

*Artículos de Opinión*

**Nº 1 | Junio 2026**

# **EN CLAVE DE LIBERTAD**



The background of the entire page is a purple marbled pattern with intricate, vein-like textures in various shades of purple, from light lavender to deep, dark violet.

ARTÍCULOS DE OPINIÓN

# JUNIO

vol I

## SOBRE LAS AUTORAS:



### ISABEL ADAMI

Isabel es Psicóloga y diplomada en políticas públicas. Se desempeña actualmente en el Centro de Estudio y Derivación del INAU y cuenta con experiencia como asesora en la Presidencia del organismo.

Es Edil departamental de Flores, militante política y social.



### CONSTANZA CUADRADO



Constanza es Licenciada en Humanidades, opción Filosofía, por la Universidad de Montevideo. Le interesa explorar cómo el liberalismo contribuye al empoderamiento femenino y desarrollo de la sociedad en su conjunto.

Busca ampliarse profesionalmente en el área de Humanidades y Análisis de Datos.

# AMARSE SIN PERDERSE

---

## ¿Nos enseñaron a amar o a aguantar?

*“Qué el amor todo lo puede, que los celos son prueba de intensidad y que sin la otra pareja no somos nada”.* Durante generaciones, estas ideas, repetidas en canciones, películas y relatos familiares, construyeron una narrativa romántica sobre cómo es la mejor forma de relacionarnos al estar en pareja.

Pero, ¿Es esta la mejor forma de relacionarse? ¿Hasta qué punto esas ideas no generan una pérdida de la persona en su vínculo, reforzando la desigualdad y la dependencia de una persona sobre la otra? El amor no es solo emoción, ni menos una que nos inunda y arrastra hacia un vínculo que se vuelve vital para nuestra existencia. Es también aprendizaje y construcción psicológica. Por eso, hoy resulta imprescindible repensar los vínculos.

En este artículo pretendemos abordar el tema del amor a partir de dos disciplinas: la psicología y el feminismo liberal. La intención es mostrar cómo ambas ofrecen herramientas para comprender cómo amamos y, sobre todo, cómo podemos hacerlo sin desaparecer en el intento.

*Isabel Adami & Constanza Cuadrado*

# El amor como construcción emocional

Desde la psicología sabemos que nuestros vínculos adultos están profundamente atravesados por nuestras experiencias tempranas. La teoría del apego ha demostrado que el miedo al abandono o a la soledad puede moldear elecciones afectivas marcadas por ansiedad, dependencia o evitación.

Así como otros vínculos como la familia y las amistades, la forma en la que nos vinculamos en pareja se puede entender a partir de este apego que se generó con nuestras primeras figuras de cuidado.



En la psicología actual se entienden diferentes formas de apego, según la intensidad y beneficio de estas experiencias a la sensación de seguridad sobre sí mismos y los demás. Algunas formas de vincularse más reguladas y sanas (apego seguro) y otras formas que se podrían considerar más desreguladas (inseguro, evitativo y desorganizado).

En particular con el amor romántico, culturalmente se nos enseñó que el ideal es la fusión total: dos personas que se convierten en una, que convergen en todo y siempre tiran para el mismo lado. Sin embargo, muchas dinámicas que solemos interpretar como “pasión” pueden ser, en realidad, inseguridad o desregulación emocional, una forma de querer llenar la sensación de vacío que pudo haber dejado algún vínculo.

Al contrario de lo que esas ideas puedan defender, la fusión excesiva genera pérdida de autonomía, de proyecto y de identidad. Así, nadie puede amar bien cuando no sabe quién es: ¿Qué tan sano puede ser un vínculo que no respeta la autenticidad y autonomía de ambas personas?

La dificultad existe en que fusionar ambas identidades, intentar hacer de dos personalidades una, no genera fortalecimiento sino que, por el contrario, generan dependencia y control. Aquí la autoestima cumple un papel decisivo. Personas con autoestima frágil tienden a buscar validación constante, tolerar dinámicas desiguales y confundir intensidad con amor. ¿Cuántas mujeres postergan su desarrollo profesional o personal en nombre del amor?

**Muchas dinámicas que solemos interpretar como “pasión” pueden ser, en realidad, inseguridad o desregulación emocional, una forma de querer llenar la sensación de vacío que pudo haber dejado algún vínculo.**

Los momentos de violencia generan a la larga problemas de autoestima en la persona. Más allá de la pareja, la confianza y autonomía es algo que debe atravesar todos los vínculos personales: amistades, familiares, conocidos, compañeros de trabajo. Sin embargo, la circunstancias en las que se desarrolla una pareja (mayor cercanía, convivencia e intimidad) generan que los momentos de violencia y dependencia emocional requieran una especial atención.

Las dinámicas de validación negativa del autoestima confunden la intensidad de un vínculo con amor. Es necesario replantearnos la narrativa sobre el amor. El permanente acoso no es amor, son técnicas de control. Las preguntas que nos tenemos que hacer son como: ¿Me entiende y me respeta, aunque no siempre compartamos los mismos pensamientos?

# Propuesta alternativa desde la psicología

Desde la perspectiva sistémica desarrollada por Murray Bowen, las relaciones más saludables son aquellas donde cada integrante mantiene su diferenciación del *self*. cercanía sin desaparición. No elegimos pareja solo por deseo; elegimos también desde la narrativa interna que creemos merecer.

Amar no es fusionarse. No es perder identidad. Las parejas más sanas son aquellas donde existe cercanía sin anulación. Cuando el vínculo exige renuncia constante, deja de ser espacio de crecimiento y se transforma en escenario de subordinación.

La diferencia entre dependencia emocional e interdependencia sana es fundamental.

**La dependencia necesita.**

**La interdependencia elige.**

Una relación sana no elimina la individualidad. La respeta. No exige desaparecer para permanecer.

El apego seguro se basa en la confianza y en la autonomía de las personas dentro del vínculo. Poder compartir momentos y la vida, sin que los momentos que nutren a cada uno (y no necesariamente al otro en la pareja) desaparezcan. La interdependencia sana, por otro lado, se trata de sentirse seguro, incluso cuando no se comparte constantemente el mismo espacio.

Contribuir a esta autonomía de las personas dentro de los vínculos afectivos podría, irónicamente, contribuir a un mejor resultado para todas las partes involucradas, no solamente las mujeres.



# Cuando la igualdad entra al hogar

El feminismo liberal aporta una dimensión imprescindible a esta reflexión: la igualdad no termina en el plano jurídico. Debe atravesar la vida cotidiana y, especialmente, el ámbito doméstico.

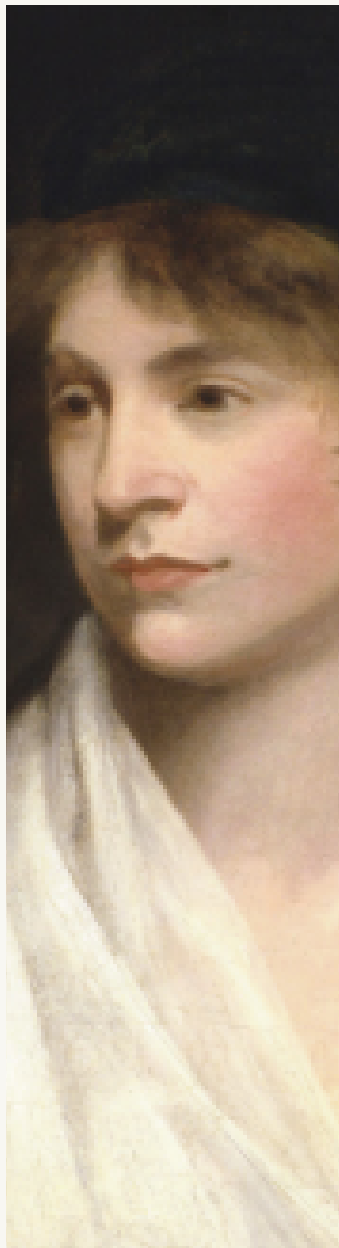
En 1792, Mary Wollstonecraft afirmaba que las mujeres no eran inferiores por naturaleza, sino que parecían serlo porque no tenían acceso a la misma educación que los hombres. Su defensa de la igualdad racional y de la autonomía femenina sentó las bases de una concepción de libertad entendida como capacidad de autogobierno.

Mary Wollstonecraft habla de una igualdad basada en la razón. Menciona que las mujeres no somos naturalmente inferiores a los hombres, sino que tenemos menos acceso a la posibilidad de una educación.

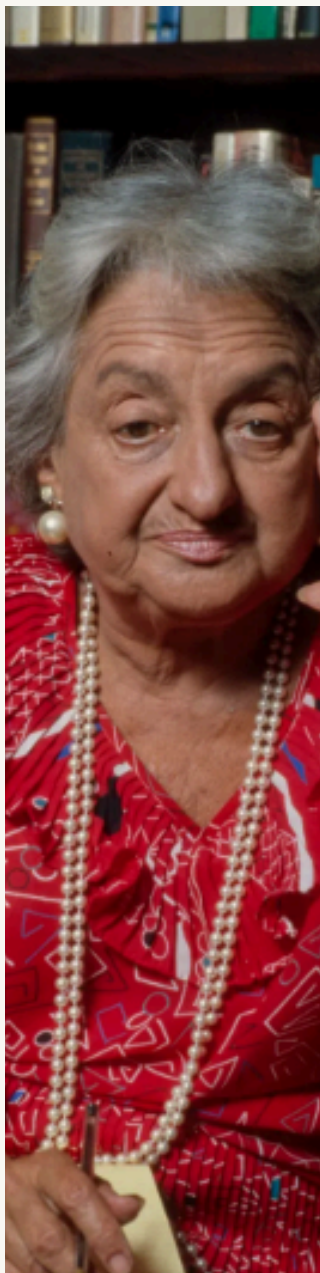
Si la pareja se organiza bajo roles tradicionales rígidos, la desigualdad se vuelve íntima.

El feminismo liberal aporta una dimensión imprescindible a esta reflexión: la igualdad no termina en el plano jurídico. Debe atravesar la vida cotidiana y, especialmente, el ámbito doméstico.

Y lo íntimo también es político. El feminismo liberal no propone abolir la familia ni el amor. Propone democratizar la discusión.



# Cuando la igualdad entra al hogar



Implica autonomía económica, corresponsabilidad en las tareas de cuidado, igualdad de oportunidades y reconocimiento de la mujer como sujeto pleno.

Cuando la desigualdad —económica o simbólica— atraviesa el vínculo, el amor corre el riesgo de convertirse en dependencia estructural.

Con respecto a las ideas del feminismo radical, se comparte la crítica, pero no tanto las posibles soluciones que se proponen.

El feminismo liberal defiende que la igualdad no termina en la ley, sino que debe de entrar en el hogar. Esta a favor de la autonomía económica de la mujer y una corresponsabilidad en las tareas (por ejemplo: la limpieza, la crianza).

Casi dos siglos después, Betty Friedan, psicóloga estadounidense, visibilizó el vacío de mujeres atrapadas en la “mística de la feminidad”. En *The Feminine Mystique* describió “el problema que no tiene nombre”: el malestar silencioso de mujeres que, aun cumpliendo el ideal de esposa y madre, experimentaban una profunda sensación de vacío existencial.

El mensaje es claro: el amor no puede reemplazar la identidad.

Si una mujer no tiene autonomía económica, su capacidad de elección está condicionada.

Si la carga doméstica recae desproporcionadamente sobre ella, su tiempo y energía para desarrollarse disminuyen. Betty Friedman critica el rol de la mujer como mamá y esposa únicamente. Considera que la dependencia genera asimetría de poder. No es que esté en contra del amor, sino que defiende que la desigualdad es quien está en contra del amor. La mujer debe tener autonomía, proyecto, identidad: "Nadie puede amar bien cuando no sabe quién es".

"No tiene que ser perfecta, tiene que ser libre". Esa libertad en el camino de autorrealización y descubrir nuestra identidad, no debería surgir a expensas de poder sostener un vínculo afectivo. "Amar debería de expandirnos, no reducirnos".

Hace una crítica hacia el matrimonio desigual. Evitar la dependencia económica, y crítica al matrimonio como única vía de supervivencia social, basada asimismo en la sumisión. Sino que, propone la idea de un matrimonio basado en la amistad, el respeto y la igualdad moral.

Esta búsqueda de la emancipación económica no tiene que ver con partidos políticos, no es apropiado vincularlo con partidos, ya que el machismo es algo transversal a los partidos. Es necesario que surja la conversación sobre la importancia de la emancipación femenina para poder llegar a mejores acuerdos afectivos.

Para alcanzar esa emancipación, considera a la educación clave para la emancipación. Esta educación debe ser formal, con formación intelectual, que fortalezca el desarrollo moral y racional, para ser mujeres educadas, y no solo esposas obedientes.

# Amar sin perderse

Hoy, seguimos necesitando abordar estos temas porque lo psicológico muchas veces entra en tensión con lo aprendido culturalmente. Nos enseñaron que amar implicaba sacrificio; hoy sabemos que el sacrificio constante erosiona la identidad.

El amor romántico nos prometió completud; el amor consciente y racional propone libertad y respeto por la individualidad.

Una relación sana no es perfecta: es libre.

Es aquella donde el desarrollo profesional de uno no amenaza al otro.

Donde la economía no es instrumento de control.

Donde el crecimiento individual fortalece el vínculo en lugar de debilitarlo.

Donde quedarse es una elección y no una necesidad.

El verdadero desafío de nuestra época no es encontrar pareja. Es aprender a amar sin perderse.

Porque el amor que suma no exige la desaparición.

## **Exige conciencia, igualdad y libertad.**

Hoy, seguimos necesitando abordar estos temas porque lo psicológico muchas veces entra en tensión con lo aprendido culturalmente. Nos enseñaron que amar implicaba sacrificio; hoy sabemos que el sacrificio constante erosiona la identidad y la libertad individual.

# Recomendaciones para profundizar en el tema:

## Libros

**"Aprovecho este ratito"**  
(lectura más ligera)

El amor huele a tostadas – Patricia Faur

**Mientras me tomo un café**

Mujeres que ya no sufren por amor – Coral Herrera

**Mejor me pongo cómoda**  
(lectura más densa)

Vindicación de los derechos de la mujer – Mary Wollstonecraft

The Feminine Mystique – Betty Friedan

Ética del cuidado– Carol Gilligan

## Podcasts

**Psicología al desnudo (PsiMamolitti)**

T2 E13: "Relaciones sanas de pareja: ¿Cómo construir las?".



## **Bibliografía consultada**

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. Jason Aronson.

Friedan, B. (1963). *The Feminine Mystique*. W. W. Norton.

Wollstonecraft, M. (1792). *A Vindication of the Rights of Woman*. J. Johnson

*Todos los derechos reservados por  
LILA, Liga de Liberales Asociadas*