

Crisis en la relación de pareja: una mirada constructivista

Arturo E. Etienne Garza*

El término “construcción social” ha sido utilizado por un sinnúmero de autores de corte fenomenalista y, por ende, relativista. Lo que percibimos no es lo que **es** sino sólo lo que “parece ser”; el individuo ha jugado un papel activo en su creación y tiene un tinte de subjetividad y posibilidad antes que de verdad. Los constructivistas nos dicen que, al final de cuentas, el conocimiento emerge no de la captación de la realidad sino del diálogo que sostenemos con nuestro entorno. Es más una versión provisional de las cosas que obedece a las condiciones de un determinado contexto que la inspiración genial de un individuo especialmente talentoso. Aunque los científicos de las ciencias duras (Física, Química, Biología) ven con cierto recelo estos planteamientos, para los estudiosos de las ciencias sociales y las así llamadas “Humanidades” (como si la ciencia no fuera en sí misma humana) cada vez es más difícil abordar sus disciplinas desde otra mirada que no sea sistémica y subjetivista –o intersubjetiva, para ser más exactos. El tema que pretendo abordar desde esta perspectiva en el siguiente ensayo es la Crisis en la relación de pareja.

¿Qué se entiende por relación de pareja?

Desde la mera descripción, significa un habitual intercambio entre dos individuos, con roles diferenciados y complementarios que sirven a un propósito en común. Esto es válido para un dueto musical, para una pareja de policías (de hecho usan frecuentemente este término para referirse a su compañero de ronda), para dos amigos...para cualquier mancuerna relacional que perdure lo suficientemente en el tiempo y logre sus propósitos: desde cumplir con una labor o darse compañía, afecto o sexo.

Sin embargo, en esta descripción estamos descuidando los deseos, fantasías, sentimientos, creencias, decisiones que, a mi juicio, es lo más importante para entender su génesis, dinámica, desarrollo y conclusión. La relación de pareja nace, se hace y tiene caducidad. Para los fines de este texto nos circunscribiremos a un tipo de relación de pareja donde se inscribe la actividad sexual compartida, la probable procreación, intereses materiales en común, algún tipo de legitimación social (legal o no), el que ambas partes reconozcan su compromiso por mantenerla

y un mínimo de duración como para que los roles que cada uno desempeña se articulen y permitan su estabilidad en el tiempo y el espacio.

¿Cuáles son las dimensiones a considerar para el abordaje de la relación de pareja?

Yo propongo cinco que no están desligadas entre sí, incluso se superponen y afectan recíprocamente.

- 1) **La afectividad:** En esta dimensión participan por lo menos tres elementos indispensables para que se dé una relación de pareja: **Las emociones, los sentimientos y los estados afectivos.** En el primer caso estamos hablando de manifestaciones directamente relacionadas con necesidades biológicas que se traducen en categorías de conducta del tipo atracción/rechazo, con poca o ninguna simbolización y dentro de un esquema de automatismo. Son universales, propias de la especie; están relativamente al margen de los dictados de una cultura en particular y constituyen un “movimiento”, manifiesto o sutil respecto al otro, de aproximación o distanciamiento. El famoso “flechazo”, la simpatía inmediata, el disfrute estético espontáneo, las sensaciones físicas agradables, o por lo menos inquietantes, que nos embargan de manera rápida y avasalladora, constituyen los términos con que nombramos el estrato de los impulsos. Las conductas que se presentan son de corta latencia, es decir, se manifiestan pronto ante la proximidad de la situación estímulo, o sea lo que el otro hace. De igual manera, su duración es relativamente corta y tienden a “cerrarse” fácilmente si no son obstaculizadas por alguna creencia del que la experimenta (“El que se enoja pierde”) o una restricción explícita de su contexto como cuando directamente los adultos les dicen a los niños que no deben llorar.

Los sentimientos constituyen una mezcla de impulsos, reglas sociales internalizadas, habilidades de autorregulación, conciencia de nuestras sensaciones y del proceso que se están construyendo en ese momento y pueden ser verbalizables, lo cual indica que los procesos de simbolización a nivel de **corteza cerebral** se añaden a los que permiten las estructuras amigdalinas, principales responsables de las emociones. Los sentimientos son situacionales, nos ocurren con la persona en momentos y espacios determinados y tienen mayor duración que las emociones, en virtud de que intervienen el recuerdo, la fantasía y

el monólogo interno (pensamiento) de una manera más activa. Podemos decir que el nivel de significación es más complejo, porque intervienen de manera más activa las creencias, supuestos e ideologías de los que participan en el encuentro. Resultan ser la evidencia del tipo de nexo que construimos con la situación que nos generó la emoción. Suelen ser la manifestación de una necesidad o su frustración en el proceso de satisfacerla. Constituyen cambios orgánicos que implican a toda la persona: lo que siente, piensa, fantasea, recuerda, hace. Si nos enojamos con nuestra pareja porque dijo algo impropio o nos da alegría una broma suya. En ambos casos, su mensaje pasa por el tamiz de lo que sentimos, juzgamos, fantaseamos, recordamos al oírlo y que nos llevará a una acción resultante que atienda nuestra necesidad de poner límites (enojo) o la de proximidad (alegría).

Los estados afectivos, por otra parte, son más duraderos, complejos y variados. Constituyen procesos donde la persona se implica de una manera prolongada con el otro a partir de los mismos elementos de la emoción y el sentimiento (impulso, ideas, fantasías, recuerdos y acciones) mantenidos y configurados a lo largo del tiempo de una manera dinámica. Es decir, se combinan y recombinan para irse ajustando a los retos que ofrecen las diferentes situaciones a las que se van enfrentando los protagonistas y dan un soporte mayor para la supervivencia del vínculo. Aquí podríamos utilizar palabras como: amor, solidaridad, gratitud, compromiso o sus antónimos (odio, deslealtad, venganza, resentimiento).

Inevitablemente vamos a experimentar cada una de estas manifestaciones (impulsos, emociones y afectos) desde nuestra biografía genética, cultural, familiar, en interacción con la del otro, en una situación dada. Los estilos varían considerablemente de una persona a otra, lo que les permite vivir desde pasiones muy intensas aunque inestables hasta relaciones más serenas y prolongadas. Lo que quiero agregar es que esos estilos generalmente son compatibles. No nos vinculamos a seres muy diferentes a nuestra afectividad, aunque la forma de expresarlas pueda variar.

- 2) **Esquemas cognitivos:** Las “reglas” que organizan los elementos emocionales (impulso, ideas, fantasías, recuerdos y acciones) constituyen los esquemas de relación. Son estructuras, generalmente inconscientes, que varían en flexibilidad de una persona a otra, y constituyen la “plantilla” desde la cual cada miembro selecciona, nombra, interpreta, explica, y procesa cada encuentro con el otro. Tomando como base la noción ofrecida por Piaget, nos permiten “resolver” clases de problemas cada vez más complejos (obviamente en la relación) dentro de una perspectiva de desarrollo progresivo. Se evidencian, en el mejor de los casos, como una capacidad progresivamente eficiente para abordar los conflictos y llegar a niveles más profundos de afecto. Algunos de estos esquemas admiten la suficiente flexibilidad como para poder resolver una gran variedad de dificultades sin menoscabo de la integridad de cada participante. Sin embargo, también pueden ser hasta cierto punto restringidos y limitarnos en nuestras capacidades para hacer los ajustes oportunos en nuestra aportación relacional e ir resolviendo los conflictos inherentes a la coexistencia misma. En otras palabras, los esquemas relacionales nos dotan de ciertas habilidades y actitudes que nos hacen más o menos aptos para mantenernos con el otro en relación: admitir la diferencias, validar las necesidades, tolerar la no coincidencia, poner los límites, expresar nuestros sentimientos en relación con el otro, negociar soluciones, respetar acuerdos, etc. Cada relación, potencialmente refuerza, en un sentido, dichos esquemas y, por otro, los enriquece y desarrolla a partir de la novedad que el “otro” de cada “ocasión” nos brinda para mesurar, rectificar, modular e incluso reinventar la relación. Es indudable que nuestra capacidad para jugar con lo “dado” tiene un papel crucial, aunque la incertidumbre nos haga dudar y querer volver a los aniquilantes hábitos de la rutina relacional y su aparente confiabilidad. Amar es bregar entre lo conocido y seguro, y el ensayo de otras posibilidades que nos hagan crecer juntos. Las relaciones más frágiles son las que no se actualizan.
- 3) **La fluidez experiencial del encuentro:** El encuentro está caracterizado por el *ritmo*, la *calidad* del intercambio en función de las *necesidades* que se resuelven o quedan sin resolver, la *integración* y *congruencia* entre los procesos cognitivos, afectivos y volitivos

y el nivel de **mutua** influencia que se da entre los participantes. En la Psicoterapia Gestalt hablamos de que el encuentro con el otro aquí y ahora, constituye un fenómeno emergente que puede ser visto desde la perspectiva de cada uno (lo individual), desde lo que se da entre los dos (lo interpersonal) y como expresión por parte del campo (lo contextual). Así, una relación depende de los recursos personales de cada quien (honestidad, comunicación clara, respecto, comprensión, etc.) de lo que emerge entre ambos (simpatía, empatía, diferenciación, inclusión, exclusión, etc.) y de las múltiples reconfiguraciones que puede adoptar el campo, entendido como la totalidad de factores interactuantes en un momento dado en la situación, donde se haya inserta la pareja. Por ejemplo, la dificultad para expresar lo que siente (lo individual), aunado a una seria deficiencia en la empatía (lo interpersonal) más un contexto intrusivo donde todos opinan y participan de lo que ocurre en la relación (el campo) generan condiciones muy propicias para el conflicto.

- 4) **La biografía relacional:** Ineludiblemente estamos sumergidos en un ambiente físico y social desde el momento de nacer. En el aprenderemos a relacionarnos con otros y nos convertimos en parte del ambiente para ellos. Los teóricos de las **relaciones objetales** apuntan a la importancia que tienen los primeros encuentros entre madre e hijo para que se configuren los esquemas básicos de relación que servirán de modelo para otras relaciones. Los afectos tienen estructura y ésta se instrumenta en la constancia del modo en que nos aman (alimentan, acarician, protegen, etc.). Determinan qué tanto podemos lograr que las frustraciones por parte de la pareja sólo sean pequeños altos para revisar nuestras demandas neuróticas o, por el contrario, qué tanto reaccionamos con rabia y desprecio ante los límites naturales que nos impone el otro, borrando los aspectos positivos de la relación. Esto proviene de la manera en que co- construimos con nuestra madre, desde muy temprana edad, el tipo de vínculo que se evidenciará en la repetición de las formas en que amamos u odiamos, confrontamos o cedemos, perdonamos o nos resentimos.

Por si fuera poco, al margen del troquelado afectivo a que estamos sometidos desde el nacimiento en nuestras relaciones significativas primarias y, conforme el lenguaje y el

pensamiento aparecen y evolucionan, vamos a aprender formas de nombrar los fenómenos relacionales, de analizarlos, de enjuiciarlos, que darán pie a expectativas y estrategias (conscientes o inconscientes) para reproducir el modo en que podemos amar. El cribado que realiza nuestro sistema de creencias a veces nos lleva, si nuestros esquemas relacionales no son flexibles, a repetir historias similares con personas diferentes en situaciones diversas.

- 5) **Las intencionalidades de cada participante:** A partir de los modos en que aprendemos a relacionarnos, los esquemas que nos sirven de base para articularnos con otros, las creencias que forjamos alrededor de lo que debe, o no, ser una relación de pareja, las personas nos relacionamos desde lo más profundo de nuestra vulnerabilidad, miedo, esperanza, entereza, necesidad de seguridad. Todas ellas inherentes a nuestra condición de primates desvalidos que logramos sobrevivir en virtud del apego físico (como cuando nos amamantan) y psicológico (como cuando nos ven, hablan y tocan con cariño).

Independientemente de qué tan conscientes estemos de nuestros propósitos, las intencionalidades emergentes, rutas bosquejadas del movimiento que requerimos hacer hacia el otro, nos posicionan y sostienen en la relación, no importa la manera sencilla o compleja, justa o injusta, coherente o contradictoria que co-creamos para lograrlo. Cuando una pareja pelea no necesariamente hay probabilidades de ruptura, por contrario, puede ser una invitación a la intimidad y la comprensión mutua. Por el contrario, la ausencia de conflicto no siempre responde a un gran respeto sino a una falta de interés genuino por el otro.

Desde mi perspectiva, creo que la relación de pareja es una coreografía diseñada sobre la marcha por ambos participantes desde lo que cada uno siente, comprende, quiere y puede en un contexto dado. No habría fórmulas ni criterios a priori sobre la funcionalidad de la misma. Es un fenómeno situacional. Sólo podríamos entenderla a partir de los significados que van emergiendo en cada encuentro y que sobreviven en virtud del recuerdo, idea, fantasía y se actualizan en posteriores encuentros.

¿Qué papel juega la crisis en la relación de pareja?

Con el escenario anteriormente expuesto, no es de dudar que el conflicto sea recurrente en las parejas. Por su proximidad, frecuencia, duración, múltiples anclajes cognitivos, afectivos y sociales y una inevitable tendencia a mutar, en tanto que proceso inserto en un campo dinámico, la relación de pareja **es una construcción de difícil supervivencia** en un entorno que cambia continuamente, **si pretende** una estabilidad indolora, una permanencia sin ajustes mutuos, una plataforma que solo puede sobrevivir si ambos protagonistas están dispuestos a aprender del otro, de sí mismos y de la relación. A veces la crisis anuncia el final del trayecto. Los intereses cambian, los ritmos se desincronizan, las intencionalidades viran. En otras, es el anuncio de que algo debe ser atendido y hacerlo, fortalece el vínculo. En medio de toda la vorágine de variables interactuantes la pareja puede sentarse a verificar qué de lo que cada uno vive requiere permanencia y qué no; qué están dispuestos a cambiar y qué no; qué nociones de pareja tienen actualmente y en qué medida coinciden para continuar compartiendo proyectos; qué sentido tiene la relación en este momento de sus vidas y su lugar en la jerarquía de prioridades.

Relacionarse en sí mismo es un reto. No existe nada que puedan hacer para garantizar su permanencia. Sólo la conciencia de su finitud como seres, de la fragilidad de las relaciones que se rigidizan, de los propios recursos creativos reales, de las características del entorno y de sus intenciones actuales, en un diálogo honesto y sin prejuicios, puede dar un mayor margen para tomar decisiones donde ambos sean respetados y validados en su humanidad. No existen mayores razones para continuar o no en una relación más que las deriven de una revisión desprejuiciada de lo que todavía queda (no de lo que fue ni de lo que puede ser) entre ambos protagonistas y una evaluación que integre tanto consideraciones afectivas, económicas, existenciales, sociales, y de realización personal.

BIBLIOGRAFÍA:

- Greenberg, Rice & Elliott, "Facilitando el cambio emocional", Editorial Paidós, España, 1996.
Marina, J.A., "El Laberinto sentimental", Editorial Anagrama, España, 2009
Piaget, J., "Seis ensayos de psicología" Ed. Labor, España, 1995.
Robine, J. M., "Contacto y Relación", Editorial Cuatro Vientos, Chile (1999)
Robine, J., "Manifestarse gracias al otro", Ed. Sociedad de cultura Valle Inclán, España (2004)
Segal, H., "Introducción a la obra de Malanie Klein, Ed. Paidós, México, 1998.
Souza y Machorro, "Dinámica y evolución de la vida en pareja", Ed. Manual Moderno, México, 1996.
Villanueva, M. "Hacia un modelo integral de la personalidad", Ed. Manual Moderno, México (1985)
Yontef, G., "Proceso & diálogo en psicoterapia Gestalt", Ed. Cuatro Vientos (1995)

*Licenciatura en Psicología (UNE). Maestría en Ciencias de la Educación (CIIDET). Maestría en Orientación y Facilitación de Grupos (IHPGQ). Especialidad en Psicoterapia Gestalt (IHPG). Entrenamiento en Psicoterapia Gestalt de Grupo (IHPGQ). Entrenamiento en Trabajo Gestáltico de Sueños. Más de 25 años de docencia y capacitación en el área de Desarrollo Humano.