

---

# UN MARCO SISTEMÁTICO PARA ENTENDER (Y ACASO PREDECIR) LAS RELACIONES VINCULANTES EN EL AMOR EN LAS PAREJAS

JOSÉ DE JESÚS PADUA

---

ABSTRACT. A SYSTEMATIC FRAMEWORK TO UNDERSTAND (AND MAYBE PREDICT) BONDING RELATIONS BETWEEN COUPLES IN LOVE

Is it possible to predict a couple's behavior? The main hypothesis is that through a certain criteria it can be not only defined, but also predicted. This criteria are: subjective factors about the amorousness' experience, communication patterns, perception of time, humor, the oneself's and the relationship's definition according to each member of the couple, a common project, and sexuality. Each relationship and each member of the couple gets involved in different ways; this is called degree of involvement and is defined as the quantity of actions, emotions, thoughts and behaviors that each person does or has for the other. Another important indicator is the degree of inevitability: the lack of capability of a person or a couple to control their thoughts, behavior and their emotions towards the binding object.

KEY WORDS. Amorousness' experience, communication patterns, time perception, humor, oneself's definition, common project, sexuality, degree of involvement, degree of inevitability.

---

¿Cómo puedo saber si me ama mi pareja?, ¿cómo distingo entre el puro deseo sexual del amor?, ¿cómo saber si estoy enamorado de ella?, ¿cómo saber si ella está enamorada de mí?, ¿mi relación matrimonial tiene futuro?, ¿puede existir un amor que dure muchos años? Estas son preguntas que con frecuencia se escuchan tanto dentro como fuera del consultorio del psicólogo. La intención de este artículo es presentar una serie de conceptos que permitan una aproximación sistemática para responder estas preguntas, al mismo tiempo que predecir el comportamiento de los amantes, enamorados y *fuckbodies*. Entender cómo operacionalizar las relaciones de pareja debe ser una herramienta fundamental tanto para el psicólogo como para el científico cognitivo.

---

Posgrado en Filosofía de la Ciencia, Instituto de Investigaciones Filosóficas, Universidad Nacional Autónoma de México. / josepadua@mac.com

A lo largo de la historia, diversos autores han abordado el tema del amor desde muy variadas perspectivas, empezaré por citar a José Ortega y Gasset (2003), quien comienza su libro *Estudios sobre el amor* afirmando: “Hablemos del amor, pero comencemos por no hablar de amores. Amores son historias más o menos accidentadas que acontecen entre hombres y mujeres. En ellas intervienen factores innumerables que complican y enmarañan su proceso hasta el punto que, en la mayor parte de los casos, hay en los amores todo menos que eso que en rigor merece llamarse amor” (Ortega y Gasset, 2003, p. 55). Esta cita nos lleva a afirmar que no toda relación de pareja es una relación amorosa, y entonces cabe la pregunta: ¿cuáles son los factores que definen las relaciones y permiten la predicción con exactitud del comportamiento de los *amantes*? (Padua, 2009).

Aun y cuando cada relación tiene su propia historia y por tanto es diferente a todas las demás, hay factores comunes que las definen y caracterizan. Es por esto que se requiere analizar: factores subjetivos de la experiencia del enamoramiento<sup>1</sup>; patrones de comunicación; percepción del tiempo: humor; proyecto común; sexualidad; definición de uno mismo y de la relación.

Para nuestro análisis, veremos que todos estos componentes son mesurables a partir de dos indicadores fundamentales: el grado de involucramiento y el principio de inevitabilidad.

El grado de involucramiento se define como la cantidad de acciones, emociones, pensamientos y comportamientos que una persona hace por otra. Antoine de Saint Exúpery lo describe de la siguiente forma en el diálogo que el zorro tiene con *El Principito*: “Fue el tiempo que pasaste con tu rosa lo que la hizo tan importante<sup>2</sup>”.

Ahora bien, un elemento vinculado con el grado de involucramiento es el pensamiento intrusivo, es decir, continuamente aparece el objeto vinculante (en adelante OV) como *intruso* en el pensamiento<sup>3</sup> (Tennov, 1999; Fisher, 2005).

Para efectos de una relación vinculante (RV), se considera no sólo la presencia del pensamiento intrusivo, sino su contenido, pues dicho pensamiento no es exclusivo del amor, y aparece en otras circunstancias y tipo de relaciones, como en el caso de los celos, el rencor y el odio. En todas ellas se presenta pensamiento intrusivo, pero los contenidos difieren. Es por ejemplo el caso de quien durante años piensa diariamente en dejar a su pareja, o en el caso de los celos, donde se manifiesta un pensamiento claramente intrusivo que constituye el germen de una relación violenta y no amorosa. Los contenidos celosos no son románticos y su estado es de incertidumbre. Muchas veces, los celos y el rencor constituyen un vínculo entre las parejas tan fuerte y difícil de romper como el enamoramiento mismo. Por eso resulta tan importante analizar el contenido del pensamiento intrusivo.

El pensamiento intrusivo del amor y el enamoramiento no constituyen una obsesión, y ello se debe a que los contenidos se modifican conforme la relación evoluciona. Al principio el contenido puede ser: “me hará caso o no me hará caso”, luego será: “cuándo tendremos relaciones”, y así irán evolucionando junto con la propia relación.

En terapia se pregunta: “¿Piensas diario en ella/él?”, “¿iqué tanto?” Y, desde luego, “¿iqué piensas?” Es frecuente que la persona diga: “todo el día”. Cuando una relación se rompe y la persona comienza a olvidar (la misma palabra ‘olvidar’ es reveladora), contesta en terapia: “ya pienso menos, aunque todavía a diario”. Finalmente, suele reconocer que ya no piensa todo los días en su expareja.

En el grado de involucramiento hay reacciones emocionales intensas; tanto en el enamoramiento (Fisher, 2005), como en el amor, e incluso en las relaciones que son conflictivas. Quienes pretenden dejar a una pareja pueden criticarla con vehemencia, rencor, coraje, para luego ser sumisos en su presencia.

La persona tiene un significado especial (Fisher, 2005) y una atención anormal (Ortega y Gasset, 2003), pero, de nuevo, es menester observar los contenidos de esta atención especial ya que también ocurre en las relaciones de odio.

#### FACTORES SUBJETIVOS EN LA EXPERIENCIA DE ENAMORAMIENTO

Aun cuando he señalado que no abundaré en este espacio sobre el tema —que se encuentra ampliamente desarrollado por autores como Fisher, Tenov y Alberoni— menciono brevemente el fenómeno de idealización, que ocurre cuando a la persona se le embellece (Stendhal, 2003), resaltando sus cualidades (Tenov, 1999). Stendhal le llamó a este proceso “cristalización”, comparándolo con lo que ocurre en las minas de sal austriacas, cuando las hojas de los árboles que pasan la noche en el suelo son cubiertas por la sal y los cristales que se forman las hacen ver más hermosas. A los objetos del amor y enamoramiento se les idealiza e inventa parcialmente. Tal es el caso del ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha, quien a partir de una mujer vulgar llamada Aldonza, “inventa” a su amada Dulcinea del Toboso, modificando incluso el nombre para darle un toque de personaje de novela de caballería. Del mismo modo se adapta la idealización de la persona a nuestra propia concepción del amor y de las relaciones de pareja. Se minimizan los defectos de quien se está enamorado (Fisher, 2005), a diferencia del objeto rencoroso u odiado cuyos defectos se maximizan. Esta idealización va más allá de la persona, pues incluso se sacralizan lugares, objetos, regalos o canciones, como si éstos le pertenecieran a la relación (Alberoni, 1980).

En el amor y en el enamoramiento existe el deseo de la reciprocidad (Tennov, 1999), pues se desea que el otro sienta lo mismo. Este es un aspecto relevante para el terapeuta, pues permite diferenciar entre el deseo sexual y el enamoramiento o amor. En el caso del puro deseo sexual no hay necesidad de reciprocidad, y si la hubiera sólo será por la sexualidad misma aunque no necesariamente incluye el placer. La persona enamorada y amante no sólo desea tener relaciones sexuales, sino también reciprocidad emocional (Tennov, 1999).

Cuando sólo se desea sexo puede darse el caso de recomendar a un amigo a la mujer con quien se ha tenido relaciones sexuales. Eso jamás ocurre en el caso del amor o enamoramiento, pues la fidelidad suele ser un valor en la pareja heterosexual. Incluso en algunas parejas homosexuales en las que la fidelidad puede no constituir un valor, hay normas para la infidelidad <sup>4</sup>.

El estado de ánimo depende de la interpretación que se hace sobre ser o no correspondido (Tennov, 1999; Fisher, 2005). El interés de la persona se interpreta a partir de la respuesta a preguntas como: ¿quién soy yo para ti?, y dada nuestra relación: ¿quién soy yo para mí? Hay por tanto una búsqueda continua de pistas para saber si se es amado o no (Fisher, 2005). De saber quién soy yo para ti, ¿aún te gusto?, ¿aún me amas?, ¿me eres fiel?

En las relaciones se puede observar una especie de estado de incertidumbre <sup>5</sup>: continuas preguntas sin respuestas. Vuelvo aquí a la importancia, en este caso, del contenido emocional, pues el celoso vive esta incertidumbre de manera intensa y con gran angustia. Siempre existe la posibilidad del engaño a pesar de que jamás haya habido alguno; las dudas se elaboran una y otra vez, reinterpretándose conductas, actitudes, situaciones. Esta aclaración es importante, ya que a diferencia de Fisher, donde la búsqueda de pistas es para resolver una cuestión: ¿está enamorada de mí?, en el estado de incertidumbre, la búsqueda de pistas es para generar dudas, preguntas, es decir, incertidumbre.

El segundo indicador importante es el grado de inevitabilidad <sup>6</sup>, que se define como la imposibilidad de la persona y la pareja de controlar su pensamiento, comportamiento y emociones ante la presencia o evocación del objeto vinculante.

Esta inevitabilidad es en cierta medida producto del grado de involucramiento. La persona no puede evitar las reacciones típicas del enamoramiento al ver al OV, ni pensar en él o ella sin reaccionar emocionalmente, tanto si el contenido de sus pensamientos es positivo o negativo.

El grado de inevitabilidad es una situación co-creada tanto por los pensamientos y conductas del individuo como por los comportamientos de ambos integrantes de la pareja. Es un espacio simbólico que surge tanto de las acciones realizadas en la pareja, como de los valores implícitos y de la definición empírica de la relación. Es la definición en acciones de valores,

intereses, acciones y definición de la relación. Por esta inevitabilidad muchas parejas al comienzo tienen frecuentemente relaciones sexuales. No pueden evitar el deseo de acercarse sexualmente. Gracias a esta inevitabilidad de la reacción emocional un terapeuta puede investigar qué tan involucrada está una persona con su pareja. Una de las técnicas que diseñé para esto es simplemente realizar una pregunta y observar las reacciones.

Si es hombre se le pregunta: "imagina la vagina de tu mujer, quiero que veas una imagen penetrada por un pene que no es el tuyo, ¿qué sientes?" Si es mujer se le pregunta: "imagina el pene de tu hombre, quiero que veas una imagen penetrando una vagina que no es la tuya, ¿qué sientes?"

La reacción suele ser muy elocuente tanto verbal como no verbal para revelar el grado de involucramiento. La inevitabilidad se da a nivel de pensamiento, emoción y conducta. Por eso observamos tan a menudo incongruencias entre las declaraciones del amante y su acción. Una persona que está involucrada con otra no es libre de lo que siente, piensa y actúa, y por eso a veces por más que alguien quiere abandonar una relación no puede, pues sus reacciones son inevitables.

#### PATRONES DE COMUNICACIÓN

Así, el grado de involucramiento provoca la inevitabilidad de emociones y pensamientos. Esto hace que en las condiciones normales de la vida de la pareja el teléfono celular permita medir con exactitud el grado de involucramiento, si consideramos la cantidad de comunicaciones de contenido *romántico* que llevan a cabo en el día. Si estas comunicaciones se miden, se observará que tienen medidas estadísticas recurrentes, tanto en el número de mensajes como en el contenido de los mismos.

Hay excepciones obvias que tienen que ver con una estrategia deliberada. Por ejemplo, en una ruptura, los patrones se rompen en los límites mínimos pero no en los máximos de tiempo. Esto obedece a que pese a la urgencia de la persona por saber del otro, se impone la postura de: "si le llamo va a pensar que..." y en la ruptura casi siempre está acompañada de la frase: "si aún me amara ya me hubiese buscado, de no ser así: ¿por qué se aguanta tanto?" Claro está que aunque las comunicaciones se reducen drásticamente, las emociones y el pensamiento siguen añorando al OV.

Si una pareja se comunicaba diariamente con mucha frecuencia, en la ruptura no pueden evitar hacerlo durante la primera semana, de ahí pueden pasar a un patrón no mayor a tres semanas. Lo que he observado empíricamente es que no pueden romper un límite máximo de tiempo en no comunicarse. Este límite puede irse ampliando gradualmente, pero les es muy difícil. Se puede saber con certeza dentro de ciertos límites cuándo se comunicarán a partir del análisis estos patrones temporales. Así, la

observación del uso del aparato celular constituye una herramienta para observar el grado de involucramiento en una pareja.

Esto ocurre debido a que la inevitabilidad produce los mismos ciclos de pensamiento y acción que se ven reflejados en patrones temporales. De hecho, la inevitabilidad individual hace que los humanos repitamos diariamente un número reducido de pensamientos, que se olvidan y luego se repiten al día siguiente como si fueran nuevos.

La percepción del tiempo en las RV juega un papel fundamental en la predicción de la conducta de los involucrados. Cualquiera sabe lo rápido que transcurre el tiempo en las primeras fases del enamoramiento con el OV. Esta alteración en la percepción no es ni la única ni la más intrincada. En mis observaciones clínicas, sin que haya generado la fórmula matemática respectiva, he concluido que el tiempo máximo de la distancia que hubo en las comunicaciones multiplicado al doble, se convierte en un parámetro confiable respecto de la siguiente comunicación por cualquier pretexto.

#### PERCEPCIÓN DEL TIEMPO

El tiempo psicológico no siempre es como el tiempo cronológico, y por ello pueden existir importantes variaciones perceptivas. Básicamente, el tiempo no se percibe cuando los periodos de ausencia en la comunicación tienen una clara explicación. Por ejemplo, si una persona va a acampar a un lugar en el cual probablemente no haya señal, el *amante* puede descansar tranquilamente de sus afecciones. La persona puede dividir el tiempo de la siguiente manera: “el viernes salgo de viaje por la semana santa, por tanto, sólo tengo que aguantarme tres días ya que hoy es martes. Ya estando allá no lo puedo ver, así que puedo aguantarme sin llamarle; finalmente, ¿para qué lo haría?”

Salvo las excepciones mencionadas de estrategia y posible explicación de ausencia, el tiempo en las relaciones cuyo grado de involucramiento es elevado, medido por la frecuencia de las comunicaciones, es muy predecible. Cabe señalar aquí que esta clase de predicciones hace quedar al terapeuta como verdadero mago.

También es necesario diferenciar entre la terminación formal de una relación y su conclusión psicológica. Una terminación formal puede ser legal, un divorcio, por ejemplo. La psicológica no ocurre hasta que la persona no deja de estar involucrada, y es medible cuando deja de pensar o sentir emociones diariamente por el OV. Esto no ocurre hasta que no pierde la esperanza de tener una buena relación.

## HUMOR

Otro de los importantes puntos en la predicción de la conducta de las personas en una relación es el humor (Padua, 2009). El humor es uno de los pilares de la salud de la pareja. Se puede distinguir al menos en tres diferentes actitudes: la pareja que se ríe se lleva bien; mientras más se ríe mejor se lleva, y si puede reírse sinceramente de problemas anteriores tiene una enorme solidez. También es menester mencionar que hay varias clases o tipo de humor (Padua, 2009). Aquí solamente haré la distinción entre el humor que es ocasional, el que toma motivos de la situación sin referencia a las identidades de la pareja. Aclaremos que nos referimos a un humor que es disfrutable por ambos miembros de la pareja. El humor identificador es aquel que refuerza cierta identidad, y cada pareja genera su propio lenguaje e identidad. Es difícil poner un ejemplo fuera de contexto, sin embargo, las bromas de españoles, judíos, polacos, yucatecos y demás hacen referencia a una identidad y, por tanto, cohesionan a un grupo, diferenciándolo de otro. Las familias que festejan en tono de broma con comentarios como “se le subió lo Sánchez a la cabeza”, están usando este tipo de humor.

En una relación de puros encuentros sexuales el humor suele ser ocasional, escasea cuando la pareja se lleva mal, y desde luego deja de ser identificador cuando se vuelve reproche o motivo de burla.

## PROYECTO COMÚN

El proyecto común es otro de los factores que permiten predecir la duración de una RV. La falta de proyecto común la hará menos duradera. Quienes deciden formar una familia tienen la ventaja de tener como proyecto común a los hijos, lo cual les permite tener mucha claridad en ese proyecto. Las relaciones sólo movidas por el deseo sexual carecen de proyecto común, como las llamadas *free* o *fuckbodies*.

## SEXUALIDAD

La sexualidad es otro de los factores que permiten predecir la duración y grado de satisfacción que hay en una RV. Una RV estable se da cuando la sexualidad es placentera, esto es, ambos miembros disfrutan del placer sexual. La sexualidad es una de las áreas que más patología puede presentar ya que, por ejemplo, el lecho vacío, cuando una de los miembros de la pareja no es tocado por la otra persona, desarrolla una enorme obsesión por tener relaciones sexuales, una pobre imagen de sí mismo, y dudas acerca de su imagen corporal, aunque puede ser fiel mucho tiempo y seguir en la relación.

#### DEFINICIÓN DE UNO MISMO Y DE LA RELACIÓN

Toda forma de relación vinculante genera una identidad en las personas. Este es uno de los principales pilares en el sostenimiento de una buena relación y de la autoestima personal. Una de las maneras de observarla es a través de la definición misma de la relación. Aún el día de hoy en que hay tanta diversidad en la manera de llevar a cabo las relaciones de pareja se escucha con frecuencia la pregunta: ¿qué somos? Para los amantes es importante saber si son novios, si son galanes, amantes, pareja.

El análisis de estos factores y su comportamiento permiten predecir o generar un marco sistemático para entender las relaciones vinculantes. Es verdad que muchas de las observaciones son inferencias que se realizan a partir de la entrevista con una o con las dos personas, donde el terapeuta sabe que hay una cierta inevitabilidad en cada respuesta a la que tiene que atenderse. De hecho, aplicando esta clase de conceptos se puede hacer un buen trabajo para saber si se trata de amor o sólo de deseo sexual, si están enamorados o no lo están, si ya no hay amor pero la pareja aún va a durar mucho o si la pareja se encuentra en una fase de ruptura total.



## NOTAS

- 1 Por motivos del orden y escritura del artículo no están explícitamente señalados como apartado, pero son los criterios a los que se refieren Tennov, Fisher y Alberoni.
- 2 Antoine de Saint-Exupéry, *El Principito*, capítulo XXI.
- 3 No puedo hablar de todas las características del enamoramiento que hablan estas autoras, por ello remito al lector a la consulta de su obra.
- 4 En el caso de los *swingers*, para este artículo no puede hablarse ni de amor, ni de enamoramiento. Constituyen una forma de relación con valores diferentes a los de una pareja.
- 5 Hay muchas preguntas en la vida que no tienen respuesta y que jamás se responden, pero que simplemente se olvidan afectivamente y por eso dejan de determinar la conducta. Tal es el caso de: ¿por qué murió mi hijo?, ¿por qué tan joven?, ¿por qué él y no yo?, etc. Así es el caso del celoso, y aunque menos obvio siempre hay este estado de incertidumbre y de preguntarse cuestiones que jamás se responderán, pero que tienen una enorme relación con el interés que presenta una persona en la relación. Este tipo de estados serán descritos en un artículo futuro como *estado de duda*.
- 6 El principio de inevitabilidad es parecido a una compulsión, he decidido no usar esta palabra por un par de cuestiones importantes: la primera es alejar al amor de valoraciones clínicas, la segunda razón es que la inevitabilidad ocurre tanto en el individuo como en la pareja.

BIBLIOGRAFÍA

- Cervantes de Saavedra, M. (2004), *El ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*. Madrid.
- Alberoni, F. (1980), *Amor y enamoramiento*. Barcelona: Gedisa.
- Fisher, H. (2005), *Por qué amamos*. Madrid: Santillana.
- Ortega y Gasset, J. (2003), *Amor en Stendhal*. Madrid: Alianza Editorial.
- Padua, J. (2009), "El amor visto como una matriz demente", en D. J., & I. Grande-García, *Psicología y ciencias sociales. Extensión Temática* vol. II, México: UNAM FES Zaragoza.
- Stendhal. (2003), *Del amor*. Madrid: Alianza Editorial.
- Sternberg, R. (1998), *Love is a Story. A New Theory of Relationships*. Nueva York: Oxford University Press.
- Sternberg, R. (1986), "A triangle of love", *Psychological Review* 93: 119-135.
- Sternberg, R., & Weis. (2006), *The New Psychology of Love*. Londres: Yale University Press.
- Tennov, D. (1999), *Love and Limerence. The Experience of Being in Love*. Scarborough House.