

“TODO LO QUE USTED QUERÍA SABER SOBRE EL AMOR Y LAS RELACIONES DE PAREJA
... y no sabía a quién preguntar”.

E. Manuel García Pérez (www.manuelgarciaperez.com)
Psicólogo Consultor. Director Técnico del Grupo ALBOR-COHS
e-mail: albor@gac.com.es

PREGUNTA (28):

A menudo se comenta que “del amor al odio sólo hay un paso” ¿qué hay de cierto en esta afirmación? ¿cómo se explica y cómo se resuelve de manera satisfactoria?

RESPUESTA:

A menudo los aforismos, dichos o refranes, son la síntesis de una denominada “sabiduría popular”, que se fundamenta en muchas observaciones de la realidad, efectuadas por muchas personas en diferentes lugares y épocas.

De modo que alguna explicación debe tener esta afirmación.

Si pensamos que “amor” es un sentimiento que va acompañado de unas ideas y de unos comportamientos: siento una gran atracción por la persona amada, pienso que le deseo lo mejor y actúo cuidando su bienestar... ¿Qué es el odio?

“Odiar” es, igualmente, un sentimiento (de aversión, antipatía,...) acompañado de ideas y pensamientos que desean el perjuicio, malestar o desgracia a la persona objeto de nuestro odio, a la vez que se actúa con la finalidad de perjudicarla o dañarla.

Así pues, si odiar es sentir aversión, desear el perjuicio y actuar para dañar, en la medida de lo posible..., tenemos que admitir que el odio conlleva un gran sentimiento de ira y grandes dosis de agresión (deseada o ejecutada) hacia la persona que tiempo antes amábamos.

¿Es posible este cambio? ¿Cómo se explica?

Pues que es posible lo demuestra el hecho real e indiscutible de su existencia. Así que sí es posible, igual que dar la “vuelta al mundo en globo”.

La explicación ya requiere un poco más de reflexión.

Si odiar es agredir, entonces comprendemos el sentimiento de ira que favorece idea de dañar o perjudicar a quien se odia. Y la ira, siempre se activa cuando se dan dos clases de situaciones: a) recibimos o percibimos una agresión, un daño o perjuicio, o, b) sufrimos una frustración; esto es, no conseguimos lo que deseamos o perdemos lo que una vez tuvimos.

Se dan, por lo tanto, varias posibilidades.

En una pareja se puede pasar del amor al odio cuando:

1. Uno de los miembros de la misma recibe o percibe un grave daño o perjuicio provocado por la pareja. Por ejemplo: en una convivencia estable un día surge un problema: alguien perjudica a uno de los miembros y la pareja no muestra su apoyo o defensa en ese perjuicio... Esta falta de apoyo afectivo y real en un momento o situación de necesidad constituye una frustración, puesto que se espera de la pareja su apoyo y su defensa. Al no obtenerlos, se siente ira, y se deteriora el afecto. Un episodio puede ser suficiente para romper el vínculo amoroso, pero debe ser algo realmente grave. En otras ocasiones es un conjunto de episodios de este tipo los que terminan rompiendo el vínculo.

2. Uno de los miembros, declara que su intención de interrumpir la convivencia; normalmente sucede con la aparición de una tercera persona, con la que se ha iniciado una nueva relación amorosa... "hay otro/a",... "me he enamorado",... "ya no siento por ti lo mismo que sentía",..., "lo nuestro no funciona",... "ya no hay Keeling entre nosotros",... "esta relación está agotada",...

Cualquiera de estas explicaciones conllevan una realidad indiscutible: "quiero que dejemos esta relación de pareja", "ya no quiero seguir junto a ti",...

2.1. Si esta situación es recibida con agrado y satisfacción (me alegro de que me lo digas porque yo también estaba pensando en lo mismo) entonces no se pasa del amor al odio, se pasa del "amor que hubo" a la separación como pareja; lo cual constituye una oportunidad para volver a enamorarse y encontrar a otra persona.

En estos casos, la separación es cordial, se negocia con generosidad por ambas partes y pueden quedar... "como amigos" (lo cual suele ser un error de denominación). En realidad la amistad puede llevar al amor y el des-amor no retorna a la amistad, Las parejas rotas son siempre ex-pareja...

Pero pueden relacionarse con gran cordialidad en el futuro.

2.2. Si la solicitud de ruptura se recibe como una frustración (yo no quiero separarme de ti), se entiende como una pérdida del sentimiento de afecto hacia uno/a mismo/a, y, si se percibe como un deterioro del bienestar propio (lo que se considera a veces como una agresión), entonces surge la ira, los pensamientos de odio (más o menos intensos) y los comportamientos de daño o perjuicio a quien desea irse, romper con la pareja.

Este es el panorama habitual en parejas que se rompen y en las cuales, tras la ruptura, una de las partes establece una relación de odio hacia quien amaba intensamente meses antes...

Así que se pasa del amor al odio debido a la pérdida de algo deseable y muy valorado o a la expectativa de un grave perjuicio que sobrevendrá tras la separación.

