



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO**

**“RELACIONES DE PAREJA Y
NARRATIVA EXISTENCIAL”**

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:
MAESTRIA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**PRESENTA:
LIC. JOSÉ DE JESÚS PADUA GABRIEL**

**DIRECTOR:
DR. SERAFÍN MERCADO DOMÉNECH**

**JURADO:
DR. VÍCTOR MANUEL SOLÍS MACÍAS
DRA. DOLORES MERCADO CORONA
MTRA. PILAR CHIAPPA CARRARA
DR. JOSÉ LUIS VERA CORTÉS**



**Facultad
de Psicología**

MÉXICO, D. F.

2010



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dedicatoria y agradecimientos.

A mis padres, que son mi pasado. Nos hubiera dado gusto estar juntos hoy.

A mis hijos cuya existencia llena la mía.

A Marimar cuyo amor, apoyo y comprensión lo hace todo posible.

Agradezco a mis sinodales:

A Dolores Mercado Corona: Gracias Dolores, extrañaré tu estímulo gratificante y comentarios agudos e inteligentes.

A María del Pilar Chiappa Carrara: Grazie mia cara Pilar per che tua luce e gioia a stimolato il camino per la mia tesina.

A Víctor Manuel Solís Macías: Por tu apoyo, humor y nuestras interesantes charlas.

A José Luis Vera Cortés, mi amigo querido, que me has inspirado a terminar la maestría y a seguir con el doctorado.

A Serafín Mercado Doménech: Has sido mi maestro desde hace sólo treinta y dos años, siendo siempre una inspiración y ahora también un gran amigo.

También agradezco a:

A Juan Manuel Argüelles, que me inspiraste a recibirme de la maestría.

A Ana Fernanda Sánchez, por tu dedicada e inapreciable ayuda.

A Rosa Marta, porque te quiero mucho.

A Ramón, porque hubieras discutido todos los conceptos acaloradamente, para al final de mi examen felicitarme cariñosamente.

Sobre todo a mis pacientes, que lo han sido y mucho conmigo.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO 1 LA NARRATIVA EXISTENCIAL	12
CAPÍTULO 2 LA NARRATIVIDAD	27
CAPÍTULO 3 ESTAR ENAMORABLE	43
CAPÍTULO 4 EL ENAMORAMIENTO ES UN REFERANDO	50
CAPÍTULO 5 LA DEFINICIÓN DE UNA RELACIÓN	62
CAPÍTULO 6 CONFLICTOS DE RELACIÓN Y CONTENIDO	94
CAPÍTULO 7 LAS RELACIONES DE PAREJA	102
CONCLUSIONES	122
APÉNDICE 1	124
APÉNDICE 2	125
APÉNDICE 3	128
BIBLIOGRAFÍA	133

INTRODUCCIÓN

Aquellos que creen en la sincronidad, es decir, en la relación acausal de eventos que tienen significado, estarán felices por el convulsivo principio del siglo XXI.

El tiempo, dice el *I CHING*, tiene cualidad, y según algunos, cada principio de siglo de los últimos tres, ha derivado en etapas de grandes cambios.

Es interesante que el principio del siglo XIX, se vio marcado con guerras de independencia de las colonias en América. El inicio de la guerra de independencia mexicana ha cumplió ya doscientos años.

El principio del siglo XX, también estuvo lleno de cambios con diversas revoluciones. La revolución mexicana cumple doscientos años de haberse iniciado, y la rusa marcó toda una transformación política y social del mundo.

¿Principio de siglo, principio de cambios?

Creo que este inicio del siglo XXI está viviendo una transformación aún más profunda. Hay un cambio de manera de ver el mundo y una manera de vivir la cotidianidad. Las razones de este cambio son diversas:

- 1.- Hay un cambio tecnológico más profundo e importante de lo que transformó la sociedad durante la revolución industrial.
- 2.- Los narcotraficantes de hoy, son los burgueses de ayer. Tienen tal poder económico que han corrompido gobiernos enteros y desarrollado estructuras financieras que no es posible saber cuáles y cuántas empresas no han recibido dinero de procedencia ilícita. La venta de armas se ha incrementado gracias a la ilegalidad del narcotráfico. Así, se duplican los negocios ilegales, pero productivos.
- 3.- El descrédito de las diferentes religiones en amplios sectores de la sociedad occidental.
- 4.- Nuevas maneras de relacionarse de las personas, entre las cuales se encuentra Internet, las redes sociales, el xbox, los videojuego, etcétera.
- 5.- El advenimiento de una nueva moral. En México, la legalización del aborto antes de las doce semanas, la legalización del matrimonio homosexual y la adopción legal de hijos para estas parejas.

Estos y otros signos más hacen pensar en una profunda transformación de la humanidad y su manera de ver el mundo.

Esta transformación no la aplaude toda la sociedad, sino la parte más liberal. Una sociedad cuya diversidad abarca al más tradicional y al más liberal que está tratando de legalizar lo que un tradicional consideraba los contravalores.

El cardenal Sandoval Iñiguez levanta acusaciones en un estado laico.

Al mismo tiempo, hay personas muy tradicionales. Los judíos ortodoxos aún pueden arreglar el matrimonio de sus hijos, por ejemplo.

Para el psicólogo clínico esto constituye no sólo un tema de reflexión a un futuro lejano, sino una serie nueva de preguntas y respuestas que superan muchos de los modelos tradicionales.

Mi abuela se escandalizaría de ver una pareja de hombres besándose en el cine, de la ley del aborto o de que se vea igual desde el aspecto legal al hijo dentro y fuera del matrimonio.

En el plano sociológico Rosario Esteinou (2010), aborda la dinámica de las parejas en México a lo largo de la historia, particularmente en la segunda mitad del siglo XX, o siendo más precisos, lo que se considera modernidad en la pareja, señalando el poco análisis que desde el punto de vista social se le ha dedicado, particularmente en el plano de la intimidad.

El estudio menciona ciertos rasgos característicos al menos hasta los años setentas, que identifican a las parejas modernas:

1. Establecerse en un domicilio independiente, rasgo de independencia económica y social con la familia de origen.
2. Libertad de elección de la pareja.
3. Se da una dinámica de roles: esposo-padre-proveedor y esposa-madre-ama de casa.
4. Dedicación y preocupación de los padres por los hijos, cargada de términos afectivos.
5. La relación de la pareja se vuelve cálida e íntima.
6. Relaciones asimétricas estructuradas en base a la edad y el sexo.
7. Fortalecimiento del individualismo, pero con interdependencia.

Esta descripción corresponde a las familias conocidas como nucleares, modelo que durante los años setentas, en pleno auge del feminismo, el uso

de la píldora anticonceptiva y la revolución social fue muy cuestionado. Ahora bien, según la autora este cuestionamiento no fue total, sólo desde el punto de vista que resultaba desigual y autoritario.

He aquí un nuevo paradigma, pues los conceptos que como se ha dicho eran modernos, resultaron para el feminismo tradicionales y la igualdad de género marcó la pauta de la modernidad.

Los roles de pareja a partir de este momento se ven reflejados en que hombres y mujeres desarrollen una actividad laboral que les permita proyección personal y una mayor participación de los hombres en el trabajo de casa y el cuidado de los hijos. Estas relaciones incorporaron una exploración mucho más plena del erotismo y la sexualidad de la pareja, convirtiéndose este factor sexual en uno de los ejes de la vida en común y la relación.

Para Esteinou (2010), la dinámica demográfica ha sido un factor fundamental en el desarrollo de las formas de relación en pareja, así, el siglo XIX, marcado por el romanticismo, está también marcado por la mortalidad, lo cual llevaba a las parejas a convivir un número de años muy inferior al que lo hacen ahora. Lo mismo en cuanto al cuidado de los hijos, si a principios del siglo XX se dedicaba un promedio de 22 años al cuidado de los hijos y el promedio era de 7.2 alumbramientos por mujer todavía en la década de los sesentas, en el año 2000 el promedio sería de 2.4 hijos por mujer con 15 años dedicado a la crianza. A finales del siglo XIX una pareja pasaba 19 años junta, el día de hoy alrededor de 40.

En los albores del siglo XXI podemos observar una estructura social mucho más compleja donde conviven una gran variedad de estilos y creencias sobre lo que significa una pareja, los roles que juegan, la planificación y crianza de los hijos. También una mayor incertidumbre de los individuos y flexibilidad en sus propias creencias al respecto. Una persona puede ser soltera, contraer matrimonio, divorciarse, cohabitar con alguien, separarse, volver a casarse, y todo esto modificará los conceptos que tiene tanto de las relaciones de pareja, como de cada uno de estos tópicos.

El psicólogo debe entender este cambio rápidamente desde una perspectiva empírica y generar modelos contrastables que expliquen esta nueva manera de ver el mundo y sus impactos en la psique humana.

Hoy debe entender si el aborto voluntario dejará secuelas o no en la mujer (o en el hombre)¹ que lo practique. ¿Cuáles son las condiciones más favorables para realizarlo?, si hay o no ciertas personalidades más proclives a practicarlo, etcétera.

¿Las asesorías de paternidad para una pareja homosexual son idénticas que a la de una pareja heterosexual? ¿Tienen los mismos valores de pareja una pareja heterosexual y una homosexual? ¿En qué difieren?

En este marco yo me he encontrado con que los diálogos internos de una mujer, novia de un hombre casado, son diferentes a los de una que sólo tiene una aventura con un hombre casado y no pretende más, y a su vez son distintos a los de una mujer que pretende un ascenso laboral y por este motivo le da gusto al jefe con un *acostón*.

Hay un abismo profundo cuando uno lee la teoría de la terapia y cuando oye estas diferencias que permanecen ignoradas, y por tanto, inexplicadas por algún modelo teórico.

Los psicoanalistas aún sin conocer a su paciente ya saben cuál es el tratamiento y qué tiene complejo de Edipo. Dicho enamoramiento de su madre provocará esos diálogos internos iguales en la mujer que busca una relación sin compromiso, que en la que se enamora, o bien en la que sólo busca un interés.

Lo dudo. Este es un marco teórico que no permite clasificar las diferentes experiencias expresadas por las personas. Así, poco o nada agrega este marco al terapeuta de pareja.

La terapia familiar ha diseccionado muy bien las comunicaciones en la familia y por lo tanto, en el marco de la pareja, convirtiéndose en una herramienta

¹ Tuve un paciente que se a quien le dolió mucho el aborto voluntario de su novia, al que siempre se opuso. Él decía estar dispuesto a criar al bebe. Ella jamás lo quiso arguyendo que era su cuerpo. Él pensaba que era su hijo.

fundamental para el análisis de muchas de estas comunicaciones, pero sin suficiente especificación para detallar el tipo de relaciones, o las categorías para el análisis.

Para Robert Sternberg (1986) hay una triada que forma la base de las relaciones formada por intimidad, pasión y compromiso.

De acuerdo a cómo se dan estos factores es como se definirá la relación amorosa. Si sólo hay intimidad se trata de atracción, si a esta se suma la pasión, se convertirá en enamoramiento, por ejemplo.

Además estará la comparación que la persona hace entre la relación real y la relación imaginada. Cuando esta comparación resulta dolorosa, la pareja se desequilibra por no cumplir las expectativas de un amor ideal.

Las categorías supuestas por R. Sternberg (2004), son interesantes y dan cuenta de cómo las parejas se relacionan, pero ¿son estas categorías suficientes para explicar la gama de relaciones de pareja?, ¿hay otras categorías que puedan incluirse adecuadamente?, si las hay ¿cuáles son?

El presente ensayo representa un intento por hablar de estas categorías y algunas de las posibles relaciones que existen de pareja, entre las cuales se mencionan la relación amorosa, la relación pasional.

El objetivo de este ensayo es el intento de iniciar un pensamiento en la dirección de darle al psicólogo clínico las herramientas necesarias que le permitan diferenciar algunas de las regularidades que existen en esta nueva clase de relaciones sociales.

Es una primera aproximación basada en mis propias observaciones dentro de mi práctica clínica. Este modelo no ha sido probado y ha sido observado dentro de una población sesgada que es la que corresponde a la clase media y media alta mexicana que constituyen la mayor parte de mis pacientes.

En este momento del desarrollo del modelo no pretende tener la categoría de científico, sino que es una simple hipótesis de trabajo. La utilidad está por verse en el caso de que el modelo pueda ser útil para la observación de otros terapeutas y psicólogos clínicos.

Es en el marco de la narrativa existencial, en el que planteo esta descripción. La narrativa existencial es una manera de entender la experiencia humana que surge de mi experiencia como terapeuta.

Hay tres ejes fundamentales que le dan origen: una definición de la mente, la narratividad, y el intento por esclarecer cuáles y cómo podrían entenderse de una manera objetiva los diferentes niveles de conciencia de la mente humana.

La mente es una entelequia que amalgama muchas diferentes categorías de información que van desde el cuerpo, el ambiente, la situación, la interpretación y la historicidad, hasta la propia psicología de la persona.

En esta propuesta la mente tiene estados mentales sin estado psicológico, pero sólo podemos hablar de los estados psicológicos fenomenológicamente; porque hay estados mentales, como la fase IV (NMOR) del sueño, en que no hay ni conciencia ni fenomenología; por tanto, no hay psicología. (Hobson, 1999).

Dentro de los estados psicológicos, la experiencia es un concepto fundamental. Por experiencia me refiero al conjunto de actos mentales que requiere un significado. Este significado es menester para ser humanos. Somos seres ávidos de sentido. Esta avidez de sentido nos hace mandar cohetes espaciales, hacer poesía, creer en el amor y un dios amoroso.

También nos hace construir bombas atómicas, discursos para matar, tener odios, y a más de doscientos pueblos elegidos por Dios.

La narrativa es producto de la interacción sujeto social - mundo. Es una manera de relacionarse con el mundo. La unidad epistemológica de la narratividad es el *sujeto*. El neologismo de la palabra *sujeto* es la bisociación del concepto de sujeto histórico con el objeto histórico.

No hay nada en la realidad que sea un "objeto" ni un sujeto. Siempre es una diada que se crea. El objeto crea al sujeto y viceversa. No es que no haya objetividad, es que no hay objetividad sin subjetividad, ni subjetividad sin objetividad. El objeto depende del sujeto, y viceversa en ciertos grados que yo llamo grados de libertad.

Me encanta preguntar a la gente: “¿Quién descubrió América?” Sólo algunos responden: “Cristóbal Colón.” Otros ni recuerdan la versión oficial.

Les digo: “¿Cómo crees? Había en América una cultura importantísima. De hecho, el calendario maya es uno de los más precisos de la historia, probablemente el más preciso antes del digital.” Había una cultura de los que realmente descubrieron América y vivían aquí siglos antes de la llegada de Colón.

El objeto América fue inventado como lo son todos los demás.

¿Las paralelas se tocan? No, si hablamos de un espacio plano, y sí se tocan si el espacio es curvo.

La matemáticas tienen diferentes implicaciones, las representaciones binarias facilitan los ordenadores.

Estos son sólo ejemplos de objetos.

En el caso de creaciones de sujeto, está la figura virtual del sujeto objetivo y observador. Y también el objeto representa para la conciencia, la narración y la ciencia un objeto virtual, diferente de un objeto “real” debido a que siempre es una abstracción realizada por la atención, forma de cognición humana y la definición misma. Siempre es el mismo sujeto, la diferencia es la forma de ver.

El enfoque de la narrativa existencial en el amor surge de esta clase de principios. El amor es una invención que tiene que ver con “*la realidad*”, pero cada experiencia se *inventará*. Tanto el amor, como la pareja, y yo mismo en el amor son invenciones del sujeto, por ello, hay una parte que siempre permanece en la historia y otra que cambia notablemente. Romeo y Julieta probablemente se excitaban de la misma manera que nosotros, pero son un par de adolescentes que visten y hablan demasiado estilizados para llamar nuestra atención.

Esta tesis de maestría habla del amor y el enamoramiento, de las relaciones de pareja. Hay diferentes maneras de relacionarse en las parejas, hay relaciones por contrato, relaciones amorosas, pero antes de abordar estos

temas se definen algunos puntos acerca de categorías importantes para definir las relaciones.

Capítulo 1

Este primer capítulo expone el marco de referencia del resto del trabajo. El fundamento ronda en torno a la importancia que tiene para los seres humanos darle sentido a la existencia y cómo cada individuo se “narra” la experiencia. El concepto de la narrativa existencial está circunscrito a la descripción de la mente humana y sus componentes mínimos.

La Narrativa Existencial

“¡Ser o no ser, he aquí el problema! ¿Qué es más levantado para el espíritu: sufrir los golpes y dardos de la insultante Fortuna, o tomar las armas contra un piélagos de calamidades y, haciéndoles frente, acabar con ellas” (Shakespeare, 1951, p. 1363) Se pregunta el príncipe Hamlet ante la disyuntiva de si debe vengar o no el asesinato de su padre perpetrado por su tío.

El joven no sabe cómo debe ser, cómo proyectar mejor una existencia con sentido. ¿Qué debe hacer un joven príncipe cuyo padre fue asesinado por su tío, usurpando el trono que debía heredar con la complicidad de su propia madre?, ¿podría vivir haciéndose tonto?, ¿qué sentido daría eso a su vida?

Parece ser que tal disyuntiva no se encuentra en el ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha, pues él tiene claro que su misión es la de ser un caballero andante y opina que:

Dichosa edad y dichoso siglo aquel adonde saldrán a la luz las famosas hazañas mías, dignas de tallarse en bronces, esculpirse en mármoles y pintarse en tablas, para memoria en lo futuro. ¡Oh tú sabio encantador, quienquiera que seas, a quien ha de tocar ser el cronista de esta peregrina historia! Ruegote que no te olvides de Rocinante, compañero eterno mío en todos mis caminos y carreras. (Cervantes, 2004, p. 35).

Esto lo pensaba para sí mismo el ingenioso hidalgo apenas en su primera salida, y aún sin haber realizado hazaña alguna. Lo que queda claro es cuál

era el sentido de la existencia de don quijote de la Mancha: ser un caballero andante.

Cuán familiares nos son a los seres humanos este tipo de diálogos estructurantes para el sentido de nosotros mismos en el universo. Creo que hace miles de años, los seres humanos hemos tenido diálogos con nosotros mismos a través de los cuales nos construimos una identidad a través de atribuir un sentido a la vida.

Se podría decir que he citado sólo grandes obras de grandes escritores para hablar de la necesidad existencial de la vida humana. Ahora citaré el documento histórico de otro artista: Ludwig Van Beethoven. En un texto conmovedor, el testamento de Heiligenstadt habla de su desesperación y ante la idea de poner fin a su vida, dice: "...sólo el arte me ha detenido. ¡Ah! Me parecía imposible abandonar este mundo antes de haber realizado todo lo que me siento obligado a realizar..." (Van Beethoven, 2009)

Nos queda claro que para Beethoven era muy estructurante en su vida culminar su obra artística, tan es así, que le da el valor para poder seguir viviendo.

También podemos claramente observar un dialogo de Beethoven con la humanidad entera que nos hace recordar al ingenioso hidalgo, sólo que en tono de reproche:

¡Oh!, hombres, cuando algún día leáis estas palabras, pensad que habéis sido injustos conmigo, y dejad que se consuele el desventurado al descubrir que hubo alguien semejante a él, a pesar de todos los obstáculos de la naturaleza, igualmente hizo todo lo que estuvo en sus manos para ser aceptado en la superior categoría de los artistas y los hombres dignos. (Van Beethoven, L. 2009)

En su locura, Robert Schumann decía que J. S. Bach le dictaba música (Wikipedia, 2010). El arte era tan importante en su vida que aún psicótico *recibía* los dictados de un músico que admiraba.

En el terreno científico se dice que Ludwig Boltzmann (Wikipedia, 2010) parece haberse suicidado debido al rechazo y burlas de la comunidad científica por su idea de la existencia del átomo.

Todos los seres humanos nos hemos preguntado: ¿para qué estamos aquí?, ¿cuál es el sentido de nuestra existencia? y la explicación de nuestra vida y quiénes y para qué vivimos es una necesidad humana a la cual he llamado existencial.

Esta idea fue ya desarrollada y aplicada a la terapia por Víctor Frankl, (Frankl, 2003) el creador de la logoterapia y de técnicas terapéuticas tan exitosas como la intención paradójica.

No obstante, mi enfoque difiere mucho, tanto en las bases como en el contenido de la obra de este enorme autor y terapeuta.

Paul Watzlawick et. al. (1981), también ha hablado de un enfoque existencialista como un conocimiento de tercer orden. El primer orden es el conocimiento de las cosas, el segundo orden es acerca de las cosas, del significado de esas experiencias. El conocimiento de tercer orden es acerca del significado de todas las experiencias.

Una definición demente.²

Me encanta ver la sorpresa de la gente cuando le pregunto: ¿qué es la mente?

La razón es que todos damos por hecho que sabemos qué es la mente, porque tenemos una y la vivimos en primera persona. No obstante, cuando intentamos definirla como lo hace la ciencia, es decir, en tercera persona nadie lo hace de manera adecuada.

Hay quien identifica a la mente con el cerebro como Francis Crick con su hipótesis sorprendente, que afirma:

The Astonishing Hypothesis is that “You”, your joys and your sorrows, your memories and your ambitions, your sense of personal identity and

² Creo que la mente y la conciencia son paradigmas de lo que será una nueva forma de hacer ciencia y deberá describirse desde la primera, la segunda y la tercera persona.

free will, are in fact no more than the behavior of a vast assembly of nerve cells and their associated molecules (Crick, 1994, p. 3).

No estoy de acuerdo con esta definición porque la forma de los estímulos que son procesados por el mismo cerebro influye de manera crucial en la interpretación de los mismos.

Experimentos como los de Sperling (Neisser, 1979) no dejan lugar a dudas que el orden de los estímulos pueden provocar diferencias en el procesamiento, como puede ser el llamado enmascaramiento retroactivo.

El mismo Crick (1994) en el mismo libro en un capítulo entero explica las ilusiones visuales, lo que hace que hable de cómo la forma del estímulo influye en la interpretación que hace el cerebro de ellos.

El contexto es otro de los elementos que juegan un papel preponderante en la interpretación de los estímulos que hace el cerebro. 0 es interpretado como número en un contexto numérico como en 102, pero como letra en un contexto lingüístico como en LOS ÁRBOLES SON ROJOS.

El gran neurocientífico Antonio Damasio también hace una diferencia entre mente y cerebro cuando dice textualmente:

...El cerebro puede tener muchos pasos intermedios en los circuitos que median entre el estímulo y la respuesta, y seguir careciendo de mente, si no cumple una condición esencial. La capacidad de representar internamente imágenes y de ordenar dichas imágenes en un proceso llamado pensamiento (Damasio, 2004, p. 112).

También se mira la mente como una colección de capacidades, como si fuera la cubeta o el receptáculo de las capacidades, como una colección.

Damasio define de ese modo la mente. "Lo que conocemos como mente, con la ayuda de la conciencia, es un flujo de patrones mentales, muchos de los cuales se interrelacionan lógicamente". ³ (Damasio, 2000, p. 366).

³ Se podría pensar que se trata de un error de traducción, por lo que cito textual la edición en inglés:

"What we know as mind, with the help of consciousness, is a continuous flow of mental patterns, many of which turn out to be logically interrelated". En Damasio A. R, (2000) *The feeling of what happens. Body and emotion in the making of consciousness*, New York, A Harvest Book. P. 337

¿Cómo se relacionan las capacidades entre sí?, ¿compiten unas con otras?, ¿por qué no hay genios en todas las áreas de la vida?, ¿cuál es la dinámica de la relación entre las diferentes capacidades?

Entonces ¿qué es la mente?

La mente es una entelequia⁴ que surge y hace surgir amalgamas diferentes de un modo sorprendentemente unificado. ¿Cuáles son los elementos mínimos para que haya una mente?

Como elemento mínimo me refiero a que sin este no puede funcionar la mente, como en el caso del cerebro, o que cambia dramáticamente la mentalidad de una persona. Los componentes mínimos son: sistema nervioso complejo y bien diferenciado del cerebro, ambiente, interpretación situacional, socialización compleja y psicología individual.

Cerebro complejo bien diferenciado de un sistema nervioso complejo y un cuerpo.

Esquemáticamente, diré que para que haya mente es necesario que haya un cuerpo con un sistema nervioso complejo, bien diferenciado de un cerebro, y desde luego un cerebro. Este componente forma lo que llamo un entorno fisiológico. Un daño cerebral modificará la mentalidad de la persona, muchas veces restándole capacidades.

Los cerebros en los tarros sólo existen en la imaginación de cerebros de ciertos cuerpos llamados filósofos, fuera de aquí no hay más cerebros en tarros.

El extraordinario avance que ha tenido la investigación en las llamadas neurociencias ha contribuido a confundir la mente con el cerebro debido a que se han identificado sin lugar a dudas muchas de las partes del cerebro que tienen relación con comportamiento muy complejo. Por ejemplo, una lesión en la corteza ventromedial del lóbulo frontal puede deteriorar las decisiones personales y la pertinencia en la interacción social sin menoscabo

⁴ Es una función que coordina funciones.

aparente de otras funciones intelectuales, como brillantemente lo describe Damasio (Damasio, 2004).

Los descubrimientos de la relación representación – función - cerebro son cada vez más completos, y por eso se ha llegado a confundir mente con cerebro, pero es ahí donde el cerebro lleva la representación (Damasio, 2000). No hay lugar a dudas de que sin cerebro no hay mente, pero no es suficiente un cerebro para ver o para oír, requiere de ojos y oídos.

Un ambiente.

Por ambiente me refiero a un entorno estimulativo que abarca una amplia gama de sectores desde la llamada psicología ambiental y la forma del entorno, hasta la forma propiamente del estímulo como en el caso de una ilusión visual. Es imposible e impertinente citar toda la evidencia respectiva a lo que se puede decir acerca del ambiente.

Cito brevemente los trabajos de John Calhoun (Calhoun, 1962), cuyos experimentos con turones salvajes expuestos al hacinamiento son emblemáticos. Calhoun colocó a los animales en un ambiente protegido de enfermedades y depredadores, provistos de alimento y bebida, donde se reprodujeron rápidamente. La población comenzó a aumentar y el espacio se sobrepobló. El estrés de los animales aumentó con rapidez y pronto las agresiones fueron incontrolables. Calhoun llamó a este comportamiento “hundimiento conductual”, la población se redujo hasta casi extinguirse. Los pocos animales que sobrevivieron resultaron retraídos y con diversas distorsiones en la conducta sexual, aun aquellos a los que se reinsertó en comunidades, se aislaron hasta su muerte.

La interpretación.

Cada acto mental requiere de un proceso complejo que llamamos interpretación. Ya en el clásico experimento de Schachter y Singer (1962) se demostró que no solamente la activación fisiológica era necesaria para una explicación correcta de lo que se vive, sino que era también menester una interpretación.

Por ejemplo en la explicación de la emoción la interpretación juega un papel crucial.

Según Schachter y Singer (1962), la emoción puede ser generada de dos formas. Por lo general, la emoción se da después de evaluar un estímulo generador de la emoción. La percepción del estímulo produce una sensación y una activación fisiológica. Juntos definen un estado emocional. En ocasiones, sin embargo, las personas sienten una activación inexplicada. Cuando se produce, el corazón late con fuerza, las palmas de las manos sudan y se sufre dolor de vientre, sin embargo, la persona es incapaz de encontrarle una explicación a esta actividad (por lo que se le llama activación inexplicada). En el consumo de drogas con efectos secundarios desconocidos, enfermedades, cambios hormonales o falta de sueño; la persona se puede sentir activada sin saber por qué. Ante esta actividad, se hace una búsqueda cognoscitiva para saber lo que sucede y que continúa hasta que encuentra una explicación satisfactoria.

Para demostrar esto, Schachter y Singer (1962) idearon un experimento donde a un grupo se le aplicó una inyección de epinefrina (droga estimulante) y a otro un placebo. A la mitad se les informó el efecto que tenía el estimulante mientras que la otra mitad no recibió información. Así, la mitad tenían activación explicada mientras que otros tenían activación inexplicada. Finalmente, a los sujetos se les ponía en una situación alegre o una desagradable al azar para darles dos oportunidades muy distintas de buscar el motivo de su activación.

Los resultados obtenidos mostraron que, en general, a los sujetos a los que se les informó del efecto secundario de la droga (activación explicada) atribuyeron su estado de activación a ésta. Por otra parte, a los que no se les dio explicación de su ritmo cardíaco acelerado y sudor en las manos usaron las señales del ambiente para explicar sus cambios corporales.

Schachter tomó las observaciones de Howie Becker (Reeve, 1994) para ilustrar su punto de vista. Becker estudió la manera en que las personas reaccionan fumando marihuana. La marihuana es una droga que produce

activación fisiológica: aumenta el ritmo cardiaco, la sensación de hambre, la tasa metabólica y produce sequedad en la boca. La primera experiencia con tales efectos puede ser agradable o no. Un grupo de amigos alegres hace más probable que la experiencia sea agradable mucho más que en un grupo adverso al uso de la droga.⁵

Por todo esto, considero evidente que hay una relación clara y determinada entre lo que llamamos mente, la respuesta fisiológica y la interpretación de una situación.

Socialización compleja.

No hay mente sin una socialización compleja, hay procesamientos cerebrales, pero no mente. La corteza cerebral tiene relación proporcional con el grado de socialización de la especie.

En palabras de Robin Dunbar:

...el tamaño de los grupos sociales de los primates está en correlación con el tamaño relativo de sus respectivos neocórtex. El neocórtex es una lámina relativamente delgada (de unos seis milímetros de espesor) ubicada alrededor del núcleo interno del cerebro primitivo del reptil que comparten todos los vertebrados. En los mamíferos, esta proporción corresponde a entre el 10 y el 40 por 100 del volumen total del cerebro, pero en los primates constituye como mínimo el 50 por 100 (en los prosimios), y llega hasta un 80 por 100 del volumen total del cerebro en los humanos (Dunbar, R. 2007, p. 74 y 75).

En el caso de los humanos modernos le llamo historicidad que es la variable que incluye cultura, socialización e historia. En una palabra la historicidad.

Este concepto excluye a los primates. Por este motivo le llamo socialización compleja, ya que considero que los mamíferos sí tienen una mente.

⁵ Los adictos saben muy bien que el ambiente y la actitud tienen una influencia fundamental. En México, este conocimiento se traduce en la frase: "La droga te va a tratar a ti como tú la trates a ella".

En el caso de que fuera cierto el niño criado por lobos. Este niño tiene mente de niño lobo.

Los experimentos de Harry F. Harlow (Atkinson, 1975) en los que se priva de la madre a los chimpancés recién nacidos se demuestra lo crucial que es el amor y cuidado materno. Ya que estos chimpancés, cuando se vuelven adultos tienen grandes problemas en la socialización o el apareamiento.

Spitz (Spitz, 1969) encontró que los niños sin amor, morían sin excepción, pese a lo higiénico que fuera su alimentación, y su cuidado esmerado, pero sin cariño.

En su crónica, Salimbene de Adam (Baird, et. al. 1986) relata que el emperador Federico II deseaba saber cuál era el idioma “original”, así que mandó a las nodrizas de un grupo de niños amamantarlos, alimentarlos y bañarlos, pero estaba prohibido que se les hablara o diera cualquier tipo de caricia. Todos los niños murieron ya que según la crónica, no podían vivir sin la aprobación, los ademanes, la alegría del rostro y las caricias de sus amas y nodrizas.

Este será el llamado entorno de la socialización.

Psicología individual.

Las capacidades, el género, la historia individual juegan un papel preponderante en cada una de las llamadas mentalidades. Las diferencias individuales son el objeto de estudio de la psicometría. Cada ser humano es diferente. Esto se debe, entre otros factores, a que cada persona tiene un entorno diferente. En muchas ocasiones, mis pacientes me preguntan ¿cómo es posible que dos personas que son hijos de los mismos padres sean tan diferentes?

A lo cual respondo: “No hay dos hijos con los mismos padres. Cuando nació el primero de sus vástagos, ellos tenían una edad determinada, y no tenían experiencia alguna en esto de ser padres. En cambio, su segundo hijo, que

tenía un hermano mayor, ya recibía biberones con onzas bien medidas, y afortunadamente, no la intensidad en la atención del primogénito”.

Cada quien tiene su entorno y punto de vista.

Esto es lo que llamo el entorno psicológico.

Para poner un ejemplo en concreto habremos de hablar del acto mental de ver. ¿Tú crees que ver es un acto mental? La tradición del estudio de la conciencia ha estudiado a la vista como paradigma.

Para ver el mar se requieren más de 32 zonas cerebrales, nervio, quiasma óptico, lóbulo occipital. Desde luego los ojos. No ve sólo el cerebro. Una persona puede quedarse ciega por una lesión en el lóbulo occipital, o por pérdida de los ojos y en ambos casos el cerebro tiene profundas modificaciones.

En el caso del ambiente, el mar se ve de color diferente de acuerdo con las condiciones tanto de luz como de profundidad del agua. Cualquiera que haya visto el colorido del mar de Cancún lo sabe muy bien. Recientemente, he estado en la laguna de Bacalar en el estado de Quintana Roo, que tiene siete colores diferentes, de donde toma su nombre. La diferencia en el colorido se le atribuye a la diferente profundidad en el agua. La hora del día en la que se mire al mar puede influir en las emociones que nos provoque.

La interpretación de la situación.

El mar puede ser muy diferente estando fuera o dentro del agua. Si el mar está con olas muy grandes, digamos de tres metros, nos asustará o provocará placer si sabemos nadar y estamos dentro o, si creemos que habrá un tsunami, o bien si hemos ido con nuestra tabla a surfear.

La socialización compleja es tan impresionante que Homero (Fonseca, 2007) alaba el hermosos color vino del mar. ¿Así lo veía?, ¿era una metáfora? Creo que me habré de morir con la duda. Siguiendo el argumento, te pregunto: ¿En qué idioma ladran los perros? Claro, en el idioma perruno, pero ¿cómo reproducen este sonido los chinos, los franceses, o los hispanoparlantes? Apuesto a que encontramos diferencias.

Psicológicamente, el mar tendrá las asociaciones subjetivas que para cada uno de nosotros represente. Nos puede traer recuerdos de la infancia, de la juventud, de los amores, etcétera.

Mente y estados mentales.

Otro de los principios fundamentales de la definición demente es que el funcionamiento de la mente es diferencial de acuerdo con el estado mental en el cual la persona se encuentre.

Para decirlo brevemente, cualquier observador más o menos agudo puede diferenciar el comportamiento de una persona dormida de alguien que está despierto. No es correcto decir: “la mente de un hombre dormido, o la mente de un hombre despierto es la misma mente.”

La necesidad teórica del concepto de estado mental viene ya desde el siglo XIX. Charles Darwin, quien hizo una de las contribuciones más importantes a la ciencia en especial y a la cultura con su teoría de la evolución habla de estado mental.

Cuando Darwin (Darwin, 1984) explica los tres principios, para dar cuenta de la expresión de la emociones, hace referencia al concepto de estado mental.

Por poner un ejemplo, su primer principio lo dice así:

Ciertas acciones complejas son de utilidad directa o indirecta bajo ciertos estados de la mente, en orden a aliviar o satisfacer ciertas sensaciones, deseos, etcétera, y cada vez que se provoca este estado de ánimo, aunque sea de un modo débil, habrá una tendencia a realizar los mismos movimientos en virtud de la fuerza del hábito, aún cuando en ese instante carezcan de la menor utilidad. Algunas acciones que de ordinario están asociadas por el hábito con ciertos estados de la mente pueden ser reprimidas de forma parcial por medio de la voluntad, y en tales casos los músculos más propensos a actuar son aquellos que están sometidos al control de la voluntad, dando origen a los movimientos que conocemos como expresivos (Darwin, 1984, p. 60).

Desde luego que el concepto de estado mental lo usa sin una definición precisa, a veces como sinónimo de emoción, a veces de vigilia o algo así.

Aproximadamente, un siglo más tarde, Rodolfo Llinás (2003) utiliza el concepto de estado mental como sinónimo, o más o menos de la mente:

Desde mi perspectiva monista, el cerebro y la mente son eventos inseparables. Igual importancia que lo anterior tiene entender que la “mente”, o el estado mental, constituye tan solo uno de los grandes estados funcionales generados por el cerebro. Los estados mentales conscientes pertenecen a una clase de estados funcionales del cerebro en los que se generan imágenes cognitivas sensomotoras, incluyendo la autoconciencia (Llinás, 2003, p. 1).

Desde mi perspectiva: cerebro, mente, cuerpo y situación son inseparables, ya que en los estados mentales varían también otros parámetros corporales y la relación que el sujeto tiene con el ambiente.

El estado mental es una forma de relación sujeto - mundo - experiencia, determina el estado de conciencia y si hay o no (y cómo es) el estado psicológico.⁶

Un ejemplo de estado mental es el sueño. El sueño en cada una de sus cuatro fases no sólo tiene una variación de la actividad cerebral, sino que simultáneamente hay una variación de los ritmos metabólicos, cardíaco, respiratorio. Estos determinan el valor del ambiente, es decir, en la vigilia el ambiente tienen mayor valor que en el sueño.

En este concepto de estado mental no cabe el dualismo. El comportamiento de la mente depende de una variación específica y conjunta de una serie de parámetros fisiológicos y la interpretación del sujeto en una situación determinada.

Hay por lo menos cuatro estados mentales en los que ocurre una variación conjunta. De esta observación puramente empírica se definen los estados mentales.

⁶La causalidad es multidireccional, ya que un estado psicológico puede provocar un cambio de estado mental, o un estado de conciencia. Incluso cualquiera de las variables que conforman el estado mental puede cambiar cualquier estado.

El sueño, la vigilia, el estrés y la meditación. Sólo estoy nombrando estado mental a los hallazgos consistentes en el laboratorio⁷. Estos hallazgos muestran una variación conjunta tanto del comportamiento cerebral como de los ritmos cardíaco, respiratorio y metabólico junto con la interpretación de la situación.

Se puede decir que aumentan o disminuyen gradualmente, en una proporción conjunta. No sólo varía el comportamiento cerebral, hay una variación también de los ritmos cardíaco, respiratorio y metabólico. ¿Por qué esta variación consistente si mente y cerebro fuesen idénticos?

Los estados mentales determinan y pueden ser determinados por los estados de conciencia.

La conciencia es una manera de tratar la información y de percibirse a sí mismo, a los demás, al ambiente y a la situación, por tanto, es matiz, calificador y amplificador de la experiencia. El estado de conciencia es la cualidad en el trato de la información, tipo, forma y grado de percatamiento con el que se trata una situación y a sí mismo un sujeto. La conciencia varía en los estados mentales. La vigilia tiene una forma de conciencia diferente a la del fase I del sueño, en la fase IV del sueño no hay conciencia, es inconsciente. La forma y tipo de conciencia es diferente en cada una de los llamados estados mentales.

En la vigilia la atención puede ser concentrada, paralela o secuencial según la tarea; en la fase I del sueño, la conciencia es difusa y los contenidos raros y muy evocativos de las sensaciones, pues el ambiente tiende a desaparecer. En el estrés la conciencia está tan enfocada que se es incapaz de reaccionar ante muchos de los estímulos que pueden ser pertinentes.

Por ejemplo, el hombre que se pelea puede escuchar su nombre, pero no reacciona a ello. En la meditación, la conciencia puede tener una atención paralela y simultánea a la vez.

Los estados de conciencia determinan y pueden ser determinados por los estados psicológicos.

⁷ En el apéndice de los estados mentales están los valores de estas variaciones.

Los estados psicológicos constituyen el teatro no cartesiano de la experiencia. Son el producto de los estados conscientes y no conscientes, pero los estados psicológicos sólo pueden ser conscientes. Por tanto, pueden existir estados mentales sin estado psicológico como la fase IV del sueño. En los estados psicológicos es en donde los humanos vivimos la vida, la poesía, apreciamos las capacidades. La mente es mucho más que ello, pero el color, el sabor y el olor de la vida está aquí. Es de los estados conscientes de lo que más podemos hablar, y de estos, de los estados conscientes de la vigilia, el estrés y la meditación.

Toda la psicología habla de los estados psicológicos, la neurociencia a veces habla de los estados mentales, otras de los estados de conciencia. Cada una de las ramas de esta ciencia tiene su campo de estudio mental.

Por el momento, hablaré de la narración y por lo tanto, sólo hablaré de estados conscientes, pero estos estados no son toda la mente, representan una pequeña parte de la misma, que tiene que ver con una determinada cualidad en el tratamiento de la información.

Todo esto para decir que el sonámbulo mira el mar diferente a la persona despierta, o a la estresado y que la persona dormida no lo mira, aunque en su sueño tenga la sensación de que sí lo puede ver.

A modo de recapitulación.

En este capítulo se analizó el concepto de narrativa existencial, el cual será el marco de referencia de la tesis en este trabajo, destacando la importancia que tiene para los seres humanos el sentido que le damos a la existencia y la forma como construimos esta narración. Asimismo, se definieron los componentes mínimos que se requieren para hablar de mente. A saber: cerebro complejo diferenciado de sistema nervioso complejo, cuerpo, ambiente, interpretación, socialización compleja; psicología individual e interpretación de la situación. En base a esto se considera el funcionamiento diferencial de la mente y los estados mentales describiendo como tales el sueño, la vigilia, el estrés y la meditación. Los estados mentales determinan y

son determinados por los estados de conciencia, que a su vez, determinan y son determinados por los estados psicológicos.

Capítulo 2

Este capítulo gira en torno al concepto de narratividad. La narración es una propiedad de la mente que nos da la continuidad de la experiencia consciente.

La narratividad.

Antecedentes del concepto de narratividad.

Julian Jaynes.

En 1976, Julian Jaynes (1987), publicó un polémico libro llamado: El Origen de la conciencia en la ruptura de la mente bicameral. Desde su aparición ha sido un libro polémico por sus hipótesis principales. Este libro tiene concepciones brillantes que deben considerarse como notables influencias en autores de diferentes disciplinas que van desde la filosofía (Dennett), hasta ciencias de la cognición (Pinker), e incluso a biólogos evolutivos como Richard Dawkins (Wikipedia, 2010).

Si bien considero impertinente realizar una explicación exhaustiva de la teoría de Jaynes (1987), puedo resumir algunos de los conceptos que me parecen sólidos, y en los que me he basado.

La conciencia es algo diferente a la reactividad. Un sonámbulo carece de conciencia, pero tiene reactividad, es decir, reacciona a los estímulos. Una persona que perdió la conciencia como producto de un golpe ha perdido ambas. No tiene conciencia, ni tampoco reactividad.

La conciencia no es una copia de la experiencia. Nijinsky se veía a sí mismo desde el foro de la orquesta mientras bailaba. Se veía “desde fuera bailando.” Esto también puede observarse en que la conciencia tampoco es una simple reproducción sensorial. No sabemos hacia dónde gira la perilla de la puerta o qué letras están junto a cuáles números en las teclas del teléfono, no obstante, somos conscientes de su existencia.

La conciencia no reproduce simplemente las sensaciones.

Julian Jaynes (1987) dedujo definitivamente que la conciencia no es continua. Siguiendo su argumentación te pregunto: ¿estás consciente cada segundo? Si es así ¿lo estás cada décima de segundo, estás consciente cada centésima, cada milésima?

Creo que para casi todos llega un momento en que respondemos que no estamos conscientes absolutamente todo el día en el estado mental de la vigilia. La continuidad de la conciencia es sólo una ilusión. ¿De qué manera podemos explicar la ilusión de la continuidad? Aún no hay quien haya hecho esta explicación.

Jaynes (1987) nos remite al punto ciego que él habrá de llamar el *no punto*. Ya que sólo a través de un ejercicio específico puede hacerse conciencia del punto ciego.

Los seres humanos tenemos un punto ciego en el ojo, una zona donde no tenemos sensibilidad a la luz. La pregunta es ¿cómo completamos las imágenes? También permanece este enigma.

Narratizamos los huecos llenándolos y no los podemos notar. Completamos creando parcialmente los estímulos.

Es difícil creer que la conciencia es continua, pero llenamos los huecos de modo tan eficiente como en el caso del punto ciego.

La conciencia no es un epifenómeno, ya que cuando estamos aprendiendo algo, o cuando dudamos, la conciencia se vuelve más intensa. Esto demuestra que sirve para tomar decisiones.

En palabras de José Luis Díaz: “Julian Jaynes ha argumentado persuasivamente que la conciencia es una función necesaria para habérselas con un mundo en el que las elecciones, más que las rutinas, se vuelven indispensables” (Díaz, 2007, p. 52).

Que somos conscientes todo el tiempo es una ilusión similar a la de no percibir el punto ciego. Tenemos la sensación de que no completamos nada, sino que todo es así.

La conciencia para J. Jaynes (1987) es una metáfora del mundo real que nos permite actuar en él. En sus propias palabras:

La mente consciente subjetiva es un análogo de lo que llamamos el mundo real. Está constituida por un vocabulario o campo léxico lógico cuyos términos son metáforas o análogos de conducta que se encuentran en el mundo físico. Su realidad es del mismo orden que las matemáticas. Nos permite tomar atajos conductuales de procesos y llegar a decisiones más adecuadas. Como las matemáticas, es un operador, más que una cosa o un depósito. Está íntimamente vinculada con la volición y con la decisión (Jaynes, 1987, p. 55).

Este operador metafórico, que es la conciencia tiene seis características fundamentales que son:

Especialización: Constituye el lugar metafórico en donde se lleva a cabo la conciencia. “Tengo una idea en la cabeza.” La cabeza es un lugar virtual. Si pones la mano cerca de la frente de otra persona, a unos diez centímetros y le pides que imagine algo, le cuesta trabajo. ¡Estás bloqueando el *espacio* de su conciencia!

Extractación selectiva: De igual modo que la atención, el recuerdo consciente sólo enfoca un aspecto del recuerdo. De modo tal que al recordar una ciudad, sólo vemos algún monumento representativo, pero de ningún modo la ciudad entera. Si piensas en Londres imaginas el Big Ben, o la torre de Londres. Tienes extractos de la experiencia que la representan.

El “yo” análogo: Nos vemos a nosotros mismos haciendo cosas imaginariamente en un mundo imaginado.

La metáfora del “me”: Al imaginarnos a nosotros mismos en las acciones del yo análogo, también vemos nuestro interior en ese imaginario yo.

La Narratización: En la conciencia vemos algo como figuras vicarias con las que hablamos y nos comunicamos. Estas figuras pueden ser personas que me resultan importantes y con las que dialogo mentalmente. Me veo a mí mismo escribiendo y a mis sinodales detrás juzgando mi tesis.

Conciliación: Este aspecto de la conciencia tiene que ver con que cada vez que conocemos un objeto lo asimilamos dentro de un esquema ya conocido.

Mi concepto de narración consiste más bien en cómo completamos esos huecos para generar la sensación de una realidad objetiva. Lo que Julian Jaynes (Jaynes, 1987) lo llama narratización se refiere a lo que yo llamo figuras virtuales de la conciencia. Una figura virtual de la conciencia es aquella creación de las imágenes del otro que se basa en deseos, expectativas y también en la observación de los otros.

Aunque considero que Jaynes (Jaynes, 1987) tiene una enorme influencia en estos conceptos que he citado sobre los míos, las diferencias entre nuestras aproximaciones se harán evidentes más adelante.

Michael Gazzaniga.

Es considerado como uno de los fundadores de la llamada neurociencia y esto es así debido a que junto con Roger Sperry (Gazzaniga, 1999) fueron los pioneros en encontrar las diferencias funcionales entre los dos hemisferios cerebrales de los pacientes epilépticos comisurotomizados.

Michael Gazzaniga (1999) es quien más cerca ha estado de mi concepto de narrador. No obstante, hay una serie de diferencias que son notables y por las cuales ambos conceptos no pueden ser equiparados. Él considera que hay una realidad objetiva que la mente debe conocer y cuyo intérprete falsea. Mientras que para mí, no hay manera de conocer la realidad sin este elemento subjetivo. Así toda concepción es inevitablemente objetiva y subjetiva, subjetiva y objetiva. Para evitar este juego de palabras es que le he llamado sujeto.

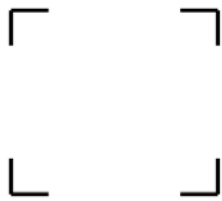
En las propias palabras de Michael Gazzaniga, su concepto de intérprete:

La mente es la última en saber las cosas. El ilusorio “nosotros” (la mente) sólo advierte hechos que el cerebro ya ha computado. El cerebro, sobre todo el hemisferio izquierdo, está diseñado para interpretar las informaciones que procesa. En efecto, en aquella zona hay un dispositivo especial- que denomino intérprete- cuya actividad es posterior a la culminación de billones de procesos cerebrales automáticos. El intérprete, último eslabón en la cadena informativa del cerebro, reconstruye los hechos cerebrales, y lo hace incurriendo en

gruesos errores de percepción, de memoria y de juicio. La clave de cómo estamos hechos no es sólo, entonces, la maravillosa capacidad para ejecutar cometidos superiores, sino también las adulteraciones que se perpetran al reconstruir los sucesos. Toda biografía es un mito. Toda autobiografía es irremediabilmente fabulatoria (Gazzaniga, 1999, p. 19 - 20).

La fabulación, es decir, la creación de los estímulos ocurre como lo ha demostrado Donald D. Hoffman (2000) ha deducido una serie de leyes acerca de cómo generamos las percepciones visuales.

Por ejemplo, cuatro ángulos dispuestos del modo de la figura presentada abajo nos hacen ver un cuadrado que desaparece con solo tapar uno de los ángulos. Más impresionante aún es que surge otro cuadrado virtual mientras se miran atentamente los espacios blancos interlineales. Toma tiempo verlo.



Esta fabulación es lo que yo llamo invención de la experiencia.

Esto no sólo ocurre en el nivel perceptual.

De hecho, cada uno de los seres humanos procesamos los estímulos de manera diferente. Este hecho por sí mismo demostraría una forma de narración o tiempo de narración. La noción de realidad objetiva es un mito que habla sólo de una forma de generar la experiencia. Que la observación en la ciencia puede hacer variar "*la objetividad*" fue descrita en el siglo XIX en la llamada ecuación personal:

Bessel, ojeando en 1816 una historia del observatorio astronómico de Greenwich, quedó sorprendido por un incidente registrado allí. Un joven auxiliar había sido despedido en 1796 por anotar continuamente el tiempo del paso aparente de las estrellas a través de una línea en el campo de visión del telescopio aproximadamente con un segundo de desfase respecto al tiempo anotado por su maestro. Bessel se

preguntaba por qué el joven había sido tan lento, sabiendo que su puesto estaba en peligro a causa de ello. Empezó a poner a prueba a sus colegas astrónomos y descubrió que había una variación considerable entre los individuos en la rapidez con que reaccionaban ante un estímulo visual. A esta variación la bautizó con el nombre de ecuación personal (Tyler, 1978, p. 23).

Por otro lado, en mi concepto de narración no hay una localización anatómica precisa, ya que cuando ésta ocurre, intervienen grandes porciones cerebrales que no sólo están localizadas en el hemisferio izquierdo, además de que también intervienen porciones del entorno que no sólo están localizadas en el hemisferio izquierdo. Esto será muy claro cuando se hable de los contextos asociativos de la narratividad.

Jerome Bruner.

Casi puedo decir que lo más parecido entre mi concepto de narración y el de Jerome Bruner es el nombre. Para Jerome Bruner (2004) la narratividad es una de las dos modalidades de pensamiento, de funcionamiento cognitivo, es decir, de construir la experiencia. Ambas tienen diferentes criterios de verificación. Estas dos modalidades de cognición son la llamada modalidad paradigmática o lógico científica y la modalidad narrativa.

Mientras que la una busca la verificación y consistencia en su sistema lógico a través de un sistema de representación formal, matemático de descripción y explicación, en la modalidad narrativa: “El objeto de la narrativa son las vicisitudes de las intenciones humanas” (Bruner, 2004, p. 27).

La narrativa tiene por objeto la verosimilitud de un relato, no la verdad del mismo.

Para mí no tiene sentido hablar de dos modalidades diferentes de cognición. En todo caso la ciencia misma co-crea al objeto. Al menos ésta es una de las lecciones que nos dejó la física cuántica.

Pese a que Bruner cita lo siguiente:

...Bien puede ser el caso, como ha subrayado W. Quine, que la física contenga un noventa y nueve por ciento de especulación y un uno por ciento de observación. Pero la elaboración de universos implícita en sus especulaciones es de un tipo diferente de la que se realiza en la construcción de relatos (Bruner, 2004, p. 26).

Probablemente los criterios de validación sean diferentes, pero no sé si los relatos se construyen de ese modo.

Dostoievski es un gran conocedor del comportamiento humano. Y no hay en la psicología un tratado tan acertado y completo de la pasión como se puede aprender de la ópera de R. Strauss llamada Salomé, basada en la homónima obra de Oscar Wilde (1958).

Tampoco hay un estudio tan preciso de los celos como Otelo de Shakespeare, o bien, la película *Él* de Luis Buñuel.

Ahora, salvando estas irreconciliables diferencias entre éste tan diferente concepto del mío, hay aún otras que son más importantes.

La narración de Jerome Bruner (2004) está básicamente asociada tanto al lenguaje como a la literatura.

Más, ¿a qué sabe una mandarina, qué se siente estar borracho, qué se siente tener un orgasmo, cuál es el sentido de la vida? Estas preguntas, como muchas otras, no se pueden responder verbalmente por el principio de intraducibilidad. No todo se puede decir, ni siquiera pensar verbalmente.

Un ejemplo más: Cuenta por favor el número de focos que hay en tu casa. Hazlo.

El ejercicio de contar los focos de nuestra casa es básicamente visual. Sólo se utiliza el lenguaje para contarlos. El resto del ejercicio es un recorrido imaginario de nuestra propia casa contando los focos.

La forma literaria es un recurso que se lleva varios capítulos en el citado libro de Bruner (2004). Antes de la novela, ¿se podrían inventar novelas o bien la mentalidad es independiente de la creación literaria?

Cervantes de Saavedra (2004, ed. original 1605) hace una obra genial no sólo por todo lo que ha sido ya dicho, sino porque el Quijote es un personaje

imaginario de un personaje de la novela: el Sr. Quijana. El señor Quijana se hizo llamar el ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha.

Es un personaje creado, no tan distinto de los procesos en los que tanto el ignorante como el culto emplean en la creación de sus figuras virtuales. Al menos ésa es la hipótesis. La creación de nuestros propios quijotes o personajes se basa en los relatos, los valores de nuestro microcosmos social, de nuestra particular manera de ver la vida.

Narratidad⁸ y Narratividad.

El concepto de la narratividad se basa en dos simples observaciones a las que llamo: la narratidad y la narratividad propiamente dicha.

Narratidad.

La narratidad es la experiencia, la ilusión de que estamos ante una realidad objetiva, cuando sólo podemos percibir los rangos y modos cognoscitivos que puede la especie humana.

Parafraseando a Nagel (1974), durante la construcción de la *realidad*, la conciencia humana sólo puede experimentarse como humana en los gradientes de percepción humana y con el modo cognoscitivo humano y así construir *la realidad*. Desde luego de modo diferente que un murciélago, cualquier otro mamífero, o cualquier animal de otro filo.

La narratidad tiene las siguientes características:

- 1.- Unidad de la experiencia. No hay puntos ciegos, no hay discontinuidades, la experiencia es una sola unidad. La “narramos” como una película completando los huecos de la sucesión de fotografías.
- 2.- Mismidad. La sensación de un mí mismo. Jamás me confundo si fui yo o fue mi amigo quien le hizo el amor a mi novia.
- 3.- Continuidad del mí mismo. A pesar de que puedo reconocer que he cambiado en el tiempo y gracias a la experiencia adquirida, puedo saber que soy yo mismo. Incluso los pacientes de prosopagnosia que pueden no

⁸ Se trata de un neologismo que explica la ilusión de estar frente a una realidad objetiva. Se diferencia entonces de la narratividad, que representa “la película” mediante la cual completamos la realidad narrándola.

reconocer su rostro en una fotografía saben que son ellos mismos y saben que algo está mal en ellos que les impide reconocerse a sí mismos.

4.- Sensación de un mundo objetivo. La sensación de que hay un mundo objetivo fuera de mí, y la capacidad de generar la figura virtual de la conciencia de que hay un observador “objetivo” de las cosas.

5.- Un punto de vista único producto de mi propia relación con el mundo, el sujeto. La unidad de la experiencia mundo - sujeto.

Medio cerebro no produce media mente. Medio cerebro produce una mente completa con una serie de capacidades e incapacidades diferentes.

La narratividad es esa sensación por la cual experimentamos una realidad externa. A partir de esta experiencia es que podemos dividir a la narración en las figuras virtuales de un observador y un objeto. Jamás nos dividimos, ni nos salimos de la situación. El sujeto ontológico es el sujeto cognoscente. Sólo hay una actitud narrativa, una manera de crear la experiencia diferente.

Maturana lo dice así:

Yo expreso ésta, nuestra situación como observadores diciendo: a) que el observador se encuentra de hecho a sí mismo observando, esto es, que el observador se encuentra a sí mismo como tal en la praxis del vivir (en el evento del vivir, en la experiencia del vivir) en el lenguaje, en una experiencia que simplemente le acontece a partir de la nada, b) que cualquier explicación o descripción acerca de cómo llega a ocurrir cualquier aspecto de la praxis del observador es operacionalmente secundaria a esta praxis del vivir, aun cuando las explicaciones y descripciones también tienen lugar en la praxis del vivir del observador y c) que las explicaciones y descripciones no reemplazan aquello que explican o describen (Maturana, 1996, p. 52).

Narratividad.

La otra vertiente del concepto de la narratividad es la narratividad propiamente dicha.

La narratividad construye un extracto de la narratividad a la que damos un sentido. La narratividad incluye un punto de vista, la intención, y la atención del sujeto entre otras variables.

El muchas veces premiado neurocientífico colombiano Rodolfo Llinás (2003) piensa que la subjetividad se debe a un diálogo entre el tálamo y la corteza cerebral a los cuarenta Hertz. Ésta es una de las teorías más atrevidas y probablemente más acertadas en toda la historia de la búsqueda de explicar la cognición.

Rodolfo Llinás (2003) ha llegado a la conclusión de que no podemos ser conscientes todo el tiempo.

Él lo dice así:

...Además, el cerebro debe reconstruir el mundo externo como una película o un sueño continuo, en permanente discurrir. Para ello, debe anticipar o prever constantemente, operando y orientando su foco de manera discontinua, pero integrando todo lo anterior mediante una actividad en saltos, en intervalos discretos de tiempo (Llinás, 2003, p. 47).

De modo, que Julian Jaynes (1987) tenía razón en afirmar que la conciencia no es continua. ¿Qué llena estos huecos? Una forma de narración. Le he llamado así por la unidad que ello representa.

El efecto Phi es un excelente ejemplo. Si dos luces se encienden sucesivamente, la persona inventa una tercera luz entre ambas. La conciencia inventa una luz para “completar la sucesión”. Esto ocurre en el nivel perceptivo, lo mismo ocurre cuando miramos una película. En realidad vamos al cine para ver una sucesión de fotografías a la que por la velocidad por la que son transmitidas las dotamos de movimiento. No sólo eso, si se escucha que ha entrado el asesino a la casa de la bella heroína y que la cámara sube sucesivamente uno a uno los peldaños de la escalera,

suponemos que es el mismísimo asesino el que se apresta para matar a la hermosa, pero desafortunada dama de la película.⁹

La conciencia se asemeja a una película (que en realidad es una sucesión de fotografías), pero que percibimos como una realidad continua.

Esta gestalt no sólo ocurre con la percepción (que constituye en sí misma un complejo juicio cognoscitivo), sino también en la cognición misma.

Jamás pensamos que el camarógrafo está quedándose dormido y eso provoca este movimiento de la cámara.

Completamos la imagen.

¿No completaremos también el amor, a la persona amada y a nosotros mismos en el amor?

¿Crees que las mujeres de trece años y los hombres de catorce ven la misma escena cuando por fin en la romántica película se besan la pareja de enamorados?

Yo puedo generar la hipótesis de que no miran lo mismo. Por lo menos esto es lo que he encontrado al hacerlo en pregunta directa. Los hombres tienden a mirar más a la mujer, ya que por identificación ellos se convierten en el actor y son ellos mismos son los que besan a la bella heroína.

Las mujeres adolescentes tienen una mirada más compleja. Ellas ven a los dos. Principalmente al hombre, pero también a la mujer. ¿Por qué miran a los dos? Porque parece que las mujeres tienden más a compararse con otras mujeres que los hombres entre ellos.

Si bien no he hecho una prueba experimental que lo compruebe, las respuestas han sido consistentes.

Aparentemente, el objeto sexual de las mujeres y el de los homosexuales hombres es el mismo. No obstante, la hipótesis del narrador predice que no y, aunque no hay una confirmación experimental, la observación superficial de revistas del mismo tipo para uno y otro sexo parece sostenerla. Las fotografías de la revista llamada *Playgirl* y las de la revista llamada *Boys &*

⁹ Normalmente está en la regadera.

Toys tienen sutiles diferencias, tanto en el enfoque y en los ángulos, como, desde luego, en las actitudes presentadas.

La narratividad, operacionalización de la definición demente.

El concepto de narratividad incluye la operacionalización de la definición demente. Cada uno de los elementos mínimos para la creación de la mente es un entorno asociativo en la narratización.

Al hablar de los elementos necesarios para ver (como acto mental), se llevó a cabo esta categorización. Ahora lo haré para hablar de amor y relaciones de pareja.

Un entorno o contexto asociativo es la comunicación (y sus posibilidades) generado por una forma de experiencia entre esa categoría y el cerebro. No es una simple asociación entre estímulos, es un campo de posibilidades con sus propiedades de amalgama.

El conjunto de entornos asociativos hace posible al entorno expresivo, que es el campo de la conciencia. Los diferentes mensajes de los entornos asociativos están luchando por imponer sus significados y esto nos da un poco la apariencia del azar del flujo consciente.¹⁰

Esta abstracta explicación quedará más clara hablando de la narratividad en el amor.

Amor como matriz conductual.

¿Qué es el amor?, ¿es una actitud o un arte? se pregunta Erich Fromm, (Fromm, 1958) ¿es una neurosis obsesivo compulsiva, como dicen algunos?

El amor es un conjunto complejo de acciones, pensamientos, reacciones, pensamientos, situaciones muy complejas que ocurren en configuraciones muy específicas y bien determinadas. Este conjunto complejo y numeroso de acciones tiene cursos específicos, resultados predecibles y similitudes a través de la historia.

¹⁰ Esta lucha semeja un poco al modelo del pandemónium de Oliver Selfridge (Neisser, 1979), con la diferencia de que se trata de competencia entre contextos asociativos, que sí se encuentran en un contexto determinado, a diferencia del modelo de Selfridge.

A este compleja síntesis de procesos que tiene estructuras de conducta, acción, emoción, pensamientos sentimientos que se configuran en esquemas predecibles de procesos mentales les llamo *matriz demente*.

En la matriz del amor podemos hablar de una traducción operativa de la definición demente en una narración caracterizada claramente por un entorno expresivo en el que convergen diferentes entornos asociativos, dando siempre el resultado de un conjunto de acciones mentales.

La acción mental es definida por la conjunción en un acto concreto de la participación proporcional de los diferentes entornos asociativos. Lo que varía es la proporción, pertinencia y relaciones con los cuales éste se lleva a cabo.

Entorno asociativo fisiológico.

“Para que haya caldo de gallina tiene que haber gallina”, dice un famoso dicho popular mexicano. Lo primero que tiene que existir para que haya amor son las condiciones fisiológicas que implican un desarrollo maduro en el cuerpo. Tiene que existir un aparato genital maduro y un sistema endocrino, la posibilidad de un cerebro que sea capaz de generar las sustancias necesarias de generar amor y enamoramiento.

Sin maduración fisiológica no puede haber enamoramiento en el sentido que se presenta en este texto. No digo que los niños no se enamoran. Claro que se enamoran, pero hasta dónde su propia maduración biológica les permite.

Por supuesto, puede haber una maduración fisiológica sin que aún haya la maduración emocional, pero esto tampoco es amor. Una condición necesaria para que haya amor de pareja, es un cuerpo maduro, capaz de tener relaciones sexuales.

No me es posible hacer una descripción de todos los sistemas neurofisiológicos, neuroendocrinos, del sistema límbico y circulatorio etcétera, que son necesarios para que haya amor porque eso implicaría otra maestría y un doctorado al respecto.

Simplemente quiero dejar asentado que para que haya caldo de gallina es menester que haya gallina.

Creo que este entorno no ha variado desde el primer ser humano y desde luego, tampoco fue distinto en Romeo y Julieta.

Entorno asociativo ambiental o estimulativo.

El ambiente en el cual se da una relación de pareja puede influir notablemente en el desarrollo de la misma.

Para ser breve en la descripción de este entorno preguntaré: ¿qué es una cena romántica?

Piénsalo. Al responder a esta pregunta creo que muchas parejas responderán acerca de las condiciones ambientales. Desde luego, éstas varían. Puedo decir que muchas de las personas imaginan una escena nocturna con mantel blanco, iluminación tenue reforzada con velas y copas de vino.

Es la influencia que el ambiente tiene en la mente para generar más romanticismo.

Entorno asociativo situacional

He aquí que el sembrador salió a sembrar. Y, al sembrar, unas semillas cayeron a lo largo del camino y los pájaros vinieron y se las comieron. Otras cayeron en lugares pedregosos, donde no tenían mucha tierra y brotaron enseguida por no estar hondas en la tierra. Y cuando el sol se levantó, se abrasaron, y no teniendo raíz, se secaron. Otras cayeron entre abrojos, y los abrojos, creciendo, las ahogaron. Otras cayeron sobre tierra buena y dieron fruto, una ciento, otra sesenta, otra treinta (Evangelio según san Mateo, en Straubinger, p. 91).

El modo en que se interpreta la situación juega un papel fundamental. La tragedia amorosa de Romeo y Julieta no lo sería sin la percepción de la prohibición del amor debido al odio de las familias.

Los diálogos internos de una mujer que es novia de un hombre casado son muy diferentes a los diálogos de una mujer que anda con un soltero. En el

primer caso, la relación puede seguir mientras la mujer crea que el hombre está con la esposa sin amarla y que el amor es ella, la amante. Cuando ella percibe pruebas de que puede no ser tan amada como ella cree, la interpretación de la situación cambia. La relación comenzará a cambiar su cualidad.

Entorno asociativo de socialización.

“El hombre es un ser social cuya inteligencia exige para excitarse el rumor de la colmena” Santiago Ramón y Cajal (Proverbias.net, 2009)

Por socialización compleja en el caso de los seres humanos me refiero a historicidad. Este concepto incluye clase social, cultura, microuniverso cultural.

Hoy sería un pederasta aquel que en este país sedujera a la adolescente Julieta. La forma de vestir, los modales, la aproximación amorosa son totalmente diferentes. Los medios de obtener un fin, es decir, la mediación es algo que cambia con la historia. Lo que es propio y no lo es depende de la socialización.

La socialización dirá de acuerdo con cada sociedad qué sí y qué no es pertinente para conquistar el afecto del sujeto amado. La relación que la persona tenga respecto de estos medios influirá en su respuesta.

Entorno asociativo psicológico.

Es el enamoramiento, la distorsión temporal de la persona y la creación de los personajes en el amor. La atención sobre enfocada en el sujeto del amor. El amor y el enamoramiento son dos matrices diferentes. El enamoramiento suele ser el principio de un amor. Puede o no transformarse en amor. Dura mientras el amor dure. En esta aproximación el amor sí puede durar mucho tiempo: años. Esta es una gran diferencia con Helen Fischer (Fisher, 2005), quien básicamente lo constriñe a la etapa de la procreación.

Hago poca referencia a este entorno pues gran parte del resto del trabajo girará en él.

A modo de recapitulación.

Tras analizar algunos autores que hacen referencia al término narrativo, se expuso el propio concepto de narratidad y narratividad. El primero se describió como la experiencia, la ilusión de la realidad objetiva. El segundo, la narratividad, incluye punto de vista, intención y atención del sujeto. Asimismo, se introdujo el concepto de amor como una matriz conductual, relacionándolo a una serie de entornos asociativos.

Capítulo 3

“El amor es de la misma esencia que el alma humana. Como ella, es una chispa incorruptible, indivisible e inmortal. Es un fuego que llevamos dentro y que nada puede sofocar ni apagar”.

Víctor Hugo (Proverbias.net, 2009).

¿Por qué se enamora el ser humano y cómo se da este proceso? ¿Está marcado por ciclos, etapas específicas y edades? Son algunos de los tópicos sobre los que gira el presente capítulo.

Estar enamorable.

La naturaleza nos enseña claramente la existencia de ciclos. Hay cuatro estaciones con diferentes características climáticas. Hay épocas para las frutas. No siempre es temporada de mangos, ni se pueden encontrar las mejores en cualquier época del año. Las naranjas más dulces y jugosas son las de invierno. Si hay épocas para casi cualquier cosa en el año: ¿habrá épocas para enamorarse?, o ¿siempre estamos enamorables?

Por lo pronto, los ciclos menstruales de la mujer nos enseñan que no siempre se está susceptible de reproducirse aun en una edad reproductiva. Me parece que incluso cuando siempre podemos establecer relaciones, no siempre habrá de ser el momento ideal para hacerlo desde el punto de vista de una relación sana. A la etapa en la cual la persona se encuentra en la época de establecer una nueva relación amorosa que comenzará por el enamoramiento le llamo la etapa de la enamorabilidad. He acuñado el término enamorable siguiendo la lógica de que ser amable es ser susceptible de ser amado. Así, estar enamorable significa susceptible de enamorarse.

Esta es toda una matriz psicológica en la cual entramos las personas desde antes de enamorarnos. El estar enamorado es una relación con la vida muy compleja. El estar enamorado no necesariamente es una fase reductible a la reproducción biológica como diría un evolucionista radical. Estar enamorado

es un estado que mira y siente la vida con una motivación y emoción muy particulares. Es al mismo tiempo un deseo de vínculo y una forma de vincularse.

Los niños y las niñas se enamoran y no saben para qué. Un homosexual enamorado no está buscando fines reproductivos.

Las personas de la tercera edad se enamoran en busca de un compañero con quien compartir la vida. Hay personas que se refieren a ellos con sorpresa comentando: “¿los has visto?, parecen quinceañeros”. Como si el enamoramiento se reservara a una sola edad.

Tampoco enamorarse significa una búsqueda de placer por el placer mismo, ya que en ese caso, daría lo mismo tener relaciones sexuales con una persona que con otra. El enamorado a veces no tiene deseos de estar sexualmente con otra persona (Fisher, 2005), o bien, no lo disfruta tanto.

Estar enamorado significa escoger a una persona entre las demás. Destacarla. Me decía un joven adolescente: “Una vez estando yo en las afueras de una estación del metro esperaba a mi novia. Salían muchas mujeres, yo esperaba con ansiedad sólo a una, a una en particular. Sólo con ella podía yo calmar esa ansia.”

El amor platónico es la práctica del enamoramiento (y al mismo tiempo un enamoramiento), y creo que todas las personas vivimos al menos en una ocasión de nuestras vidas uno de estos amores. Los viejos siguen suspirando ante el tórrido romance de Romeo y Julieta.

Francesco Alberoni (1980) observó que para enamorarnos es necesario primero sentir un vacío existencial. De pronto descubrimos que ya no nos bastamos a nosotros mismos, necesitamos de algo más, necesitamos de alguien más. No estamos ya satisfechos con nuestra vida. Lo que nos satisfacía ha dejado ya de hacerlo. Este es el primer paso para enamorarnos de alguien más. Es una insatisfacción fundamental. Ese vacío existencial en el cual nuestro proyecto de ser anterior ha dejado ya de satisfacernos, necesitamos de una novedad importante, pero esta novedad incluye a una persona diferente.

Nadie se enamora si aunque sea parcialmente está satisfecho de lo que tiene y de lo que es. El enamoramiento surge de la sobrecarga depresiva y esto es una imposibilidad de encontrar algo que tenga valor en la existencia cotidiana. El "síntoma" de la predisposición al enamoramiento no es el deseo consciente de enamorarse, de enriquecer lo existente, sino el sentido profundo de no ser, de no tener nada que valga y la vergüenza de no tenerlo (Alberoni, 1980, p. 74).

Este vacío existencial comienza por hacernos sentir poco placer con actividades que en un ciclo anterior de nuestra vida nos parecían muy satisfactorias, pero ahora ya no vivimos con la misma plenitud. Esto se vive como una depresión. La persona puede reportarse a sí misma como si estuviera deprimida por la razón de que ya no se siente motivada por lo que hasta hacía muy poco tiempo le motivaba. Ha cambiado sus valores. Ahora valora mucho más o mejor dicho, valoraría mucho más estar con alguien.

Sus diálogos internos y sus deseos están con una persona a quien aún no conoce, pero daría la vida por conocerle. Se sienta en la tarde a escuchar esa música, a cantarla esperando que llegue ese extraño para compartir hasta sus momentos más íntimos. Hay una sensación de melancolía, pero de una añoranza al futuro, no al pasado. Extraña ese futuro que aún no llega, que desea que llegue pronto, aunque a veces lo dude. Lo curioso es que esta sensación de melancolía se sufre y disfruta mucho. La persona mediante esta sensación de melancolía y disfrute de la soledad está reforzando su personalidad. Está viviendo el presente sólo como un trámite aburrido y necesario para vivir aquello que realmente le importa: el encuentro con esa persona.

Este desfase que le desespera le hace sentirse solitario e incomprendido. Tiene cambios de humor continuamente. Puede pasar de la tristeza a la alegría sin saber exactamente cuál fue es el motivo. Sus emociones fluctúan notablemente.

Está en una comunicación íntima consigo mismo. Por paradójico que parezca es una de las épocas en que se siente más a sí mismo. Aunque se entienda

muy poco, puesto que ni él mismo comprende sus cambios de humor. Se siente muy solo.

Intenta salir de su casa más tiempo de lo común para conocer a la persona, pero no siempre, solamente en aquellas ocasiones en las que se siente con buena vibra. Su arreglo personal puede ser esmerado sobre todo porque está configurando una personalidad de acuerdo a la narración que la persona supone que hará ese extraño.

Frases características que reflejan este vacío existencial pueden ser, por ejemplo: “Ya no soy el mismo de antes”, “Cómo me gustaría poder sentir o experimentar la felicidad”.

Es muy común que mire a otras parejas besándose y experimente tristeza. La persona piensa: “Yo ya no lo viviré”. O bien, “Qué envidia poder vivir eso otra vez.”

Hay cuestionamientos acerca del sentido de la vida. Mujeres y hombres solteros, heterosexuales, y sin hijos a cierta edad pueden pensar: “Si hoy me muriera, ¿quién me recordaría además de mis padres? Su duelo duraría algunas semanas, pero no tengo hijos ni nada que me recuerde. Quiero tener hijos, formar una familia.”

Esta es una forma de manifestar que se comienza a preparar la época de enamorarse.

Importancia clínica del concepto de enamorabilidad.

Hay dos situaciones que mencionaré ahora: la primera es que se podría confundir con una depresión, y la segunda es la transferencia emocional en las relaciones de pareja.

Pese a que la persona le habla al terapeuta de que está deprimida, el terapeuta debe diferenciar si es depresión o se trata de una situación de enamorabilidad.

Diagnóstico diferencial entre enamorabilidad y depresión.

Una depresión no puede explicar por qué hay una enorme alegría sin conocer el origen de la misma. La persona se siente deprimida pero solamente a

veces, ya que siente la incertidumbre de si podrá o no volverse a enamorar. Estos temores son típicos en quien desea enamorarse.

El estado enamorable es un estado que se disfruta mientras se vive, pero se le percibe con angustia. De hecho, se disfruta mucho más cuando ya ha pasado el tiempo y se recuerda a la distancia; tal es el caso de la adolescencia, por ejemplo.

Hay una atención muy importante para conseguir una pareja. La persona lo considera como la principal motivación en la vida y gran parte de su comportamiento se refiere a conseguir pareja. Comienza la idealización.

La transferencia emocional en las relaciones de pareja.

Después de una ruptura amorosa, la gente no siempre está preparada para establecer una nueva relación. Reza un dicho que “un clavo saca a otro clavo”, o lo hunde más.

Muchas de las malas relaciones se realizan porque cuando aún no se ha salido de una relación, se establece una nueva. Se transfieren muchos contenidos y emociones de una a otra relación. Es decir, se pasan de una persona a otra. Se “confunde” con quién está la persona.

Caso 1

En una ocasión, una joven paciente mía tuvo un aborto voluntario debido a que su novio no quería tener al bebé. Ella decidió dejarlo por esta actitud, pues según ella, él lo había promovido.

Comenzó, todavía amando a este novio, una relación con otro hombre. Después de un año de relación, estaban paseando por un centro comercial y ella vio en el aparador un sombrero y le dijo: “te voy a regalar un sombrero de día del padre”.

- “Yo no uso sombrero, ni soy papá.” – Respondió él.

Este comentario era para el ex novio, no para el actual, pero ella lo notó sólo en la terapia.

Más tarde, en un sueño que tuvo, reveló que no sabía quién era quién. Confundía a ambos novios en sus sueños. Soñaba a uno en la casa del otro.

El barbado aparecía sin barbas, el lampiño con barbas. Había transferido una relación a la otra.

Caso 2

Una mujer había dejado al padre de su hijo por la irresponsabilidad que el hombre había mostrado con ellos. Poco tiempo después se lió con otro hombre. Ella decía estar convencida de que ya había dejado de amar al primero.

Después de un tiempo se casó con el segundo. Una vez revisando un álbum de fotos le preguntó: “¿Por qué tú no sales en las fotos de ese viaje?” “Porque yo no te conocía”. Respondió él.

En la terapia me confesó riendo que ella pensaba que sí había viajado con él. Es necesario por el bien de una relación evitar entre otros problemas la transferencia de emociones mencionada.

¿Cómo saber entonces que se está preparado para una nueva relación?

Un vaso lleno no puede llenarse de nuevo. Primero es necesario dejar atrás la relación anterior. Es menester olvidarla en muchos niveles. Hay que olvidar emocional y afectivamente, hay que olvidar corporalmente, hay que olvidarla en diferentes contextos. El proceso del olvido de una relación no es un proceso monolítico, es decir de una sola pieza. Nadie olvida una relación de un día para otro. Eso no es posible.

Una vez que una relación terminada ha sido superada, comienzan a aparecer signos importantes de enamorabilidad que un terapeuta o la persona misma habrá de tener en cuenta para saber que la persona se está preparando para una nueva relación.

Comienzan a existir una serie de imágenes, sensaciones universales en los seres humanos.

A modo de recapitulación.

En este capítulo hemos hablado de que también para enamorarse hay un tiempo específico y no siempre es época de enamorarse. Este estado puede

parecer de tristeza, pero hay también una enorme añoranza por compartir la intimidad con una persona “extraña” hasta ese momento.

Capítulo 4

“Decid, el condescender, el dejarse llevar, cegarse, alucinarse con los defectos de los amigos y el sentir afición y admirarse por alguno de sus vicios manifiestos como si fuesen virtudes, ¿no es cosa parecida a la estulticia? Hay quien besa un lunar de su amante, quien se deleita con una verruga de su cordera, el padre que no encuentra sino una ligera desviación de la vista en su hijo bizco, ¿qué es todo esto -pregunto- sino pura necesidad? Proclámese una y mil veces que es necesidad, pero también que ésta es la sola que une y conserva unidos a los amigos”.

Erasmus de Rotterdam

Este capítulo versará sobre el enamoramiento como un referando¹¹. En el amor, resulta una forma de narrar que genera parámetros específicos. Asimismo, se analizará la descripción que hace Helen Fischer del amor romántico y su relación con el concepto de referando aquí expuesto.

El enamoramiento es un referando.

A partir de la concepción de que un referando es la narración en curso de una acción determinada, tenemos que considerar tanto las narraciones amorosas como aquellas que no lo son.

Aplicamos el término referando como una definición por extensión de la acepción original. El referando en el amor es una forma de narración consciente en la que se crean nuevos parámetros de atención, percepción, jerarquía de valores, de espacio y tiempo, de conducta, emoción y pensamiento.

Estar enamorado y amar son formas de ver la vida.

Definición de referando.

Como ya se ha dicho, Julian Jaynes (1987) hizo notar que las representaciones en la conciencia no son una copia objetiva de la experiencia. Como ejemplo, hablaba de cómo Nijinsky se veía a sí mismo bailando desde el foso. Esta imagen es objetivamente imposible. Nadie puede verse de ese modo a sí mismo. “Nijinsky dijo que cuando bailaba era

¹¹ Referando es un neologismo que describe una narración en curso.

como si se hallara en el foso de la orquesta viéndose a sí mismo; no estaba consciente de cada uno de sus movimientos, sino de cómo lo veían los demás”. (Jaynes, 1987, p. 31)

En el libro *La mente y el narrador o la invención de la experiencia* (Padua, 2004) definí el concepto de referando de la siguiente manera:

El referando es un conjunto de percibidos de una situación que incluye una imagen mental, y/o un diálogo interno y ciertas sensaciones; mientras se realiza una tarea en una situación o en todo el curso de una acción. Se caracteriza por distorsión temporal, sensorial y perceptual. La atención interna y externa es muy intensa y al mismo tiempo secuencial y paralela. Los aspectos a los que se dirige esta atención están bien delimitados. Se privilegia uno de los sentidos por sobre los otros. El contenido y la forma del referando tendrá una relevancia fundamental en el desempeño. Puede tener una gran relación con la definición y calificación de la persona. Se le llama *referando* por utilizar un nombre que tenga relación con un referente u objetivo por conseguir en esa tarea (Padua, 2004, p. 99).

El referente es aquello que se quiere conseguir. Toda la conducta está orientada o referida para lograr ese punto. Los referidos son las instrucciones que la persona se da a sí misma mientras no está en la tarea y construyen el *referando*.

Hoy diría que este conjunto no sólo es de percibidos. Sino de *interpretandos*. Estos interpretandos surgen de la interpretación actual de la situación y de cómo se han procesado este tipo de acontecimientos durante el pasado.

En pocas palabras el referando es una síntesis. Sintetiza los principales componentes narrativos: la atención, la activación, la percepción, la emoción y el conocimiento propio de la tarea en cuestión. Esta síntesis define la relación que el sujeto tiene con la tarea.

En la medida en que la emoción aumenta la imagen se vuelve más subjetiva.

Más acerca del *referando*

Primero analizaremos qué no es el *referando* y las diferencias con otra clase de conceptos,

La programación neurolingüística al hablar acerca de las submodalidades pareciera que habla de un concepto similar. No es ni cercano un concepto del otro. Por ejemplo, al modificar todas las submodalidades en el color, el sonido, lo que se siente, e incluso si la imagen se le mira desde dentro o desde fuera no hay algún momento en el que los parámetros espacio temporales se modifiquen como en el caso de Nijinsky, o como más adelante veremos en el caso del fútbol americano.

El *referando* es una serie de interpretandos que genera su propio espacio tiempo.

Por otro lado, en el ejemplo de Nijinsky él se miraba desde fuera, pero sentía plenamente. Esto no es lo descrito en la submodalidades. Como ya se ha dicho, Bandler (1980) afirma que si nos miramos desde afuera de nosotros mismo sentiremos menos que si lo hacemos desde dentro. Por ejemplo, en el relato de J. Brodie, describe que siente una gran claridad mental, al tiempo que lo percibe como una gran película.

Tampoco es una metáfora como lo podría suponer algún psicoanalista. El problema para compararlo con el *referando* es que no siempre hay contenidos reprimidos que sean necesariamente expresados a través del *referando*. No creo que los deportistas antes mencionados hablen con estas imágenes de represiones ni procesos de censura.

El *referando* expresa nuestra relación con las cosas. La relación con la tarea surge de varios factores: la cantidad de práctica o dominio de la tarea, nuestra intención al realizarla, qué tan capaces nos vemos a nosotros mismos de realizarla bien, cómo dividimos la tarea. Por ejemplo, si dividimos una gran tarea en pequeñas metas o pequeñas tareas es más fácil realizarla, que si la vemos como una totalidad.¹²

¹² En 1973, una de las atletas menos pregonadas de nuestro tiempo, Beverly Jonson, llevó a cabo la primera ascensión femenina de una de las formaciones graníticas

En mi propia práctica clínica recibí a una persona amateur que deseaba correr el maratón de Nueva York. Se había preparado a conciencia, sin embargo, últimamente sentía que no podría lograrlo.

Investigamos a raíz de qué habían surgido estas dudas. La respuesta fue que se sentía agotada cuando practicaba con el entrenador. Luego notamos que ella no quería quedarse atrás de su entrenador porque: “él iba a pensar que no estaba bien entrenada”.

Esta fue la primera intervención: “Sigue a tu propio ritmo.”

A partir de seguir el ritmo de su entrenador, la tarea se le hacía cada vez más pesada. Por lo que la siguiente intervención fue que dividiera los 42 kilómetros en pequeños trozos. Le parecía muy bien dividirlos en tramos de tres kilómetros. Así fue. El resultado fue que consiguió su tarea y terminó el maratón con éxito.

El *referando* en las fases del enamoramiento

¿Hay algún patrón común en las personas enamoradas en nuestra sociedad?, ¿se puede saber qué es lo que sienten?, ¿qué y cómo piensan?

De nuevo he de decir que de ningún modo con esto se agotan las posibilidades de contenidos en la conciencia, pero a veces aparecen este tipo de *referandos* mientras se desarrolla la acción.

Helen Fisher y el amor.

Helen Fisher (Fisher, 2005), ha quien ya he citado con anterioridad, es una de las autoras más destacadas al hablar del amor.

más formidables del globo – el capitán, en el Yosemite Valley – con Sibylle Hechtel. Cinco años más tarde, completó la primera (y hasta ahora única) escalada femenina en solitario del mismo pico. Un equipo de televisión estaba esperándola al regreso de su hazaña. En la entrevista, transmitida a toda la nación, un periodista le preguntó: ¿En qué pensaba durante las largas y difíciles horas que le llevó escalar la roca en vertical? Su respuesta fue que no dejaba de decirse a sí misma: “¿Cómo puede uno comerse un elefante? Un bocado tras otro” (Dossey, 1992, p. 262).

Ahora cito sólo algunas de las características de lo que considera el amor romántico.

Ella divide en tres formas el acercamiento a la pareja:

- 1.- El deseo. Asegura el apareamiento y la reproducción.
- 2.- El amor romántico. La obsesión por una persona en particular concentra los esfuerzos de conquista en una sola pareja, según ella por motivos económicos. Está profundamente arraigado en la arquitectura de nuestros cerebros.
- 3.- El cariño. Es el sentimiento que permite la cría de los hijos.

En uno de sus estudios, Fisher (2005) realizó un cuestionario con una muestra de 407 norteamericanos y 402 japoneses. La edad, el género, la orientación sexual, la afiliación religiosa, y el grupo étnico no mostraron diferencias en las respuestas al cuestionario.

Las diferencias que se mostraron fueron básicamente a los patrones culturales y aparecieron entre japoneses y estadounidenses. Por ejemplo en la pregunta : “Cuando hablo con_____, a menudo tengo miedo de decir algo incorrecto”.

Los japoneses respondieron de manera significativamente superior que sí que los norteamericanos.

Características del amor romántico.

Significado especial.

La persona amada se convierte en un objeto invaluable, y no puede compararse con nada o nadie su valor especial. El 87% de las mujeres y el 79% de los hombres no buscaría a otra pareja aun y cuando su amor no estuviese disponible.

Atención concentrada.

Fisher (2005) retoma a Ortega y Gasset, quien lo define como un estado anormal en un hombre normal (Fisher, 2005).

Esto se traduce en que la persona suele recordar durante el día, cuando no está con el enamorado, detalles insignificantes que vivió al lado de su amor, también suele repasarlos una y otra vez deleitándose en ellos.

Engrandecer al ser amado.

Cualquier cualidad es magnificada, e incluso hasta se ven con agrado los defectos de la persona en cuestión.

Pensamiento intrusivo.

Se piensa obsesivamente en la persona amada. De hecho, no puede dejar de pensarse en ella.

Fuego emocional.

El enamoramiento se vive con una intensidad emocional que cualquier persona que lo haya sentido puede fácilmente reconocer.

Energía intensa.

Pérdida de apetito, falta de sueño, excesiva activación. La reacción fisiológica de ver al amado tiene que ver con la taquicardia y un aumento en las frecuencias respiratoria, metabólica. Recuerdo cómo podía yo reconocer a simple vista por el ritmo y la pupila dilatada, a quién iba de visita a casa de su novia.

Cambios de humor: del éxtasis a la desesperación.

El humor del enamorado depende en gran medida de las interpretaciones que hace de la persona amada.

Anhelo de la unión emocional.

Es un estado de necesidad constante de estar al lado de la persona amada, de fundirse con ella.

En busca de pistas.

Hay una continua interpretación de la conducta de la persona amada para conocer sus íntimos pensamientos. La persona elucubra una y otra vez

acerca de qué está pensando y sintiendo la persona de quien está enamorada.

Cambio de prioridades.

Cambian la manera de vivir y sus gustos para agradar al amado.

Dependencia emocional.

Hay la sensación de que no se puede vivir sin la otra persona. Se vive para la persona amada. Esta noción provoca la dependencia que se vive como una forma de entrega.

Empatía.

El amado consiente a su amado. Su felicidad es la propia y el dolor es el propio.

La adversidad intensifica la pasión.

En los animales también puede observarse esta conducta, por ejemplo, los castores, o los elefantes tienen elección por la pareja. En el caso de los castores hay una vida de dos años con los padres que luego dejan para formar su propia familia. La cópula es después de una convivencia¹³.

Pérdida de apetito.

El elefante casi no se alimenta durante la cópula. Prácticamente sólo se dedica a la convivencia de pareja y a cuidar que otros machos no se le acerquen a su trofeo. Finaliza su celo de lo delgado que queda lo cual le obliga a regresar a su manada de solteros.

Persistencia.

De acuerdo con las observaciones de Fisher (Fisher, 2005), la jirafa macho sigue horas a la hembra, el tigre no pierde detalle del movimiento de la hembra a la que persigue.

¹³ En los seres humanos se da lo que yo he llamado, el efecto "Romeo y Julieta", los enamorados a los que no se les permite estar juntos intensifican la pasión.

Los animales son exigentes.

El murciélago africano de cabeza de martillo es un ejemplo de ello. Los machos se posan a esperar a las hembras cuando estas llegan, ellos cantan y aletean y las hembras eligen a uno con quien copular.

La química del amor.

Hay tres sustancias que son básicas en el amor: la dopamina, la norepinefrina, y la serotonina. Dichas sustancias producen muchas de las sensaciones existentes en el amor romántico.

Hasta aquí Helen Fisher, continúo con los demás elementos que relacionan al amor como un referando.

La plática de la biografía.

Es frecuente sobre todo en las primeras citas que las parejas se platicuen su “biografía”. Este es un fenómeno que tiene que ver con quiero que me conozcas, quiero que entres a mi mundo, que sepas quién soy y quién he sido. También es quiero conocerte. En las parejas que se gustan se platican de sus novios anteriores, o novias anteriores, sobre todo en parejas adolescentes o en adulto jóvenes. Es una metáfora de: conóceme y quiero conocerte. El caso contrario también ocurre, hace unos días una persona que acaba de pasar por una dolorosa ruptura y a quien le insisten en que salga con otras personas me decía que sólo de imaginarse platicando con alguien para empezar a conocerlo sentía una gran pereza. Esto significa que la persona aún no está “enamorable”.

Cuando la persona está frente a otra que le gusta, se pregunta cómo no aburrirla, qué estará pensando, cómo agradarla, y a la vez está interpretando lo que ella dice, lo que piensa y cada uno de sus actos. Se siente muy nervioso con deseos de que no se note dicho nerviosismo.

Memoria y olvido.

Hay un recuerdo selectivo de las primeras citas y también de las discusiones con la pareja. Este es un fenómeno muy interesante, ¿por qué se produce

amnesia en las relaciones de coqueteo y amorosas? La intensidad emocional debe inundar el hipocampo y provocar amnesia.

Esta amnesia, según los estudiosos de la hipnosis se deberá sin duda a que la persona entró en un estado hipnótico. Puede deberse también a que sobre algunos contenidos se pone mucha atención y a otros se les descuida notablemente. Las emociones son muy fuertes y los contenidos corporales también.

Distorsión temporal.

Las parejas sienten que se conocen desde siempre, les resulta increíble pensar que en realidad tienen poco tiempo de conocerse, les cuesta trabajo reconocer que el tiempo que realmente ha transcurrido es tan solo de tres meses o seis semanas.

Otra de las distorsiones temporales es que cuando están juntos, el tiempo les parece pasar muy rápidamente. Esta observación permite al psicólogo preguntar ¿qué tan largo se te hizo la cita?, ¿ a qué hora pasó por ti?

La invención del personaje.

¡Oh Princesa Dulcinea, señora de este cautivo corazón! Mucho agravio me habedes fecho en despedirme y reprocharme con el riguroso afinamiento de mandarme no parecer ante la vuestra hermosura. Plégaos, señora, demembraros de este vuestro sujeto corazón, que tantas cuitas por vuestro amor padece (Cervantes, 2004, p. 36).

Don Quijote ha inventado a Dulcinea. Se basó en una “moza labradora de muy buen parecer” (Cervantes, 2004, p. 33) Aldonza Lorenzo. Le ha camabiado el nombre para ponerle algo más adcaudo a las novelas de caballería. Jamás establece relación conoce Dulcinea, pese a que ella inspira sus grandes hazañas de noble caballero.

No es tan diferente la manera real a como el día de hoy los seres humanos inventamos a nuestra pareja amada. La belleza física, la simpatía, son cualidades que favorecen esta invención.

Stendhal (2003) notó claramente este fenómeno y lo bautizó como la cristalización. En las minas de sal de salzburgo si una hijo se queda toda la noche, a la mañana siguiente se cubre de sal y da la impresión de estar más hermosa de lo que era. le parece que los seres humanos hacemos un fenómeno similar de la persona amada. La embellecemos.

Ortega y Gasset afirma: “Para Stendhal el amor, es menos que ciego: es visionario. No sólo no ve lo real, sino que lo suplanta” (Ortega y Gasset, 2003, p. 9).

Para Alberoni (1980), enamorarse es sentirse encantado por algo, y algo sólo puede encantar si es o parece ser perfección, o si lo vemos perfecto.

Sé que es muy especulativo que hable de la invención de un personaje. La verdad es que me llamaba la atención escuchar repetidamente que las personas cuando estaban enamoradas de una persona decían lo guapo y maravilloso que era. Después de un año de terminada la relación podían decir que no era tan guapo. Efectivamente mucha gente deja de sentir gusto por las personas. Claro que esto puede deberse a lo que nos explica la fábula del zorro y las uvas de La Fontaine (2008). El zorro al verse incapaz de alcanzar las uvas decide que en realidad no las quería. Un proceso de disonancia cognoscitiva en términos de Leon Festinger (Aronson, 1981).

La cuestión es que ya no hay un deseo sexual. No sólo se está justificando. Ya no existe el deseo sexual.

Una persona comenzó a ver narizona a su ex novia. Otra decía de su ex novio: “es más chaparro de lo que yo recordaba.” Aquí es importante para el terapeuta distinguir dos fenómenos: Cuando una relación termina, y termina de verdad; entonces se deja de ver bella a la persona, pero en el caso de seguir involucrado ocurre el fenómeno de la fábula citada, en realidad es una especie de “al fin que ni quería”, en la que es el rechazo sentido el que no lleva a este sentimiento.

La invención del amor.

Es claro que la fisiología en el amor de Romeo y Julieta es muy similar o igual a la actual. También los elementos señalados por Helen Fisher (2005) y los míos propios como se puede observar en la literatura.

El amor tiene una parte que no cambia. Hay otra que sí cambia y tiene que ver con cómo inventamos el amor cada uno de nosotros. Cómo debo ser yo en el amor, cómo es el amor para mí.

Cuando yo pido a las personas que me hablen acerca de cómo conciben el amor, cada una habla de su propia invención.

Dos historias paralelas. Dos matrimonios en que ambas parejas han trabajado y él se queda sin trabajo.

En uno de ellos la mujer dice: “Él me mantuvo muchos años. Ahora es mi turno. Me toca mantenerlo. Lo haré con gusto. Puede tardarse en encontrar trabajo.”

La otra esposa dice: “No estés de flojo. Sal de aquí a buscar trabajo. No te va a caer del cielo.”

Ambas mujeres creen que están haciendo lo mejor para la relación. Afirman por diferentes motivos que se trata de un acto amoroso. Ambas afirman que todos necesitamos sentirnos apoyados; para una el apoyo consiste en proveer los medios necesarios, la otra piensa que la falta de presión será fatal.

Lo que espero de ti

Se habló de que la imagen de la persona no es la persona, se dijo que esta imagen es siempre más y menos de lo que la persona realmente es. Esto es clarísimo en las primeras fases del amor. La persona “proyecta” como diría un psicoanalista, lo que espera del personaje amado. Aún es incapaz de diferenciar entre lo que la persona es y la imagen proyectada del personaje ideal del amor.

Cuando uno pregunta al otro: “Dime: ¿cuáles son mis defectos?” La respuesta es: “Ninguno”.

Si bien es evidente que no hay ninguna persona que sea perfecta, en este momento de la relación la persona es incapaz de percibirlos.

En las primeras fases hay una gran ensoñación. Las personas piensan en casarse, vivir juntos, hacer el amor, tener un amor muy romántico; es decir, todo aquello que se espera idealmente que ocurra. Al mismo tiempo, hay el temor de que la otra persona no responda de la misma manera.

Se puede suponer que las ensoñaciones tendrán relación tanto con la duración del amor, como con la intensidad con la que se está sintiendo.

A modo de recapitulación.

En este capítulo se abordó el enamoramiento y la descripción de sus primeras etapas en el marco del concepto de referando. Estas primeras fases son descritas por Helen Fisher a partir de las características de lo que denomina amor romántico. También en la literatura encontramos una gran cantidad de referencias que hacen eco de este proceso, es el caso de la invención del personaje, descrita magistralmente por Cervantes.

Capítulo 5

Este capítulo tratará sobre aquello que define una relación. ¿Las personas que están en un ascensor tienen una relación?, si se piensa que no ¿cuáles son las características que tiene una relación?

Se mencionarán algunos de los criterios a partir de los que, creo, se puede hablar de una relación de pareja y que a la postre permiten su clasificación.

No son todos, pero creo que sí son fundamentales.

La definición de una relación.

¿De cuántas maneras se puede definir una relación de pareja?, ¿cuáles son los elementos mínimos para la definición de una relación?, ¿es posible identificar cada uno de estos elementos y mencionarlos y reconocerlos en los diálogos propios y comunes a las parejas?

En mi vida como terapeuta he escuchado muchas veces la oración: “Cuánto amo yo a esta mujer.” Expresión que me confunde puesto que la escucho en el marido que golpea a la mujer, o en aquel que con la mayor tranquilidad le miente y la engaña.

De modo que vale la pena preguntarse: ¿cómo se define una relación de pareja y cuáles son los elementos mínimos que pueden ser considerados como definitorios de la misma?

Por el momento diré que la relación es un tercero a la pareja que define las interacciones. Es un tercero simbólico, el marco en el cual la relación misma se desarrolla. Es un conjunto de comandos implícitos que determinarán gran parte de las interacciones de la pareja.

La relación está formada tanto por acciones concretas como el significado de las mismas y a veces, sólo por los significados. En muchas ocasiones cada uno de los miembros de la pareja se pregunta cuál es el significado de las acciones de su pareja.

La definición de la relación.

Toda relación se puede definir de manera explícita o de manera implícita.

Por explícita podemos decir que la persona reconoce y se reconoce a sí mismo en esa relación. “Soy su marido y la amo.” En esta afirmación hay una declaración y una expresión abierta de una matriz psicológica.¹⁴ También es muy importante cómo o cuáles son los motivos por los cuales la persona aceptó formalizar la definición explícita.

Hay varias formas de definir una relación. Cada definición, influirá en la forma de acercamiento de las personas de la pareja a la misma. Los diálogos internos, la forma de ver a la pareja etcétera.

Dentro de estas formas diferentes de definir la relación podemos mencionar: la formal ritual, la formal, y la de la pareja y los motivos atribuidos a la definición de la misma.

La relación implícita conlleva una serie de valores no dichos pero que rigen de manera real las conductas de las personas en la relación. Para comprobar esta condición se le puede preguntar a una persona: “¿Cuáles son los valores que rigen tu relación?” La persona nos mira confundida y luego habla de los valores en general como la fidelidad, la comunicación, o el humor.

Los valores específicos que rigen cada conducta no pueden ser definidos de manera explícita. La espontaneidad, por ejemplo, es diferente para cada relación. Somos diferentes con diferentes amigos, las bromas, el lenguaje, etcétera. Esto es porque las interacciones cuyos detalles permanecen implícitos, serán las que determinen esta clase de fenómenos.

La mayoría de las relaciones se definen tanto implícita como explícitamente. Ahora hablaremos de las formas de definición explícita.

Formal ritual.

La formal ritual se define por ambas palabras. Formal puesto que toma la forma de relación de marido y mujer, de divorcio, etcétera. Las personas se conducen de una manera de determinada.

¹⁴ Matriz psicológica es un término que acuñé para significar una gran cantidad de conductas que están orientadas en un mismo sentido. El amor por ejemplo, supone una serie de conductas fisiológicas, emocionales, cognoscitivas, culturales; que conllevan una definición de la persona hacia sí misma.

La palabra ritual es porque hay una ceremonia a través de la cual la relación se inicia como tal. El rito del casamiento, que puede tener la forma del rito religioso o civil; o el divorcio, son ejemplos de una relación ritual formal.

La aceptación y explicación de los motivos por los cuales la persona participa en esta definición de la relación determinan en gran medida la aceptación de la misma. Las parejas se casan por los más diversos motivos. Hay quienes que se casan por amor, pero son éstos los casos menos numerosos de las parejas que acuden a mi consulta y que representan mi sesgada muestra. Conozco parejas que se han casado por hacer la fiesta de la boda, porque que ella se ha embarazado y él es un caballero que no puede dejar de estar con ella, hay quien se casa sólo porque ya está en la edad de hacerlo, y así, por los más diversos motivos.

Hay un rito que inicia la forma de relación determinada. Este rito tiene una enorme aceptación social dentro del contexto que se desarrolla. Puede ser por ejemplo la ceremonia religiosa del casamiento. Este rito es aceptado como válido por los creyentes de esa religión y además como validador, ya que a partir del mismo, la persona puede tener ciertos derechos y obligaciones que le otorga la clase de relación determinada.

A partir de este rito la persona es definida por los demás y se define a sí misma como el marido o la esposa de tal o cual persona. Se da por supuesto que las personas participantes en el rito tienen como principal motivación definirse en la relación que el rito propone con honestidad y no por otros intereses. En pocas palabras, las personas parecen estar de acuerdo en ello. Se da por hecho que quien se casa lo hace por amor a la pareja. Si bien se sabe que hay una serie de motivos por los cuales las personas toman esta decisión: como el interés económico, la edad, o la larga duración de una relación de noviazgo. Estos motivos darán como resultado una relación muy diferente en términos de la definición planteada por las acciones de los participantes.

La iglesia o el estado propone una serie de requisitos para participar en la ceremonia que pueden ser integrados como valores en la relación: la iglesia católica pide una constancia de no matrimonio, de hecho, las fotografías de las personas se exponen en la parroquia de la novia para que si alguien descubre que alguno de los contrayentes está casado se pueda detener el rito. Este ritual contempla una serie de valores que se sugieren como elementos estructurales de la relación misma.

El hombre da las arras a la mujer como símbolo de que nada hará falta en la en su manutención, y ella las acepta como símbolo de la buena administración de los recursos (definición formal de roles). La fidelidad se le exige a la pareja. E incluso la sexualidad misma, ya que la iglesia permite la anulación del matrimonio, si es que este no fue consumado (definición formal de valores).

Estos valores que se esperan en la definición ritual formal no necesariamente son universales y pueden variar de acuerdo a la época, o valores de las personas participantes.

En parejas homosexuales la fidelidad posee otro valor. Hay religiones en las que se permite la poligamia.

Por eso la aceptación de cada uno de los participantes al espíritu del rito es tan importante. Los diálogos en la pareja: ¿para qué te casaste conmigo entonces?, ¿para qué tanto fingir si no estabas conforme? Son la clase de preguntas que se llevan a cabo cuando la relación no marcha por los caminos esperados, dando como resultado afirmaciones de la índole: “Sólo se casó conmigo por mi dinero.”

El chiste cruel aquel en el cual la niña cándidamente le pregunta al padre:

-¿Por qué te casaste con mi mamá papito?-

-Por tu culpa.- Responde enojado el padre.

La relación formal ritual tiene la propiedad de hacerla válida tanto para la pareja, como para la sociedad en la que se circunscribe.

Depende de las creencias de la persona qué tan válida y aceptable sea una relación. Una persona casada por la ley, pero no por su credo religioso puede

sentir que la relación no tiene validez alguna. Recuerdo la madre de una amiga mía que le aconsejaba casarse sólo por lo civil a su hija ya que de ese modo la unión no tendría validez alguna.

Del mismo modo, hay quien piensa que lo único importante es la unión con validez legal, ya que es lo que realmente otorga derechos legales a la persona.

Hay quien descalifica la validez de una relación a partir de sus principios. Por ejemplo, el ala conservadora siempre criticará que no sean casados por la iglesia o por la ley. Los conservadores puritanos descalifican a las relaciones y a las personas que no responden a sus expectativas o creencias morales, y a veces, las personas lo hacen consigo mismas.

Recuerdo a mi madre atormentada por no haberse casado por la iglesia católica, sino por la ortodoxa. Una amiga suya, fanática religiosa, la atormentaba con la amenaza del infierno debido a esta pecaminosa e imperdonable unión. Mi madre sufrió muchos años, hasta que un sacerdote católico la hizo ver de otra manera las cosas.

Mi padre, se angustiaba mucho al imaginar mi reacción al decirme que era divorciado. Que mi madre no había sido su primera esposa. Yo soy el tercero de sus cuatro hijos. Todos hijos de mi madre con quien vivió más de treinta años de un buen matrimonio. Ambos sufrieron interiormente con una serie de definiciones de sí mismos a través de la valoración de las relaciones definidas por una relación ritual formal. Para sus hijos fue tan intrascendente este par de hechos que dudo que mis hermanos los recuerden.

La cuestión en este caso es que ambos tenían para sí mismos diálogos internos que les descalificaban, les deprimían y les angustiaban.

La moral y la ley van cambiando en este sentido y ahora los hijos antes considerados como “bastardos” o ilegítimos, son legítimos y ya no hay diferencias legales entre los hijos de un matrimonio legal y una unión libre.

Pese a lo cual mucha gente aún los considera en sus diálogos internos.

Por esto es que la gente se pregunta y le pregunta al otro: “¿Qué somos?”

De hecho, casi cualquiera ha oído cómo las parejas se pelean por no estar casados. Tuve un caso en el cual, ella, madre de dos hijos le exigía a su pareja casarse. Pese a los once años viviendo juntos y el par de vástagos, ella no lo sentía a él comprometido.

En otros casos, la persona puede aceptar formar una pareja formal ritual pero no aceptarla íntimamente.

Un brillante ingeniero embarazó a su novia. Por convicciones familiares de ambos, tuvieron al niño. Él siempre se sintió frustrado debido al nacimiento del niño, puesto que esto le había impedido ir al extranjero a terminar un doctorado que siempre había soñado. Trataba mal a sus hijos (eran tres) cuando vino a terapia. A través de un cambio de roles, le pedí que fuera los niños. Cuando siendo el hijo menor se preguntó: ¿qué culpa tengo yo de tu coraje?, se puso a llorar y comenzó un cambio importante en la relación con sus hijos. Había aceptado un formal ritual sin estar convencido de una forma de relación y a partir de esto estaba muy enojado.

Relación formal no ritual.

Este tipo de relación tiene las características de una relación formal, pero no tiene un ritual social determinado, sino que se conduce de manera esperada. El noviazgo es una relación formal en la que se definen claramente una serie de supuestos derechos y obligaciones atribuidas. No hay un ritual que defina el noviazgo, puede ser una declaración, pero no está establecida su forma ni tiene una serie de requisitos ni obligaciones determinados como en el caso de la formalidad ritual. No es necesario la validación de requisitos de manera institucional para definir una relación de determinada forma. Se puede ser novio de una mujer separada, e incluso casada. Hay una definición formal de amasiato. Hay una definición aceptada como si fuesen amantes.

Los amigos reconocen que son novios o amantes, el trato sugiere eso, hay una serie de interacciones que lo suponen.

La relación formal no ritual puede tener como proyecto terminar en una relación formal ritual. Por ejemplo, el noviazgo puede tener como proyecto el matrimonio. Es por esto que mucha gente se siente profundamente

decepcionada de sí misma debido a que ha tenido varios noviazgos y no se ha casado todavía. Esto es un error, las relaciones de noviazgo no tiene porqué terminar en una relación formal ritual.

Una de las maneras de calificarse a sí mismo, resulta entonces, qué tanto las relaciones formales no rituales se convierten en formales rituales.

Esto es un error. Las relaciones formales no rituales son prácticas, en las que la persona aprende mucho acerca de cómo sentirse como novia, o como novio. Los niños pequeños tienen noviazgos nominales que les sirven como ensayos para futuros noviazgos.

Muchas personas en consulta me dicen a modo de crítica e incluso autocrítica: “Fue el único novio que tuve”. “Jamás tuve otro novio, ni salí con alguien.”

Muchas religiones o creencias consideran la virginidad como símbolo de pureza, incluso como requisito indispensable para contraer nupcias; la virginidad resulta una especie de garantía de pureza de la persona en cuestión.¹⁵

Hoy, en día mucha gente en la terapia me ha dicho que ha sido un error considerar como una ventaja el llegar virgen al matrimonio.

Independientemente de las preferencias morales o religiosas que el lector pueda tener a respecto, lo importante para el psicólogo son los diálogos internos y cómo estos actos definen ante sí misma a la persona. Hay quien

¹⁵ A propósito de los libros de texto en materia de biología en el estado de Guanajuato: “El secretario de Educación local, Alberto Diosdado —¿qué le vamos a hacer?, así se llama— dijo que lo hicieron porque son temas que requieren “conocimiento técnico y juicio moral”. Cito tres joyas publicadas en este libro, todas textuales:

—Para muchas personas, la virginidad es un tesoro que desean entregar a la persona más importante de su vida.

—El único medio garantizado al 100% para evitar el SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual es esperar hasta el matrimonio (al parecer en Guanajuato las personas que se casan permanecen fieles para siempre, nunca reciben transfusiones de sangre ni se dedican a profesiones de riesgo, como un dentista que trabaja con sangre... ¿Cómo se arreglarán los dientes los guanajuatenses?, ¿habrá doctores y enfermeras?).

—La masturbación se limita a la procuración del placer individual: un goce egoísta que prescinde de la otra persona”. Tomado de: D’Artigues, Katia Columna Campos Elíseos, Diario El Universal 25 de Agosto de 2010.

se siente terriblemente malo y pecador debido a que ha tenido relaciones sexuales prematrimoniales ya que no ha habido el ritual que le permita acceder a esta clase de experiencias.

Hay quien lo piensa de manera contraria. Llegar virgen al matrimonio es un error y hasta una vergüenza.

El punto es cómo la persona se define a sí misma para las relaciones.

Para ilustrar esto, cito como ejemplo a una mujer de varias e intensas relaciones me dijo que amaba al muchacho con el que salía, pero no se casaría con él debido a que tenía ya muchas relaciones vividas y que él necesitaba a alguien más ingenuo que ella.

La definición formal no ritual es una práctica para aprender a ejercer un rol, es una práctica psicológica que puede o no terminar en una formal ritual, pero no es el único objetivo, o no debe serlo.

Finalmente hay que besar muchos sapos antes de encontrar a un príncipe azul.

Definición de los miembros de la pareja y de la pareja misma.

Aquí comienza a ser muy importante la definición implícita y explícita.

Es típicamente atribuido a las mujeres el cuestionamiento: “Qué somos?”, ¿hacia dónde va la relación?”

Estas clase de preguntas reflejan la preocupación por la aceptación explícita de la definición de la relación.

Un amigo mío salía todos los días con una mujer de su edad. Se besaban, hacían el amor, y eran fieles entre sí.

En cierta ocasión, otro amigo mío le preguntó: “¿Vas a ir con tu novia?”

-No es mi novia – dijo él.

-Sí es tu novia.

-No, no lo es.

-Sí lo es

-No lo es.

-¿Sales a diario con ella?

-Sí.

-¿Gastas tu dinero en ella?

-Sí.

-¿Haces el amor con ella?

-Sí.

-¿La amas?

-Sí.

-Entonces objetivamente es tu novia.

Cualquiera diría que tiene razón, sin embargo, no es así.

El reconocimiento de la relación formal explícita es muy importante en cómo se vive la relación, la aceptación de la misma de manera explícita es uno de los elementos más importantes en la definición y tranquilidad de la pareja.

Un paciente mío presume que pese a estar muy enamorado de su ex novia siempre tuvo claro que sólo era una aventura para él. Y así fue. De hecho en México había hombres que definían a sus novias para casarse y a otras para acostarse. Supongo que las segundas se la pasaban mejor, pero había una esquizofrénica manera de definir la relación.

Continuamente estamos interpretando si la persona hace explícita la relación y cómo lo reconoce.

Desde el punto de vista de la psicoterapia este es un motivo crucial para evaluar la condición de la pareja. Para ejemplificar mejor esta condición hablaré de ejemplos muy concretos.

Caso 1. Tengo hambre porque son las tres.

Una mujer seductora y guapa había tenido varios novios con los que se había divertido y desarrollado buenos y largos noviazgos.

De pronto, se encontró sin novio y a la edad de veintiocho años. Comenzó a presionarse a sí misma diciéndose que se iba a quedar soltera, que si no se apuraba ya no sería madre, que era urgente casarse ya. Del mismo modo que la gente tiene hambre sólo porque es la hora de comer, ella decidió casarse sólo porque la hora ya había llegado.

Se casó con el siguiente novio, no fue de quien más enamorada estaba, no porque fuera su mejor relación ni tampoco a quien amó más, sino sólo porque era el tiempo de la cosecha, la hora de comer.

Él la amaba, pero comenzó a pensar que él había sido utilizado, que no se casó con él porque fuera único, porque lo amara a él, sino porque ella quería formar una familia, y que hubiera dado lo mismo quien quiera que fuera.

La terapia consistió en renovar, definir a través de rituales la validación de hacerle sentir que él era único para ella. Tal vez las cosas no hubiesen comenzado de ese modo, no obstante, hoy en día, las cosas habían cambiado.

Caso 2. El obstáculo para el doctorado.

Un profesional brillante sólo veía las relaciones amorosas como *mmc* (mientras me caso). Todo en su vida estaba planeado y solucionado, al menos teóricamente. Se iría al extranjero a estudiar un doctorado, y con ello obtendría una clara mejoría en su puesto en la administración pública.

Un día su novia quedó embarazada. Si la dejaba o abortaba podría tener problemas en su trabajo. Estaba entre la terrible opción de casarse o dejar a la novia. Por un lado, la amaba, pero esto trastocaría su carrera, o bien, al menos, modificaría la idea que tenía de su futuro profesional.

Se casó. Unos años después su desempeño era mediocre. Su salario y puesto eran muy bajos. Llegó a consulta conmigo por lo mal padre que se sentía. Sus hijos le hartaban, les tenía poca paciencia, les gritaba y a menudo les pegaba.

La solución fue el cambio de roles. Se le pidió que actuara como si fuera cada uno de sus tres hijos. Comenzó a llorar cuando le pregunté como uno de los hijos: “¿Papá, yo por qué tengo la culpa de que no te hayas ido? Finalmente puedes hacerlo ahora mismo si así lo deseas.”

El amaba a sus hijos, pero se lo explicaba de manera inadecuada a sí mismo: él mismo creía que estaba ahí por obligación, no percibiendo que en cualquier momento podía abandonar a su esposa e hijos.

La relación marital mejoró, y si bien jamás se volvieron a llevar como lo hicieron de novios, sí hubo un cambio radical en la manera en la que trató a sus hijos.

Caso 3. El papel que nos une, nos separa.

Es muy común que, sobre todo las mujeres, le pidan al hombre la clarificación de la relación: ¿Tú y yo qué somos?, si me quieres lo suficiente: ¡Cásate conmigo!

El caso que ahora trato en terapia es justamente lo contrario a ello. Una pareja vivió durante nueve años de manera muy armónica sin casarse, e incluso tuvieron varios hijos. Decidieron casarse y la felicidad terminó.

Las razones de este final son muy claras, lo que hacían por gusto y de manera espontánea ahora se los exigían. De modo que la obligatoriedad sustituyó a la espontánea manera de conquistar y ganarse a la otra persona.

De este modo, el quehacer del amor que tiene que ver con la conquista diaria de la otra persona, se pierde en aras de una definición formal ritual, pero que carece de la aceptación de la conducta de los demás.

La historia de la relación.

La mente está condicionada por los significados, los actos, el contexto, la historia. La mentalidad de una persona es el resultado de la compleja amalgama de muchos factores. Aunque es común escuchar a las personas decir: “¡Cómo cambió después de que nos casamos!” Es aún más común observar cómo las parejas se llevan mal después de casarse, tal y como se llevaban antes del matrimonio.

Toda relación tiene algo similar a la inercia. La historia de la pareja es una forma de definir la relación que reduce los grados de libertad de la misma.

Los grados de libertad son las restricciones conductuales, afectivas y cognoscitivas que la pareja va adquiriendo. Si una persona ama a otra es

incapaz de dejar de pensar en ella diariamente por un tiempo. Si se separan, no será capaz de no sentir tristeza, coraje, no podrá no llorar, no extrañarlo. Estos son los grados de libertad que en realidad nos concatenan a ciertas conductas muy determinadas.

Del mismo modo, la historia de la relación es una de las condicionantes más importantes que definirán el rumbo de la relación.

En la historia de la relación se definen en la acción cómo se maneja el poder, el respeto, la sexualidad.

De esta forma la narrativa existencial se asemeja a muchas otras tradiciones en las que se considera a la historia de la relación como uno de los eventos cruciales para definir el curso de la relación.

“No permitas que te hable así, porque después no podrás pararla.”

Los círculos virtuosos y los círculos viciosos se definen a través de este tipo de interacciones de pareja.

Las interacciones se repiten continuamente. Las parejas se pelean con un ritmo determinado. Milton Erickson (1985) solía incluso preguntar a las parejas cuántas veces a la semana tenían pleitos.

Yo he podido saber los lapsos en los que una pareja va a llamar a otra en el caso en que están peleados. El procedimiento es relativamente sencillo. Se trata de medir la obsesión de la persona en el número de llamadas telefónicas y comunicaciones en general que se hace la pareja durante el día. Dicha comunicación si es producto de la sobre atención característica de las relaciones de pareja, formará un componente obsesivo que es inmanejable durante ciertas fases.

Esta atadura al otro, impide que la persona puede estar sin hablar con la persona *amada* durante determinado tiempo. Se calcula a partir de los tiempos máximos que han durado las otras peleas.

Si la sobre atención es que hablan de cuatro a cinco veces al día además de verse, y el máximo lapso de pelea si hablarse que han tenido es de una semana, rara vez llega al doble del tiempo.

No importan las declaraciones verbales de que no se van a hablar.

La excepción es que uno de los dos esté fingiendo, o bien que la relación para uno de ellos sea sólo un *Free*.

Así, la definición por historia es una de las más influyentes que hay. Se puede confiar mucho en lo que las personas hacen en la relación, más que en las declaraciones verbales de los miembros de la pareja.

La complementariedad.

Como lo dice la palabra, la pareja debe ser pareja, con los mismos derechos y obligaciones. No es más uno que otro. La relación de pareja debe ser la relación: ganar – ganar.

La terapia familiar hizo un uso extenso de los conceptos de las relaciones simétricas y complementarias. Lo uso dentro de sus intervenciones terapéuticas, lo hizo dentro de sus categorías de análisis. Por ello, cito en la definición a los íconos de la terapia familiar:

Puede describírselos como relaciones basadas en la igualdad o en la diferencia. En el primer caso, los participantes tienden a igualar su conducta recíproca y así su interacción puede considerarse *simétrica*. Sean debilidad o fuerza, bondad o maldad, la igualdad puede mantenerse en cualquiera de esas áreas. En el segundo caso, la conducta de uno de los participantes complementa la del otro, constituyendo un tipo de gestalt y recibe el nombre de *complementaria*. Así pues, la interacción simétrica se caracteriza por la igualdad y por la diferencia mínima, mientras que la interacción complementaria está basada en un máximo de diferencia (Watzlawick, et. al., 1981, p. 69).

La complementariedad la defino como una forma de relacionarse en la que las acciones de una persona se encuentran en un campo respecto de la otra. Hay varias formas de complementariedad a las que llamaré: la complementariedad existencial y la utilitaria.

En ambas es necesario que haya el elemento que complementa la relación, la diferencia está en que en la existencial la opinión que la persona tiene de

sí misma está basada en cómo se complemente la relación, mientras que la segunda es sólo con fines utilitarios.

Complementariedad utilitaria.

Esta forma de complementariedad se da cuando ambos acuerdan explícitamente qué espera cada quien del otro y cómo se complementan. Por citar una relación típica, está el contrato laboral. No hay jefe sin empleado. "Tú trabajas para mí y yo te pago".

Incluso dentro de la relación sexual puede existir la complementariedad utilitaria como lo es en el caso de la prostitución.

En las llamadas relaciones por contrato la complementariedad es utilitaria. Ella tiene un amante, él tiene una amante. A ambos les conviene parecer una familia feliz debido al puesto que él ocupa.

En la nobleza europea del antiguo régimen y la Rusia zarista, fueron famosos algunos casos de nobles homosexuales que se excitaban con sus amantes y completaban el acto sexual con sus esposas con la finalidad de lograr descendencia, y por consiguiente, herederos al trono.

La llamada relación "free" es también una complementariedad utilitaria.

Complementariedad existencial.

El amor en pareja es una de las formas típicas de complementariedad, ya que se requiere de un amante y de un amado. Para que haya un padre es necesario un hijo. En la relación complementaria sólo se puede existir en relación al otro que complementa la relación. No hay madre sin hijo, ni relación de pareja sin dos.

En las relaciones existenciales es posible encontrar una serie de subdivisiones importantes.

Relaciones por obligatoriedad.

La relación entre la madre y el hijo es obligatoria. No hay madre sin hijo, ni hijo sin madre, pero además jamás dejan de ser madre e hijo. La madre aún muerta sigue siendo la madre de su hijo. Son relaciones que no desaparecen en el tiempo.

Incluso si no ejerce la maternidad y diera a su hijo en adopción, no dejará de ser la madre biológica de ese niño. Normalmente, estas relaciones son biológicas, “por oposición” al ser social o psicológico.

Complementariedad existencial por elección.

En la complementariedad existencial la opinión que poseo de mí mismo depende en gran medida de cómo yo me realice en esta forma de relación. A diferencia de la complementariedad utilitaria que sólo está utilizada en obtener el valor práctico de la interacción.

El amor es más que sexo. Hay formas de sexo que no nos gustan por cómo se desenvuelve lo que hay alrededor. El amor implica una fuerte forma de identidad conmigo mismo y con el otro.

Cuando alguien no se siente amado siente que su existencia no vale la pena. ¿Por qué los seres humanos requerimos de ser amados?

El amor es una de las formas de realizarnos existencialmente. El amor le da un enorme sentido a nuestras vidas.

Nada es tan gratificante en nuestras vidas como una relación amorosa con éxito (Epstein, 2010).

La complementariedad existencial se da con una evaluación del comportamiento y la conducta propia, acerca de cómo se embona con la otra persona intentándola hacer crecer por la satisfacción de que crezca.

La complementariedad genera una identidad propia a partir de la otra persona de la cual la persona se siente orgullosa.

El Poder.

En toda relación humana hay una definitiva relación de poder ya sea explícita o implícitamente.

Los títeres de rasgos faciales «exóticos» se saludan entre sí con arreglo a una especie de ritual exhibicionista. Los machos muestran la dentadura, en cautiverio, sacuden las barras de la jaula, lanzan un chillido estridente —que a buen seguro tiene carácter intimidatorio en

las colonias de estos platirrinos— y elevan las piernas dejando al descubierto el pene erecto. Si en la comunidad humana un comportamiento de este género se consideraría sumamente grosero, en lo que respecta a los titíes constituye un acto complejo que sirve para mantener la jerarquía de dominio en el ámbito de su comunidad (Sagan, 1977, p. 65).

El parecido que esto tiene con el albur humano es evidente.

El albur es un juego verbal de intercambio de palabras que hace una analogía de contenidos sexuales preferentemente masculinos para ganar una posición de poder. Es básicamente machista y no tiene que ver con la sexualidad, sino con la sensación de poder que la sexualidad le otorga al macho. Es básicamente machista debido a que utiliza los genitales masculinos como base de la simbología para la creación de sus contenidos.

La mejor muestra de las acepciones anteriores es que ni la mujeres ni los homosexuales toman el albur como una proposición sexual, ya que muchas veces dirían que sí gustosos, pero no se trata más que de una postura de poder jerárquico.

Las mujeres mexicanas en ocasiones dicen que tienen muchos “huevos” (testículos), a lo cual yo siempre respondo: “qué decepción”. Me miran como diciendo: “No seas tan literal, no me refiero a eso, sino más bien a lo que represento con ello”.

Las mujeres también se alburean con el uso de contenidos referentes a los genitales masculinos.

Esto no es una sorpresa para Paul D. MacLean (1973) quien en su teoría del cerebro trino afirma que todos los seres humanos tenemos un llamado complejo R, es decir, el cerebro de un reptil, preocupado básicamente por la sexualidad, el poder, la territorialidad, los actos rituales.

Superpuesto a este se encuentra el sistema límbico, genera las emociones intensas, como por ejemplo el éxtasis que siente un perro al ver a su amo, olores, funciones gustativas y también funciones sexuales pertenecen al sistema límbico.

El tercer sistema, el neocórtex es la estructura más novedosa de nuestro cerebro, y gracias al neocórtex es que podemos hablar, hacer ciencia, matemáticas y poesía.

El problema es que los tres cerebros no fueron integrados sino sobrepuestos. Así, el neocórtex sirve para arreglar problemas de territorio, poder y jerarquía. Por ello, los reyes, o aquellas personas que detentan el poder y mandan sobre los demás, usan coronas, joyas y atuendos que además de ornamentales sirven para mostrar su jerarquía.

Rivera (2000), desarrolló una escala de estilos de poder surgida de un estudio (Rivera, et. al. 1996). Consta de 73 adjetivos que miden ocho “estilos” o formas de ejercer el poder.

- 1) *Autoritario*. Conducta con rasgos de tiranía, controlador y violento.
- 2) *Negociador-democrático*. La forma de pedir a la pareja se entiende como una decisión de dos, se basa en un compromiso que beneficie a los dos miembros de la pareja.
- 3) *Tranquilo-conciliador*. Se manejan las situaciones de manera que no se percibe el control que se ejerce sobre el otro.
- 4) *Afectivo*. La persona se dirige a la pareja de manera afectuosa, con amabilidad y respeto.
- 5) *Rígido*. La persona es estricta en el manejo de la relación y muy exigente.
- 6) *Apático*. La persona se comporta de manera brusca, conflictiva, en situaciones impositiva y desordenada.
- 7) *Sumiso*. No se dan enfrentamientos directos, se define como un tipo de “resistencia pasiva”, se actúa con descuido.
- 8) *Laissez faire*. Otorga la libertad y permiso al dominado.

El tema del poder es muy amplio por lo que definiré las categorías a las cuales me refiero cuando hablo de poder.

Para esto, quiero decir que las variables a considerar son: quién manda, a qué se tiene derecho y el ejercicio del poder.

Quién manda.

Muchas de las parejas que yo he entrevistado en mi experiencia clínica se han hecho abiertamente esta pregunta: ¿Quién manda entre nosotros?

La respuesta a la misma es muy importante, ya que requiere aceptación de ambas partes.

Las discusiones acerca del poder son muy frecuentes. Todo sirve para saber quién manda. Cuando esto lo discute una pareja frecuentemente, la relación es muy difícil.

Recuerdo una pareja que discutía por todo y terminó por divorciarse. Pongo un ejemplo: Él quiso aprovechar una venta especial a meses en computadoras. Compró tres. Una de escritorio para la familia y dos portátiles. Ella le reclamó ¿por qué no la había tomado en cuenta?

Le explicó lo de la barata, y demás detalles. Ella fue a cambiar dos de ellas que no estaban incluidas en la promoción.

Lo mismo fue al arreglar su departamento. El color de una pared, el precio de la cocina. Los acuerdos eran difíciles porque siempre en el fondo están las llamadas peleas de relación, no de contenido. Cualquier contenido se vivía como una rivalidad entre ellos.

A qué se tiene derecho.

Gran parte de las peleas de pareja tiene que ver con esto, a qué se tiene derecho. ¿Por qué tú y no yo?

Él puede salir a cenar y llegar tarde y borracho, ¿ella también? ¿O ella no, porque esto da mal ejemplo a los hijos?

En mi práctica clínica los hombres se quejan de muchas cosas que hacen las mujeres y que consideran un mal ejemplo: de mujer disoluta. Cuando se le cuestiona a él si incurre en estas prácticas responde que él lo hace por negocios, necesidades.

¿Quién maneja el dinero, por qué y con qué criterios? Si él es quien maneja el dinero, ¿lo usa con fines manipuladores?

“Yo gano dinero, tú no. Por lo tanto, yo te lo administro para controlar tu comportamiento”. Este es el lema de muchos hombres, sobretodo, que

utilizan el acceso a los recursos como un a forma de manipulación para que la mujer se “porte bien”. Sólo tiene derecho a usar los recursos familiares si es “bien portada”.

¿Quién tiene derecho a decidir y por qué?

Una pareja decidió comprar un perro. Él la mantenía. Él quería un perro pastor alemán. Ella un perro chico. No llegaron a un acuerdo. Ella decidió con el argumento: “¿quién va a limpiar las heces? Yo verdad, yo decido”. Ella tomó la decisión de la raza del perro, poco importó quién compró al perro, o quién pagaba la comida.

Otro ejemplo de esta misma pareja: Él tenía una discreta colección de discos análogos. A ella no le gustaba la música clásica. Le hizo regalar los discos porque ocupaban mucho espacio.

El ejercicio del poder.

Quién tiene el poder es tan importante como la manera de ejercerlo. El poder se puede ejercer a gritos, a golpes, con amenazas, con justicia, escuchando a todos, con firmeza, renunciar a su ejercicio.

Hay tantas maneras de ejercer el poder como configuraciones puede haber en una familia. El poder es uno de los elementos centrales dentro de la configuración familiar.

Qué puede expresarse y qué no puede decirse, cuáles son las emociones que pueden sentirse y cuáles no; son consideraciones que tienen que ver con la forma en la cual se ejerce el poder en una familia. Un poder demasiado autoritario e irracional deja a la pareja en una situación de temor, de minusvalía, de autoestima baja, con vínculos de la peor manera.

La expresión del poder tiene un gran poder en la sexualidad, pues puede inhibirla, excitarla o deformarla. El sadismo y el masoquismo son formas evidentes de esta clase de ejercicio.

La sexualidad y el poder.

No solamente quiero hacer referencia al uso de la sexualidad con el afán manipulador. Este es un lugar común. Se conoce y tan a menudo se habla de

él que hasta tiene un lema, en especial para la manipulación femenina: “Estoy en huelga de piernas cerradas.” Quiero enfocarme en otros aspectos de la fenomenología de la sexualidad y el poder.

Primero, en el entorno fisiológico, es menester recordar que tanto las estructuras que rigen gran parte del poder y de la sexualidad se encuentran tanto en el complejo R, como en el sistema límbico.

El entorno psicológico es un tema amplio y lleno de matices interesantes.

Cada sexo apercibe semi-percibe y percibe claramente el enorme poderío que posee sobre el otro sexo.

Esto se manifiesta desde el coqueteo hasta la seducción. El coqueteo a veces sólo se utiliza para conseguir un propósito muy diferente a lo sexual, por ejemplo, cuando en México una mujer ha cometido una infracción de tránsito puede hacerle “ojitos” al oficial en cuestión para esperar de él un trato distinto, e incluso la condonación de la infracción. Es interesante que si el supuesto oficial realmente condonara la multa que justamente corresponde a la infracción, entonces, ha decidido participar en una dinámica muy interesante. No se trata de una seducción, ya que ninguno de los dos considera que este juego llegue realmente a la seducción. Ni siquiera está en la intención de ella o de él, es simplemente un “divertimento” que posee además sus propias reglas.

El poder de provocar en el otro una respuesta.

La seducción tiene diferentes formas en cada uno de los sexos que no son excluyentes, ni necesariamente exclusivas de un sexo. La hembra provoca mostrándose, en México el dicho: “quien no enseña no vende”, es la manifestación real de la importancia de mostrarse para que la hembra sea vista por el macho.

La hembra está más interesada en mostrar su belleza, sus hermosos atributos para provocar en el macho el deseo. La cantidad de cosméticos y ropa para las mujeres es un claro ejemplo de esto. No hay ropa, o al menos, no tanta cantidad de ropa para la intimidad diseñada para los hombres como

para las mujeres. El que una mujer utilice ropa “bonita” en la intimidad es algo que agrada a ambos: al hombre le gusta y excita ver a la mujer y a ella ser vista y halagada también. Por eso, debería ser un consejo de rutina decirle a los hombres que halagaran la apariencia femenina siempre, pero sobre todo en estos momentos en que ella está mostrando su intimidad en una forma de complementariedad existencial.

En México una de las campañas publicitarias más exitosas de los últimos tiempos fue la del Palacio de Hierro en la que se resaltaba la forma de pensar de un sector de la población femenino. Uno de las frases era: “Porque ningún hombre sabe responder bien a las preguntas: ¿cómo me veo?, y ¿me quieres?”

Cuando una mujer pregunta ¿qué me ves? Los varones heterosexuales suelen no responder adecuadamente, pues su atención está concentrada a partes específicas de la anatomía femenina y no necesariamente a lo que la mujer quiere que note. Además, no consideran los adornos formales tan importantes como las mujeres. Así, aunque sea incapaz de saber cuál fue el cambio de apariencia que se hizo esa mujer, posee un catálogo de senos y nalgas de todas las mujeres que conoce.

Lo mismo puede decirse de las mujeres, también ellas poseen un catálogo de nalgas de los hombres (y del supuesto tamaño del pene) y a veces hasta de las mujeres debido a este interés por mostrarse para obtener interés.

La interpretación del acto sexual siempre estará sujeta a diversas cuestiones. Aquí sólo sugiero algunas de ellas que han funcionado en la propia práctica clínica y también en la práctica clínica de otros.

El *voyerismo* puede explicarse a través de esta relación de poder. Cuando miro a alguien sin su consentimiento, “siento que me lo chingo”. Por ello tiene mayor placer mirar ocultamente. Este hecho explica por qué un pareo es más sensual que una diminuta tanga. Se activa este poder de dominación.

Comenzaré por citar a Milton H. Erickson en uno de sus casos, que Sydney Rosen llamó *Placer vicioso* (Rosen, 1989).

Llegó a su terapia una mujer de aproximadamente treinta años con la duda de si Erickson querría atenderla.

Después de aclararle el sentirse poco merecedora de su atención, le platicó su historia. Su padre la utilizó como objeto sexual desde los seis hasta los diecisiete años de edad. Esos abusos ocurrían varias veces a la semana y ella se sentía aterrorizada, sin poder hacer nada por una parálisis emocional. Buscando respeto por sí misma terminó la secundaria, obtuvo un diploma de licenciada de artes, asistió a la universidad. Después de obtener su licenciatura se convirtió en una prostituta común. Aceptó luego ir a vivir con un hombre por comer y tener un techo.

Ahora cito textual el texto de Rosen que habla de la experiencia de esta mujer y la respuesta de Erickson:

El sexo fue una experiencia horrible. Un pene es algo tan duro y amenazador... Yo me quedaba pasiva, llena de temor. Era una penosa, horrible experiencia. Ese hombre se cansó de mí y se fue a vivir con otra. Y lo mismo volvió a ocurrir una y otra vez, hasta que decidí venir a verlo a usted. Me siento hecha una basura. Un pene erecto me aterroriza y me vuelve impotente, débil y pasiva. Me pongo contenta cuando el hombre acaba. Pero lo cierto es que tengo que vivir. Tengo que vestirme y tener un techo; en esencia no me merezco nada más.

Yo le dije: "Es una triste historia. Y la parte realmente triste de todo esto es... ¡qué usted es una imbécil! Me dice que le tiene miedo a un pene audaz duro y erecto ¡y eso es imbécil! Usted sabe que tiene una vagina, yo también lo sé. Una vagina es capaz de convertir al pene más grande, audaz y prepotente en un objeto desvalido y flojo. Y su vagina puede extraer un placer vicioso reduciendo a ese objeto desvalido y flojo (Rosen, 1989 p. 36).

Esta fue una sesión de terapia exitosa que no sólo logró que la mujer obtuviera placer de las experiencias sexuales, sino que también se

propusiera seguir con su doctorado y en pocas palabras mereciera vivir una vida.

La interpretación hace referencia al poder sexual y además es una magnífica maniobra en la emoción de la paciente.

Quiero hacer un breve comentario acerca del desplazamiento de las emociones. Esta es una de las intervenciones que hace Milton Erickson (Rosen, 1989) y consiste básicamente en dos pasos: primero genera una intensa reacción emocional para luego crear una nueva identidad o una nueva relación con el síntoma o en este caso con la sexualidad. Es una reestructuración pero esta clase de reestructuración se basa primordialmente en el desplazamiento emocional de la *imbécil* a usa tu poder para neutralizar el poder del otro: ¡no estás indefensa!¹⁶

En el caso de la mujer efectivamente yo tengo la interpretación de que tiene la sensación de posesión del macho puesto que lo tiene dentro.

Hay un chiste en México que se parece a la intervención del caso citado: Adivina qué es: entra seco y parado y sale mojado y oliendo a pescado.

Acertaste: buzo.

Un pene erecto y poderoso sale sin esa fuerza con la que entró. Además la mujer ha sacado aquello que desea sacar. Primero ha tenido la satisfacción de manipular a un macho hasta llevarlo a la erección, luego lo ha llevado dentro de sí para sacarle el líquido preciado. ¿Qué otra cosa puedo sacarte que no te lastime? El sólo hecho de sacarte algo podría ser muy agresivo.

El macho mete algo: ¿qué puedo introducir a tu organismo si no es una agresión? Probablemente sólo alimento. El macho no solamente introduce algo dentro del cuerpo de la hembra sino que además le deja algo dentro. El placer de meter algo y dejarlo dentro es un placer incomparable.

Lo interesante de la narratividad es que la mujer quiere obtener ese líquido preciado, mientras que el hombre lo que desea es dejarlo dentro. A la mujer le causa placer la eyaculación del hombre dentro de sí. Al hombre le causa

¹⁶ Esta intervención de la reestructuración emocional se observa también en otros casos como camas secas y cara de canela relatados en el mismo libro (Rosen, 1989).

un enorme placer la eyaculación en sí misma, pero además le causa placer eyacular dentro de la mujer. Una eyaculación fuera de la mujer es menos placentera, con la honrosa excepción de que sea una eyaculación dirigida a los senos o alguna otra parte de la deseada y hermosa anatomía femenina. Esta eyaculación es enormemente placentera para los dos: para la mujer debido a que ella recibe la sensación de placer psicológico en donde ella desea y el hombre tiene el poder de eyacular en alguna parte atractiva de mujer.

Muchos varones confiesan tener un gran placer cuando la eyaculación es producida a través del sexo oral, hablan de una satisfacción mayor si lo hacen dentro de la boca de la mujer que si lo hacen fuera de ella (aunque provocado por la boca y lengua femenina). También obtienen mayor placer en el caso de que la mujer se trague el líquido espermático que si no lo hace. Las mujeres tienen opiniones variadas acerca de si tragárselo o no, pues hay algunas a las que les provoca mucho asco.

La mujer siente una “gran posesión” al ejecutar el acto de *fellatio* sobre el varón.

Por esta sensación de poder es que los miembros de ambos sexos sienten que “se cogen” al otro. Es raro ver que alguien opine: “*me cogió*” y se debe básicamente a un proceso en el que ha sido inobjetable la iniciativa de la otra persona.

Me interesa preguntarle por eso a la gente: ¿quién le hace el amor a quién? Cada persona siente que es el que se coge al otro. Evidentemente, ambos se hacen el amor el uno al otro. Es una relación complementaria por excelencia. El hombre complementa a la mujer y viceversa. De la complementariedad como forma de relacionarse hablaré más adelante, por ahora centrémonos en la narración de que “yo soy quien se acuesta con la otra persona”.

Lo interesante es la narración de que yo soy el que gana en esta relación, “te veo la cara”, “me estoy aprovechando de ti”, en realidad debiera decir: “Yo soy quien saca la mejor parte de este trato”. La última vez que comenté esto con una mujer, ella me dijo: “Claro, cada quien lo ve desde su perspectiva”.

Está claro que cuando una persona ha observado ya esta relación puede utilizarla para manipular a las personas del sexo opuesto. Es por esta forma de visión que el sexo puede ser comparado con la bolsa de valores, a mayor oferta más rápidamente se devalúa una acción, por el contrario, a menor oferta sube de precio. Cuando una persona le ruega a otra, mientras más ruegue menos obtendrá y menos será apreciada por quien desea serlo. En las primeras fases de la conducta de hacer el amor, tanto el hombre como la mujer siente que salió ganando de haber hecho el amor a la otra persona. Es verdad que ambas salen ganando en una relación sana, pero cada persona piensa que la “*ganona*” es ella.

La narración de poseer a la otra persona es una de las sensaciones que más hacen patente muchas de las frases que refieren la sensación de poder y dominio en una relación sexual. Las frases populares así lo reflejan: “Esa mujer fue mía”, “me la cogí”, “me la chingué”.

En la sexualidad aparece un montante agresivo importante debido a esta apropiación de la persona. Obviamente, no hay una posesión total, sólo se tocan o penetran ciertas partes del cuerpo del otro que normalmente estaría prohibido tocar.

Esta narración de poder es muy importante para la estructuración de una adecuada opinión de uno mismo o de la autoestima. Las narraciones del placer en la sexualidad van cambiando hasta encontrar más placer en el placer del otro. Al principio se trata de vivir la experiencia, pero conforme se comprende la práctica y se fortalece la relación, se disfruta de los orgasmos del otro tanto como de los propios; hablando en el plano emocional, no psicofísico.

Estas son las bases para hablar de una evolución de la sexualidad y desde luego, hacia una sexualidad sana.

La sexualidad irá “del placer egoísta” hasta llegar a una comprensión de la pareja como un ser humano con una diferente concepción y cómo puede disfrutarse mucho el goce de la otra persona.

La sexualidad.

Uno de los elementos definitorios en una relación de pareja es la sexualidad. La sexualidad es uno de los ejes centrales en los que se desarrolla la relación. En la relación de pareja puede haber sexo sin amor, pero no puede existir amor sin sexo.

La sexualidad es necesaria para que una pareja se ame y se lleve bien. Es más fácil que la pareja termine si se lleva bien con mal sexo, que si se lleva mal pero tiene una sexualidad adecuada (Reporteindigo, 2010).

La sexualidad es un tema que daría para un millón de tesis de maestría por año. Por lo que no puedo tratar a profundidad el tema. Sólo pienso señalar algunos aspectos que son relevantes para mi evaluación clínica.

La frecuencia de las relaciones sexuales constituye uno de los elementos que hacen que una relación sea estable. Una de las preguntas de rutina en mi práctica clínica es: ¿cada cuándo tienen relaciones sexuales?

También pregunto a ambos si para él o ella son placenteros los encuentros sexuales y si cree que para su pareja lo son. Es muy importante en este sentido el *rapport* con la pareja.

En este sentido cómo definiríamos al buen amante: "A veces me masturbo, pero es sólo por soledad. Lo mío lo mío es disfrutar el goce de la otra persona."

La sexualidad en el amor es ganar - ganar, lo que esto no sea es inadecuado para la relación amorosa.

La sexualidad es una comunicación del amor en pareja, una fuente de placer de autoconocimiento, de conocimiento del otro y de uno mismo.

Relaciones sexuales satisfactorias.

Hay un examen de conocimientos que me encanta realizar con mis clientes. Es breve y sencillo, por ende, lo expondré ahora mismo. Es una prueba para hombres. Consta sólo de cinco preguntas de conocimientos y una más acerca de la evaluación de dichos conocimientos.

1. ¿Quién fue el primer hombre que pisó la luna?

2. ¿Quién hizo la teoría de la evolución?
3. ¿Quién hizo la teoría de la relatividad?
4. ¿Cuánto suman dos más dos?
5. ¿Cuántos tipos de orgasmos tiene la mujer?

Las primeras cuatro preguntas tienen un valor de un punto, en cambio la quinta pregunta vale seis puntos. Muchos hombres salen reprobados. Incluso hombres jóvenes, que piensan que el clítoris es una bujía que va junto del embraje en el motor de un coche.

Luego viene la pregunta acerca de la evaluación de los conocimientos: ¿qué consideras que te es más importante en tu vida: saber cómo se llama el primer hombre que pisó la luna o cuántos tipos de orgasmos tiene tu pareja y cómo provocarlos?

La respuesta es obvia, pero en las materias escolarizadas jamás nos enseñan cómo tener buenas relaciones con los demás y cuáles son los criterios para darnos cuenta de que tenemos buenas relaciones. Menos aún cómo tener buenas relaciones sexuales sanas.

La sexualidad y la intimidad.

La sexualidad es una de las condiciones que más pueden influir en la intimidad, ya el lenguaje popular identifica las relaciones sexuales como relaciones íntimas. La sexualidad es una forma de complicidad importante.

En una pareja que dura mucho tiempo pasa por diferentes ciclos que pueden repetirse a través del tiempo. Cuando digo ciclos me refiero a que no necesariamente tienen un orden, ni tampoco una sucesión determinada.

Normalmente en las primeras etapas de una relación la sexualidad se caracteriza por una gran pasión, es la fase del descubrimiento de la otra persona (y de uno mismo). Las relaciones sexuales son muy frecuentes.

Hay muchos chistes que expresan esta relación que hay en la primera fase de la sexualidad.

Una pareja de recién casados bajan para desayunar. El mesero les pregunta: “¿Qué desean?”

Ella dice: “Tú ya sabes lo que yo quiero.”

Él responde: “Sí, mi amor, pero también hay que comer.”

Esta frecuencia en las relaciones sexuales al inicio de una relación puede ser un criterio clínico importante del enamoramiento y de que las cosas van por un buen camino. Esta frecuencia tiene la propiedad vinculatoria de las dos personas.

La sexualidad y el lenguaje.

Cada pareja crea su propio lenguaje de comunicación sexual, lo que muchos llaman *dirty language*. Esto incluye la forma que cada pareja tiene de llamarse en la intimidad, de nombrar al acto sexual, los órganos sexuales y las formas en que se comunican en público refiriéndose a la sexualidad pero que sólo ellos entienden. Cada lenguaje es reflejo de la comunicación sexual de la pareja y la forma en que viven su sexualidad.

“¿Va a haber hoy tirintirin?” – Preguntaba la mujer a su marido de este modo para llamar a las relaciones sexuales. Luego le apodo a él tirintirin.

Un amigo de ellos se burlaba de él llamándole rintintín, el nombre de un perro que le daba título a un programa de televisión.

Otra pareja se llamaban entre sí: arañita. Esto debido a que uno de ellos vio en una barda un graffiti que decía: “Soy la araña punk.” Él le dijo a ella: “Tú eres la araña punk.”

“Sí -respondió ella- y tú eres mi arañita punk.”

Milton H. Erickson (Haley, 1980) relata un caso en el cual el hombre tenía graves prejuicios sexuales que se traducían en una notoria rigidez en la concepción de las relaciones sexuales. Decidió romper este esquema a través de obligar al marido a ponerle un nombre a los senos de ella. No se imaginaba cómo llamarle por lo que Erickson le llamó: Kity.

El nombre que él pusiera al otro seno debía rimar con el primero y le bautizó: *titty*, es decir, *tetita*. Emocionalmente es diferente llamarle a un seno: seno o llamarle *tetita*.

Otro caso, también tratado por Erickson (Haley, 1980), es el de una pareja de intelectuales que le explicaron el problema con un lenguaje rimbombante y complicado.

En mi opinión y también en la de mi esposa, hemos llegado a la conclusión de que es más correcto que exprese nuestra dificultad en nombre de los dos, en forma sucinta. El problema nos perturba sobremanera y está destruyendo nuestro matrimonio. Dado nuestro deseo de tener hijos, todos los días, por la mañana y por la noche, nos hemos unido conyugalmente con todos los concomitantes fisiológicos que ello implica, con el objeto de procrear (Haley, 1980, p. 149).

Así sucesivamente, por lo que Erickson decidió darles una “terapia de choque”. Era necesario cambiar la dinámica emocional que ese tipo de lenguaje estaba creando en ellos. Por lo que les dijo:

“Pues bien, ¿por qué demonios no fornican por placer y le rezan al diablo para que ella no quede preñada hasta dentro de tres meses, por lo menos? Ahora váyanse por favor.” Al año tenían una hija.

Valores.

Los valores en una relación amorosa de pareja son un factor fundamental.

La relación de pareja amorosa tiene una serie de valores que resultan un pilar dentro de la misma. La fidelidad, la intimidad, el respeto. Por mencionar sólo tres de ellos.

La fidelidad.

En la pareja heterosexual la fidelidad continúa siendo un valor fundamental. No creo que el valor de la fidelidad pueda reducirse a la garantía de heredar los bienes materiales a los vástagos propios. Hoy en día, las personas necesitan sentirse únicos y diferentes para el ser amado. La infidelidad es una de las afrentas mayores para el amado. Es la falta a un acuerdo.

Hay quien afirma que la infidelidad no le quita nada al que se engaña. Que es el propio cuerpo el que se entrega. Que se es libre de hacerlo.

Una nota acerca del humor.

Hay mucho escrito acerca del humor. Tal vez los autores más famosos que han escrito al respecto son Henry Bergson (1973), Sigmund Freud (1972) y Arthur Koestler (1981). Sin duda cada uno de ellos tiene una aportación crucial. Bergson habla del momento de anestesia que todos sentimos en el humor que nos hace capaces de burlarnos del otro. Otra de las grandes aportaciones de Bergson (1973) es notar que el chiste cumple una función social.

Creo que la gran aportación para explicar la lógica del chiste la realizó Arthur Koestler (1981) cuando entendió la lógica del chiste como producto de una bisociación. La bisociación es la unión entre dos contextos asociativos que dan como resultado la comicidad cuando la emoción es autoafirmación. En el albur esta bisociación y autoafirmación se observan muy claramente. El albur usa el contenido sexual para hablar de las posiciones de poder. Por ejemplo, en el caso de “Pelón, pero con suelas nuevas.” Hace referencia visual al pene y la similitud del verbo consolar.

La Narrativa Existencial clasifica el humor como trascendente, identificador-desidentificador.

El humor trascendente es aquel que nos permite ir más allá de una situación o una enfermedad, ya que nos permite dejar la rigidez que implica una situación por dramática que sea. La risoterapia ha demostrado la capacidad curativa de la risa. El humor en la terapia tiene efectos tan trascendentes como la risa misma, ya que nos permite una comprensión intelectual y emocional diferente.

El humor que identifica - desidentifica. Es la clase de humor que nos permite identificarnos como mexicanos, por ejemplo. Por eso el humor en las familias es tan trascendental. Se bromea acerca de las anécdotas graciosas de los hijos y ello eleva la autoestima a través de la identidad del grupo.

En las parejas el humor es un signo de una buena relación, y este es un humor que los identifica como parejas. Se platican cosas graciosas ampliando su sentido de identidad entre ellos.

Los apodos y sobrenombres cariñosos tienen un enorme poder vinculatorio. Así somos los González. Tiene el carácter de los Pérez.

Las familias que se llevan bien pueden contar una y otra vez las anécdotas graciosas de sus hijos. Los amigos vuelven a platicarse las mismas anécdotas graciosas una y otra vez. De hecho, las reuniones pueden ser muy repetitivas, y lo notan aquellas personas que no pertenecen al grupo primigenio.

Para la solidez de una pareja es muy importante el humor. De hecho, creo que no puede haber una pareja que se lleve muy mal si mantiene un buen humor cotidiano.¹⁷

El humor trascendente tiene varias formas.

El anémico es la reconstrucción de escenas de pareja relatadas con humor. Una pareja me contaba como hazaña y muy buen humor un accidente que tuvieron en la luna de miel.

Se burlaban de las tragedias que tuvieron en el viaje, incluso del nombre de un barco llamado *Molcas*. Ella solía contar y hacer reír a la gente en las reuniones con todas las trágicas aventuras de la luna de miel.

Otra forma muy similar a ésta es criticar de manera jocosa al cónyuge. Siempre hay anécdotas simpáticas. Una mujer de sueño pesado le contestó dormida el teléfono a su marido. Él inmediatamente se disculpó apenado. Le dijo: “¡Perdón ¡Te desperté!”

-No- respondió ella. “Lo que pasa es que no había hablado con nadie”.

Esta respuesta reflejaba la manera de pensar de una persona dormida. Desde entonces fue una broma para ellos.

Hay muchas maneras de ser cómplice. Una de ellas es el humor cómplice. Cuando la gente refiere esta complicidad puede decir: “con la mirada sé lo que estaba pensando.”

El humor es una forma vinculante como pocas. Genera placer identidad y complicidad.

¹⁷ Hay parejas que se llevan mal y tiene buen humor ocasional, pero no buen humor cotidiano. El buen humor ocasional es referente a la ocasión.

A modo de recapitulación.

Este extenso capítulo versó sobre aquellos elementos que definen una relación y las diferentes formas de establecer relaciones, así como algunas razones por las que se conforman. Se detalló también, el papel que juegan elementos indispensables como la complementariedad y sus formas, el poder, su manejo y equilibrio; la sexualidad y sus expresiones y el papel que puede llegar a tener el humor como elemento de vinculación en las parejas. Todos estos puntos resultan cruciales para la definición de una relación y arrojarán elementos de gran valor para el trabajo terapéutico.

Capítulo 6

En este capítulo se expone brevemente la descripción y diferencias que hay en los conflictos que se dan al interior de la vida de las parejas, se hablará de las dinámicas que se establecen y la importancia de saberlos identificar para su correcta intervención.

Conflictos de relación y de contenido.

“¿Por qué si el amor es lo contrario a la guerra es una guerra en sí?”

Benito Pérez Galdós.

Muchas parejas pelean frecuentemente, una y otra vez a la semana con diferentes motivos, riñas largas, con gritos que rápidamente escalan hasta las faltas de respeto, peleas inagotables que rebasan la buena voluntad de los cónyuges. Estas peleas son involuntarias y se vuelven rutina de la relación si son peleas por relación.

Cuando uno les pregunta a ellos cuál es el motivo de tantas discusiones, el terapeuta escucha con frecuencia: “nos peleamos por puras tonterías.”

Aparentemente sólo son tonterías, pero algo que provoca continuas riñas en una relación de pareja no puede ser una tontería, si bien el relato de la causa que lo ha provocado sí lo sea.

El terapeuta entonces debe responder a esta necesidad. La pareja no sabe en realidad qué es lo que les está provocando tantos conflictos.

Basado en la teoría de la comunicación humana de Paul Watzlawick, et. al. (1981) la narrativa existencial diferencia conflictos de relación y conflictos de contenido. La principal distinción radica en que mientras en la discusión de contenido el tópico que se habla es el que se está mencionando, en la discusión de relación se utiliza este tópico para hablar de otra cosa. Este otro tema se refiere a muy diversas maneras de enfocar la relación de pareja o cómo se ve una situación determinada.

En pocas palabras, en la discusión de contenido se discute aquello que dice discutirse, en cambio, en la discusión de relación se discute una

inconformidad de una relación a partir de cualquier tópico.¹⁸ Cualquier tema puede servir para ambas clases de discusiones.

En la política mexicana, se puede escuchar con frecuencia a algún político decir: “yo no voy a discutir con ese otro político que tiene un puesto inferior al mío.”

El puesto no le da la razón en nada. La discusión es acerca de la relación jerárquica y el poder, más no acerca del contenido. Si bien en el contenido el político de rango inferior puede tener la razón, jamás tendrá la oportunidad de discutir ese aspecto con el de mayor rango, puesto que impondrá la lógica de la relación, más no la lógica del contenido.

En el ámbito familiar también se escuchan esta clase de oraciones: “no le hables así a tu padre.”

La relación se define en gran medida en torno a la posición que guarda uno respecto del otro frente a las narraciones que se hacen del amor, el poder, o el deber ser, e incluso las narraciones acerca de lo que debiera ser uno mismo. La relación también tiene dos vertientes definitorias de la identidad y son: ¿quién soy para ti?, ¿quién quiero ser para ti?, ¿quién eres para mí?

Aunque podría poner como ejemplo cualquier tópico, lo haré con la forma de guisar el platillo tradicional de la familia. En el caso de la discusión de contenido la plática puede comenzar:

- Fíjate que esta vez el kepe me supo diferente: ¿le has echado la suficiente cantidad de pimienta árabe?

- No. Pensé que la vez pasada no te había gustado porque le puse mucha y además me pareció que eso te provocó agruras.

¹⁸ Hay una gran diferencia entre esta clase de discusión y la intervención terapéutica a través de una metáfora, ya que la metáfora representa la misma forma del conflicto en otro ámbito de ideas, mientras que la discusión de relación no necesariamente lo hace así. Otra de las diferencias es que cuando las discusiones de relación se ciclan, lo único que la persona escucha son las intenciones supuestas detrás de lo que oye, que a menudo son acertadas. Esto es lo opuesto a una metáfora que lo que se busca es precisamente romper con una manera repetitiva de mirar los hechos. La metáfora funciona de una manera diferente porque hace que la persona vea desde un ángulo distinto el mismo evento mejorando la comprensión y así eludiendo el posible bloqueo.

- Sí, tal vez, pero el día de hoy le echaste muy poco y sabe demasiado a carne, no tiene el sabor de la comida árabe, ese sabor oriental tan sabroso.

- Ok, la próxima ocasión le echo más pimienta árabe.

- Si, gracias.

- De nada.

Fin de la discusión. Aquí realmente eso es lo que se está discutiendo.

El mismo ejemplo en una discusión de relación.

- Fíjate que esta vez el kepe me supo diferente: ¿le has echado la suficiente cantidad de pimienta árabe?

- Lo he hecho exactamente igual que siempre lo que pasa es que no te gusta cómo cocino.

- ¿quién está hablando de cómo cocinas?, todo lo que digo siempre lo tomas a mal.

- Siempre estás comparando mi modo de cocinar con el de tu madre. Entiende que yo no soy de la región, ni mi familia lo es, no tengo por qué guisar bien esa comida. Deberías apreciar el esfuerzo que hago, jamás aprecias lo que yo hago.

- Siempre aprecio lo que haces, lo que pasa es que últimamente estás insoportable.

De modo tal que la discusión ha degenerado en la relación de él con su familia, en cómo prefiere a la familia de origen, etcétera.

Hay muchas y muy importantes diferencias entre una discusión de contenido y de relación. La principal de todas está en que la discusión de relación tiene un origen emocional, es decir lo que se discute es en el fondo qué no me gusta de cómo te estás relacionando conmigo. Esta clase de relación tiene muchas vertientes diferentes que es imposible agotar aquí. Estas vertientes van desde: “no me gusta ser quien yo soy para ti.”

La relación de contenido no posee esta forma emocional.

Enumeremos las diferencias que se observan en la forma en que se manifiestan las dos clases de discusiones:

En las discusiones de contenido está restringido el tema, tienen una duración acotada, la relación con otros temas está relacionada de manera pertinente, puede estarse en desacuerdo, pero no se salta a temas personales.

La discusión por relación, rápidamente cambia el tema original, de hecho las personas olvidan con frecuencia cuál fue el motivo que originó la discusión, y con mayor frecuencia aún se preguntan cómo fue que llegaron al tópico que están discutiendo; cuál fue el camino que les llevó a esas conclusiones. La duración puede ser muy prolongada, más aún cuando no hay un contenido, sino que éste se ha perdido o ha dejado de ser claro.

Se cambia de tema a uno personal. La razón de este cambio es que a la persona lo que le interesa es decirle al otro aquello que en la relación le está molestando. Es fácil saber cómo se siente una persona en una u otra relación. Si lo que una persona discute es acerca de la relación, sentirá después del coraje de la discusión por ejemplo, tristeza, es la emoción que le produce sentirse así en la relación.

Si después de mucho tiempo de discusión, la pareja le concede la razón, aún así se sentirá verdaderamente decepcionado o enojado porque la relación no ha cambiado. Esto hace que en ocasiones, las discusiones sean impertinentes, esto es, se abre por cualquier motivo queriendo discutir otro completamente distinto. Una respuesta impertinente es aquella que responde otra cosa que la que se pregunta, por ejemplo, si pregunto: ¿qué hora es? Y se me responde hoy es 20 de julio de 2010, la respuesta es impertinente con respecto a mi pregunta.

La duración de la discusión.

Aparentemente no tendría importancia la duración de una discusión, pero si lo menciono es porque las discusiones de relación en la pareja tienden a ser mucho más largas y desgastantes que las discusiones de contenido. La razón como ya lo hemos dicho, es que lo que se discute es un mero pretexto mediante el cual se pretende decir qué es aquello que le molesta a la persona.

Hay discusiones que pueden durar años y ser de contenido. Un ejemplo célebre está en aquella discusión entre N. Bohr y A. Einstein (Heisenberg, 1988) acerca de si hay o no causas en los mínimos niveles de la naturaleza. A Einstein le molestaba mucho esta idea y durante años mantuvo una discusión con Bohr, a quien le decía aquella famosa frase: “Dios no juega a los dados.” Contaba W. Heisenberg (1988) que conforme pasaban los años y veía su incapacidad de demostrar que tenía la razón, la frase tomaba un tono de reproche, convirtiéndose así en una frase de relación. Cuando Bohr se cansó del tono de reproche que Einstein usaba al proferirla, le respondió: “¿Quieres dejar de decirle a Dios lo que tiene que hacer?”

Las discusiones de relación jamás hablan de una sola cosa, rápidamente cambian el tópico a cuestiones más íntimas. He aquí un ejemplo sacado de un correo electrónico que me reenvió un cliente, quien lo recibió de su pareja:

ÉL: Arréglate porque paso por ti en una hora, vamos a ir a casa de mi papá a Cuernavaca.

ELLA: ¿Qué? Ok, (sin mucho ánimo, porque no me está ni preguntando y además me está apurando) oye, pero no me da tiempo en una hora.

ÉL: ¡Pero si eso es lo que te tardas!

ELLA: Si, pero es diferente en esta ocasión. (Comienzo a molestarme porque me está cuestionando el hecho de que le dije que no me da tiempo).

ÉL: Qué, ¿no quieres? Pensé que te iba a hacer feliz con eso?... (con voz de tristeza) pensé que sería una linda sorpresa...si no quieres le hablo y le cancelo y ya...no pasa nada...

BURBUJAS Y MÁS BURBUJAS DENTRO DE ELLA

ELLA: ¡No me chantajeas! (enojada)

ÉL: No te estoy chantajeando, eso no es chantaje, simplemente quería sorprenderte pero si no quieres ir está bien...

ELLA: ¡Ya te dije que no es eso! Lo único que estoy diciendo es que no es suficiente tiempo para mí, porque quiero ir bien arreglada para conocer a tu papá, quiero verme bien. ¡Me pongo nerviosa!

Justo ahí comienza la discusión de 1 hora.

Le repito que no me gusta el chantaje y de ahí nos seguimos hasta...

Al final, acabo pidiéndole una disculpa por enojarme tanto. Pasa por mi, y la pasamos muy bien el día entero.

La tontería es la llamada telefónica. Lo relacional es la interpretación de las intenciones de cada uno de ellos.

En este caso, por razones obvias la discusión es breve, pero puede durar horas, tantas que la pareja puede preguntarse infructuosamente cómo es que llegaron a discutir lo que están discutiendo.

Se pierde el foco de la discusión.

Un par de amigos, o como dicen los norteamericanos, de *friendemies* se la pasaban haciendo “discusiones teóricas de ciencia”. En esa ocasión el tópico fue la creatividad. En realidad lo que discutían era quién era el más inteligente de los dos. En una ocasión después de cuatro horas de intensa discusión habían tomado la postura con la que el rival había comenzado sin percatarse de ello.

Fue un asistente a dicha reunión quien se los había hecho notar.

La facilidad con la cual se pierde el foco se debe a que es un mero pretexto el motivo de la discusión, lo realmente importante es decirle al otro cuál es su verdadero lugar, o por qué no le da al otro el suyo.

Cualquier motivo es bueno para este caso. En una ocasión, una mujer embarazada quien consideraba al marido un tacaño y descuidado en sus obligaciones como proveedor, se quejaba amargamente en terapia de que a pesar de ser adinerado y conocer los instrumentos financieros, no le había abierto un fideicomiso a su hija que aún estaba por nacer.

Ella lloraba desconsoladamente, él la intentaba consolar. La discusión terminó cuando él le preguntó a nombre de quién abriría la cuenta. Si la bebé no había nacido, no tenía ni nombre, ni registro único de población.

La mujer se calló, pero en otras ocasiones en la misma terapia, hizo patente su desconfianza hacia la protección que su marido le proporcionaría a su bebé.

Esta noción es muy diferente al concepto psicoanalítico, la persona está consciente la mayor parte de las ocasiones de lo que le molesta y está irritada, sin poder contenerse, simplemente la emoción es más fuerte que la voluntad, parafraseando a E. Coué (1922).

Otro ejemplo, un cliente mío se sentía muy mal porque su novia había tenido relaciones sexuales con novios anteriores a él. Él siempre había creído que esto no le importaría, pero rabiaba furiosamente por este motivo. Dicho coraje le provocaba un doble reproche. Se sentía mal consigo mismo debido a que él se sentía decepcionado de su reacción ante esta situación, pero al mismo tiempo, no podía dejar de sentir lo que sentía.

La relación que él imaginaba era lo que le molestaba. Para él en este caso era no ser para ella lo que a él le hubiese gustado ser. En el caso de esta clase de celos él se imaginaba que sus amigos le decían: “Te casaste con ella que es bien puta.”

Cuando él imaginaba los lugares en que había tenido relaciones sexuales con otros, se irritaba o deprimía, y cualquier motivo sacaba este enojo. Era impertinente porque tal vez le reclamaba haber llegado tarde, pero ella en realidad, le había avisado que llegaría tarde. Al final él reconocía que ella tenía la razón, pero no por ello dejaba de enojarse.

Si en cambio, ella reconocía que no había entendido esa situación y se disculpaba, no por ello disminuía el enojo de él. Lo que él discutía es no ser para ella quien él hubiese querido ser. Se rompe la relación que él tiene de su idealización del amor.

Es típico que él le prometa jamás volver a hablar del tema si ella le platica con lujo de detalles dónde fue y cómo es que se acostó con aquel novio X. Ella ingenuamente puede caer en este truco, y sin embargo, vendrán andanadas de reclamos. Él odiará a este novio X, y le hará enormes

peroratas criticándole. En realidad, lo que quiere decirle es que a él le duele mucho que ella hubiese tenido relaciones sexuales con él.

Cuando un conflicto de relación está ya bien asentado puedo compararlo con mi rivalidad en el juego de ajedrez con un compañero de la preparatoria. Jugábamos a menudo disfrutando mucho las cerradas partidas. Un día decidimos jugar una más y le pedí que acomodara las piezas mientras yo hablaba con mi novia.

En lugar de colocarlas antes de comenzar la partida las colocó en la movida número nueve. Él había notado que siempre llegábamos a la misma posición en las partidas. Así son las peleas por relación siempre llegan a la misma posición en la jugada nueve.

A modo de recapitulación.

En cualquier tipo de relación, pero en este caso en la pareja, se debe identificar si estamos frente a un conflicto de relación o de contenido, ya que no importa que las intenciones sean firmes y sinceras para lograr un cambio, si después se sigue la misma receta. Es por eso que si se quiere generar un cambio real y permanente, lo que se debe cambiar es la *rutina de interacciones*.

Capítulo 7

El presente capítulo describe lo que en mi observación clínica he tipificado como cuatro categorías de formas de relación en pareja con características propias muy definidas y que engloban las diferentes maneras de vivir los criterios o elementos descritos en el capítulo 5 y también la forma en que se desarrollan y resuelven o no los conflictos.

Las relaciones de pareja.

Las relaciones de pareja son de muchas clases, de muchos tipos y formas. Los seres humanos sabemos más acerca de las clases de minerales o del clima que cuántos tipos de relación de pareja existen.

Stendhal (2003) habló de cuatro diferentes clases de amor: el amor pasión, el amor placer, el amor físico y el amor vanidad.

El amor pasión es cuando los amantes no pueden vivir juntos, se suicidan juntos.

Debido al entorno de la socialización hasta hace unas décadas esto no era común en la segunda centuria del siglo XX. Al menos aparentemente menos común de lo que fue en el siglo XIX.

En el amor placer no hay espontaneidad, ni pasión. Este es un amor supeditado a los intereses de la pareja. La motivación más importante para sostener este amor es la vanidad. Esta clase de relación se asemeja a la que yo llamo relación por contrato, con la diferencia de que no es la vanidad el principal motivador, sino los intereses.

La tercera clase de amor es aquella que se vive en la adolescencia, por ejemplo. Es el amor “del flechazo” y se basa en el placer.

El amor vanidad es aquel en el que los hombres de la Francia de su época tenían a la mujer más guapa sólo por estar de moda. Era menester presumir al trofeo en cuestión. Como quien presume una propiedad, así se le presumía a la hermosa mujer.

Hoy en día, creo que este amor vanidad juega en muchas de las relaciones. La muestra es que comparamos y hasta envidiamos: “la vieja que trae ese güey”, o bien, “a ella le *salió* muy bueno su marido.”

Robert Sternberg (2006) y su teoría dúplex del amor.

Este autor, ha tratado el problema del amor como un asunto de la psicología. Hay por lo menos tres momentos muy importantes en la creación de la teoría de este autor.

En 1986, crea su teoría triangular del amor, en la cual identifica tres componentes: intimidad, pasión y compromiso; al combinarse entre sí dan pie a diferentes formas de amor construyendo formas triangulares. La geometría del triángulo dependerá del equilibrio entre estos elementos.

En el año de 1988, publica *Love is a Story*, libro en el cual expone las principales concepciones acerca del amor que los amantes se cuentan a sí mismos.

Este libro genera la posterior publicación de *The New Psychology of Love* (2006), que representa una de las exposiciones más claras del tema.

En éste, habla de una teoría dúplex en el amor. El amor está formado por dos elementos esenciales: la estructura del amor (la subteoría triangular y su desarrollo (la subteoría del amor como una historia).

La subteoría triangular del amor.

El amor está formado por un triángulo metafórico cuyos lados son: intimidad, pasión y decisión/compromiso.

La intimidad se refiere a los sentimientos de cercanía, conexión y fuerza del vínculo en los amantes.

Pasión. Es la atracción física y romántica que lleva a consumir el acto sexual.

Decisión/Compromiso. Se refiere a la decisión de llevar a largo plazo el amor. Estos elementos no están necesariamente juntos. Alguien puede decidir estar junto a una persona y no comprometerse, o viceversa.

Los tres componentes están en interacción y de acuerdo a la composición misma se pueden establecer ocho diferentes clases de triángulos de amor

TIPO DE AMOR	INTIMIDAD	PASIÓN	COMPROMISO
<i>SIN AMOR</i>	NO	NO	NO
<i>AMISTAD</i>	SÍ	NO	NO
<i>CAPRICHOS</i>	NO	SÍ	NO
<i>AMOR VACÍO</i>	NO	NO	SÍ
<i>AMOR ROMÁNTICO</i>	SÍ	SÍ	NO
<i>AMOR COMPASIÓN</i>	SÍ	NO	SÍ
<i>AMOR FATUO</i>	NO	SÍ	SÍ
<i>AMOR CONSUMADO</i>	SÍ	SÍ	SÍ

que dan por resultado la siguiente taxonomía:

El amor siempre es más que un solo triángulo. El triángulo real contra el triángulo de la persona, y cómo se reacciona ante la comparación entre ellos. Los triángulos de sentimiento y los triángulos de acción.

La subteoría del amor como una historia.

Si bien es cierto que según Robert Sternberg (2006), las historias de amor pueden ser infinitas, hace una categorización de las que según él se repiten muy a menudo.

Hay 26 historias que son muy frecuentes, si bien dentro de esta categoría hay unas que son más frecuentes que otras. Cada una de estas teorías tiene una manera de pensar y de actuar.

Se pueden dividir en diferentes categorías: asimétricas, de objeto, de coordinación, historias narrativas y de género.

Las historias asimétricas

Las historias asimétricas son aquellas en las cuales hay una posición diferente entre los cónyuges.

- 1.-Estudiante-maestro. Uno de los dos enseña acerca de la vida, mientras que el otro aprende.
- 2.- La historia del sacrificio. El amor verdadero implica sacrificio. Uno de ellos, o a ambos en diferentes momentos y contextos, se sacrifica por el otro.
- 3.- La historia del gobierno. Es el caso en el cual el poder se reparte. Puede ser autocrático o democrático dependiendo quién y cómo ejerce el poder.
- 4.- La historia del policía. Uno cuida al otro para asegurarse de que su conducta es correcta y adecuada.
- 5.- La historia pornográfica. El amor es una cosa sucia y sirve para degradarse o degradar a la pareja.
- 6.- La historia de horror. Esta relación se divide en víctima y victimario y el miedo juega un papel preponderante. Uno de los miembros se asegura de mostrarle a la pareja quién manda y que sienta temor. La víctima encuentra excitante sentir esta amenaza.

Las historias de objeto.

En esta clase de historias las personas o las relaciones son evaluadas a partir de cumplir una determinada función como objeto.

- 7.- La historia de ciencia ficción.

La persona se siente atraída por gente extraña, impredecible. No puedo entender cómo reacciona y se conduce.

- 8.- La historia de colección.

Se juzga a la persona como si fuese un objeto de colección como una estampilla o una moneda. ¿Qué tanto se ajusta a mis necesidades tal y tal? Puedo tener varias relaciones en las cuales cada una de ellas me satisface un aspecto de la vida.

- 9.- La historia del arte.

Uno de los objetivos del amor es ver bella a la pareja. El atractivo físico es una característica fundamental.

10.- La historia de la casa y hogar.

Tener una casa y un hogar limpios y ordenados es una parte sustantiva del amor. Es en el hogar donde nace, vive y muere el amor de una pareja.

11.- La historia de recuperarse.

Se ve a la relación como un vehículo para recuperarse de algún trauma como la cárcel, una enfermedad, las drogas, etcétera. Esta relación se divide en co-dependiente y la persona en recuperación.

12.- La historia religiosa.

Hay dos clases de historia religiosa.

En la primera la religión es una parte central de la relación. La persona no se casaría con una persona que no participara de su religión, los valores de la misma son cruciales en el desarrollo de la relación de la pareja.

La segunda es en la que la relación misma se convierte en la religión. La persona sustituye lo que una religión le da en la relación. La relación amorosa tiene la característica salvadora. La relación me ha salvado de mi mismo.

13.- La relación como un juego.

La relación se mira como un juego en el que hay ganadores y perdedores. Por tanto, se tiende a ver la misma como una competencia. El ser amado es al mismo tiempo un competidor.

Las historias coordinadoras.

En las historias coordinadoras la pareja tiene sentido para trabajar y lograr algo en la vida estando juntos.

14.- la historia del viaje.

El amor es una historia de descubrimiento mutuo, de cambio y crecimiento. La vida es el viaje que se emprende juntos para desarrollarse y crecer.

15.- La historia del amor construido.

El amor es lo que nosotros construimos de él. Puedes hacer una relación tan cercana o tan lejana como trabajes para ello. El amor no está predeterminado, sino que nos presenta múltiples caminos por seguir.

16.- La historia del jardín.

El amor se mira como un jardín el cual hay que cuidar para que produzca los frutos adecuados.

17.- La historia del negocio.

El amor se ve como una relación de negocios y uno de sus principales objetivos es lograr una sólida situación financiera. La relación romántica consiste en que cada uno de los miembros haga su trabajo adecuadamente.

18.- La historia adictiva.

El amor es una especie de adicción. La pareja no puede verse a sí misma sin la otra persona.

Las historias narrativas.

La pareja cree en algún texto real o imaginario que debería dictar el curso de la relación. Es la historia del caballero que rescata a la princesa en diferentes modos.

19. La historia de fantasía. El clásico cuento de hadas en que príncipe y princesa se están buscando; en este tipo de historia la gente cree que los cuentos de hadas se pueden volver realidad. Que deben esperar a su príncipe azul con quien van a vivir eternamente felices puesto que es la relación perfecta.

20. La historia histórica. En ésta, el presente es definido por un largo, largo pasado. La persona piensa en todos los momentos que ha compartido con su pareja y cómo esta larga historia significa tanto, el futuro será igual al pasado; es muy importante conservar el recuerdo y los objetos de esos momentos mágicos que se vivieron juntos. Todos los aniversarios son especialmente importantes.

21. La historia científica. La relación de pareja puede ser entendida y analizada como cualquier otro fenómeno natural. Es necesario descubrir las reglas que gobiernan la relación para ser feliz, analizarlas y ponerlas a prueba desde un punto de vista científico. Se puede analizar y comprender completamente a la pareja.

22. La historia del recetario.

Si hago las cosas bien, es decir, de acuerdo a cierta receta, entonces, todo saldrá bien. La receta la conocen aquellos a quien les ha ido bien en sus relaciones de pareja.

Historias de género.

Es la manera de ser de la relación lo que permite que la relación sea posible.

23.- Historias de guerra.

Ambos creen que el amor es una guerra donde hay conquistados y conquistadores. Las parejas creen que el amor es una larga historia de guerra devastadora.

24.- La historia teatral.

Cada miembro de la pareja debe actuar su propio papel. Con un número importante de scripts.

Puede haber dos papeles el del actor y el del fanático.

25. La historia humorística.

En la historia de humor uno de los participantes siempre ve el lado chistoso de las cosas. El decir chistes se convierte en un ritual amoroso. El humorista siempre intenta ver el lado cómico de los conflictos.

26. La historia de misterio.

Uno de los miembros de la pareja se siente atraída por alguien misterioso a quien no puede adivinar claramente. El que guarde secretos le hace realmente atractivo. En cambio, la figura misteriosa piensa que su pareja no debe saber mucho de él o ella, siempre guarda algo de misterio en sus relaciones cercanas.

El amor puede entenderse a partir de estructuras triangulares, lo mismo ocurre con el odio.

Dentro de este patrón descrito se pueden identificar 26 modelos diferentes en los que las parejas juegan roles específicos y la felicidad e infelicidad está relacionada con el apego al modelo que se vive.

Douglas T. Kenrick (2006), afirma que el amor es un conjunto de decisiones predeterminadas “*cargadas*”¹⁹ que sirven a una serie de intereses genéticos para facilitar la reproducción biológica. Esta decisión predetermina la memoria, la atención y la toma de decisiones.

Por eso, actuamos con mayor interés cuando interactuamos con alguien que puede aportar genes diferentes a los nuestros.

Define al amor como una parte instintiva en el ser humano.

Estas decisiones predeterminadas funcionan distinto en hombres y mujeres.

Supone la modularidad de la mente y a ella atribuye dos módulos diferentes.

El módulo de conseguir una pareja y el módulo de la retención de la misma.

Los módulos actúan de manera dinámica en un individuo interactuando con los módulos de su pareja. Así se explican las adaptaciones en el tiempo que las parejas tienen, ya que la interacción dinámica entre los módulos se los permite.

Los módulos se adaptan a las diferencias culturales en el amor. Por eso se puede amar en los diferentes contextos culturales.

Yo veo demasiados problemas en esta aproximación. La primera de ellas está en lo excluyente que resulta. Todos conocemos intensos amores que no intentan reproducirse. ¿Los viejos se aman?, ¿existe el amor homosexual? En los homosexuales y los viejos ¿que papel juegan los genes?

Es claro que el amor no es desadaptativo, pero ¿es adaptativo? Los monos bonobos utilizan la sexualidad como una manera de reforzar sus lazos sociales, ¿no será igual con los seres humanos? Por otro lado, las cucarachas se reproducen con gran éxito y difícilmente podemos considerar que se enamoren.

El ser humano es monógamo y polígamo. Lo es por épocas, por circunstancias, por convicción.

¹⁹ Utilizo cargada en el sentido que lo hace la estadística. Douglas T. Kenrick (2004) utiliza el término biases, que en estadística se utiliza como cargado. Si una moneda está cargada para caer mayor cantidad de veces sol que águila se dice que está biased.

Esto lo digo por la crítica que hace Jerry Fodor (2000) al concepto modular de la mente cuando afirma que el contexto no está bien considerado en el concepto de módulo.

José Luis Díaz (2007), dice que el concepto de módulo está mal definido y a menudo se le utiliza como concepto *ad hoc*.

Philip R. Shaver y Mario Mikulincer (2006), consideran al amor romántico como producto de tres estrategias conductuales: el apego, el cuidado y la sexualidad. El apego tiene por objeto mantener a la persona amada cerca. El cuidado es el sentimiento altruista de brindar al amado las condiciones y cuidados para su crecimiento. La sexualidad tiene por objeto transmitir los genes a la siguiente generación.

Estas estrategias conductuales tienen diferentes estrategias para lograr sus propias metas.

Les llaman estrategias híper activadas debido a que se sobre activan para lograr cambiar las conductas de la pareja para cumplir nuestros deseos.

Por el contrario, pueden utilizarse las estrategias desmotivadoras para inhibir ciertas conductas que no llevan a la obtención de nuestros deseos.

David M. Buss (2006) considera al amor como una estrategia adaptativa que incluye compromiso, acceso a la sexualidad y fidelidad. El amor no es un invento de la cultura occidental sino que es ubicuo en toda época y ser humano.

Puede haber diferencias de género para la sexualidad, ya que según él, el hombre está más propenso a tener relaciones sexuales sólo por placer que la mujer.

A continuación expongo las 4 categorías que la narrativa existencial identifica claramente en las relaciones de pareja.

La relación pasional.

Al placer violento sigue un final violento; muere en pleno fervor, como el fuego y la pólvora que se consumen al besarse. La dulce miel empalaga por su propia dulzura, y al gustarla confunde al paladar. Amaos pues con juicio. Más durará el amor, pues quien se apresura llega tarde, tarde quien va despacio”

Fray Lorenzo: Romeo y Julieta. Acto II escena VI. “

“No puedo vivir ni contigo ni sin ti”

U2

“Mi rival es mi propio corazón por: ¿cómo puedo aborrecerte si tanto te quiero?”

Agustín Lara.

Me parece que la frase de Stendhal (2003) “Puede uno amar sin ser feliz, puede uno ser feliz sin amar, pero amar y ser feliz es algo prodigioso”, se refiere a la típica relación pasional.

Este tipo de relación es similar a la propuesta de un negocio. Si alguien te ofreciera un negocio, pensarías en el costo beneficio que ello te representaría. Analizarías con cuidado el riesgo. Sopesarías las ventajas y desventajas del ofrecimiento. ¿No es así?

¿Qué decidirías si el riesgo es alto y las desventajas superan en número y peso a las ventajas? Seguramente dirías que no, porque no es lógico.

La síntesis de una relación pasional es aquella en donde los contras superan a los pros.

La persona en una relación pasional vive de acuerdo al personaje del cuento *La Migala* de Juan José Arreola (2007): “La migala discurre libremente por la casa, pero mi capacidad de horror, no disminuye...” Es el relato en primera persona de un hombre que en una feria callejera compra una migala, un animal ponzoñoso cuya mordedura es fatal. Al llegar a su casa, abre la caja y lo deja en libertad. El resto de la obra, el autor nos regala un sin fin de

horrores-placeres y suposiciones fatales del personaje, quien ha consagrado a la migala con la “certeza de su muerte aplazada”. Es decir, el personaje se obsesiona por las dudas y el futuro incierto que le representa la presencia del bicho. Es exactamente el mismo papel que se juega dentro de una relación pasional, donde la incertidumbre puede ser determinante y la obsesión es un *leit motiv*.

Hay uno o varios motivos por los cuales una o las dos personas aceptan a la pareja. Puede ser que no la conociera virgen y eso es un motivo de desagrado. Tuve un paciente que sacaba varias veces al año a su esposa de la casa porque ella no era virgen cuando él la conoció.

No me gusta quién soy yo para ti. Yo esperaba que me amara una mujer virgen. Esto es de acuerdo a la imagen idealizada del amor que yo tenía.

Si escuchamos la oración: “No puedo dejar a ese hombre.” Es muy posible que se trate de una relación pasional.

Hay un enorme conflicto interior de la persona que siente la relación pasional. Por un lado, lo desprecia y quiere abandonarlo, pero por el otro descubre que no le es posible. Diariamente, vive un diálogo interno en el cual abandona a su pareja. Se la pasa corrigiéndole, reclamándole, hasta insultándole en sus diálogos internos. Cuando lo ve se siente ansiosa y contenta.

Antes y después de verlo le odia y recuerda las razones por las cuales debe abandonar la relación. Al verlo las olvida y trata de “poseer” a la pareja. De apropiarse de ella o él.

Como en el cuento de la migala, o como en cualquier adicción, la persona vive obsesionada con la pareja. Criticándole. Recordándose la enorme lista de defectos y de razones por las que debería dejarlo.

La complementariedad existencial comienza por el enamoramiento y termina en competencia.

Recuerdo a un paciente varón que me decía: “Esa vieja me robó, casi me manda al hospital. Le perdoné una infidelidad y ella me trata igual que siempre. No me lo agradece, ni ha cambiado nada.”

En una palabra la obsesión llega a tal punto que la persona comienza a rivalizar con todo aquello que no le pertenece a esta persona de la pareja.

Es muy común en este tipo de relaciones que la mujer esté con un hombre casado. En este caso por ejemplo, la esposa del hombre va cobrando cada vez mayor tiempo en la mente de ella. Piensa tan obsesivamente en la otra que genera tácticas para molestarla.

Excitaba al novio a tal punto que en el coche, le decía: "Dame mi lechita para dormir bien." Sexo oral en el automóvil con tal de impedir que la otra tuviese relaciones con él.

Es típico el caso del olvido del arete, del lápiz labial, e incluso en una ocasión: ¡un calzón!

La invención del personaje amado llega a tal punto que mi paciente de verdad creía que había sido casual.

-¿De verdad crees que una mujer en minifalda, no nota que no trae calzones?, ¿Cuándo fue al baño no lo notó?, ¿crees que estaba consciente cuando puso en la guantera del coche de tu esposa el calzón?, o ¿era un acceso de sonambulismo?

La persona habla muy mal de su pareja, se queja mucho. Lo hace tanto que incluso logra que otras personas le aconsejen dejarlo. Estos consejos nunca funcionan. Sólo reproducen el diálogo interior que ya tenía. Es una de las posiciones que escucha. Es más de lo mismo y sólo sirve para perpetuar el conflicto.

Se les escucha convencidos y sinceros al querer dejarlo, pero es un síntoma más de su obsesión.

Todo el día a piensan en la persona. Ya sea para criticarlo ya sea para amarlo, pero sólo piensan 28 horas al día. ¡Ese es el impedimento para dejarlo!

La relación pasional empieza de una manera muy romántica y hermosa. Tan hermosa, romántica y llena de buen humor que estos momentos se idealizan tanto que la esperanza de que vuelvan es lo que mantiene viva la relación.

Es la creación del personaje y la idealización de que la relación será de ese modo lo que mantiene viva la esperanza y la obsesión.

Esto hace que la persona esté obsesionado en tratar de manipular a la pareja para que las cosas vuelvan a ser lo que fueron al principio. No lo son y es claro que no lo serán. El amor no muere hasta que la esperanza termina, por lo tanto, esta condición se vive como un reto y no como una realidad. El reto es un motivador muy importante.

La sexualidad puede ser muy placentera. De hecho, es una de las condiciones que hacen tan difícil terminar esta clase de relaciones. Cada cónyuge se “coge” al otro y así se desquita de todas las calamidades que le han propinado. Las relaciones sexuales suelen ser muy frecuentes y con un lenguaje muy vinculante. Hay una enorme cantidad de “*dirty language*” lo que erotiza notablemente la relación. La sensación de estar en el terreno prohibido le da un sabor a esta clase de relaciones sencillamente delicioso. Tan deliciosa como terrible es la culpa. Las dos personas se sienten culpables. Una por andar con un hombre casado, el otro por dar a dos mujeres un trato inmerecido para ambas²⁰

La culpa de él es que es un hombre desgraciado que a la amante no le permite tener una vida como se merece, y ni sus hijos ni su esposa han hecho méritos para que él reparta su cariño. Esta relación puede generar mucho estrés y una opinión inadecuada de sí mismo.

Hay gente a quien no le da mayor culpa hacerlo. Desde luego, pero en la muestra que he tenido en consulta esta culpa es frecuente.

Ella, siente, que podría estar con un hombre soltero. Que siempre criticó a las mujeres que “se metían con casados” y ahora ella se ha convertido en alguien que destruye familias. “Bueno no yo no la destruí. Cuando lo conocí las cosas entre ellos iban mal.”

²⁰ Huelga decir que en sociedades que permiten varias mujeres para un sólo hombre esto se daría de manera muy diferente. Es el entorno asociativo histórico o de la socialización compleja.

He puesto el ejemplo de la mujer que está con un hombre casado como pasional, pero es sólo un ejemplo.

La sexualidad que llamo del lecho vacío también genera una pasión intensa. Uno de los cónyuges abandona en la cama al otro. El abandonado comienza a obsesionarse con el sexo y con el abandonador. No piensa simplemente: "Si ya no me quiere lo dejaré."

Nuevamente, lo toma como un reto y comienza a tratar de traerlo de nuevo a la cama. Al ver que no puede se obsesiona más y menos puede. Comienzan las peleas por relación. Por cualquier cosa le reclama al otro. A veces con razón, a veces sin ella. Lo que le hace parecer como loca ante los ojos del abandonador.

El abandonado se deprime, su autoestima se viene para abajo. Su imagen corporal es cada vez menos atractiva ante sus propios ojos.

El abandonador, en cambio, se siente mal por abandonar a la persona "amada", pero al mismo tiempo halagado en su vanidad y posiblemente satisfecho por algún desquite.

La persona abandonada comienza a pensar en si su pareja es homosexual, o si tiene una amante, si algún día le quiso, entre otros tópicos. Si es mujer la engañada, es frecuente que se opere los senos o alguna parte de su cuerpo. Es una transacción que le permite a él "pagar" su culpa, y ella por este medio cree mejorar su imagen corporal.

La imagen corporal está en la mente, no en el cuerpo, por eso la gente que recurre a cirugías plásticas por motivos estéticos, rara vez lo hace sólo una vez.

El humor en las relaciones pasionales va deteriorándose. Lo que era chistoso y vinculante se convierte en una agresión personal.

No existe un proyecto común. El hombre no puede casarse porque es casado, ella no es lo que yo esperaba porque no es virgen, etc.

El proyecto común se ve truncado porque la cotidianeidad comienza a dar con el traste a una serie de ilusiones. Por ejemplo, el marido que deja a la amante sin saludar cuando está en la fiesta acompañado por la esposa. La

mujer que estrena su *baby doll* y el lecho sigue vacío con el comentario: “¿y ¿ahora tú, de cuándo acá te pones eso?”

El humor es una de las formas más vinculantes que hay. El humor deja de ser identificador debido a que se percibe que no hay proyecto común. Las personas debido a los diálogos internos o al contexto de la relación, sienten que no hay un proyecto común viable.

Como ya se ha dicho el proyecto común de una pareja es más una forma de convivencia, de formar una familia que un proyecto de bienes materiales.

No se comparte un proyecto afectivo, esto va haciendo más tensa la relación, pues la persona de muchos modos se pregunta: ¿quién soy yo para ti?, ¿qué tanto me quieres?.

El poder es muy competitivo. No hay poder compartido, y de hecho, es cada vez más intolerante. Se pelea por todo. Lo que está discutiéndose en gran medida es: ¿por qué no soy para ti quien quiero ser?, o bien: ¿por qué no eres quien yo deseo que seas sintiendo lo que siento por ti?.

Una de las formas típicas es la *razonitis* aguda. Esto es la inflamación de querer tener razón. La persona discute como si su sentido de la identidad estuviera en el contenido de la discusión.

Por ejemplo, una pareja discutió si en la canción “Los quince años de Espergencia” de Chava Flores, la aludida cumplía 15 ó 30 años, incluso apostaron, la discusión terminó en reclamo: “¿por qué me cobras? No hay un equipo entre nosotros”.

Otra de las formas en que se da es en la sobre interpretación de las intenciones del otro.

“Esto sólo lo dices porque...” Con sus variaciones constituye una de las formas típicas de esta clásica de sobre interpretación.

Como decíamos, hay una opinión de sí mismo devaluada, tiende a ser desfavorable. Esta clase de relaciones se vive como un fracaso. Como un fracaso que no puede abandonarse. No se puede abandonar por la cantidad de pensamientos, emociones y conductas que se ligan a la otra persona. Estos actos son a la mismo tiempo voluntarios e involuntarios.

Los celos son frecuentes en esta clase de relaciones. El marido puede espiar a la amante en su desesperación acuciosa de si ella le es infiel cuando él lo está haciendo flagrantemente. Yo tengo derecho a andar con alguien y formar una familia. Decirte que mi familia es lo primero, pero tú no. Tú misión está conmigo.

En este tipo de relaciones se sufre mucho. Las emociones de fondo son depresión, coraje, impotencia y frustración provocados por la insatisfacción de ser lo que uno espera ser en el amor. No se les puede dejar fácilmente. Las relaciones pasionales, o amorosas no se dejan voluntariamente. Hay ciclos temporales y de proceso que son muy similares. Se pelean en determinado número de veces al mes, que se incrementa con el deterioro de la relación. Las peleas no se pueden frenar voluntariamente debido a que son más por motivos de relación que de contenido, y dichos motivos no son el centro de la conciencia todas las ocasiones o no se tiene la sensación de libertad de poder decirlo.

En este sentido, las relaciones pasionales son muy similares a las relaciones adictas. Se dejen, se pasa por un periodo de coraje: “Es un desgraciado”, “eso no se lo voy a perdonar.” “Me imagino que viene y me ruega y le digo: No gracias.”

Luego se recuerdan los momentos agradables: “Recuerdo aquella vez en la que me llevó flores.”

Luego llega la abstinencia. ¿La otra persona estará bien?, ¿Me extraña? Ahí la regué yo. Esa vez fue mi culpa.

Esta rutina es increíblemente confiable. Siempre es el mismo proceso y el mismo ciclo temporal. El ciclo temporal aún no lo sé calcular con una medida matemática, pero tiene que ver con las medias temporales que se han dejado de ver como motivo de una pelea y si se le promedia creo que se encuentra dentro de la primera desviación estándar.

¿Por qué la gente repetimos los ciclos? Simple porque se nos olvidan. Diario los obsesivos piensan lo mismo, y diario sienten la misma angustia. De

hecho, hay fases en las que se cree que se está pensando espontáneamente.

De hecho, las personas no recuerdan claramente sus pelusos o diálogos íntegros. El estrés hace que el olvido sea selectivo. De un modo diferente a la represión. Ya que no se trata de represión, la mayor parte de las ocasiones se debe a una atención diferencial.

Relación free.

Se trata de una relación ocasional o en el mejor de los casos situacional. Él quiere sexo, ella quiere sexo. Sólo sexo, no hay compromisos. No hay valores en la relación ni proyecto común.

La complementariedad es utilitaria.

Es la clásica relación en la que ambas partes deciden no involucrarse. Esta relación puede terminar porque se dejan de ver las personas después de varios encuentros²¹. Es el caso de los llamados amigos íntimos o con derechos.

Otra forma de terminación es que una de las partes se involucre. Aquí hay dos opciones o la relación migra hacia una amorosa, o pasional o bien, se termina.

En esta clase de relaciones no hay sentimiento de posesión. El humor es situacional. Son chistes que tiene que ver más con el momento que no generan identificación o trascendencia.

Hay cierto grado de manipulación egoísta.

El único valor es que no hay valores, al menos de pareja. La regla es que no hay reglas. No hay pasión, sino encuentro sexual.

En esta relación se suele coger jamás se hace el amor. Hay más sexo y menos erotismo.

Tampoco hay necesidad de fidelidad, o valores compartidos, ni proyecto común.

²¹ La diferencia entre la relación free y la ocasional es que en esta última sólo se lleva a cabo una sola ocasión.

La relación utilitaria o por contrato.

No hay involucramiento. Hay intereses. La complementariedad es utilitaria. La típica relación por contrato sería el pago de servicios por una prostituta. Hay un intercambio de sexo por dinero.

“Yo pago por mi placer, tú recibes dinero por dármelo.”

No hay reglas de pareja que no se incluyan en el acuerdo por contrato. La fidelidad no es necesaria. Es una relación por común acuerdo. De humor ocasional.

Hay matrimonios que ya no se aman. Están juntos por los hijos. El acuerdo común es vivir con los hijos hasta que crezcan.

La sexualidad puede ser innecesaria. Su único valor es que el contrato sea cumplido.

Relación amorosa.

En la relación amorosa hay una sexualidad placentera, intimida, proyecto común, humor trascendente, cómplice, proyecto común. Poder compartido y bien repartido. Complementariedad existencial.

Los roles no son rígidos. Los esposos son amantes, amigos, padres, compañeros. Hay una espontaneidad respetuosa.

Hay fidelidad. Hay un sentimiento de posesión de la otra persona. Hay la sensación de ser uno mismo.

La realización de uno mismo está relacionada con la realización de la otra persona.

Existe un lenguaje propio. La pareja tiene un mote cariñoso con el cual se identifica plenamente. Ya habíamos mencionado el de arañita, o tirintirin. Hay una sexualidad placentera y un lenguaje sexual verbal, así como uno corporal. La sexualidad suele llenarse de humor.

El manejo del poder está repartido. Hay decisiones que claramente toma un miembro de la pareja, pero en otras esferas las decisiones las toma el otro. Puede ser acerca del dinero y su administración. Hay otras que toma ella, muchas referentes al hogar y la cotidiana educación de los hijos.

Hay otras que son compartidas. El permiso de un hijo. ¿Qué opinas tú? ¿Lo dejamos ir o no?, o bien, ¿Cuál casa te gusta más, o cómo arreglamos y decoramos un espacio?

Hay un manejo de la intimidad muy adecuado. Las familias políticas o llamadas de origen son mantenidas con límites adecuados. Creo que uno de los principales enemigos de las relaciones amorosas son las intromisiones de las familias de origen. En la relación amorosa hay una clara y evidente separación. La pareja no permite intromisiones de terceros: familiares, padres, amigos, hijos, incluso mascotas.

La pareja tiene su espacio, ni lo hijos pueden penetrarla. Esto es una medida que se considera muy sana (Minuchin, 1984). Hace unos años tuve un caso de una pareja que tenía una relación amorosa muy sana y llevaban muchos años juntos. Al cabo de cierto tiempo, ella se embarazó. Cuando nació su hija, ella desarrolló un fuerte temor a que la bebé se muriera, así que dormía con ellos; pero pasado un tiempo la niña siguió durmiendo con ellos, en medio de la cama. Él se quejaba de la falta de intimidad, ella de que él no fuera consecuente con sus temores y posteriormente, de su cansancio; pues si llevaban a la niña (ya en edad preescolar) a su habitación lloraba largamente. La relación se había deteriorado notablemente, él cada vez pasaba más tiempo en casa de su madre y esto a ella la irritaba. Finalmente decidieron trabajarlo juntos, dejando a la niña ambos en su habitación y acompañándola mientras se quedaba dormida. Esto les daba tiempo para platicar en otro ambiente físico y después, regresar a la intimidad de su propia habitación. Poco a poco y en un tiempo menor del esperado, lograron recobrar su intimidad y su relación amorosa.

La identidad de la persona se construye a partir de cómo se percibe a sí mismo como pareja. Se trata de hacer feliz a la persona. Es una relación simétrica en la que ambas partes están preocupadas por hacer feliz a la otra persona.

Las decisiones difíciles las toman de común acuerdo considerando el proyecto común como una guía fundamental. En el caso de tener hijos es muy importante este hecho como proyecto.

Hay claramente un nosotros por oposición a un *tú y yo* y desde luego diferente a *un tú o yo*.

Esto es muy importante en el manejo del dinero o los recursos materiales en el que el criterio para manejarlo es el nosotros, nuestro proyecto común. Las personas en estas relaciones suelen manejar los bienes y recursos de manera transparente, se gasta anteponiendo el proyecto en común y se es generoso con las necesidades de la otra persona, hay preocupación en que el otro se sienta atendido.

Este es un nosotros que genera dependencia uno del otro. La vida cotidiana se construye en gran medida a partir del otro. Si ella va sola al mercado, piensa en los productos que le gustan a él. La figura virtual de él está ahí presente. Pidiéndole esta o aquella cosa. Lo mismo ocurre con el arreglo personal de los miembros de la pareja, quienes procuran ser agradables al otro.

La relación amorosa tiene un sentido de la complementariedad muy rico. Además del proyecto común la pareja se preocupa por el desarrollo y crecimiento del otro, el triunfo y la realización de cada uno le pertenece no a los dos, sino a la pareja misma.

A modo de recapitulación.

En este capítulo final, se expuso el modelo de las relaciones de pareja de otros autores, así como el menú de relaciones englobado en cuatro categorías que corresponde al modelo que presenta la narrativa existencial. Como se dijo al principio, no pretende ser un modelo cerrado, sino una guía que permita identificar los elementos que resultan determinantes en una relación, a partir de cómo éstos se desarrollan y viven en la pareja qué tipo de relación se establece y los conflictos que se derivan de estas formas de relación para alcanzar una manera de solución viable.

CONCLUSIONES

Como se ha expuesto ya, las relaciones de pareja tienen diferentes maneras de desarrollarse de acuerdo a diferentes categorías como la definición de la relación misma, el manejo del poder, la sexualidad, la complementariedad.

Se ha visto que las relaciones de pareja pueden ser muy diversas de acuerdo a la definición de las mismas, ya que la definición crea un marco simbólico que proporciona la sensación de certidumbre a los miembros de la pareja. Dicho marco se establece de diferentes maneras que determinarán la forma de relacionarse de las parejas.

No puede haber relación de pareja sin sexualidad, pero la manera en la que ésta se lleva a cabo tendrá una enorme influencia en la manera en la que se desarrolle la relación de pareja.

El manejo del poder definido como quién tiene derecho a qué determinará gran parte de las acciones de cada uno de los miembros de la pareja.

La complementariedad es uno de los elementos que permitirá que la pareja se acomode en las interacciones cotidianas.

La combinación de estos factores determina la configuración de relaciones muy diferentes. Se propone una cuarteta de diferentes tipos de relaciones de pareja: la relación pasional, la relación amorosa, la relación free y la relación por contrato.

Cada una de estas relaciones generará una forma diferente de involucramiento de cada miembro de la pareja.

El grado de involucramiento de una persona en la pareja es la cantidad y el tipo de actos que realiza para la otra persona. En el aspecto emocional, cognitivo y conductual, mientras mayor involucramiento más adentro de la relación la persona estará.

El grado de involucramiento determinará los grados de libertad de una persona tanto en emoción, cognición y conducta. Por eso, los enamorados no se pueden dejar de un día para otro. El olvido en el amor es un proceso que no termina de un día para otro.

En la relación amorosa hay un proyecto común que involucra a ambos miembros de la pareja, la sexualidad es placentera para ambos, el poder es equilibrado. Hay un humor continuo que tiene la característica de darles una identidad como persona y como pareja. El poder es repartido por sectores y los roles son múltiples y flexibles.

Hay valores compartidos como la fidelidad, la sinceridad en la comunicación, el respeto.

Esta relación genera una buena opinión de sí mismo.

En el caso de la relación pasional las desventajas de la relación son mayores que las ventajas. No hay un proyecto común. Los diálogos internos son contradictorios. Las personas creen que deben abandonar al otro, pero no pueden. El huimos es bueno al principio de la relación, pero va perdiéndose en una franca relación por el poder. Las personas viven con culpas, enojo y depresión esta relación. Normalmente, va contra los valores individuales de la persona involucrada, por lo que genera una mala opinión de sí mismo.

La relación free, es una relación donde el único compromiso es que no haya compromiso, ni reglas o valores. No hay proyecto común, por lo que no hay manejo del poder, y el humor es de tipo situacional.

Finalmente, la relación por contrato establece un proyecto común que guía la relación. No es necesaria la sexualidad, el tipo de humor variará. Los valores son referentes al logro del objetivo mismo.

La principal conclusión es que se trata de un buen punto de partida sobre el cual se pueden refinar características de las diferentes maneras de relacionarse por parte de las parejas.

En mi práctica clínica estas hipótesis de trabajo me han servido para predecir tanto el curso de una relación en el tiempo como el tipo de interacciones y diálogos internos que las personas se hacen al interior de sí mismos.

Son herramientas sobre las cuales habrá que trabajar de manera intensa para refinar conceptualmente, por lo que esta tesis es solamente el principio de un trabajo que requiere aún de una enorme elaboración tanto empírica como teórica.

Apéndice 1

ESTADO MENTAL	PARAMETROS FISIOLÓGICOS DEL ESTADO MENTAL	ESTADO DE CONCIENCIA	ESTADO PSICOLÓGICO
SUENO			
ETAPA I	Pulso y respiración regulares. Temperatura corporal en descenso. Ondas cerebrales alfa entre 9 y 12 ciclos por segundo. Algunas ondas theta de baja amplitud. Distensión del tono muscular. Movimientos oculares a la baja.	Hay conciencia. Se perciben la mayor parte de los estímulos aunque puede no haber percatamiento.	Es un estado de relajación agradable sin pensamiento concentrado. Atención subjetiva. Ensoñaciones e imágenes visuales. Se reduce la relación con el entorno, ya se tiende a ignorar.
ETAPA II	Actividad cerebral en ondas theta con algunas delta y salvas de medio segundo a dos segundos de actividad beta. Se reduce más el tono muscular y desaparecen los movimientos oculares.	Debido al bloqueo sensorial no hay conciencia del entorno, existe cierto nivel de conciencia pero muy diferente a las representaciones de la vigilia.	Bloqueo de los estímulos sensoriales a nivel del tálamo, lo que provoca una desconexión del entorno.
ETAPA III	Tono muscular más reducido. Respiración profunda, pulso lento, la temperatura y presión sanguínea se reducen; no hay movimiento ocular. La actividad cerebral es delta con algunas ondas theta.	No hay conciencia de lo que ocurre. Si la persona despierta estará confusa y desorientada.	El bloqueo sensorial se intensifica, no puede hablarse de estado psicológico.
ETAPA IV	Actividad cerebral lenta con ondas delta. Tono muscular muy reducido.	Se cae en un estado inconsciente desde el punto de vista perceptivo, el cerebro puede recibir estímulos, por ejemplo auditivos, pero no hay percepción consciente.	Pueden aparecer sueños a manera de imágenes, luces o formas, no como historia. En esta etapa es donde se pueden presentar alteraciones como el sonambulismo o los terrores nocturnos .
FASE MOR	Actividad cerebral rápida. Ondas theta de baja amplitud y beta. Tono muscular nulo. Pulso y respiración pierden uniformidad. Si se despierta la persona parece agitada. El pulso y la presión descienden a su punto más bajo y se vuelven irregulares. Aumenta el consumo de oxígeno y las glándulas suprarrenales vierten hormonas estimulantes.	Se sueña, por tanto, hay conciencia; aunque de forma diferente a la de la vigilia. Las representaciones son visuales y no hay nociones de espacio y tiempo.	Sueños típicos en forma de narración. El EEG es similar al de una persona en concentración intensa.
VIGILIA (Tiene una amplia gama de estados psicológicos y de conciencia, se toma como referencia la de un adulto joven y sano)	La actividad cerebral es en general alfa de catorce a veintiún ondas por minuto. El número de respiraciones es muy variado, dependiendo de la edad y la actividad física del individuo, pero en condiciones basales un adulto de 40 años debe tener unas 40 por minuto. Los latidos cardíacos también dependen de la edad y el estado neurovegetativo, con un promedio de 66 latidos por minuto en hombres y 74 en mujeres con límites entre 60 y 100.	La conciencia es perceptiva, con diferentes grados de atención al ambiente y situación. El pensamiento se empalma con factores externos e internos. Un ejemplo de la conciencia en la vigilia es la hipnosis, donde se da un cambio metabólico y el esquema de ondas cerebrales es similar al de cualquier estado inducido de sugestión. Los cambios en la presión sanguínea, la respiración y la resistencia de la piel no rebasan un límite superior o inferior que puedan considerarse para determinar un cambio de estado mental.	Determinado por como se siente la persona: alegre, triste, deprimido, eufórico.
MEDITACIÓN	Descenso del ritmo metabólico. Variación conjunta del ritmo cardíaco, la respiración y las ondas cerebrales. Disminuye la necesidad de oxígeno y hay menor producción de dióxido de carbono. Ondas cerebrales alfa de ocho a nueve ciclos por minuto. Reducción de la concentración de lactato en sangre. La piel puede aumentar su resistencia hasta un 400%.	Hay conciencia, de hecho hay quien afirma que la meditación puede llevar a un estado de "hiperconciencia", lo cierto es que se facilitan ciertas funciones autónomas como el manejo de la temperatura. Puede ser un estado que facilite cierta forma de conocimiento.	La atención se concentra en un solo aspecto, y es simultáneamente paralela y secuencial. Es un estado que produce una sensación de paz y armonía interior y con el entorno.
ESTRÉS	Hiperactividad del sistema nervioso. Actividad simpática sostenida. Las hormonas y vísceras en hiperactividad provocan una alteración fisiológica total. El estrés crónico produce un incremento en el tamaño de las glándulas adrenales y disminución en el tamaño de las linfáticas. El estrés se produce en tres fases: la actividad simpática provoca que pulmones y corazón aumenten su actividad. En la segunda etapa el cuerpo coordina al sistema nervioso simpático para mantener el equilibrio homeostático, si el SNS no aguanta, se entra a la tercera etapa que es de agotamiento, donde se pierde la capacidad de resistencia y los órganos pueden tener un daño permanente por sobrecarga o sobrevenir la muerte.	Estado de conciencia muy enfocado en el objeto estresante, confusión, conciencia momentánea de los sucesos, pero puede haber amnesia posterior. No se pueden organizar los sucesos en una narración articulada.	Pensamiento confuso, memoria olvidadiza, concentración deteriorada, preocupación y autoevaluaciones negativas, disminuye el foco de atención a lo que se realiza y aumenta la atención autodirigida a elementos no relacionados con la tarea que se realiza. La información se organiza de manera pobre y sin creatividad, no se buscan.

Apéndice 2

El perdón en el amor.

Milton H. Erickson (Haley, 1985), el mejor terapeuta del siglo XX, hacía la diferencia entre el olvido intelectual y el olvido emocional. Ilustraba su concepción mediante el siguiente ejemplo: Si te cuentan una vez un chiste te ríes con él. Cuando te lo cuentan por quinta vez, ya sólo recuerdas el contenido intelectual del chiste, pero no más el contenido emocional. El contenido intelectual lo recuerdas puesto que el chiste ya te lo sabes, pero ya no te ríes. Ha desaparecido el contenido emocional.

Esta será la analogía central para explicar el perdón en la pareja. Cuando una pareja perdona a la otra es cuando el contenido emocional, entre otros, de la persona está olvidado, si bien aún puede persistir el contenido intelectual.

“Perdono pero no olvido” reza un refrán. Siguiendo a Milton Erickson (Haley, 1985), podríamos afirmar, recuerdas pero solamente intelectualmente.

Cuando alguien lastima a su pareja se crea una serie de rutinas o procesos que se vuelven repetitivos. Pongamos el caso de una infidelidad, por ejemplo. La persona engañada pasa generalmente por un proceso similar a lo siguiente.

La estructura, es decir, cómo se dan los procesos en la persona engañada, que ha descubierto la infidelidad son de la siguiente manera: son obsesivos. Continua e involuntariamente, la persona recuerda una y otra vez las escenas, o los cuestionamientos hacia la pareja y hacia sí mismo. Las promesas fallidas. Evalúa y reevalúa una y otra vez los acontecimientos.

Compulsión. Ella quiere dejar de estar triste, y angustiada, pero simplemente no puede, no puede reaccionar como ella dice que le gustaría. En la mente y el narrador hablaba de que hay una esclavitud en el pensamiento, la emoción y la conducta. Es a este tipo de conductas que me refería.

Evaluación. En la continua evaluación, la persona está meditando si la relación deberá continuar o no

De la culpabilización con insultos a su pareja: “¿por qué se atrevió a hacerlo?, ¿Cómo es posible?, ¿porqué no me dijo nada? Es un desgraciado”. De ahí hay mucha gente que posee como líneas narrativas una culpabilización hacia su persona: “¿en qué fallé?, ¿cómo es que hemos perdido lo que teníamos?”

La persona se siente infravalorada, poco atractiva. Cuando hacen el amor puede estar pensando con coraje en la infidelidad de su pareja, nada le satisface.

Este estado de ánimo junto con los ciclos de diálogo interno provocan reiterados conflictos de relación con la persona. Esto deviene en discusiones continuas puesto que la persona está una y otra vez regresando a los mismos patrones de pensamiento y emoción. Esto provoca una serie de rutinas o dinámicas que también son repetitivas.

El verdadero perdón ocurre cuando estas dinámicas ya no se repiten.

Una mujer vino a verme después de once años de feliz matrimonio. Había descubierto sin lugar a dudas una infidelidad que él jamás confesó. Las pruebas eran contundentes.

Ella lloraba mucho en las sesiones. Se sentía traicionada en los valores de la relación, se sentía fea. Se comparaba con “aquella puta” “roba maridos”.

A él al mismo tiempo lo consideraba idiota por dejarse engatusar, malo por haberla traicionado. “Faltó a la promesa de que nos íbamos a decir cuando ya no nos quisiéramos. A raíz de su éxito como investigador privado, comenzó a sospechar y observar cada uno de los movimientos del marido. ¿Qué traje usaba los jueves?, ¿cuál era el día que visitaba a la amante?, etc. Lo descubrió, le hizo confesar.

Cuando consideró que él sinceramente había dejado a la amante pudo perdonarlo.

En verdad quedó en el pasado.

El problema como terapeuta consiste en el manejo de la obsesión y compulsión a preguntar e investigar, a repetirse la imaginación de escenas sexuales desagradables que se repiten de manera involuntaria.

La repetición voluntaria de una escena tiende a aminorar los efectos emocionales de la misma (LeCron, 1966).

Apéndice 3

El olvido en el amor.

“Mientras que el corazón tiene deseo, la imaginación conserva las ilusiones.”

René de Chateaubriand (Proverbia.net, 2009).

“No entiendo por qué sigues aún aferrada a esta relación que no te permite hacer tu vida. Deja ya a ese hombre. ¿Por qué no lo puedes entender?”

Muchas veces hemos dado este consejo a otra persona sin entender que mientras haya la esperanza y el deseo de volver, no habrá posibilidad de lograr ese olvido. Son palabras que una y otra vez he escuchado que los padres, amigos e incluso la misma persona se dice a sí misma.

A veces la gente llega conmigo a explicarme lo tonta que se siente al no poder dejar una relación que aún le tiene atorada cuando es evidente que no la ha hecho feliz. La persona tiene diferentes entornos expresivos. Por un lado, se dice a sí misma que debe dejar esa relación, por otro lado, desea volver con su ex pareja, aunque no ve gran futuro en la relación por la razón que sea.

Así, gran parte del día se la pasa pensando en si debe volver o no debe volver a la relación, independientemente de lo que su ex pareja desee hacer.

Deseo e ilusión van tan parejos que hasta que no desaparecen no es posible hablar de que la persona dejará de esperar regresar con su ex-pareja. Esto sólo pasará cuando haya desaparecido la esperanza. Por eso, jamás hacen caso los enamorados a nuestros “sabios consejos”. No es motivo para frustrarse, ya que nosotros tampoco hicimos caso de las sabias recomendaciones que nos hicieron. Nosotros tampoco dejamos alguna relación cuando otros o nosotros mismos lo deseamos.

Hemos dicho ya que hay una esclavitud de pensamiento, sentimiento y acción cuando estamos enamorados. Es el caso de la persona que está intentando dejar a otra.

La obsesión está en el conflicto de dejarlo o no. Este es un proceso inevitable. El flujo de las emociones no es continuo, sino que sube y baja en la medida que la mente hace su trabajo, que consiste en alertar acerca de las diferentes posibilidades de volver o no. Estas continuas repeticiones de los mismos diálogos permiten evaluar y procesar las diferentes posibilidades a la persona que está dejando o intentando olvidar a la ex pareja.

El olvido en el amor es muy diferente al olvido de un número telefónico.

Me atrevo a afirmar que no hay aún una teoría del olvido, no de la memoria, que nos permita entender el recuerdo en los asuntos del amor.

No pretendo de ninguna manera hacerla yo, y menos ahora. Lo que haré son las observaciones que me parecen pertinentes para realizar un acompañamiento y terapia de cómo se realiza dicho proceso y las concepciones pertinentes.

La memoria y el olvido en estos casos no es monolítica, es decir, no es de una sola pieza, ni está representada en un solo lugar. Hay por tanto, diferentes clases de memoria, y de *recordación*, por lo tanto de olvido.

Así como los registros fueron construyéndose gradualmente en diferentes lugares y con diferentes procesos, así tendrá que ser el olvido: gradual y por capas.

La primera fase del olvido comienza generalmente en todo el cuerpo. La tristeza se siente mucho en los ojos y el pecho. En los ojos por la cantidad de llanto que puede observarse. En el pecho, la persona reporta una opresión.

Los diálogos internos son de una pequeña cantidad, pero se olvidan a diario para volver a repetirse al día siguiente. Hay una amnesia de que ya se han dicho una y otra vez y se recuerdan como si fuera algo nuevo, esto es muy fácil de comprobar. Se le pide a la persona que escriba diariamente sus diálogos internos y se observa que diario repite lo mismo y olvida habérselo

dicho ya. Al mismo tiempo hay hipermnesia debido a que diario se repite lo mismo.

En esta fase se recuerda a la persona. Al ex novio o ex novia. Hablando en general, hay tres grandes fases del olvido en una pareja: extrañar a la persona, extrañar al personaje y extrañar la situación.

Recuerdo la teoría de Koestler (1981) acerca de la memoria. Koestler decía que al día siguiente de ir al cine podemos recordar como si las estuviésemos viendo muchas escenas de la película. Con el paso de los días, el recuerdo de muchas escenas se borra y sólo recordamos lo “principal” de la misma. Al año sólo recordaremos de qué se trata. El recuerdo se vuelve cada vez más abstracto.

Algo muy similar ocurre en una de las fases del olvido de la persona amada. La primera fase es el olvido a la persona. Se extraña a la persona real: a José, a Marimar, a Sonia, a Alejandra. Es su voz, sus caricias, sus ruidos, su olor.

Me viene a la memoria un hombre que recordaba el sonido que hacía su novia al caminar y cómo el recuerdo de este sonido le hacía deprimirse.

Se extraña la voz, la forma de caminar, el compartir las experiencias, las palabras de la persona, su presencia.

La segunda fase se recuerda al personaje. Ya no son tanto los contenidos sensoriales de la persona real, sino todo aquello que se pudo haber hecho con ella. Se recuerda que era un buen padre, la buena compañía que era. Por hacer una analogía, si en la primera fase se recuerda más lo sensual, en esta segunda son más las ideas lo que es recordado. ¡Cuánto le hubiese gustado compartir esto a ...!

En esta fase la emoción de fondo todavía es tristeza, pero ya no tan intensa. La persona piensa diario en la ex pareja, pero ya no durante todo el día.

La tercera fase es cuando lo que extrañamos es el rol. Lo que queremos ya es un novio, una pareja y esto está representado por nuestra anterior pareja, pero ya no es ni la persona ni el personaje. Ahora sólo es una imagen significativa. Es la imagen que tenemos asociada al amor o a la relación de

pareja, más no a esa persona. En esta fase ya no se piensa diariamente en la ex pareja, aunque se le recuerda durante la semana. Aún no se está enamorable, pero sí cerca de estarlo.

Es verdad que estas fases no necesariamente son lineales, se traslapan, pero en esta idealización de los hechos para hacerlo más claro es necesario verlas así.

Hay otras formas en las que se tienen que dar estos olvidos. En el cuerpo. La persona poco a poco olvidará en el cuerpo los recuerdos de la ex pareja. Es bien sabido que será de manera sensual como ocurrirán esta clase de olvidos. Normalmente, esto se corresponde a la primera etapa.

El contexto y la situación. Una mujer que había dejado de pensar obsesivamente en su ex pareja, asistió un día a una fiesta en la cual se encontró a un amigo de ambos. Cuando el conocido le preguntó dónde estaba Carlos, se soltó llorando.

Este es un recuerdo contextual y de situación. La persona tiene que enfrentar las preguntas de la gente. Como el que se haya terminado la relación le rompe las expectativas a la demás gente y por tanto, le volverán a preguntar, este fenómeno de “dar explicaciones” es muy necesario, aunque puede resultar molesto.

Las *recordaciones* del personaje. Cuando alguien asiste al nacimiento del hijo de su mejor amiga puede sentir la tristeza tanto de no estar con la ex pareja como de no haber tenido la oportunidad de tener un hijo con él. Esto tiene que ver más con el personaje que con la persona, puesto que esta experiencia no ha sido vivida, sino inventada a partir de lo que ella considera que un personaje como la pareja lleva a cabo.

También están los recuerdos de acuerdo al tipo de actividad que se llevaba a cabo, y su asociación a las actividades que se realizaban en pareja. Esto mismo aplica a lugares y situaciones. Cada vez que se active uno de estos elementos se activará una forma de recuerdo. Son inevitables y se deben tomar con el mayor de los cariños.

Nadie puede controlar estos procesos ya que se trata de procesos obsesivo compulsivos que se dan de manera normal. Esto cuestiona que los procesos en sí mismos sean patológicos.

Solamente se puede hablar de olvido cuando se ha pasado por las tres fases anteriores y la persona puede hablar de la ex pareja sin una afectividad compulsiva.

Pasado el tiempo, la persona puede expresar que la relación fue bonita, con sus cosas buenas y malas, pero al fin y al cabo bonita.

De haber sido una relación fatal, podrá incluso decir: "Qué tonta, qué joven estaba", pero sin un tono de reproche afectivo en esas palabras.

A lo que me refiero es que, en los primeros momentos de la ruptura, la persona la narran como si toda la relación fuera un fracaso, como si la pareja hubiera estado engañándola siempre, todo es negativo; luego, conforme va calmándose la situación, se relaja progresivamente hasta que llega a una evaluación serena.

Así, el recuerdo está situado en muchas regiones cerebrales, corporales, emocionales, de contexto y de situación, y no es hasta que la persona deja de reaccionar automáticamente ante estas situaciones cuando se puede considerar que ha realizado un adecuado trabajo de olvido.

Los neurocientíficos me dirán que todas estas representaciones anémicas están en el cerebro. Sí, pero múltiplemente representadas, por eso los olvidos deben de ser por rubro y contexto. Además la memoria se detona a partir de muchos activadores y esos no están sólo en el cerebro.

Quien así lo crea, puede confundir masturbarse con un recuerdo y hacer el amor realmente con la persona amada.

Hasta el día en que esto escribo, puedo distinguir entre una y otra cosa claramente. Tal vez no tengo un cerebro tan grande, lo cual me hace muy afortunado.

BIBLIOGRAFIA

- Alberoni, F. (1980). *Amor y enamoramiento*. Barcelona, España: Gedisa
- Aronson, E. (1981). *El animal social. Introducción a la psicología social*. Madrid: Alianza Editorial.
- Arreola, J. J. (2004). La migala en *Confabulario definitivo*. (4ª. ed.) Madrid: Cátedra. Col. Letras hispánicas.
- Bandler, R. & Grinder, J. (1980). *La estructura de la magia*. (4a. ed). Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Barrios, A., Pinto, B. (2008). *El concepto de amor en la pareja*. Acayú, Vol. 6, no.2, La paz: UCB.
- Bergson, H. (1973). *La Risa*. Madrid, España: Espasa - Calpe. Colección Austral
- Bruner, J. (2004). *Realidad mental y mundos posibles*. Barcelona, España: Gedisa
- Buss, D. M., (2004). The Evolution of Love, en Sternberg, R., Weis, K., *The New Psychology of Love*. London: Yale University Press New Haven.
- Calhoun, J. B. (1962). *Population Density and Social Pathology*. Scientific American, 306
- Cervantes, M. (2004). *Don Quijote de la Mancha*, México: Alfaguara.
- Coué, E. (1922). *Self Mastery Trough Conscious Autosuggestion*, New York: Simon and Schuster.
- Crick, F. (1994). *The Astonishing Hypothesis*. Nueva York: Simon & Schuster.
- Damasio, A. R. (2004). *El error de Descartes*. (3ª. ed.) Barcelona: Crítica. Biblioteca de bolsillo.
- Damasio, A. (2000). *Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la conciencia*. Santiago de Chile: Andrés Bello
- Damasio, A. (2000) *The Feeling of What Happens. Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York: A Harvest Book.
- Dennett, D. (1995). *La conciencia explicada*. Barcelona: Paidós.
- D'Artigues, Katia, Columna *Campos Eliseos*. Diario El Universal México, 25 de agosto de 2010.
- Darwin, Ch. (1984). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: Alianza Editorial.
- Díaz, J. (2007). *La conciencia viviente*. México: Fondo de Cultura Económica.

- Dossey, L. (1992). *Tiempo, espacio y medicina* (2a. ed.) Barcelona: Kairós
- Dunbar, R. (2007). *La odisea de la humanidad*. Barcelona: Crítica.
- Durand, J. A.(2009). La pasión intensa del enamoramiento, en Durand, J. A., Grande – García, I. *Psicología y Ciencias Sociales*, Extensión Temática, Tomo II, México: FES Zaragoza, UNAM.
- Epstein, R. (2010). How Science can Help You Fall in Love. www.scientificamerican.com/mind January-February.
- Erickson, M. H. (1985) *Conversations with Milton H. Erickson, M. D. Changing Couples*. Vol. II. New York: Triangle Press.
- Esteinou, R. (2010). *Las relaciones de pareja en el México moderno*. Casa del tiempo. Vol III. No. 26-27
- Fisher H. (2005). *Por qué amamos*. Madrid: Santillana.
- Fodor, J. A.(2000). *The Mind Doesn't Work That Way: The Scope and Limits of Computational Psychology*. Cambridge: MIT Press.
- Freud, S. (1972). *Obras completas*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Frankl, V. (2003). *El hombre en busca de sentido* (22a. ed.) Barcelona: Herder.
- Fromm, E. (1958). *El arte de amar*. México: Paidós.
- Gazzaniga, M. (1999). *El pasado de la mente*. Barcelona: Andrés Bello.
- Haley, J. (1985). *Conversations with Milton Erickson M. D., vols. I, II y III*. New York: Triangle Press
- Haley, J. (1980). *Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton Erickson*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Harlow, H. (1975). EL Amor en los monos bebés, en Atkinson, R. *Selecciones de Scientific American*, Madrid: Blume.
- Hobson, J. A. (1999). *Consciousness*, New York: Scientific American Library.
- Hoffman, D. D. (2000). *Inteligencia visual. Cómo creamos lo que vemos*. Barcelona: Paidós transiciones.
- Homero en Fonseca, R. (2007). *Suspiros de mar. Antología de versos del mar*. México: El Naranja.
- http://es.wikipedia.org/wiki/Ludwig_Boltzmann Obtenido el 25 de agosto de 2010

- <http://www.hagaselamusica.com/clasica-y-opera/historia/robert-schumann-locura-y-muerte/> Obtenido el 25 de agosto de 2010
- http://.wikipedia.org/wiki/Julian_Jaynes. Obtenido 06 junio 2010, de www.wikipedia.com
- <http://www.lvbeethoven.com/Bio/LvBeethoven-Testamento-Heiligenstadt.html> Obtenido 08 octubre 2009
- <http://www.proverbia.net/>
- Jaynes, J. (1987). *El Origen de la Conciencia en la ruptura de la mente bicameral*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Kenrick, T. D. (2006). A Dynamical Evolutionary View of Love, en Sternberg, R., Weis, K. *The New Psychology of Love*. London: Yale University Press New Haven.
- Koestler, A. (1981). *Jano*. Madrid: Debate.
- La Fontaine, J. (2008). *Las fábulas de La Fontaine*. Madrid: Edhasa.
- LeCron, L. (1996). *Autohipnotismo. Su técnica y su uso en la vida diaria*. (2a. ed.) México: Diana.
- Llinás, R. (2003). *El cerebro y el mito del yo. El papel de las neuronas en el pensamiento y el comportamiento humanos*. Bogotá: Grupo Norma editorial
- MacLean, P. D. (1973). *A Truin Concept of the Brain and Behavior*. Toronto: University Press.
- Maturana, H. (1996). *Realidad: la búsqueda de la objetividad o la persecución del argumento que obliga*. Barcelona: Construcciones de la Experiencia Humana.
- Minuchin, S. (1984) *Técnicas de terapia Familiar*, Buenos Aires, Paidós.
- Nagel, T. (1974). *What is it like to be a bat*. *The Philosophical Review* , 83, 435 - 450.
- Neisser, U. (1979). *Psicología cognoscitiva*. México: Trillas.
- Ortega y Gasset, J. (2003). *Amor en Stendhal*. Madrid: Alianza Editorial.
- Padua, J. (2004). *La mente y el narrador o la invención de la experiencia*. México: Padua.
- Padua, J. (2005). *Una definición demente. La explicación de la mente humana*. México: Padua.
- Padua, J. (2005). *La mente: Una instancia integradora. Hacia una descripción basada en la conjunción de variables jerarquizadas no linealmente*. *Ludus Vitalis*. Centro de Estudios Filosóficos, Políticos y Sociales Vicente Lombardo Toledano, SEP, UAM-Iztapalapa y Universitat de Illes Balears.

- Padua, J. (2010). El amor visto como una matriz demente, en Durand, J. A., Grande-García, I. *Psicología y Ciencias Sociales*, Extensión Temática, Tomo II. México: FES Zaragoza, UNAM.
- Reeve, J. (1994) *Motivación y Emoción*. Madrid: McGraw Hill.
- ReporteÍndigo (3 - 9 de junio de 2010). *Ya no me gusta cómo lo haces*. Monterrey: *Piensa indigo*, 181.
- Rivera, A., (2005). *Enseñanza e investigación en psicología*. Vol. 10 no. 2: 337-353, Julio-diciembre.
- Rivera, A., Díaz Loving. R., Sánchez, A. R., y Avelarde, P. (1996). *Estilos y estrategias de poder en la pareja: un estudio exploratorio*. La psicología social en México, vol. VI, 310-315
- Rivera, A. (2000). *Conceptualización, medición y correlatos de poder y pareja: una aproximación etnopsicológica*. Tesis inédita de doctorado. Facultad de psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rosen, S., (1989). *Mi voz irá contigo*. Los cuentos didácticos de Milton H. Erickson, Buenos Aires: Paidós.
- Rotterdam, E. (2000). *Elogio a la locura*, 5ª. Ed. México: Porrúa, Col. Sepan Cuántos.
- Sagan, C. (1984). *El cerebro de Broca*. México: Grijalbo
- Salimbene de Adam (1986). en *The Chronicle of Salimbene de Adam Medieval and Renaissance Texts and Studies*. Binghamton, New York: Baird, J., Baglivi, G., Kane, J. Editors.
- Schachter, S. (1962). *Cognitive, Social and Physiological Determinants of Emotional State*, Psychological Review. 69.
- Shakespeare, W. (1951). *Obras Completas*. España: Aguilar
- Shaver, P. R., Mikulincer, M. (2006). A Behavioral Systems Approach to Romantic Love Relationships: Attachment, Caregiving, and Sex, En Sternberg, R., Weis, K., *The New Psychology of Love*. London: Yale University Press New Haven.
- Spitz, R. (1969). *El primer año de vida del niño*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Stendhal (2003). *Del amor*. Madrid: Alianza Editorial.
- Straubinger, J., (1969). *Evangelio según San Mateo*. Biblia comentada: Mexico: Beityala.
- Sternberg, R., (1998). *Love is a Story. A New Theory of Relationships*. New York: Oxford University Press.
- Sternberg, R., (1986). *A Triangle Theory of Love*. Psychological Review 93, 119-35

Sternberg, R., Weis, K., (2006). *The New Psychology of Love*. London: Yale University Press New Haven.

Tyler, L. (1978). *Psicología de las Diferencias Humanas* (3ª. ed.) Madrid: Marova.

Watzlawick, P., Beavin J., & Jackson, D. (1981). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.

Wilde, O. (1958) *Salomé. Obras Completas*. Madrid: Aguilar.