

LA NUEVA ÉTICA DE LA RESPONSABILIDAD sexo-afectiva

La creciente libertad y opciones posibles de vínculos sexo-afectivos conlleva también una responsabilidad: reconocer el impacto de las acciones de cada persona sobre el otro. Pero esto, que se conoce como responsabilidad afectiva, no siempre es la norma. La actual cultura individualista le juega en contra.

Por SOFÍA BEUCHAT.

Ilustración: FRANCISCO JAVIER ÓLEA.



Es fácil toparse en redes sociales con quejas de personas que se sienten pasadas a llevar, o incluso dañadas seriamente, por hombres o mujeres con quienes han tenido algún tipo de vínculo sexo-afectivo y que han hecho al menos alguna de estas cosas (o algo similar): desaparecer sin previo aviso y sin la más mínima explicación (fenómeno frecuente por estos días y conocido como *ghosting*); mantener varias relaciones en paralelo sin que las personas involucradas lo sepan, escuchándose en una supuesta informalidad del vínculo; ocultar los verdaderos sentimientos hacia el otro; no ser claros con respecto a las reglas y límites de la relación o invalidar las necesidades afectivas de la otra persona. En suma: ningunear. Recibir sin dar. Jugar con las expectativas y los sentimientos. Los expertos en salud mental tienen un nombre para esto: falta de responsabilidad afectiva.

“Cuando la tienes, eres consciente de que nuestra forma de actuar tiene consecuencias en las personas con las que nos relacionamos y, por lo tanto, debemos hacerlo desde la empatía, el respeto, la honestidad y la comunicación. Sin ella, no vamos a construir vínculos sanos”, explica Arola Poch, psicóloga y sexóloga catalana, quien hace poco escribió una columna sobre el tema para el diario El País. Y advierte desde España:

“Es muy habitual que cuando parece que todo va bien, algunas personas dejen de hablarle al otro sin motivo ni explicación. Esto está a la orden del día en las aplicaciones de contactos y tiene el riesgo de que se entienda que es una dinámica “normal” en este tipo de entornos”. En rigor, no se trata de un concepto nuevo: de responsabilidad afectiva se comenzó a hablar en los años 80. El concepto se acuñó formalmente por primera vez en 1997, en el libro “Ética promiscua”, escrito por la terapeuta de parejas Dossie Easton y la educadora sexual Janet W. Hardy, ambas estadounidenses y hoy cercanas a los 80 años. En su libro las autoras plantearon la necesidad de considerar las emociones de los demás en el contexto de lo que se conoce como poliamor: una relación amorosa que incluye de manera simultánea a tres o más personas, con el consentimiento de todos los involucrados. ¿Su llamado? Mostrar un respeto profundo por los otros, mediante la comunicación asertiva, la honestidad emocional y prácticas sexuales más seguras.

Hoy, el concepto de “responsabilidad afectiva” se ha abierto para abarcar a todo tipo de relaciones sexo-afectivas, desde las estables y monógamas hasta las casuales e informales. Como explica la psicóloga Guila Sosman, directora del Centro de Psicoterapia Acompañar y académica de la Universidad Diego Portales, es algo que aplica incluso para los vínculos más efímeros.

—No porque sea cosa de una sola noche, no vas a

tener respeto por la otra persona, cuidándola, y cuidando también que haya un acuerdo claro sobre las condiciones de ese encuentro— acota Sosman.

FEMINISMO Y AMOR LÍQUIDO

Recientemente, algunas líderes del movimiento feminista —como la filósofa y escritora Tamara Tenenbaum y la periodista y escritora Luciana Peker, ambas argentinas— han relevado el tema de la responsabilidad afectiva. Desde su mirada, el escenario actual, con una creciente libertad y con varias opciones posibles de vínculos sexo-afectivos, ha hecho que la responsabilidad frente al otro sea cada vez más necesaria para el bienestar psíquico de los involucrados. Porque si no hay un marco rígido y heteronormado, cada vínculo debe crear sus propias reglas, lo cual es imposible sin una comunicación clara y efectiva. Sobre todo en lo que tiene relación con las expectativas de cada cual.

—El auge del feminismo cuestionó el modelo clásico de pareja, particularmente el ideal de amor romántico como modelo muy patriarcal en el que la mujer depende del hombre. En ese estereotipo, supuestamente, había reglas claras. Al abrir la puerta a varios tipos de relaciones socialmente validadas, la falta de claridad puede generar sufrimiento cuando no se cuida al otro —abunda la psicóloga Guila Sosman.

Para la española Arola Poch, si hoy se está hablando tanto de responsabilidad afectiva es también porque estamos inmersos en un entorno muy individualista. La cultura líquida que describía el filósofo polaco Zygmunt Bauman a comienzos de siglo, dice Poch, se ha hecho cada vez más patente. Bauman describía una sociedad que, en el proceso de romper con las estructuras y la rigidez de generaciones anteriores, terminó basándose en un individualismo que plantea nuevos desafíos a la hora de vincularnos. Lo líquido como opuesto de lo sólido. Así, en su libro “Amor líquido: Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos”, de 2003, planteaba que este individualismo llevaría al amor a convertirse en breves episodios relacionados con la búsqueda de beneficio personal, antes que en la entrega al otro.

“Esto nos lleva a establecer relaciones con menos compromiso y que, con ello, haya personas que “se olviden” de la necesidad de relacionarnos desde la empatía, la honestidad y la comunicación, porque “total, tampoco es algo serio”, cuando todos los vínculos, en tanto implican a personas con sus emociones, son serios y merecen ser tratados con el cuidado que implica la responsabilidad afectiva”, opina Arola Poch.

Guila Sosman agrega:

—El *ghosting* en particular está súper naturalizado en adultos jóvenes y adolescentes. Es importante no minimizarlo, sensibilizar al respecto y promover relaciones empáticas, donde el otro no se cosifique, es decir, que no se le tome como un objeto para satisfacer mis propias necesidades, sin verlo en toda su subjetividad y con necesidades propias. Esto es propio de ras-

La responsabilidad afectiva se trata de respetar al otro en su individualidad, sin pasar a llevar la propia y en un contexto horizontal.



Daniela Lira, psicóloga e investigadora del Núcleo Milenio.

gos narcisistas y la cultura de lo desechable que describe Bauman, sin duda, facilita la aparición de estos rasgos.

LOS RIESGOS

Cuando alguien es cosificado, la principal damnificada es la autoestima.

—Se va mermando, porque la persona se inseguriza— dice Sosman—. Se empieza a cuestionar qué tiene de malo, y pueden aparecer en ella pensamientos paranoicos, que la ponen hiperalerta a todas las señales que el otro pueda emitir. Esto tiene efectos a largo plazo, dañando vínculos posteriores. Surgen temores muy primarios, al abandono, al rechazo. También puede aumentar el riesgo de caer en relaciones de dependencia, donde hay asimetría, o incluso abusivas, pudiendo llegar a la violencia física. Porque cuando no hay responsabilidad afectiva, es fácil que se genere violencia y manipulación.

A su juicio, las personas más susceptibles de verse afectadas por un vínculo sin responsabilidad afectiva son las que están en una situación de mayor vulnerabilidad emocional, ya sea por encontrarse en una etapa de duelo, o por tener —por ejemplo— una historia de abandono.

—Estas personas no van a ver fácilmente las señales de alerta, porque tienen menos herramientas de autocuidado. Pueden ser más frágiles, contar con menos redes, tener dificultades en relación con su imagen, o acarrear carencias afectivas o un historial de relaciones de fracaso —ejemplifica Sosman.

En esta línea, el conocido psiquiatra Arturo Roizblatt, académico del departamento de Psiquiatría de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, sugiere que quien se encuentra demasiado seguido en este tipo de situaciones debe preguntarse si, inconscientemente, elige parejas con estas características.

—Tendría que ver si me atraen parejas muy autónomas, muy independientes, con conceptos de vínculos que después me hacen sentir “dejado/a de lado” o “no considerado/a” —acota—. En esto pueden influir los modelos de la familia de origen, y cómo fueron los vínculos: estables, seguros, o inestables, tanto en mis imágenes de relación de pareja como en los vínculos de afecto que establecieron conmigo —explica Roizblatt.

Para la psicóloga Daniela Lira, investigadora del Núcleo Milenio para Mejorar la Salud Mental de Adolescentes y Jóvenes (IMHAY), no corresponde en este caso hablar de víctimas, pues se trata de un tema relacional. En su consulta, le ha tocado atender tanto a pacientes vinculados con personas que no son responsables afectivamente como a otros que no logran desarrollar este tipo de responsabilidad en sí mismos. A ambos, este tema los afecta a la hora de ir construyendo vínculos satisfactorios.

Guila Sosman coincide:

—Relevar este tema es positivo mientras no se caiga en una lógica de víctimas y victimarios y en lo acusatorio; en ir juzgando quién es responsable afectivamente

y quién no. No hay que apuntar con el dedo, sino enfocarse en la ética del cuidado y educar en la empatía.

Es importante, aclaran los especialistas, recordar que no siempre quien peca de falta de responsabilidad afectiva tiene plena conciencia de lo que hace o actúa motivado por la maldad. Además, el antídoto para este problema —la comunicación asertiva— no es fácil de lograr. La historia de cada vínculo es única y no siempre los involucrados tienen total claridad sobre lo que esperan de sus lazos sexo-afectivos ni tienen mucho entrenamiento en la gestión de sus propias emociones. Es un terreno muchas veces ambiguo, en especial al comienzo de la relación. Por eso, otra vez, ser honesto es lo central, transparentando también las dudas.

“La comunicación, la honestidad y la empatía son los tres elementos clave. Pero normalmente no se nos enseña a comunicarnos de manera asertiva, a escuchar sin juzgar y a gestionar y comunicar nuestras emociones”, dice al respecto Arola Poch, y Guila Sosman agrega:

—La comunicación asertiva es fundamental, pero hay que asumir su complejidad. La idea es ser explícito sin ser cruel o poco empático al comunicar mi posición respecto del otro. Además, detrás de lo que se dice hay deseos, fantasías, expectativas, que no necesariamente pasan por lo que se verbaliza. Incluso puede haber una contradicción, porque una cosa es decir algo y, otra, actuar coherentemente. Si dices: ‘no quiero que esta sea una relación seria’, pero le presentas al otro tu familia, o hablas con él/ella todos los días, entonces tus acciones comunican otra cosa, generando frustración y desconfianza.

Se trata, finalmente, de un camino. El doctor Tomás León, psiquiatra del Hospital del Salvador, lo resume así:

—La responsabilidad afectiva no se obtiene de un día para otro, sino que implica un proceso de crecimiento personal y relacional. Por esto, más que un criterio para elegir una pareja, debe ser un fin a buscar dentro del desarrollo personal, que permitirá tener conductas e interacciones más sanas y fructíferas.

Lo importante, y en esto coinciden los especialistas, es no confundir el concepto de “responsabilidad afectiva” con la idea de “hacerse responsable” de cómo se siente el otro y de los procesos internos que el otro debe abordar. Algo que —dice la psicóloga Daniela Lira— “puede llevar a relaciones de dependencia emocional o conductas controladoras”.

La responsabilidad afectiva se trata, finalmente concuerdan los especialistas, de respetar al otro en su individualidad, sin pasar a llevar la propia. Se da en un contexto horizontal, donde las emociones de ambos tienen igual cabida y el buen trato es un valor intrínseco.

“Si una persona, por ejemplo, comunica a la otra de forma respetuosa y clara que no quiere seguir una relación y esta otra no es capaz de gestionar el duelo por la pérdida, será ella la que se tenga que hacer cargo de sus propias emociones de ira o tristeza”, concluye Arola Poch. ■



Arola Poch, psicóloga y sexóloga española.



Tomás León, psiquiatra del Hospital del Salvador.



Guila Sosman, psicóloga y académica de la UDP.