

Viene de la contracción de las palabras en inglés *friend* y *enemy*

“Frenemy”: por qué una relación que mezcla afecto y rivalidad puede afectar la salud

Estas conexiones generan estrés, ansiedad, niveles más altos de inflamación y envejecimiento prematuro. Expertos explican qué hacer ante esta situación.

ANNA NADOR

“**F**renemy” es una palabra que quizás muchos desconocen, pero que han vivido. Se trata de la contracción en inglés de *friend* y *enemy* y se usa para vínculos en los que convive el afecto, pero también la rivalidad. Y debido a esa naturaleza ambigua, estos lazos pueden tener efectos negativos en la salud mental y física.

“Este tipo de relaciones no son ni claramente positivas ni negativas. Pueden aparecer gestos de cariño o cercanía, pero también actitudes pasivoagresivas, comentarios sarcásticos, celos, competencia o incluso formas sutiles de socavar al otro”, explica la psicóloga Stefanella Costa, doctora en Psicoanálisis y profesora asistente de la Facultad de Psicología de la U. Diego Portales.

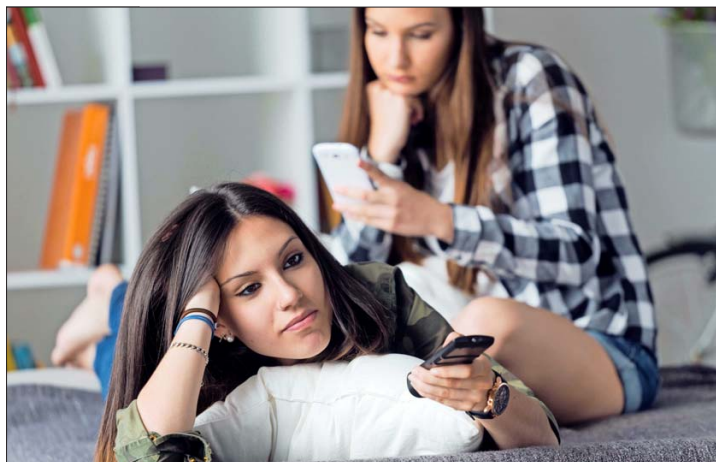
Este vaivén de comportamientos estaría en el centro de sus consecuencias para la salud. “Una relación de esta naturaleza va a generar incertidumbre porque no sabes con qué te vas a encontrar. Esto es una fuente de estrés, lo que puede provocar efectos psicológicos y fisiológicos incluso más perjudiciales que una rela-

ción netamente negativa, ya que siempre es mejor saber lo que va a ocurrir”, señala Jaime Silva, psicólogo y director del Instituto de Bienestar Socioemocional de la U. del Desarrollo.

“Esto puede producir ansiedad, preocupación y, cuando se trata de efectos más intensos, relacionarse con baja autoestima e inseguridad relacional”, agrega.

Los efectos fisiológicos tampoco son menores. Entre otros impactos, estudios han asociado este tipo de vínculos con un envejecimiento biológico acelerado. De hecho, una investigación estadounidense reciente halló que cada vínculo que genera tensión, incluidas las relaciones ambivalentes, se asocia con una edad biológica, en promedio, 2,5 meses mayor de la esperada según la edad cronológica.

“Hay evidencia bastante sólida que muestra que las relaciones ambivalentes pueden afectar directamente la salud física. Se ha encontrado, por ejemplo, mayor reactividad cardiovascular (presión arterial y frecuencia cardíaca más altas) al interactuar con este tipo de personas, e incluso solo al anticipar una interacción con ellas”, acota Costa.



Este tipo de relaciones se pueden dar en distintas etapas de la vida, asegura la psicóloga Stefanella Costa.

María Paz Altuzarra, psicóloga de Clínica U. de los Andes, coincide: “Son relaciones altamente estresantes, lo que incrementa la secreción de cortisol, y eso, a su vez, favorece procesos como la inflamación y el envejecimiento”.

Pero a pesar de sus consecuencias, no siempre es fácil abordar este tipo de relaciones, que “pueden nacer así o volverse ambivalentes con el tiempo”, señala Costa. “Como hay elementos buenos —momentos lindos, historia

compartida, apoyo en ciertas crisis— resulta difícil encasillar ese vínculo. A eso se suman factores como la culpa, una lealtad mal entendida, el miedo a quedarse solo, la presión social o incluso una especie de adicción emocional a las montañas rusas afectivas que se generan. Y en algunos casos, influyen estilos de apego o formas de vincularnos que repetimos”, añade.

Por eso es clave estar atentos a las señales de alerta. “Cuando se

empieza a sentir incomodidad emocional frente a una relación, como estrés, es un indicador. Con las relaciones sanas, lo que uno obtiene son buenas emociones. Si bien uno puede tener un roce de vez en cuando, esa no es la tónica del vínculo. El llamado es a seguir la intuición”, dice Altuzarra.

“Una buena pista es cómo te sientes antes, durante y después de ver a esa persona. ¿Te cuesta anticipar cómo va a estar? ¿Te genera ansiedad? ¿Te vas con sensa-

ción de culpa, duda o incomodidad? ¿Sientes que te drena más de lo que te nutre? Otra señal es que te encuentras justificando constantemente sus conductas, por ejemplo, frases como ‘seguro no lo hizo con mala intención’. Y algo muy típico es que te cuesta hablar honestamente con esa persona porque hay miedo a una reacción negativa”, agrega Costa.

Después de darse cuenta de esta situación, la idea es fijar límites, tomar distancia o incluso cortar el vínculo. “Si uno quiere salvar la relación, lo central es aprender a poner límites, pudiendo abrir los temas en los cuales uno siente que la otra persona te está perjudicando y ver si hay una solución. Y si no, ver la manera de alejarse o terminar el vínculo, si eso es posible”, recomienda Altuzarra.

Por su parte, Costa recuerda que “no necesitas justificar tu decisión. A veces basta con decir ‘decidí tomar distancia’, sin entrar en explicaciones. También es normal sentir culpa, dudas o nostalgia. Y si esa persona sigue presente en espacios compartidos, como un grupo de amigos, lo ideal es mantener una actitud respetuosa pero firme: no alimentar el conflicto, pero tampoco exponerse a situaciones que puedan volver a hacer daño”.

Y concluye: “Hoy se habla mucho de que hay que cuidar los vínculos, pero no se trata solo de estar rodeado de gente, sino de tener relaciones de calidad”.