

AMORES y QUERENCIAS (2)

La situación óptima de una pareja es aquella en la que se combina el amar con el querer, combinación que produce las máximas satisfacciones: Se desea lo mejor para la otra persona, se actúa para mejorar o mantener el bienestar de la otra persona y se desea compartir momentos reales o virtuales con la otra persona. Cuando estos sentimientos son mutuos es muy fácil, no supone esfuerzo amar y querer, dado que en cada situación de conflicto o de placer cada persona busca el bienestar de la otra.

Ejemplo de conflicto cotidiano resuelto con amor: uno de los miembros de la pareja desea mantener el orden en las cosas de casa para encontrarlas con facilidad y así lo hace; en cambio, la otra persona deja las cosas por encima de mesas, estanterías, o lugares variados. Cada una ama a la otra persona, por lo que buscan alternativas que hagan encajar las preferencias de una y otra. No resulta sencillo. Tras múltiples intentos basados en el amor deciden: la persona que deja cada cosa en un lugar diferente seguirá haciéndolo y quien desea mantener el orden colocará en una caja todas las cosas que no están en su lugar. Cuando la otra persona no encuentra algo, va a esa caja y lo busca, colocando si lo desea el resto de cosas en sus lugares o tirando lo que piensa que no es útil.

Ejemplo de placer cotidiano, que podría constituir un conflicto si no se practica el amor mutuo: uno de los miembros de la pareja es aficionado a ver deportes y el otro considera que eso es una pérdida de tiempo y algo absurdo, no le gusta y lo valora negativamente. Sin embargo, disfruta cuando ve a su pareja emocionarse con los partidos más interesantes, o con la partida de badminton en las Olimpiadas de Brasil. Durante el tiempo de esos eventos, si están en el mismo lugar, en tiempo de descanso, permanece a su lado leyendo, mirando redes sociales,..., e interactúa cuando hay expresiones de intensidad: mira y atiende a lo que le indica y trata de entender los juegos. Ambos disfrutan por compartir el placer del otro: el del juego, el de la compañía, el de la expresión de amor.

En estos casos es muy fácil que se quieran, que deseen compartir momentos, que confíen uno en otro, que busquen momentos para compartir a pesar del trabajo, los hijos, las diferencias en gustos de ocio,...Eso sí, es necesario que ambas personas mantengan un estilo flexible, comprensivo y respetuoso para tolerar las diferencias e incluso convertirlas en oportunidades para aprender, para disfrutar o para progresar.

Y tal vez te preguntes, ¿qué sucede cuando amas a tu pareja y percibes que en algunas ocasiones se comporta de un modo que le perjudica en algún aspecto?. Del mismo modo que sientes bienestar cuando percibes su bienestar, la ira, el miedo, la tristeza, aparecen cuando percibes su riesgo, perjuicios o malestar en tu pareja. En estas situaciones la tentación es la de actuar para que cambie su comportamiento, y esto es una fuente frecuente de conflicto en las parejas, provocado por el amor que ha de resolverse con otros dos de los componentes esenciales de las relaciones de pareja óptimas y del que hablaremos más adelante: comprensión y respeto. Comprender que la otra persona puede percibir beneficios diferentes a los que nosotros vemos.

Cuando la realidad muestra evidencias respecto a que su comportamiento le perjudica, por ejemplo en casos de adicciones diversas, el alejamiento de la pareja constituye un acto de amor en la medida que esperas que esa acción precipite un cambio en el contexto que lleve a la pareja a cambiar o buscar ayuda para cambiar. Cuando esto no se produce, se puede seguir amando a esa persona, sin quererla, sin querer compartir la vida con ella.

Parejas...

En su acepción más sencilla y amplia, el término pareja se emplea para designar dos elementos cada uno de los cuales posee una identidad propia. Así, podemos hablar de "un par o una pareja de electrones", "un par o una pareja de caballos", "un par o una pareja de libros, vasos", ..., "un par o una pareja de personas", ...

2

Con relación a las personas, se menciona a una pareja, entendiendo que son dos individuos que mantienen algún tipo de relación; es decir, que interactúan entre ellos con alguna regularidad: pareja de compañeros/as de trabajo, pareja de amigos/as, pareja de conocidos/as, pareja de familiares, etc.

Sin embargo, para el tema que nos ocupa, vamos a restringir el término "Pareja" a dos personas que mantienen una relación específica de tipo afectivo. Tradicionalmente, esta clase de parejas se han constituido con una finalidad concreta: *formar una familia, convirtiéndose en esposos y procrear hijos*. En la mayoría de los casos estas parejas mantenían una relación previa, con contactos intermitentes, cuyo objetivo era obtener un conocimiento mutuo de sus características, tanto físicas como intelectuales: estado de salud, actitudes, valores, hábitos de vida, etc. Este período de conocimiento previo recibía la denominación de "noviazgo" y suponía el inicio de un compromiso de lealtad recíproca, pese a que podría romperse antes de la celebración de la esperada "boda".

Aunque, en algunos casos, este período de noviazgo era inexistente dado que los matrimonios eran objeto de pacto entre familias, tal situación era minoritaria en nuestra cultura. Pese a que tales relaciones pudieran ser objeto de pacto entre familias, se mantenía ese período durante un tiempo, previo a la celebración de la boda.

Por supuesto que a lo largo de los siglos, las diferentes culturas han regulado las relaciones afectivas con fines de procreación de maneras muy diferentes. Un libro que describe muy detalladamente este proceso de evolución de las relaciones de pareja-para-crear-una-familia, se titula precisamente así: "Familias", cuya lectura puede resultar de notable interés para las personas interesadas en conocer esta evolución (Chacón y Bestard (dirs.) 2011. Madrid: CÁTEDRA)

En la actualidad este proceso de formación y estabilización de una Relación de Pareja se está modificando. Probablemente los cambios tecnológicos sean los factores que favorecen otros cambios más directamente relacionados con la modificación de las relaciones de pareja. De este modo, nuevos objetivos vitales de las personas implican la necesidad de modificar los antiguos y adoptar nuevos valores¹; a su vez estos nuevos valores sustentan

¹ Probablemente de acuerdo con la teoría de la disonancia cognitiva de L. Festinger (1957)

Evidentemente este *proceso de emoción-cognición* puede llevar un poco de tiempo la primera vez que sucede, pero, como veremos a continuación, luego será tan rápido que parece instantáneo. Una vez llevado a cabo el comportamiento que he decidido (6), probablemente conseguiré las consecuencias que esperaba (7).

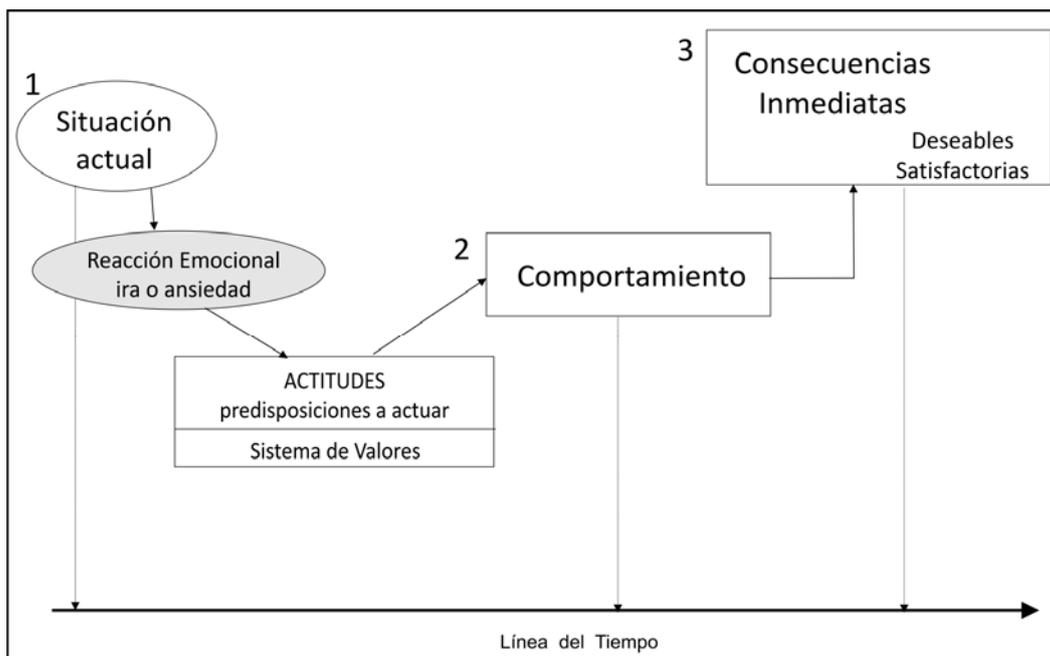
Ciertamente, puede ser que no obtenga tales consecuencias, en cuyo caso, tendré que volver a repetir el proceso anterior seleccionando otro comportamiento (2a, 2b,...). No obstante, cuando actuando de determinado modo (2, 2a, 2b,...) consiga unas consecuencias inmediatas deseables, se producirá una conexión entre los diversos elementos de la interacción: [1-2-3-4-5-6-7 en la línea de tiempo]. Es decir quedará grabada en mi interior una conexión entre situación-acción-consecuencias (cajas 1, 2 y 3).

¿Qué va a suceder a continuación? Pues que se produce un fenómeno de adquisición y consolidación de unas ACTITUDES; esto es, una *predisposición cognitiva a actuar* de una manera concreta y determinada siempre que nuestra pareja diga o haga lo mismo o algo similar.

La Figura 2 es la que representa la situación posterior:

Cuando el otro miembro de la pareja actúa de la manera ya comentada o similar, yo reacciono con la misma o similar emoción de ira o ansiedad y actúo de manera rápida, con procesos intermedios de pensamiento, aplicando una actitud basada en cómo valoro la situación. Esto agiliza las interacciones, siendo la causa principal de su cronificación y del deterioro progresivo de la relación si se trata de valores-actitudes-comportamientos inadecuados.

Figura 2



Y, ¿cuál es el papel que desempeñan los Mitos y Errores en la Relación de Pareja en este proceso?

Errores

Denominamos "error" a una decisión, tomada de manera absolutamente voluntaria, sin ningún tipo de amenazas o coacciones, en un estado de alerta y consciencia plena, cuyas consecuencias resultan desagradables, indeseables o perjudiciales. Estas consecuencias pueden ser inmediatas a la ejecución del comportamiento elegido o bien, presentarse a medio o largo plazo.

Los errores, forman parte natural y deseable de la vida. Ni los seres humanos ni los animales podríamos aprender sin cometer errores. Por ejemplo: tan importante es saber cuál es la llave que abre la puerta de nuestra casa, como saber cuál es la que nunca la abrirá.

En la elección de sus comportamientos los animales no emplean procesos cognitivos, ya que carecen de la capacidad intelectual suficiente. Actúan por instinto o por impulsos que se activan por las características físicas o químicas del entorno: colores, olores, formas, tamaño, sonidos, etc. Pero al actuar unas veces se equivocan y otras veces aciertan.

¿Qué es para un animal un "acierto"? Pues una acción, entre varias posibles, que le proporciona una consecuencia deseable; esencialmente, que favorece o mejora su adaptación al medio.

¿Qué es para un animal un "error"? Pues sencilla y de manera análoga al caso anterior, una acción, entre varias posibles, que le proporciona una consecuencia indeseable (que dificulta o perjudica su adaptación al medio).

Llegados a este punto se puede llegar a pensar que para un animal, un acierto es una acción que le asegura la supervivencia y un error es una acción que le dificulta o impide su supervivencia.

Bien, pues esta forma de pensar es inadecuada. El animal, igual que el ser humano no está diseñado, evolucionado, para buscar únicamente su supervivencia. El estudio científico de la conducta animal nos ha permitido comprobar que los animales (y muy especialmente los mamíferos, pero no solamente ellos) seleccionan sus comportamientos para vivir de la mejor manera posible. Esto es, parece que el concepto de "*calidad de vida*" lo comparten con nosotros, los humanos.

Desde este punto de vista, los seres humanos podríamos admitir que un error es, también, una decisión, tomada entre varias posibles, que perjudica nuestra adaptación, nuestro bienestar, y un acierto es aquella decisión, tomada entre varias posibles, que nos permite conservar o aumentar nuestro bienestar.

Una gran diferencia nos separa de los animales y es ésta: los animales no pueden anticipar consecuencias demoradas. Solamente los seres humanos pueden tomar decisiones en un momento temporal de su vida, con la expectativa de obtener o preservar su bienestar

futuro. Además, los seres humanos vamos aprendiendo un modo de "interpretar los acontecimientos, que va más allá de la observación natural, estando afectado por los valores propios y los sociales. Evidentemente, esto complica las cosas de manera notable. Resulta relativamente fácil anticipar una consecuencia inmediata, pero no es así, con respecto a consecuencias demoradas. Entre muchos ejemplos posibles, podríamos citar los comportamientos de "ahorro", los "planes de pensiones", las "inversiones económicas", los "estudios de grado superior o universitarios", y muchísimos más.

En la juventud se plantea frecuentemente el dilema "seguir estudiando para aumentar las oportunidades laborales" o "buscar un empleo con la formación actual". Como, también: "ahorrar hasta tener dinero para comprar un bien a su precio normal" o hacer la compra "a crédito" para disfrutarlo de inmediato, aunque el coste sea mayor.

A tenor de lo anterior es obvio que un error es una decisión que siempre adquiere tal calificación *a posteriori*. Por ello, los errores son inevitables, pero pueden constituir en la mayoría de los casos (si no en todos) "OPORTUNIDADES" para aprender y adquirir hábitos exitosos; es decir: adaptativos, los que conservan o mejoran el bienestar a largo plazo.

Y ¿los Mitos?...

El Diccionario de la Lengua asigna al término **mito** los significados siguientes:

Del gr. μῦθος mýthos.

1. *Narración maravillosa situada fuera del tiempo histórico y protagonizada por personajes de carácter divino o heroico.*
2. *Historia ficticia o personaje literario o artístico que encarna algún aspecto universal de la condición humana.*
3. *Persona o cosa rodeada de extraordinaria admiración y estima.*
4. *Persona o cosa a la que se atribuyen cualidades o excelencias que no tiene.*

Las acepciones 1 a 3 no resultan de aplicación al tema que estamos tratando, pero en cambio la acepción 4 es perfectamente aplicable:

De acuerdo a esta acepción del término, un *Mito en las Relaciones de Pareja sería una forma de pensar o de actuar a la que se le atribuyen cualidades o excelencias que no tiene.*

Algo que encaja muy bien con las palabras del Presidente J. F. Kennedy:

"El gran enemigo de la verdad, con frecuencia no es la mentira -deliberada, artificial y deshonestá'- sino el mito que es persistente, persuasivo e irreal. Con demasiada frecuencia nos aferramos a los clichés de nuestros antepasados. Sometemos todos lo hechos a un conjunto de interpretaciones pre-fabricadas. La creencia en los mitos nos da la comodidad de la opinión sin la incomodidad del pensamiento."

Podríamos admitir que...

...un mito es una creencia generalizada, de origen incierto, pero procedente de generaciones pasadas, que se transmite sin discusión a lo largo de los años, por medios orales, escritos, novelas, teatro, cine, ..., careciendo absolutamente de evidencias empíricas de su certeza y, sí en cambio, con muchas experiencias que permiten afirmar que es un error.

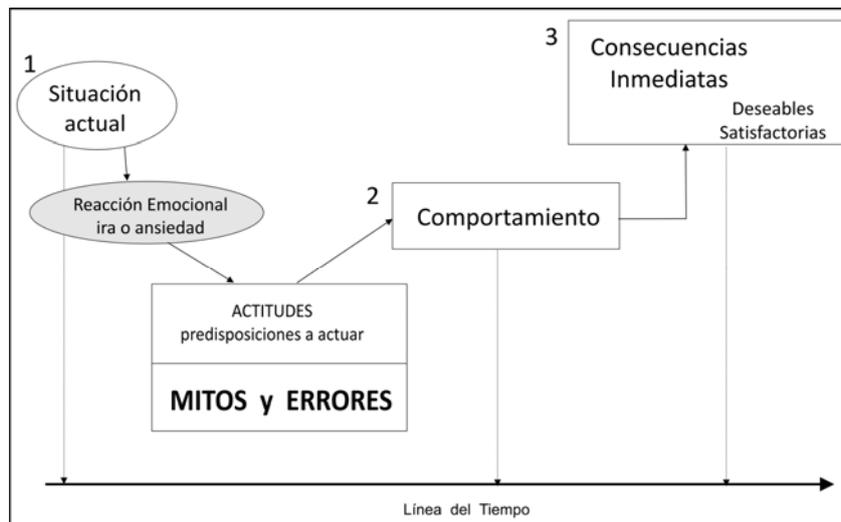
En resumen: para decirlo de manera rápida y sencilla de comprender:

Un Mito es un Error que se ha quedado instaurado en un grupo social determinado como una Verdad no comprobada.

7

De este modo, las Relaciones de Pareja se deterioran por diversos motivos y uno o ambos de sus miembros, al intentar mejorarlas aplicando diversos Mitos (errores mitificados) no lo consiguen y llegan a la conclusión de que la mejor opción es una ruptura definitiva.

Figura 3



La Figura anterior (Figura 3) representa las interacciones en la Relación de Pareja cuando se emplean los Mitos en situaciones concretas del día a día. Ante una situación determinada, la emoción que nos suscita activa nuestro "pensamiento mítico" y tomamos una decisión no reflexiva, confiando en el valor que la tradición otorga al mito que resulta pertinente.

De acuerdo a lo que exponía el Presidente Kennedy, algunas personas prefieren aplicar este "pensamiento mítico" mejor que analizar la situación, reflexionar, considerar diversas alternativas, anticipar posibles consecuencias a medio y largo plazo, y tomar decisiones, aún a riesgo de equivocarse, empleando el esquema de la Figura 1. Es decir:

...La creencia en los mitos nos da la comodidad de la opinión sin la incomodidad del pensamiento."



