



# Una estrategia de amor: la renuncia al poder A love strategy: the renounce of power\*

**José Antonio Espina Barrio**

Doctor en Medicina; Psiquiatra.

Profesor Asociado Faculta Medicina de Valladolid

## Resumen

Se define el Enamoramiento y el Amor. Se describen las condiciones para establecer una pareja. Se diferencia el rol de Pareja del de Padres. La Pareja se divorcia, pero no existe un divorcio de Padres. A la separación de la Pareja se llega por múltiples traiciones y se acaba dando un portazo o cerrando puertas. Pero del rol de Padres nunca se separa, de ahí la importancia de esta diferencia y el mantenimiento de una armonía como padres, aunque la pareja haya finalizado. Para que una separación sea no violenta debe hacerse desde el Amor, el Respeto y la Tolerancia acerca de los sentimientos del otro, aunque no se compartan y causen sufrimiento.

**Palabras clave:** Amor, Divorcio, Enamoramiento, Padres, Pareja, Respeto, Tolerancia, Violencia.

## Summary

On define Love and find in Love. On describe the conditions to establish a couple. To distinguish between, Couple's role and Parent's role. Couple may be divorced but there isn't Parent's divorce. There are several treacheries to separate a couple and them finish closing door carefully or slam the door. But if both of them are parents is very important preserve this role after the separation. Divorce no violent needs: Love, Respect and Tolerance about the feelings of the partner, though not share them or produce suffers.

**Key words:** Couple, Love, Divorce, In Love, Parents, Respect, Tolerance, Violence.

*DEDICATORIA: A mi amor, que me inspiró estas líneas y fue el timón de una separación dónde primó el respeto y el cariño y reconstruyó una nueva familia desde el amor, donde a pesar del dolor, sumaron afectos, en lugar de pérdidas. Doy gracias a la vida por esta segunda oportunidad, que aunque no es tarea fácil, resulta maravillosa.*

\* Publicado en: FERNÁNDEZ HAWRYLAK M. y GARCÍA ALONSO I. Orientación Familiar: Violencia Familiar, Burgos, Universidad de Burgos, 2007 (Pp. 35 - 42) y reproducido con permiso de la editorial.



## I- AMOR Y PAREJA

El principio fundador de una pareja es el deseo de dos personas para crear una unión que trascienda, que vincule una a la otra y que dure para siempre. El enamoramiento es un sentimiento de pasión en estado naciente, por el que dos seres se atraen y creen sentirse uno en un instante de plenitud. Este sentimiento es transitorio, pero puede renacer y profundizar cada vez más y mantenerse a lo largo de los años o perderse en la rutina, extinguirse o convertirse en ternura. El *Enamoramiento* puede convertirse en *Amor* a través de una serie de pruebas (1). La más importante es el reconocimiento y la aceptación de las diferencias entre los dos, lo que supone el fin de la fusión en uno, que ocurre en el enamoramiento.

El *Amor* es un sentimiento apasionado que une a dos personas, a pesar de reconocer las diferencias. Lleva implícita la confianza, es incondicional, sin pedir nada a cambio. La pasión hace que le importe a uno lo que le pase al otro y se pone al otro por delante de nosotros, respetándole y tolerando su singularidad como ser diferenciado de uno mismo.

Para que el *Amor* perdure, según Alberoni (2), se precisan dos polos opuestos y complementarios: Por un lado, seguridad, fidelidad y aseguramiento recíproco, con esquemas comunes para afrontar los problemas que sucedan. Por otro, misterio, aventura, encantamiento, que hacen impredecible determinadas pautas de conducta. De esta manera el *Amor* se convierte en un perpetuo estado naciente que deja de ser predecible, rutinario y, en definitiva, aburrido. Hay que renovarlo constantemente y es un pacto en perpetuo estado de cambio, que se hace permanente en un *crescendo* cada vez mayor.

Para entenderlo nada mejor que la sinfonía infinita que inauguró Wagner en *Tristán e Isolda*; En ella la música se repite en un aumento continuo de la pasión que se da entre los enamorados.

Para que podamos hablar de *Pareja*, según Bustos (3), se requiere que se den entre ellos al menos dos de estas tres condiciones: *Amor*, *Sexo* y *Convivencia*. Por sí solas, ninguna conforma la pareja.

*El Amor* es un sentimiento, que si no se acompaña de sexo, se puede dar entre familiares y amigos íntimos. Por sí mismo, no da lugar a una pareja.

*El Sexo* no es imprescindible para la vida. Sólo hay tres actividades físicas que lo son: comer y beber, dormir y respirar. El Sexo colorea la existencia y hace que la persona se sienta a gusto consigo misma, con los demás y, en definitiva con el mundo. La relación exclusiva de sexo es propia de amantes, pero no es condición suficiente para formar una pareja.

*La Convivencia* armónica también produce un inmenso placer. Por sí sola, es una forma de compartir residencia, piso o institución y no constituye una pareja.

Población (4) habla de las tres posibilidades de Estructuración de la Pareja, según describe Bustos:

*1-Complementariedad plástica:* Lo enuncia del siguiente modo “soy lo que soy, acepto como sos vos, acepto tus cambios aunque no sean concordantes con mis expectativas, espero que tu también lo hagas”. En este planteamiento se detiene y apoya en dos puntos, la confianza y mutua aceptación de cómo es el otro y la flexibilidad para integrar también los cambios que vayan surgiendo en el tiempo, por la evolución de la historia natural de la pareja.

*2-Complementariedad rígida:* Se establece claramente la lucha por el poder desde cada extremo. Es la puerta abierta a una cristalización en el fuerte y el débil, el dominante y el dependiente. Solo se puede mantener la flexibilidad y el crecimiento de ambos y de la pareja si el vínculo amoroso tiene la suficiente fuerza para NO ser aplastado por el poder.



2-*Suplementariedad*: El acento se pone en la búsqueda inconsciente de lograr plasmar una fantasía de unicidad o simbiosis. Las personas que constituyen estas parejas lo hacen para cerrar antiquísimas heridas emocionales, pérdidas ó vacíos.

Aquí la lucha por el poder es sobre todo a través de posturas victimarias, exigencias de una dedicación absoluta, de ser adivinada en los deseos, chantajes y presiones de todo tipo.

El temor a la pérdida del otro por cualquier avatar puede degenerar en una separación con un duelo terriblemente tormentoso, doloroso y extenso, como en un intento mutuo de poseer al otro miembro de la pareja, que se traduce en una escalada de exigencias o de agresiones para dominar al otro y castigarle por su "abandono".

## 2- PAREJA Y PADRES: Dos Roles diferentes

Fue Jacob Levy Moreno, el inventor de la Psicoterapia de Grupo, el Psicodrama y la Sociometría, quién proclamó que el Yo de cada uno proviene de los roles que representamos en nuestra vida. De hecho clasificó los mismos como: Roles Psicósomáticos, que en realidad son proto-roles ya que no hay frontera entre Yo y Tú, Roles Familiares y Roles Sociales.

Desde la Teoría de los Roles Moreniana, la *Pareja* que se constituye, construye sus roles de pareja tras la negociación y el acuerdo, y el establecimiento de los roles del mismo tipo que observaron en su familia. Esta *Pareja* se construye en base a un contrato, que generalmente es de *Amor*, aunque en ocasiones sea de beneficio. La *Pareja* verdadera es la que está unida por una fuerte implicación recíproca, por un impulso común, por el proyecto compartido de fundar un "nosotros" que constituye una entidad innovadora (5).

Dicho *Amor* se postula para toda la vida, olvidando la generación espontánea del mismo

y, por lo tanto, su carácter temporal e impredecible.

También el beneficio está limitado en el tiempo, luego nada de ello es "hasta que la muerte nos separe". Es así, porque lo que se llega de forma voluntaria, la pareja, se abandona de la misma manera, aunque el contrato inicial este viciado por intentar que sea de por vida, lo que, por fuerza, siempre es limitado, siendo el contrato vital un período de intenciones, más que un amarre insoluble.

Para que este rol se desarrolle, la pareja debe discutir y negociar las costumbres que traen de sus familias de origen, o parejas anteriores, para crear unas nuevas que sean las que identifiquen a esas dos personas diferentes como los componentes de esa nueva pareja, que es distinta de las que han marcado su historia.

Cuando la *Pareja* decide tener un hijo se comienza un nuevo rol, el de *Padres*. Este rol, que no se institucionaliza por ninguna ceremonia, es el que está llamado a perdurar. Tras el nacimiento del hijo, se culmina con el inicio de este rol que sólo desaparecerá tras la muerte del hijo.

El rol de *Padres* es el de cuidadores y guía; siendo un referente principal de la vida de su hijo. Exige que los *Padres* se centren en el cuidado del niño y disminuyan las actividades externas, propias de la pareja. La *Pareja* se hace centrípeta en el cuidado de los hijos. Este nuevo rol, aún en estado naciente, no desaparecerá nunca, ni siquiera si la pareja llega a separarse. Por eso no existe el divorcio de *Padres*, si no de *Pareja*. El papel de *Padres* no desaparece, ni siquiera cuando los hijos se casan. Aún más, con la venida de los hijos de estos, se añade un rol nuevo, el de *Abuelos*.

Por lo tanto cuando dos personas se unen comienzan un rol de *Pareja*, que es limitado en el tiempo. Después, cuando llegan los hijos,



comienza el de *Padres*, que es diferente del anterior y es permanente, mientras dure la vida del hijo, con independencia de las circunstancias de su emancipación.

De ahí la importancia de diferenciar ambos. Con la separación se acaba la pareja y no debe dejar maltrecho el rol de *Padres*. Es más, cuando la separación se realiza diferenciándoles ambos, los *Padres* se entienden mucho mejor que antes de separarse, ya que el rol de pareja afectado no interfiere en el cuidado de los hijos.

### 3- LA SEPARACIÓN – Una pérdida con múltiples alternativas

Cuando el amor se acaba, muchas parejas continúan conviviendo, El sexo termina por hacerse rutinario y la convivencia se resiente. A veces la negación de este hecho hace que la convivencia se mantenga durante años “razonablemente bien”. En algún momento se hace la luz y entonces es cuando la cláusula: “De por Vida” resulta oprimente.

Muchas parejas se mantienen merced a las apariencias o a la imposibilidad económica de separarse, cuestión nada baladí, porque es determinante a la hora de decidir una separación. Sin embargo, una pareja sin amor se convierte en un matrimonio de conveniencia, que promueve una vida gris, carente de ilusiones en el mejor de los casos. En el peor, una tortura continuada que hace daño, primero a ambos miembros de la pareja, y en segundo término, a los hijos, que son las víctimas pasivas de una guerra si fin, en la que se ven obligados a tomar partido, de una forma desgarrada, entre sus dos progenitores. Podemos definir estas situaciones como *pseudoparejas*, es decir matrimonios inexistentes, donde en la convivencia de dos personas falta una inversión recíproca, en la cual cada uno queda solo, porque no tiene esperanza de que el otro le corresponda en sus expectativas. A este estado se llega por la rutina o inercia, el interés económico, de estatus y

de afiliación, conseguir una familia de la que se carece.

Toda separación implica una pérdida, y no sólo económica, que, a veces, es un determinante que imposibilita su ejecución. La pérdida más dolorosa es la de una relación íntima, que si ha durado un largo tiempo, deja unas rutinas y actitudes que hacían más fácil una vida desprovista de amor, pero con un equilibrio gestado tras muchas discusiones y acuerdos.

A la separación de la pareja se llega a través de *Múltiples Traiciones*, que para Cirillo (6) son:

- 1- **Con una pareja sexual.** Esta traición muestra la dialéctica entre fidelidad como valor absoluto y la normalidad estadística de la separación. Por eso se entiende la paradoja de que “sólo aquel que es capaz de traicionar a otro, por ser fiel a sí mismo es alguien digno de confianza”. El amor romántico busca la persona justa. Corre el riesgo de abandonar la segunda oportunidad ante las primeras dificultades, se intenta cambiar a la nueva pareja, en vez de pensar que la única persona que podemos cambiar somos nosotros mismos.
- 2- **Con la familia de origen.** La forma más sencilla de separar una pareja es dirigir la conversación hacia los padres de cada uno, donde los padres buenos siempre son los propios. Una forma más sutil es la fuerte vinculación que se genera con los padres si no se ha sentido suficientemente amado.
- 3- **Con el trabajo.** Como centro, aleja a la pareja y lo que le reafirma frente al otro o su biografía, le aleja de él.
- 4- **Con el hijo.** Sucede mucho en la pseudo-parejas. Es el triángulo perverso de HALEY donde un progenitor se alía con un hijo frente al otro progenitor.

La separación se puede hacer de dos maneras: cerrando puertas ó dando un portazo. Generalmente la frustración y el odio que acompañan una disolución de pareja, dejan lugar sólo para el portazo. Entonces dos seres



que compartían una vida en común se encuentran arrojados a un mundo, que cuando menos desconocen, cuando no es francamente hostil. Lo peor es que no ha habido tiempo para revisar la relación, los sentimientos suscitados y decirse adiós. El tiempo se utilizó para agredir al otro en lo económico o en lo emocional. A veces no queda más remedio, por la hostilidad de un cónyuge o por la dificultad de soportar el dolor del otro. Suele ser lo más usual, a corto plazo es lo más fácil, pero deja una sensación de derribo, sin nada que construir. Esto genera un tremendo vacío, una indefensión y una sensación de desvalimiento, con aislamiento social de la que suele ser difícil salir.

Otra manera de despedirse es “cerrando puertas”. Pero esto requiere un tiempo. Y este tiempo servirá para reconocer la inviabilidad de la relación, revisar lo conseguido y reconocer lo que ha faltado. Si se cuidan y se soportan las reacciones de negación y de ira, se despedirán con pena, pero con serenidad. Lo que ocurrirá, si se permite expresar el resentimiento y se deja aparecer la aceptación, es la disolución del vínculo. En este caso prima más lo afectivo que lo material, se da tiempo para decir adiós y se clarifican las futuras relaciones de la pareja que se separa. No todo el mundo tiene la capacidad de aguantar, sin responder, los reproches del otro. No es fácil convivir durante este tiempo de despedida, la marcha de casa como una huida es la salida que más alivia, aunque no sea la mejor.

En realidad se dan diversas formas intermedias de finalizar una relación, pero las situaciones más extremas son las arriba citadas.

En ninguno de los dos casos debe confundirse la separación de pareja, con la parental.

La existencia de los hijos marca un límite que imposibilita la ruptura del rol de padres. Si no se confunden ambos roles, ambos deben hablar sobre cómo deben realizar su separación, para causar el menor daño posible a los

hijos. Una separación centrada en este objetivo, necesariamente es “no violenta”. De esta manera, los hijos verán que sus padres han dejado de discutir y se entienden entre ellos con respeto y tolerancia, incluso cuando ya no vivan juntos. Ellos ganan cuando observan que priman los acuerdos, por encima de las diferencias. La paz, el respeto y el diálogo entre los padres son las claves que tranquilizan a éstos, con independencia de que ya no se amen, o amen a otras personas. Lo que a los hijos les deja tranquilos es que sus padres se entiendan y sean felices. Si los hijos obtienen de sus progenitores el permiso para conocer y aceptar las futuras parejas de ambos, la separación será para ellos una indudable fuente de riqueza personal, en lugar de un empobrecimiento en una guerra sin fin, donde se ven atrapados en un compromiso de lealtades absurdo que les castra emocionalmente, obligándoles a tomar partido por uno de los dos padres y en contra el otro.

El uso de los hijos como armas arrojadizas es aún más letal cuando la pareja en disolución mantiene una actitud ambivalente y confusa entre su rol de padres y de pareja. Por ejemplo confunden que para entenderse como padres, que es lo deseable para los hijos y mantener un rol que no desaparece con la separación, mantienen relaciones íntimas como pareja, aún sabiendo que ésta no tiene solución. Alientan unas expectativas falsas de reconciliación que nunca van a suceder y que, a veces, hacen más daño, a ellos y a la prole, que la separación inicial.

#### **4- LA RENUNCIA AL PODER. Una espiral de mutualidad no violenta**

*El Poder* en la relación se ejerce merced al dominio, la victoria, la prepotencia, la debilidad, obediencia o dependencia que un miembro de la pareja impone al otro.



Para Población (4) las relaciones humanas se mueven entre el *Área del Amor*, que describió Moreno en las elecciones sociométricas:

1. Aceptación
2. Rechazo
3. Indiferencia

Y el *Área del Poder*:

1. Dominio
2. Sumisión
3. Equilibrio o Simetría

El poder en la pareja se establece desde el Beneficio Económico, la Agresión o la Instrumentalización de los hijos. Busca manipular al otro, pero no le tiene en cuenta, por eso se afirma que es narcisista, porque cosifica al otro sin aceptar su diferenciación, no importa el perjuicio que le ocasione con tal de alcanzar sus necesidades de someter. Encubre el temor al abandono y pugna por estar siempre al mismo nivel.

El beneficio no tiene género. Tradicionalmente, la mujer, ama de casa, era la que económicamente perdía. El acceso de la mujer al trabajo y su mejora curricular hacen que ésta tenga, en ocasiones, ingresos similares o superiores a su pareja. No obstante la protección económica es para el ama de casa, sea hombre o mujer que cuide a los hijos menores. Como suele ser la mujer la que obtiene la custodia, ésta tiene un poder suficiente para ahogar económicamente a su cónyuge que se ve forzado a trabajar sin apenas beneficio económico. En alguna ocasión, se contesta restringiendo los ingresos o retirando los emolumentos. En las parejas instaladas en la agresión, llegan hasta dejar los trabajos oficiales para hacerlo de forma privada, sin nóminas. Este abuso de poder, ejercido por uno u otro miembro de la pareja, deteriora la relación, porque su finalidad es la venganza y/o el dominio del otro y no la separación. Si hay hijos, causa un daño muy notable, a veces éstos tienen que interrumpir sus estudios para sostener a la familia.

La agresión psicológica también carece de género. Es la descalificación continuada que daña la autoestima del otro hasta inutilizarle como persona, trabajador, amante y ser humano. Es una necesidad de dominio que no cesa hasta anular sus deseos, que sólo pueden ser los del otro. Esa falta de respeto, convierte a las víctimas en seres fracasados, tristes, aislados que, para sobrevivir, se refugian en el trabajo, el juego, la bebida o en conquistas compulsivas. Esta forma de huir, de la que no dejan de ser responsables, momentáneamente, les hace sentir que se encuentran en el mundo y son dignos de ser queridos. Este tipo de agresión la realizan hombres o mujeres sobre sus parejas y no va vinculada al género. Dentro de este tipo se incluye el chantaje emocional del tipo "Si no me quieres me mato", que trata de dominar al otro y mantenerlo bajo su yugo, a pesar de sus deseos de alejamiento de una relación que no le aporta amor.

La agresión física generalmente si va ligada al género. Suele ser el hombre, con mayor fuerza física, el que realiza su dominio mediante las amenazas o su materialización. Responden a la frase, "la maté porque era mía" y de nadie más. Es el dominio por el miedo, que genera en las víctimas conductas de indefensión y, a veces de protección del agresor, lo que hace muy difícil cortar con este tipo de vínculo fusional, donde la mujer es un apéndice del hombre, sin deseos ni vida independiente. Se ejemplifica en la pintura de Frida Kahlo, donde un padre, agarrado de la mano de su hijo, se encuentra en la escena del crimen. Su esposa yace muerta en la cama del matrimonio, cosida a puñaladas, cuya sangre salpica el marco del cuadro. El asesino responde: "Sr. Juez: Sólo eran unos cuantos piquetitos." Cuando se ama al otro no se aprovecha de su debilidad, se pone al otro por delante de uno mismo, se le respeta y se tolera.

No es de extrañar que estas imágenes impactantes generen repulsa contra el agresor. De hecho la sociedad intenta proteger a todas las víctimas de la violencia doméstica. De



manera que la mujer no tiene que cargar con la prueba y la orden de alejamiento se realiza ante la más mínima insinuación. Esta protección de la persona más débil, los hijos y la mujer, genera situaciones muy injustas. Aunque excepcionales, hay hombres en la cárcel, incluso durante 3 años, hasta que sus hijas declaran que el abuso sexual fue una invención de las mismas. En mi consulta he visto a una adolescente amenazar con denuncias falsas de abuso hacia el padre, para que hiciera lo que ella deseaba. También da lugar a la retaliación, donde las víctimas se convierten en verdugos y hacen la vida imposible a sus cónyuges.

En estas escenas de peleas, los hijos no cuentan, más que para recibir la agresión. Son testigos de una guerra que se les viene encima y que les obliga a tomar partido, lo que escinde la familia para siempre.

Para pasar del Área del Poder al Área del Amor es preciso tener un concepto circular de ambos. La noción clave es la *Mutualidad* entre todos los seres humanos, donde el bienestar de unos está conectado con el de los otros. Hay que comenzar por amarse a uno mismo, para amar al otro y aceptarle como diferente. Amor y odio, altruismo y egoísmo, violencia y no violencia, son partes de la naturaleza y del Amor. *Amor = No violencia*.

Es necesario instaurar una cultura de no violencia, donde prime el amor, el respeto y la tolerancia. Estas bases permiten la expresión de sentimientos dolorosos como el de engaño, impotencia, frustración, abandono y pérdida, sin responder reactivamente. La expresión de tales

sentimientos en el seno de la pareja permite conducirlos hacia una aceptación de la pérdida, una revisión del pasado y una despedida de la relación de pareja con afecto, pudiendo mantener otros vínculos indisolubles, como es el de padres, de una forma armoniosa que no genere sufrimiento en la prole.

*El Amor* sólo puede darse en libertad, por eso el compromiso de pareja sólo es permanente si es continuamente renovado. Dicha renovación se hace cuando compensa seguir con la relación, si no es mejor la disolución que vivir en una apariencia ficticia.

*El Respeto* lleva a considerar al otro como individuo diferente, del que no somos dueños. Da lugar al reconocimiento sincero de la relación y concede la posibilidad de que el otro elija. Trata al otro con cariño y miramiento.

*La Tolerancia* consiste en admitir las decisiones del otro, aunque no se esté de acuerdo, sin juzgar o pasar por el rasero personal de cada uno. Conlleva la aceptación de ideas, creencias o prácticas del otro diferentes o contrarias a las propias.

De esta manera la pareja mantiene vínculos de afecto en su disolución, que se hace centrada en la no violencia (7).

#### Contacto:

Jose Antonio Espina  
CSM 1º Este (Sanidad)

Hospital Clínico Universitario

c/ Ramón y Cajal, 6. 47001 VALLADOLID

Tfno.: 983262304, Fax: 983268359

E-mail: jose@espinabarrío.jazztel.es



## BIBLIOGRAFÍA

- 1- Alberoni F. *Enamoramiento y Amor*, México, Gedisa, 1º reimp., 1984.
- 2- Alberoni F. *Te amo*, Barcelona, Gedisa, 3º ed., 1997.
- 3- Bustos D. *Nuevos Rumbos en Psicoterapia Psicodramática – Individual, Pareja y Comunidad*, Buenos Aires, Momento, 1985.
- 4- Población P. *Las Relaciones de Poder*, Madrid, Fundamentos, 2005.
- 5- Espina Barrio J.A. "Amor, Sexo, Ternura y Psicodrama" en Herranz, T. (Coord.) *Psicodrama y Salud*, Madrid, Universidad Pontificia de Comillas, 2001.
- 6- Cirillo S. "Las Múltiples traiciones en la vida de Pareja" en *Mosaico*, nº 35, 2006.
- 7- Mountain Dreamer O. *La Invitación*, Madrid, Urano, 2000.