

El desencanto en la relación de pareja: ¿Ya no nos amamos? ¿Se acabó el amor?

El conocimiento de las diferencias que existen entre el enamoramiento y el amor en la convivencia no solo es preventivo sino que puede ser de gran ayuda en momentos en los cuales a los miembros de la pareja les parece que el amor y el deseo sexual desaparecieron de la relación. Meditar a la luz de estas diferencias podría ser muy útil para aclarar si la conclusión de que “*ya no nos amamos*” es lógica o si, por el contrario, puede estar influenciada por el desconocimiento de la naturaleza de estos procesos, ya que la gran mayoría de la gente pareciera identificar las intensas emociones del enamoramiento con el amor, y la ausencia de estas con el desamor.

Generalmente el desencanto es progresivo, pero puede ser repentino. Empieza a caérsenos la venda de los ojos y comenzamos a percibir a la “persona ideal” como el ser de carne y hueso que es. Perdemos la capacidad de encontrar poesía en la vida cotidiana. Cuando hay una diferencia demasiado grande entre percepción ideal y la “realidad” posterior, es probable que “el amor” que sentíamos estuviera en exceso determinado por nuestras fantasías y proyecciones del ideal de pareja que buscamos. Fuimos nosotros quien transformamos a un ser “común y corriente” en el príncipe o princesa encantada que deseábamos encontrar. En este proceso el otro deja de ser una parte valiosa e idealizada de nosotros mismos y se torna en alguien “diferente” y muchas veces “defectuoso”. Ceder o complacer se hace menos fácil, y en cada uno va surgiendo, poco a poco, la persona que siempre estuvo allí.

Cuando comenzamos a ver al otro como realmente es, sin el “maquillaje” de nuestras idealizaciones y proyecciones “positivas”, y esto no solo nos sorprende sino que empieza a aparecernos intolerable, estamos entrando en la inevitable fase del desencanto. Sin darnos cuenta podemos ir perdiendo la capacidad de ver las acciones y rasgos “positivos” del otro, incluso en todo lo que diga o haga. Desde el desencanto comenzamos a apercibir selectivamente “lo negativo” y a magnificarlo.

Es frecuente que en la medida en que surge y evoluciona el desencanto ya no se hable o actúe con la misma ternura y delicadeza de antes. Han cambiado la forma de percibirse mutuamente y el modo de reaccionar ante el otro y sus acciones. Todo esto hace parte de un nuevo lenguaje en el que comienzan a sustituirse las palabras cariñosas y validadoras por los reclamos y las críticas. El tono se torna agresivo y el lenguaje del maltrato toma diferentes formas, que van desde ignorar al otro a través del silencio, hasta manifestar con palabras y gestos el rechazo o la descalificación.

Las secuencias de comportamiento se van construyendo entre la pareja sin que sus integrantes se den cuenta de cómo comenzaron y terminaron cambiando los hábitos y rituales de comunicación amorosa que inicialmente los unieron. Olvidan que el cuerpo tiene un lenguaje que va mucho más allá de las palabras, y que es a través suyo que se comunican los sentimientos más profundos e íntimos.

De esta manera tiende a romperse la comunicación, y cuando es así, tiene un costo que puede ser rabia, tristeza, añoranza, duelo por la separación afectiva o una combinación de todo lo anterior, que mantiene el estado de desencanto y malestar en la relación.

El proceso de desengaño toma tiempo e interfiere en la construcción del amor maduro. Los resentimientos y desilusiones acumulados, en ocasiones llevan a los integrantes de la pareja a distanciarse progresivamente sin decir una palabra.

Salidas falsas al desencanto

El desencanto es un duelo que requiere ser elaborado para hacer la transición al amor adulto. De no ser así, se pueden tomar salidas equivocadas como:

- **Adicción al desencanto:** Es una situación en la cual se fortalece la conducta de esperar soluciones mágicas. Es el caso de relaciones denominadas adictivas, por su característica de dependencia y necesidad compulsiva del otro, en las que la persona puede llegar al extremo de humillarse al máximo o sacrificar aspectos valiosos de sí misma por mantener una relación.
- **Infidelidad:** Esta puede manifestarse en todas las fases y tener diversas causas, sin embargo es más frecuente en la fase del desencanto o en la convivencia a largo plazo, en la que el desafío es la construcción del amor adulto y por ello la fidelidad depende del compromiso con uno mismo, con el otro y con las metas y prioridades de la relación. Con frecuencia surge como una forma de compensar el desencanto, sin tener conciencia plena de que su costo puede ser más alto que el que implican las situaciones difíciles que habría que abordar, ya sea para superar el desencanto o para asumir una relación que tiene dificultades. Se da como resultado de la necesidad de amor romántico, cuando ha pasado la fase del enamoramiento con la pareja y no se logra prescindir de esa experiencia. Se puede pensar que el problema radica en el otro y, así buscar un tercero para revivir las emociones del enamoramiento que se reconocen como transitorias y que no justifican romper la

unión previa. La infidelidad puede surgir como salida no solo a una crisis de pareja sino a una crisis personal. La persona puede encontrar nuevas experiencias que le permitan sentirse escuchado y atendido por otro en un contexto muy delimitado, no cotidiano, favorecido por la clandestinidad. Cuando se opta por sostener una relación paralela, se va formando un triángulo relacional en el cual el amante es la persona que surge como salvadora, depositaria de todo lo "positivo", y la pareja surge como la "mala" que carga con todo lo "negativo". Por su parte el que incurre en la infidelidad se convierte temporalmente en alguien que se retoma sí mismo y se siente renovado. Un hombre cuyo dilema era seguir casado o irse con su amante, optó por lo primero, porque: *"Que tal que me separe y un tiempo después me encuentre en el mismo infierno y con distinto diablo."*

Una de las cosas más temidas por el ser humano es el cambio, aunque sea para mejorar; olvidamos que la esencia de la vida, mientras dure, es la transformación. Si queremos mejorar, tenemos que asumir el riesgo que implica desestabilizarnos y desestabilizar la relación como una vía para la transformación.