

LA PAREJA EN TIEMPOS POSTMODERNOS LÍQUIDOS

Claudia Fernández

*“Vivimos en el mejor
de los mundos posibles”
Leibniz*

Introducción.

Se ha asociado al concepto de modernidad el paradigma individualista con la llegada de la razón y la ciencia. De acuerdo a Robine (2004) el libro de Terapia Gestalt publicado en 1951, comporta numerosas referencias a esta forma de pensamiento. Sin embargo, los autores introdujeron un giro fundamental que les coloca en el centro de lo que se llama postmodernidad. Desplazan el self, lo deslocalizan, lo descentralizan y lo temporalizan. Esta teoría es un parteagüas en la comprensión de los fenómenos relacionales refiriéndose a una realidad primera: lo que existe es el campo.

El título del presente artículo nos lleva a reflexionar sobre dos conceptos y cómo impactan en la vida de muchas parejas: la postmodernidad y la sociedad líquida (Bauman, 2013)

Nuevamente citando a Robine: “En la perspectiva postmoderna, el acento está puesto en la evolución de los contextos, la preocupación de poner en perspectiva reemplaza la fascinación por la historia personal. Somos el producto de los contextos de nuestras conversaciones y de los significados que hacemos derivar socialmente de esto” (2004)

La perspectiva postmoderna pone el acento en la co construcción de sentido en la relación y por ello, se le da importancia al vínculo, a la solidaridad, a la comunidad en oposición a lo que ofrece el paradigma individualista.

Algo o mucho ha cambiado este paradigma para que Bauman (2013) hable de la sociedad “moderna líquida” y la defina como las condiciones de actuación de sus miembros que cambian antes de que las formas de actuar se consoliden en unos hábitos y en rutinas determinadas.

¿Acaso este paradigma postmoderno contempló la inmediatez de los vínculos? Sin duda, ha habido un impacto en cómo se construyen y deconstruyen las parejas en la actualidad. Hay un parteagüas en las comunicaciones y es, la era digital.

Muchas relaciones de pareja inician y terminan a distancia en diferentes redes sociales. Si le hubieran dicho a mi abuela a principios del siglo pasado que iba a conocer a mi abuelo a través de un teléfono inteligente y que no importaba en qué lugar del mundo se encontraran, que así iban a conocerse y luego a emparentar si lo decidían, en el contexto de la época, no lo hubiera entendido porque no había la

información. Pero ¿Qué diferencia hay entre elegir esposa o esposo viendo una pintura en la época victoriana en los círculos de la realeza? O ¿Qué diferencia hay para elegir pareja cuando le dijeron a mi abuela que se iba a casar con un Coronel que participó en la Revolución mexicana?

Algunos siglos nos separan de aquellas historias no menos interesantes que las actuales y un teléfono inteligente.

Relaciones humanas. Las artes del vivir moderno líquido.

“Los protagonistas son hombres y mujeres contemporáneos, desesperados al sentirse fácilmente descartables y abandonados a sus propios recursos, siempre ávidos de la seguridad de la unión y de una mano servicial con la que puedan contar en los malos momentos, es decir, desesperados por “relacionarse”.

Sin embargo, desconfían todo el tiempo del “estar relacionados” y particularmente de estar relacionados *para siempre*, por no hablar de *eternamente*, porque temen que ese estado pueda convertirse en una carga y ocasionar tensiones que no se sienten capaces ni deseosos de soportar, y que pueden limitar severamente la libertad que necesitan para relacionarse...” (Bauman, 2003)

Las “relaciones” son el tema del momento, los seres humanos buscan “la cuadratura del círculo”, cómo comerse la torta y conservarla al mismo tiempo, cómo degustar las dulces delicias de las relaciones evitando los bocados más amargos y menos tiernos; cómo lograr que la relación les confiera poder sin que la dependencia los debilite, que los habilite sin condicionarlos, que los haga sentir plenos sin sobrecargarlos...

La pareja como objeto de consumo.

*“Ser es ser percibido”
Esse est percipi
George Berkeley*

Ahora más que nunca, las posibilidades para relacionarnos son casi infinitas. Las relaciones de pareja se reciclan, reinventan, revisan, retoman y transforman; sin embargo, también, se desechan. “Úsese y deséchese” parece el eslogan del inicio de muchas relaciones de pareja. Se enumeran a continuación algunos ejemplos de parejas, que además son objetos de consumo en las redes puesto que las aplicaciones para conocer personas tienen un costo monetario.

- Parejas abiertas, son loables por ser relaciones revolucionarias que han logrado hacer estallar la asfixiante burbuja de la pareja.
- Las relaciones, como los autos, deben ser sometidas regularmente a una revisión para determinar si pueden continuar funcionando.

- Se enteran de que el compromiso, y en particular el compromiso a largo plazo, es una trampa que el empeño de «relacionarse» debe evitar a toda costa.
- Al comprometerse, por más que sea a medias, se debe recordar que tal vez se esté cerrando la puerta a otras posibilidades amorosas que podrían ser más satisfactorias y gratificantes.
- Las promesas de compromiso a largo plazo no tienen sentido... Al igual que otras inversiones, primero rinden y luego declinan. Si alguien quiere «relacionarse», será mejor que se mantenga a distancia; si quiere que su relación sea plena, no se comprometa ni exija compromiso. Mantenga todas sus puertas abiertas permanentemente.

Redes sociales.

*“El mayor peligro que nos depara el futuro
es la apatía”
Jane Goodall*

Red sugiere momentos de «estar en contacto» intercalados con períodos de libre merodeo. En una red, las conexiones se establecen a demanda, y pueden cortarse a voluntad. Una relación «indeseable pero indisoluble» es precisamente lo que hace que una «relación» sea tan riesgosa como parece. Sin embargo, una «conexión indeseable» es un oxímoron: las conexiones pueden ser y son disueltas mucho antes de que empiecen a ser detestables. (Bauman, 2003)

Las conexiones son «relaciones virtuales». A diferencia de las relaciones a la antigua (por no hablar de las relaciones «comprometidas», y menos aún de los compromisos a largo plazo), parecen estar hechas a la medida del entorno de la moderna vida líquida, en la que se supone y espera que las «posibilidades románticas» (y no sólo las «románticas») fluctúen cada vez con mayor velocidad entre multitudes que no decrecen, desalojándose entre sí con la promesa «de ser más gratificante y satisfactoria» que las anteriores.

Según este autor, la diferencia de las «verdaderas relaciones» a las «relaciones virtuales» es que son de fácil acceso y salida. Parecen sensatas e higiénicas, fáciles de usar y amistosas con el usuario, cuando se las compara con la «cosa real», pesada, lenta, inerte y complicada.

Frente a la creciente popularidad de las citas por Internet a diferencia de los bares de “solos y solas” y las columnas de corazones solitarios, hay una ventaja decisiva de la relación electrónica: siempre se puede oprimir la tecla “delete”.

A continuación describo algunos de los fenómenos “relacionales” que ocurren en las redes y expongo testimonios de pacientes que pueden ilustrar lo anterior. Todo lo he escuchado en el contexto psicoterapéutico.

Se trata de fenómenos relacionales dentro de la dimensión virtual, ya que no pueden desplegarse en solitario. Aunque la persona se encuentre “sola” existe un entorno introyectado que representa lo Otro.

1.- Confirmación-desconfirmación.- Si entendemos por confirmar: “Afirmar la veracidad o exactitud de una cosa” (Larousse, 2016) y considerando algunos sinónimos como: validar, apoyar, afirmar y constatar, entre otros; entonces, desconfirmar resulta lo opuesto: invalidar, no ser sujeto de afirmación, por lo tanto no ser afirmado por el otro. Sabemos en terapia gestalt, que no existe uno sin el otro, no puedo ser validada ni confirmada si no hay otro que me confirme y valide.

Ana tiene 28 años y me comenta sobre un chico de su misma edad al que acaba de conocer en una fiesta de la oficina en la que ambos trabajan: *“Nunca lo había visto, pero me metí a sus redes y ya sé quién es, qué hace, con quién sale, qué le gusta y lo mejor es que, somos muy parecidos”*.

Unas semana después de esto, la relación que “pintaba” para ser *y vivieron felices para siempre* ya no existía, se evitaban en la oficina y ella comentó: *“No sé en qué me equivoqué, o él miente en sus redes o es un voluble, puse demasiadas expectativas, hasta dudo de mí y ya me bloqueó!!!!”*

Vázquez (2006) cita a Laura Perls: *“El contacto supone reconocer al ‘otro’, supone estar consciente de que existen diferencias”* Si no reconocemos al otro, entonces no hay contacto y sin contacto, no puede haber confirmación del otro. En esta invalidación y ausencia, el organismo se va deteriorando y se origina el sufrimiento psicopatológico (Francesetti, 2013)

2.- Bloqueo.- Como menciona Bauman: “La facilidad que ofrecen el descompromiso y la ruptura a voluntad no reducen los riesgos, sino que tan sólo los distribuyen, junto con las angustias que generan, de manera diferente” (2003)

Bloquear a alguien en el mundo virtual, significa que podemos a voluntad controlar quién o quienes no tienen acceso a nuestras redes. Ya no necesitamos desarrollar estrategias de límites en las relaciones o manejo de conflictos ni tolerancia a la frustración, sencillamente, se bloquea o nos bloquean...

“El bloqueo fundamental, es la inhibición de la agresividad” (Perls, Hefferline y Goodman, 1951) en el texto fundador de la terapia gestalt, estos autores se preguntan ¿porqué hay menos satisfacción? Interesante que se hayan hecho esta pregunta en 1951 y me intriga enormemente qué responderían ahora. Sin embargo, su respuesta no parece alejada de la actualidad. “Es más sensato considerar que esta desensibilización en concreto se parece mucho a las otras desensibilizaciones, ausencias de contacto y de afectividad actualmente epidémicas”. (PHG, 1951)

Un paciente de 35 años que ha tenido varias relaciones con hombres a través de una red social que él describe como “lo más fácil para tener relaciones sexuales”,

ha mencionado en varias ocasiones que cuando le caen mal o se enoja con la pareja o ex pareja en turno, “lo bloquea y listo”. No se enfrenta a discusiones innecesarias,

3.- Anular o “ghosting”.- Alba es una paciente de 30 años que terminó la relación con su novio porque él no quería comprometerse para casarse ni tener hijos y ella definitivamente es lo que quiere y no desea “esperarlo más”. Llevaban 3 años de relación y para ella fue una pérdida de tiempo, lo peor, menciona: “es que al final de la relación, ignoraba mis mensajes, me dejaba *en visto* y si algo no soporto, es que me hagan “ghosting”. Me pone muy mal ver las dos *palomitas azules* y que no me respondan”

La aniquilación, según PHG, “consiste en reducir a la nada, en rechazar el objeto y borrarlo de la existencia, es una respuesta defensiva contra el dolor, la invasión corporal o el peligro” (1951)

El fenómeno relacional “ghosting” en las redes, no es nuevo. Aniquilamos cada vez que es necesario, desviamos la mirada, apretamos los dientes. Y tendríamos que sacar a la luz cuáles son la partes de la persona que se necesitan y cuáles son las que se rechazan para que el conflicto se pueda abrir, encontrar la solución o ser soportado. Siempre y cuando exista la consciencia del daño en la relación, en la frontera y antes de esto, consciencia de de la persona en relación.

Lo que llama la atención, entonces es la intolerancia y la enorme fragilidad de ser ignorado. Los seres humanos no sobrevivimos cuando somos ignorados. Las redes sociales hacen evidente la fantasía de *ground* que aportan y en todo caso lo efímero y cambiante que es este supuesto apoyo por el que se apuestan no sólo las relaciones, a veces, la vida misma.

4.- Doble vínculo o apego ambivalente.- No es raro escuchar en voz de algunos pacientes: “no sé si seguimos juntos”, “ayer me mandó un *whats* y hoy no me ha mandado nada”, “me dijo que nos veíamos el fin de semana pero no me ha escrito”, “me dijo que me quería y hoy que revisé sus redes, vi fotos con otras personas que parecen muy cercanas”, “me bloqueó y desbloqueó en menos de una semana”, etc.

Según Vázquez (s/f) cuando la ambivalencia de la madre hacia su hijo se transfiere a las relaciones entre adultos, se crea una dependencia enfermiza al sentir amor, afinidad o complementariedad. Poco a poco el amor es sustituido o taponado por la necesidad y por la dependencia. Es una relación mutua de dependencia en la que uno hace el papel de necesitado y el otro el de dador, pero el amor ha dejado de ser la clave.

5.- “Likes” o la necesidad de aprobación.- Tal parece que el amor, la amistad, afinidad y valoración, se miden a través del número de “likes” a las publicaciones en las redes. Las necesidades de aprobación y pertenencia son humanas, pero si como

menciona Vázquez (s/f) estamos inmersos en una cultura narcisista o egotista, todo es producto del razonamiento. Las sensaciones han sido bloqueadas desde pequeños como un ajuste creativo, en un campo, con un entorno emocionalmente frío y difícil. Las familias de las últimas generaciones no han sabido dar el apoyo y el calor suficiente a sus miembros con lo que hemos crecido en un mundo dominado por el conocimiento, la utilidad, la practicidad y el deslumbramiento.

Además, los sentimientos se rechazan como algo cursi e inadecuado y se les ve como algo fingido y con un trasfondo de manipulación o de interés. Parece que los “likes” han sustituido a los sentimientos auténticos, se identifican con nombres emoconales determinadas actitudes porque hemos aprendido a llamarlas así, no porque seamos conscientes de lo que realmente sentimos. En un estado así, el miedo al compromiso por ejemplo, es un factor dominante en la expresión del amor. ¿Hay algún emoji para expresar lo anterior?

Saber lo que sentimos es el resultado de un proceso que se da entre el organismo y el entorno, este proceso aporta la certeza de lo que se está sintiendo. ¿Qué apoyo para saber lo que sentimos, pueden brindar los “likes” en una publicación en redes? Nulo. Son tan efímeros como la arena de una playa que se nos va entre los dedos de la mano. La arena al menos, nos deja una sensación de estar vivos, un awareness corporal que se amplía hasta el mar de donde viene. ¿Hay algo más vivo en nuestra hermosa Tierra que el agua?

6.- Estatus.- Del latín *status*, estado o condición y puede referirse a la posición que una persona ocupa en la sociedad o dentro de un grupo social. Se ha usado comunmente para describir el estado civil de las personas en diferentes documentos sociales importantes. En las redes se usa como parte de la información que la persona desea que los demás conozcan de ella.

Las siguientes son algunas de las opciones para publicar en redes:

Soltero a)
Casado(a)
Divorciado(a)
En una relación
Comprometido(a)
Relación abierta y
Complicado

Darío tiene 43 años y se acaba de comprometer para matrimonio con una chica de 37 años. Tuvieron tal discusión porque ella le dijo en pleno restaurante donde él le pidió que se casaran, que iba a modificar su estatus de soltera a comprometida. Él le pidió que no lo hiciera, él se define más discreto en sus relaciones y que el mundo no tiene que saber si se comprometió o no. Ella le dice que sus amigos y familia tienen que saberlo en ese momento y siguió la discusión y decidieron (darse un break”, es decir, terminaron dos horas después del compromiso.

¿Qué ha cambiado en el saber del estatus con respecto a una pareja? Para muchas personas, la ansiedad de lo inmediato, del dominio público inmediato, la incapacidad

de esperar y la baja tolerancia a la frustración, no sólo en la publicación del estatus, en tener que esperar lo que sea.

Aprender a caminar sobre arenas movedizas, propuesta gestáltica.

*“El contacto solamente es posible
cuando hay suficiente apoyo disponible”
Laura Perls*

Lo social se rigidiza y el individuo con ello, se pierde el contacto con la novedad y los ajustes creativos dan paso a la rutina y a la monotonía. Pasamos a una confluencia de fondo, a la desensibilización, a la incapacidad de identificar formas y elegir posibilidades de crecimiento. Hay una polarización tanto del individualismo como de la masificación indiscriminada. Algunos se quedan petrificados en el “Yo” y otros en el “Nosotros”.

Quien se fija en el “Yo” sólo se ve a sí mismo y *expulsa lo distinto* (Han, 2017). Quienes se fijan en el “Nosotros” se pierden en la confluencia y se quedan en la pasividad, en la apatía y en la rutina. En ambos casos, disminuye el awareness, se desensibilizan los sentidos, “nada interesante” ocurre salvo las noticias de políticos corruptos, violencia de género, asesinatos, etc. Los “reality shows” acaparan la atención de la masa, hay “atracones” de series (Han, 2017) y nos masificamos en esta proliferación de lo igual promovido por las redes. Quiero aclarar algo acercándome a la conclusión provisional de este artículo, no estoy en contra de las redes. Tal vez eso ha parecido, todo lo contrario, me parecen fascinantes. Pero como todo lo que se consume en exceso, hacen daño. La repetición nos lleva a la rigidez, a la incapacidad para elegir y con ello a la experiencia psicopatológica.

He descrito algo que en teoría gestalt llamamos, pacificación prematura del conflicto o de una crisis. Esto nos lleva a la neurosis y he tomado de ejemplo el uso indiscriminado de las redes sociales en las relaciones de pareja.: “¿por qué no me respondes?”, “me dejaste en visto”, “cambia nuestro estatus”, “voy a espiar su perfil a ver qué encuentro”, “lo voy a terminar por whats, eso se merece”, etc....

La teoría gestalt nos dice que la asimilación y el crecimiento solamente son posibles gracias a la resolución creativa de las crisis y conflictos, el camino tendrá que ser reconocer la crisis, no negarla ni pacificarla. Practicar nuestras habilidades sociales, lo igual a nosotros se convierte en confluencia y no nos lleva al crecimiento. Como alguna vez escuché en una conferencia a Carmen Vázquez decir:
La crisis es una etapa previa al ajuste creativo...

Fuentes de consulta.

Bauman, Z. (2013). Vida líquida. México: Ediciones Culturales Paidós

Bauman, Z. (2003). Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos. ESPA EBOOK

Francesetti, G. Gecele, M. y Roubal, J. (2013). Terapia Gestalt en la práctica clínica. De la psicopatología a la estética del contacto. Madrid: Los Libros del CTP

Han, B-Ch. (2017). La expulsión de lo distinto. España: Herder

Perls, F., Hefferline, R. Y Goodman, P. (2002). Terapia Gestalt. Excitación y crecimiento de la personalidad humana. Madrid: Sociedad de Cultura Valle-Inclán. Publicado en inglés por The Gestalt Journal Press, Inc. 1951

Robine, J-M. (2004). Manifestarse gracias al otro. Madrid: Los Libros del CTP

Vázquez, C. (2006). Conócete a ti mismo. México: Revista Figura Fondo editada por el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt A.C.

Vázquez, C. (s/f) Borradores para la vida. Pensar y escribir sobre Terapia Gestalt. Madrid: Los Libros del CTP

Consultado en la Web:

Gran Diccionario de la Lengua Española © 2016 Larousse Editorial, S.L.