

En un tiempo en que se busca que el amor incluya todo —pasión, complicidad, apoyo emocional y amistad—, psicólogos advierten los riesgos que puede traer a la relación.

ANNA NADOR

Frases como “me enamoré de mi mejor amigo” o “estoy casado con mi mejor amiga” circulan con frecuencia en redes sociales, reforzando la idea de que el amor ideal es con alguien que combine los roles de pareja y amistad. Este modelo de vínculo, ampliamente difundido en la cultura popular, plantea altas expectativas sobre lo que una relación amorosa debería ofrecer.

Para la psicóloga Francisca Pérez, esta demanda afectiva es una característica de la actualidad. “Históricamente, la pareja no cumplía tantas funciones emocionales: la comunidad, la familia extendida y las amistades jugaban un rol clave. Hoy, como plantea la psicoterapeuta belga Esther Perel, vivimos en una época en la que buscamos en una sola persona lo que antes entregaba toda una aldea: pertenencia, estabilidad, pasión, sentido, admiración y crecimiento personal”, explica la doctora en Psicoterapia y académica de la Escuela de Psicología de la Universidad Adolfo Ibáñez.

Pérez opina que esta expectativa se ha vuelto cada vez más común. “Es muy frecuente. Aparece tanto en parejas jóvenes como en relaciones de largo plazo. En el discurso amoroso actual se ha instalado la idea de que la pareja debe ser ‘todo’: amante, compañero/a de vida, confidente, espejo emocional y, además, mejor amigo/a. Es una narrativa potente, pero que a veces tensiona el vínculo, especialmente cuando una o ambas personas sienten que no logran cumplir con todos esos roles”, añade la también terapeuta familiar y de parejas.

El psicólogo Edmundo Campusano, terapeuta familiar, de parejas y director de la Escuela de Psicología de la Universidad Mayor, coincide en que esta visión se observa con más fuerza entre las generaciones más jóvenes. “En mi experiencia clínica, las personas mayores de 40 años tienden a tener más claro qué implica cada tipo de vínculo y cómo se diferencian entre sí. En cambio, los más jóvenes muchas veces creen que en una relación de pareja debe estar contenido todo: que se puede ser pareja y mejor amigo al mismo tiempo”, señala.

En ese contexto, distinguir entre estos dos roles resulta clave. “Aunque ambos se basan en la intimidad y la confianza, el vínculo de pareja implica una dimensión erótica y un compromiso afectivo que excede lo que solemos encontrar en la amistad. (...) Esta última se organiza sin las mismas demandas de



La amistad profunda es un pilar fundamental del vínculo de las parejas duraderas. “Pero esa amistad no implica fusión, sino conocimiento mutuo, admiración y la capacidad de sostener conflictos con afecto y humor. Es una dinámica sana si se cultiva sin cancelar las diferencias y sin excluir otros lazos afectivos”, señala la psicóloga Francisca Pérez.

HISTÓRICAMENTE, LA PAREJA NO CUMPLÍA TANTAS FUNCIONES EMOCIONALES, DICE UNA EXPERTA

Pareja y mejor amigo: ¿es conveniente esperar ambas cosas de una sola persona?

exclusividad ni las complejidades que trae el deseo”, explica Pérez.

“En el mundo social y de amistad, tú no tienes por qué tener un solo amigo, puedes tener múltiples, con los que compartes objetivos distintos”, agrega Campusano.

Entonces, ¿qué ocurre cuando se mezclan ambos roles? La psicóloga Daniela Lagos, terapeuta familiar y académica de la Facultad de Psicología de la Universidad Diego Portales, advierte que “si tú exiges a una sola persona ejercer dos roles diferentes y desempeñarse bien en ambos —por-

que estamos hablando de mi mejor amigo y mi pareja—, sometes no solo al compañero, sino también la relación, a un nivel de estrés muy alto”.

Pérez concuerda y señala una de las consecuencias más comunes: la fusión entre ambos integrantes de la pareja. “Se puede generar una fusión que borra la ‘otredad’ del otro, lo vuelve una extensión de uno mismo. Esto genera muchas veces frustración, dependencia emocional y, paradójicamente, distancia. Cuando uno de-

ja de ser un sujeto separado, con redes propias y otros espacios de nutrición emocional, la pareja se vuelve una trinchera demasiado estrecha”, sostiene.

Campusano también comparte esta perspectiva. “Cuando ponemos todos los ‘huevitos’ en una sola canasta y creemos que nuestra pareja debe cumplir todos esos roles —amigo, confidente, familia y más— empobrecemos nuestra vida. Y, cuando eso sucede, comienzan a surgir proble-

“Si tú exiges a una sola persona ejercer dos roles diferentes y desempeñarse bien en ambos, sometes no solo al compañero, sino también la relación, a un nivel de estrés muy alto”.

Daniela Lagos, académica de la Facultad de Psicología de la U. Diego Portales.

mas de salud mental”.
Aun así, cultivar aspectos de la amistad dentro de la pareja es valioso, siempre que se mantenga un equilibrio. “El psicólogo estadounidense John Gottman, en sus estudios sobre parejas duraderas, destaca que la amistad profunda es un pilar fundamental del vínculo. Pero esa amistad no implica fusión, sino conocimiento mutuo, admiración y la capacidad de sostener conflictos con afecto y humor. Es una dinámica sana si se cultiva sin cancelar las diferencias y sin excluir otros lazos afectivos”, señala Pérez.

Eso no significa, sin embargo, que la pareja deba ocupar exactamente el lugar del mejor amigo. Como aclara Lagos: “El hecho de que existan rasgos propios de la amistad en otros vínculos, como en la pareja o la familia, no significa que esas relaciones sean equivalentes ni que funcionen de la misma manera”.

“Todo o nada”

Una señal de alerta de que se está exigiendo demasiado a la pareja es la sensación persistente de que nada alcanza. “Si la pareja siente que nunca es suficiente —aunque estén juntos, salgan, se acompañen, pero aun así el otro siempre necesita más—, y eso que falta, en lugar de buscarlo desarrollándose como persona, teniendo vida social, trabajando o construyendo un proyecto propio, se lo pide todo al otro, eso es una alerta”, advierte Campusano.

Por eso, insiste en la importancia de cultivar las distintas dimensiones de la vida personal. “Configurar un proyecto con alguien no significa que esa persona deba ser mi todo. Los seres humanos necesitamos libertad y la posibilidad de vincularnos y desarrollarnos en los distintos ámbitos de la vida: la pareja, la familia, lo social y el trabajo”.

Y Pérez concluye: “Tener una red de vínculos fuera de la pareja protege la salud mental y ayuda a que el amor no se encierre en una lógica de ‘todo o nada’”.