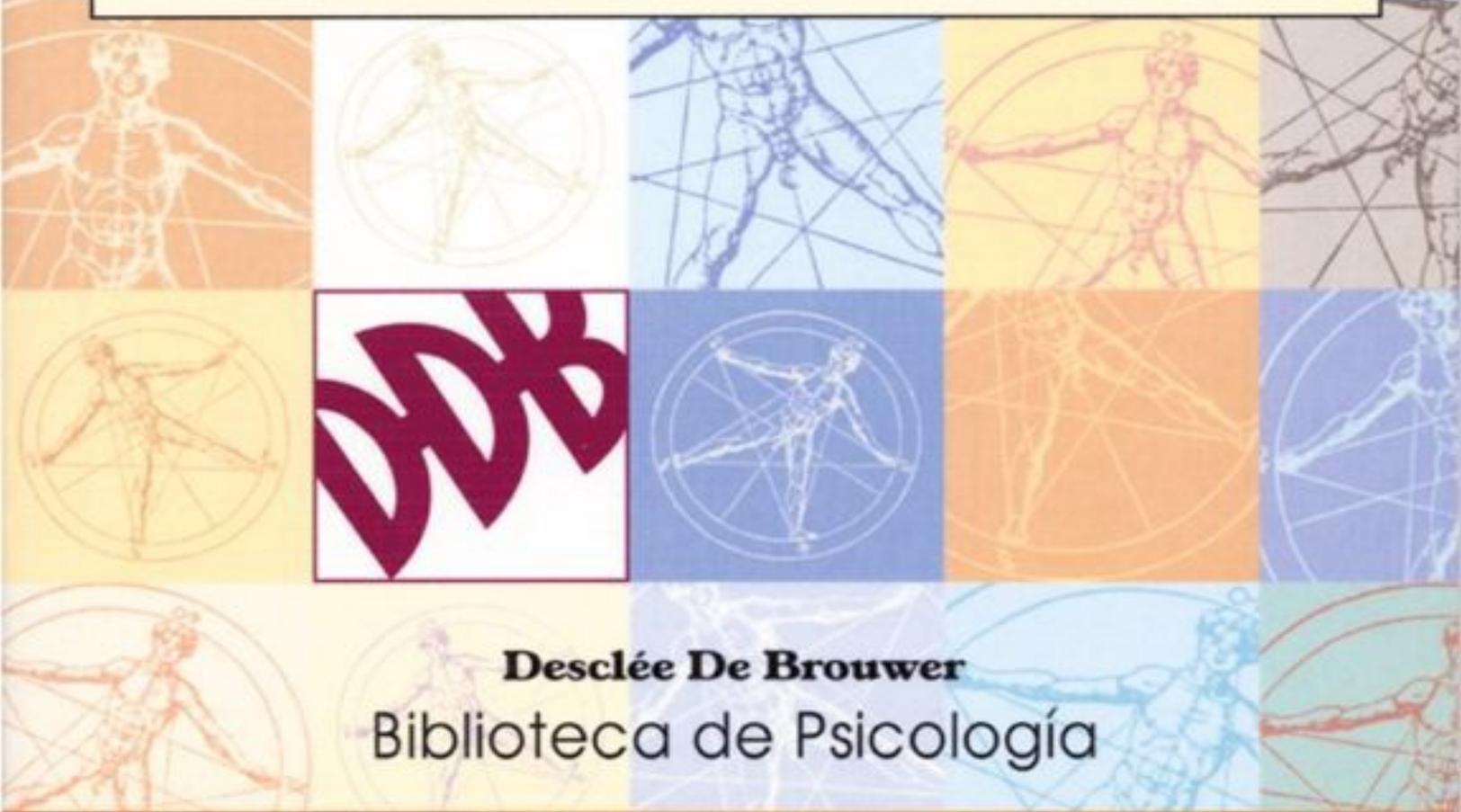


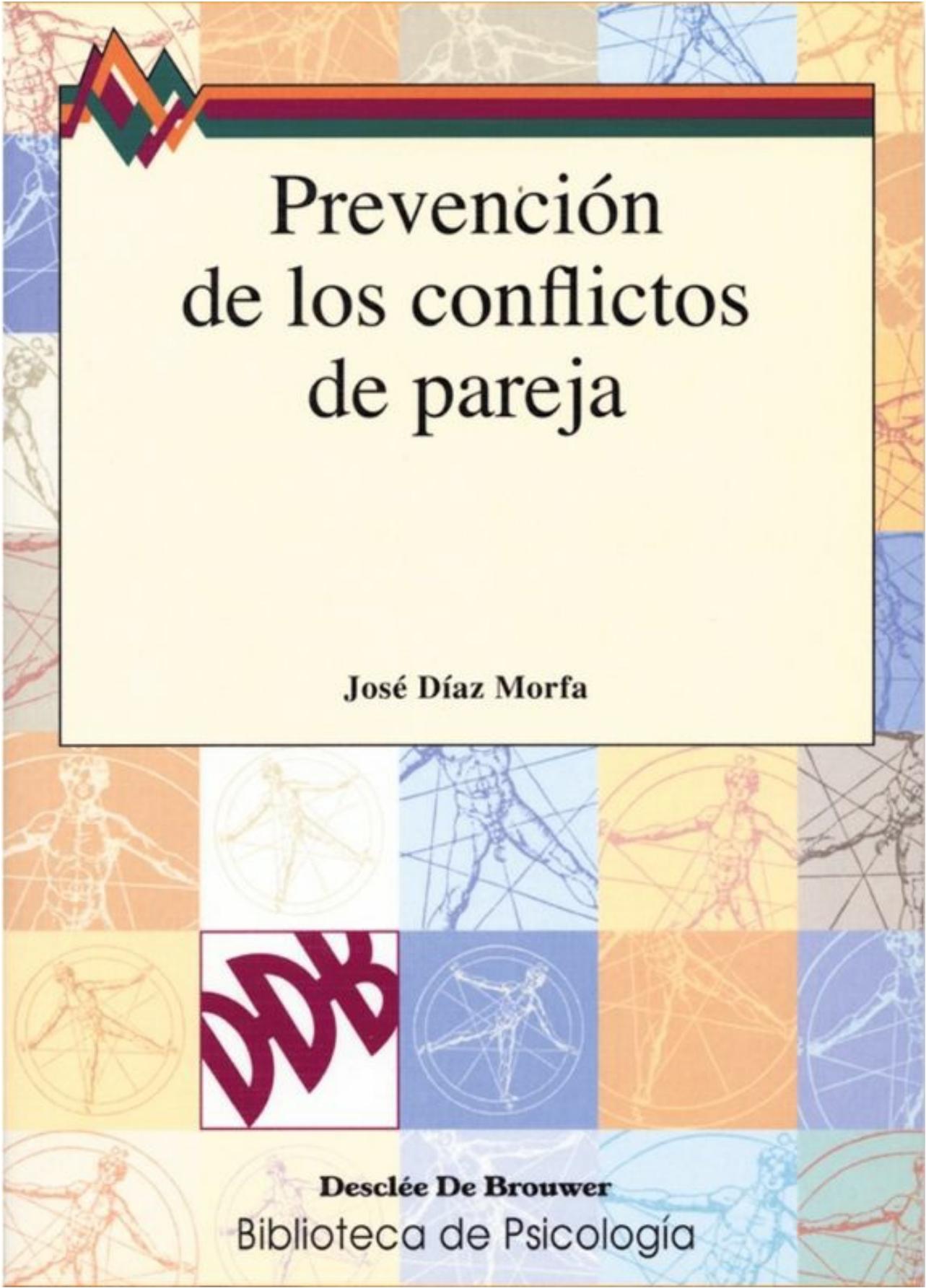


Prevención de los conflictos de pareja

José Díaz Morfa



Desclée De Brouwer
Biblioteca de Psicología



Prevención de los conflictos de pareja

José Díaz Morfa

Desclée De Brouwer
Biblioteca de Psicología

**PREVENCIÓN DE LOS
CONFLICTOS DE PAREJA**

Dr. JOSÉ DÍAZ MOREA

**PREVENCIÓN DE LOS
CONFLICTOS DE PAREJA**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESLÉE DE BROUWER**

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

© Dr. José Díaz Morfa, 2003
Psiquiatra-Psicoterapeuta

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2003
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com

Edición Digital: Grammata.es

Dedico este libro a mis padres, que me dieron su ejemplo de vida; a mi mujer, Ana, que me entrega su constante apoyo y a mis hijas Tamara y Claudia, que junto a mi mujer, han aceptado amorosamente que les haya quitado tiempo para emplearlo en la elaboración de este libro. También quiero agradecer la enseñanza de pacientes y alumnos, pues sin la experiencia que ellos me han aportado, hubiese sido imposible el mismo.

*“Para un ser humano amar a otro, es quizás la
tarea más difícil de todas, la última, el último
examen y prueba, el trabajo para el cual,
todos los demás no han sido sino una preparación”.*

Rainer Maria Rilke.

Introducción

La tendencia básica e innata del ser humano, es la tendencia al vínculo, al apego. Nace de una relación de fusión y de dependencia con la madre, desde la cual debe crecer a través de un proceso evolutivo psico-sexual y de diferenciación e individuación, pero siempre teniendo el vínculo con los demás y consigo mismo, como premisa básica de su desarrollo, y de una u otra forma esta tendencia a una relación con vínculo afectivo se mantiene a lo largo de toda la vida.

Desde este punto de partida todas las personas, en algún momento de su ciclo vital, buscan una relación de pareja ya sea breve, inestable o prolongada en el tiempo y estable, o una combinación de estas variables. Tal vez es este el inicio psicológico de las relaciones de pareja, sin dejar de tener en cuenta los otros factores socioculturales, económicos, etc., que intervienen en la creación de la misma.

En el momento actual, el marco legal y social ejerce menos influencia en el mantenimiento de la pareja que en décadas anteriores, y por tanto esta necesita apoyarse más en su evolución afectiva para perpetuarse, es decir, en un diálogo auténtico en los planos verbal, afectivo y genital; lo cual hace que la pareja se sienta muy exigida por sus componentes, donde el compañero tiene que ser fuente de gratificación de muchas necesidades.

Por otro lado, la pareja se entiende como lugar donde se descansa, se obtiene placer, lugar de protección y seguridad frente a las obligaciones laborales y sociales de la vida cotidiana. No es de extrañar que en ese marco también se manifiesten más intensamente las necesidades insatisfechas de los compañeros.

Debido a esto, en parte, hay en el mundo occidental actual tan alto índice de separaciones, llegando en algunos países como en EE.UU. de Norteamérica, a una tasa del 50% de divorcio.

En muchas de las parejas que permanecen unidas, vemos continuas luchas cotidianas acerca de temas triviales, que sin embargo, para ellos tienen un enorme valor simbólico, donde se ponen en juego temas como el poder, la dominación, la dependencia o la culpa, entre otros. A la vez, observamos, que son personas que en otras muchas áreas de su vida funcionan de forma adecuada, satisfactoria para sí mismos y los que les rodean. Esto debido a que en la pareja esperamos encontrar la satisfacción de muchos deseos, que no podemos ni esperamos satisfacer en otras áreas de nuestra vida.

Sólo por citar alguna de las consecuencias perjudiciales de los conflictos de pareja, señalaremos la elevada relación entre estos y los cuadros depresivos, siendo los problemas conyugales, una de las causas más frecuentes de depresión.

Más dramático aún, son las secuelas que los conflictos entre los padres pueden ocasionar en el desarrollo psicológico de los hijos, donde el abordaje terapéutico adecuado para muchos síntomas en los niños, es la terapia de pareja de los padres. También habría que señalar que los hijos ayudan a completar el ciclo de maduración de los padres, como adultos.

En la clínica vemos, que paradójicamente muchas parejas se mantienen unidas a través del conflicto y la discusión, como si en algún nivel temiesen que si desaparecen los enfrentamientos desaparece la relación.

La mayoría de los componentes de una pareja buscan, sin darse cuenta, en la relación, curar heridas afectivas de su pasado infantil, además de la satisfacción de otras necesidades más inmediatas, a nivel social, de atractivo físico, sexual, de comunicación, etc. Cuando esto no ocurre surge la frustración que conduce a la rabia; la sensación de pérdida de un ideal que conduce a la tristeza y a la culpa.

La relación de pareja nos enfrenta con el dilema fundamental entre la dependencia y la independencia, el equilibrio entre la autonomía y lo común, que se manifiesta por un lado como miedo al compromiso y a la pérdida de libertad y por otro, por un deseo de dependencia y entrega; esto crea riqueza e incertidumbre, creatividad o parálisis, generalmente la ambivalencia de sentimientos, manifestaciones de amor y odio, la danza entre la proximidad y la distancia. Se trataría tal vez, no sólo de la propia realización en la pareja sino también de la propia realización como pareja.

Lograr una relación íntima puede ser uno de los mayores gozos del ser humano y a la vez una de las mayores fuentes de dolor. El amor, la relación de pareja, se inicia cargada de esperanzas: el sueño de sentimientos compartidos, de una aceptación mutua, el sueño de pertenecer, de sentirse protegido y seguro; el sueño de una pasión profunda, el sueño de un vínculo duradero. Pero con frecuencia las esperanzas colisionan con las realidades del amor: las necesidades no coinciden, la rabia separa, los juicios erosionan la aceptación y la soledad invade la vida en compañía.

Este libro intenta una aproximación profunda y al mismo tiempo accesible al público en general, a las dinámicas y conflictos de la relación en pareja, destacando los aspectos que considero necesarios sean conocidos por todos, tanto por los integrantes de la pareja como por los profesionales de la salud mental. De ahí que el libro se desarrolle teniendo en cuenta la evolución de la pareja, desde las motivaciones conscientes e inconscientes

de su elección, sus expectativas, las fases y crisis inherentes a toda relación de pareja, los principios generales básicos para un adecuado funcionamiento, los conflictos más frecuentes así como la resolución de los mismos.

1

Elección de pareja

Teorías de la psicología social acerca de la elección de pareja

Los sociólogos creen que diferentes factores socioculturales actúan como filtros que ayudan a definir las posibilidades de los candidatos elegibles. La literatura sociológica sobre la elección se centra alrededor de la disputa entre aquellos que hablan de “la atracción de los opuestos” y los que hablan de “la atracción de los iguales o semejantes”. Los sociólogos han encontrado qué correlaciones existen entre las diferentes características físicas y sociales y la elección de pareja. Estas características son: la edad, la clase social, el lugar de residencia, estatus socioeconómico, la raza, la inteligencia, religión, educación, atractivo físico, variables de personalidad, auto-concepto, auto-estima, definiciones similares de roles, valores similares, e intercambio social. Generalmente, estos teóricos creen que la tendencia a casarse con alguien parecido a uno mismo, al menos en términos de criterios macrosociales es lo que predomina (Buss, 1985). La edad está altamente correlacionada entre los compañeros que eligen casarse.

En relación a la clase social, hay una tendencia clara y definida por la que los individuos se casan dentro de su propio grupo socioeconómico (Eckland, 1982). Los sociólogos también han encontrado que muchos individuos eligen a sus compañeros matrimoniales entre aquellos que viven cerca de ellos geográficamente (afinidad residencial). La gente se casa con gente que son económicamente y socialmente similares.

En ninguna otra parte están las normas homogámicas más ampliamente sostenidas que en el área de la raza. Aunque el número de parejas interraciales se ha incrementado en el curso de los años debido entre otras razones a la movilidad física.

Los estudios también han encontrado que el número de personas que se casan dentro de su propia religión también es mucho mayor de los que se casan entre religiones diferentes. Sin embargo, esto también está modificándose.

En relación al aspecto educacional, parece ser mayor la probabilidad de que hombres y mujeres con el mismo nivel educacional se conviertan en pareja. Cuando ellos difieren, los hombres tienden a casarse con mujeres de un nivel educacional ligeramente más bajo.

El atractivo físico parece jugar un papel importante en la elección de pareja dentro de la comunidad de compañeros elegibles con similares características socioculturales.

Buss y Barnes, (1986) en su estudio sobre las preferencias de compañero, encontraron que el atractivo físico fué evaluado en cuarto lugar de entre trece características disponibles que los sujetos tenían que elegir para describir a su compañero ideal. La característica del atractivo físico fué preferida significativamente más por los

hombres que por las mujeres.

Los psicólogos sociales también presentan sus teorías sobre la elección de pareja. Ellos creen que el acuerdo entre los roles y la igualdad de valores, son otros de los factores que están implicados en la elección de pareja.

De acuerdo con **la teoría de los roles**, las personas tenderían a elegir compañeros en base al acuerdo en los roles maritales.

El rol en si mismo no es tan importante como el consenso de los compañeros en relación al rol (Eshleman, 1988). De forma similar, la teoría de los valores, habla que la atracción interpersonal es facilitada cuando los compañeros comparten o perciben que tienen valores similares.

También influye **la teoría del intercambio social**, que dice que el amor duradero es más probable que ocurra cuando cada persona en una relación percibe un intercambio ventajoso entre recursos recibidos y lo que se ofrece. Una variante de esta teoría dice que en cualquier relación los individuos intentan emparejarse con alguien cuya asociación traiga los mayores beneficios y los menores costes.

También ha sido descrita una **teoría secuencial** desarrollada por Murstein (1970). Murstein sugirió que la mayoría de las parejas pasan a través de tres etapas antes de casarse. Las personas son primero atraídas el uno al otro por sus percepciones de las cualidades de atracción. A esto se refiere como *la etapa de los estímulos* y está muy influenciada por el atractivo físico. Luego, ellos entran en la *etapa de los valores*, donde empiezan a descubrir si comparten valores y actitudes similares. Si hay acuerdo la relación progresa a la *etapa de roles*. En esta etapa la interacción de la pareja les provee de una idea adecuada de lo que podrían ser si estuvieran casados.

Cate y Koval (1983) cuestionaron lo cierto de todos los modelos secuenciales y destacaron que las réplicas no habían ofrecido mucho apoyo para estas hipotéticas etapas. Además, sugirieron que en muchos casos el cortejo lleva a una relación marital sin mucha intimidad y que con frecuencia factores externos tales como la presión social y la falta de alternativas atractivas impulsan a las parejas a casarse. En resumen, podríamos decir que en general la edad, la educación, la raza, la religión son factores homogámicos que juegan un papel importante en la elección de pareja. Los hallazgos en esta área son:

1. Los hombres y las mujeres generalmente se casan con aquellos que son similares en edad. Cuando hay una discrepancia, los hombres son usualmente mayores.
2. Los hombres y las mujeres usualmente se casan con aquellos con una educación similar. Como con la edad, cuando hay una discrepancia, los

hombres son más educados.

3. Los hombres y las mujeres se casan con aquellos de una raza similar aunque esto está cambiando y está ocurriendo una elevación de matrimonios interraciales.
4. Los hombres y las mujeres generalmente se casan con aquellos con una religión similar, aunque esto también está variando, ocurriendo una mayor tasa de matrimonios interreligiosos.

Parece que el campo de elección de la pareja se restringe al lugar donde se ha crecido y uno se desenvuelve y sigue habiendo presiones exteriores a pesar de que los casamientos ya no son arreglados. A la hora de elegir compañero realmente hay una gran variedad de presiones no sólo del medio social sino también de la familia. Realmente no es una elección al azar. Tampoco se decide autoritariamente, pero hay presiones más sutiles que desempeñan un importante papel. Normalmente la persona no se siente obligada, incluso puede experimentar un sentimiento de libertad en esta elección, pero no tan grande como él cree, ya que los condicionamientos socio-familiares que intervienen han sido asimilados por la persona, es decir la limitación en estos casos proviene de uno mismo.

Por otro lado podríamos comentar que las hipótesis de la atracción basada en la semejanza o en la disparidad o polaridad no deben excluirse unas a otras porque realmente pueden tratarse de contrastes polares respecto a lo mismo. Los dos refranes pueden fundirse en uno solo: “los contrastes *de lo mismo* se atraen”.

Las teorías psicoanalíticas sobre la elección de pareja

La perspectiva psicoanalítica examina la composición y calidad del noviazgo, la elección de pareja y la evolución de la pareja como dependiente del desarrollo individual que cada uno realiza en su familia de origen (Eiseinstein, 1956). Aquellos individuos que han desarrollado un sentido diferenciado e individualizado de si mismos son más proclives a experimentar una relación marital más positiva. Freud esquematizó la elección de pareja diciendo que se elige a una persona en su totalidad no solamente por ciertos rasgos que pueden satisfacer ciertas necesidades nuestras subrayando la elección por “apuntalamiento”. Según este tipo de elección se ama a la mujer que alimenta o al hombre que protege.

A este primer tipo de elección Freud opuso más tarde “la elección de objeto narcisista”, es decir, una relación basada en la relación del sujeto consigo mismo. Según este tipo se ama:

- a. a lo que es uno mismo,
- b. lo que ha sido,
- c. lo que se querría que fuese.

A esto Freud añade “la cualidad que se querría tener”, es la imagen de lo que se querría ser, lo que en psicoanálisis llamamos “el ideal del yo”. En general toda elección de pareja, toda elección de amor debe responder a dos criterios generales: 1º) debe satisfacer la mayor parte de los deseos conscientes y 2º) debe contribuir a reforzar el Yo y a su seguridad propia. De forma más específica hay una elección referida a las figuras paren-tales, de ahí que se diga “de tales padres, tales maridos”. Estas elecciones que son muy frecuentes no plantean muchos problemas cuando son poco acusadas, parciales y no masivas; pero cuando la referencia a la imagen parental es muy acentuada y exclusiva aparecen complicaciones clínicas, tanto a nivel de la vida sexual como afectiva.

De un modo muy simple y resumido podemos decir que primero puede haber una elección referida al padre del sexo opuesto. La referencia puede ser positiva o negativa. Por ejemplo, “quiero un hombre que se parezca a mi padre” o “quiero un hombre que sea lo contrario de mi padre”. En la clínica, solemos ver el fracaso de tales tentativas, bien sean conscientes o no.

Segundo, puede haber una elección referida al padre del mismo sexo. Un ejemplo podría ayudarnos a comprender esta elección, por ejemplo, una mujer joven con poca experiencia que se casa con un hombre maduro, esperando obtener de él un papel afectivo no solo de protección, sino de cuidado que incluso gira en torno a una relación

de alimentación que a nivel aparente uno podría pensar que está eligiendo a un padre pero realmente está eligiendo a una figura que desempeñe los papeles maternos.

La elección de pareja que tiene que ver con una organización defensiva

En estos casos se elige –y es lo que suele predominar en las elecciones de pareja duraderas o estables– *para protegerse contra una tendencia del individuo* que a él mismo de forma consciente o inconsciente le parece demasiado peligrosa o no aceptable. Por ejemplo, una persona puede tener tendencias exhibicionistas o masoquistas, etc., y elige una pareja en la cual esa tendencia no se pueda manifestar, de ahí que elija para defenderse de esa tendencia que considera peligrosa, en una relación duradera. Esta organización defensiva es un factor fundamental para la elección de una pareja estable más allá de la satisfacción de las necesidades más inmediatas y conscientes.

Freud decía “que encontrar el objeto es en el fondo reencontrarlo, pero tendríamos que matizar que es importante tener en cuenta que uno tiende no sólo a elegir a la persona en función de la madre o del padre sino que fundamentalmente uno repite en esa elección de pareja el tipo de relación que uno mantenía con las figuras parentales, fundamentalmente una relación en general marcada por la ambivalencia.

Hay otro tipo de elección de pareja que sirve como *protección contra el riesgo de un amor intenso*. Esto es debido a que se vive esa intensidad del amor como un miedo a ser absorbido, devorado o aniquilado. Por lo tanto es vivido como una relación peligrosa y se elige inconscientemente a una persona que también tenga el mismo conflicto o sentimientos análogos. Cuando se teme un compromiso amoroso demasiado cargado afectivamente se elige un compañero que permita un vínculo suficiente para mantener una existencia social más o menos adecuada pero no lo bastante intenso para provocar una ansiedad profunda debido al temor a esa fusión. Una reacción frecuente hacia lo que se vive como una invasión amorosa es una reacción de aislamiento. La maniobra defensiva consiste en elegir a un futuro compañero con el cual sólo se comparten algunos aspectos de la vida. Eso vemos en parejas que tal vez mantienen una relación donde comparten niveles sociales o laborales pero donde hay poca vida sexual o afectiva.

Hay autores que han hablado de la capacidad que hay que tener para amar exitosamente a alguien. Entre ellos Reik (1957) afirmó que “uno se enamora cuando está insatisfecho con uno mismo y encuentra a alguien del sexo opuesto que tiene aquellas características que desea pero que es incapaz de lograr”. A través de la identificación con otra persona uno percibe que sus propias deficiencias (los fallos del individuo para obtener lo que debería ser su ideal del Yo) son eliminadas. Parece necesario haber pasado exitosamente a través de los estadios psicosexuales del desarrollo (Freud, 1914) y

en algún grado haber dominado exitosamente el proceso de separación-individuación (Mahler, 1965) para poder tener un vínculo afectivo adecuado.

Mientras la mayoría de los autores postulan que la elección de pareja es debida a la homogeneidad en las actitudes y rasgos de la personalidad (Burgess y Wallin (1953)), Winch propuso que es debido a lo que él llamó *Necesidades Complementarias*. (Winch, 1952, 1955, 1958). El postula:

La teoría de la complementariedad de las necesidades

Este y otros autores incorporaron descubrimientos sociológicos respecto a los factores de fondo y a los conceptos psicoanalíticos concernientes al desarrollo de la personalidad. Esta teoría establece que los compañeros potenciales son primero seleccionados de un “campo de elegibles” que es desarrollado originalmente a través de la homogamia de los factores sociales. Sus ideas son que aunque la elección de pareja es homo-gámica respecto a la edad, clase social, afinidad residencial, raza, religión, educación, atractivo físico, etc., cuando llegan las necesidades psicológicas la elección de pareja tiende a ser complementaria más que homogámica.

Este proceso conjunto de la elección de pareja no hablado es nombrado como “colusión” (Dicks, 1967; Willi, 1982); “*proceso de proyección de la familia*” Bowen (1966); “*negociación de disociaciones*” (Wynne, 1971), o “*unión*” (Boszormenyi-Nagy y Framo, 1967). Esos autores sugieren que existe una colaboración inconsciente donde cada compañero elige al otro y entra en un acuerdo implícito de colmar las necesidades del otro (Sager, 1976). La formación de esta unión está estructurada por el concepto de colusión que comprende las nociones de que los compañeros están unidos sobre la base de un tipo de conflictos similares no resueltos, alrededor de un no admitido y oculto interjuego que ocurre entre ellos. Es en este interjuego donde los compañeros toman los papeles, desarrollan unas conductas, que crean una inversión de lo que ellos son, característicamente opuestos el uno al otro.

Pero, en realidad, ellos son variantes polarizadas del mismo conflicto. “El proceso de elección de pareja no es mágico o místico sino una expresión de las necesidades personales de cada individuo y del desarrollo, en un contexto socio-cultural determinado”. (Nichols y Everest, 1986).

Willi nos comenta: “la elección colusiva de pareja no puede considerarse como un fenómeno llave/cerradura, en el que dos personalidades se adaptan desde el principio sin necesidad de aditamentos. La formación de la pareja se lleva a efecto mucho más como un proceso de acoplamiento que puede producir en ambos compañeros un cambio en los estratos de características latentes o manifiestas, de la personalidad. Puede ser de extraordinaria importancia en este proceso el que uno se sienta aceptado y fortalecido por el compañero, en una definición del self que se aproxima a los propios ideales, o que uno pueda dar al compañero gratificaciones en una definición del self mediante la cual se siente comprendido y revalorizado”.

De acuerdo con Dicks (1967) la elección de pareja no es nunca un accidente. Las personas son arrastradas a estar juntas basándose “en un acuerdo inconsciente”. Dicks

propuso que hay tres niveles que determinan la elección del compañero marital. Un primer nivel está basado en las normas y valores socio-culturalmente preferidas. El segundo nivel es la interacción de los Yo-Yo o de los egos centrales, que incluyen las creencias acerca de uno mismo, como las cosas deben ser hechas, y acerca de la manera en que ven el mundo. Y el tercer nivel es la interacción inconsciente de las “realidades objetales”, esto quiere decir en un lenguaje cotidiano que en la relación de pareja predominantemente se busca una relación que se asemeje a la primera relación con una figura parental. Unas primeras relaciones tempranas con figuras parentales negativas, frustrantes, de abandono, culpabilizadoras o positivas, gratificantes o protectoras, llegan a formar parte de la estructura vincular del niño y que luego más tarde como adulto en una relación de pareja, esta primera relación básica con las figuras parentales vuelven de alguna u otra manera a manifestarse. Es este tercer nivel de “relaciones objetales inconscientes” lo que Dicks afirma que gobernará la calidad a largo plazo de la pareja.

Framo (1982) nos dice “cada compañero inconscientemente intenta colocar al otro dentro de algún modelo de relación temprana de sus familias de origen: cada uno tiene un sentimiento de inquietud de que algún viejo fantasma atormentador haya vuelto para perseguirle. Por supuesto, el compañero tiene que cooperar para complementar el proceso necesario para mantener la relación”.

Minuchin (1974) nos habla que “cuando los compañeros se unen cada uno espera que las acciones del esposo tomen la forma que para él es familiar. Cada cónyuge tratará de organizar al otro a través de las bases que le son familiares o preferidas y empujará al otro a que se acomode”.

Virginia Satir (1988) comenta “sin necesariamente conocerlo, los padres son los arquitectos de los selfs sexuales y afectivos de sus hijos. Creo que dos personas están primero interesadas en el otro debido a sus sentimientos de igualdad, pero ellos permanecen interesados durante años debido a sus capacidades para disfrutar de las diferencias”.

Scharff (1988) destaca que las parejas muy frecuentemente tienen unas extraordinarias similitudes en términos de sus experiencias infantiles. Ella cree que el compañero marital es una persona que conecta con nosotros, con partes de nuestro self que han sido completamente suprimidas o perdidas en la memoria.

Napier (1988) hace un énfasis importante en conocer el proceso de la elección de pareja y establece que, “si hay cualquier principio sencillo en nuestra elección de pareja en mi opinión es que nos casamos con alguien que es en algún modo un mellizo psicológico. Estamos todos realmente interesados en buscar a alguien que nos ayude a sentirnos psicológicamente completos”. “Nos sentimos atraídos hacia alguien cuya

situación psicológica básica de su familia de origen es similar a la nuestra. Esto es, nos identificamos con los problemas esenciales de las personas, dinámicas que fueron formadas en nuestra familia temprana”.

Hendrix (1988) cree que en el desarrollo psicológico del infante al adulto una parte de nuestro self se reprime. El llama a esto “la pérdida del self”, la parte que es reprimida debido a su inaceptabilidad. Como individuos que alcanzamos la madurez buscamos llenar ese vacío interno dentro de nosotros mismos a través de la elección de compañeros con personalidades que sean complementarias. Ellos tienen una imagen, un “imago”, de lo que ellos ansían o anhelan de un compañero, que en realidad es la composición de todas sus impresiones de sus primeros cuidadores cuando eran unos niños. Cuando los individuos encuentran a alguien que encaja o armoniza con esta imagen, se sienten intensamente excitados debido a sus creencias inconscientes de que esta relación les dará el cuidado que habían ansiado y de esta manera obtendrán su original completud.

Buss (1987) opina que “es extraño encontrar compañeros que sean diferentes en más de dos niveles del desarrollo. La cantidad de discrepancia en el desarrollo realmente conduce a la separación y al divorcio”.

Bowen creía que la experiencia clínica sugiere que los individuos tienden a elegir por compañeros maritales a otros que han conseguido un nivel de madurez equivalente pero que han adoptado un modelo de organización defensiva opuesto. De acuerdo con Bowen “los individuos buscan un compañero basado en la capacidad de este para ayudar a repetir sus experiencias familiares tempranas, el nivel de diferenciación del compañero, y la expectativa de que el compañero ayudará al individuo a solucionar los fallos del desarrollo”.

Cada individuo tiene la tendencia a repetir el estilo de relación aprendido en la familia parental en todas sus futuras relaciones.

Integración de las diferentes teorías

Podíamos resumir que en toda elección de pareja generalmente predomina:

- **primero**, que hay una cierta homogamia social,
- **segundo**, es necesario que exista un parecido nivel de desarrollo psicoevolutivo donde
- **tercero**, hay unos conflictos similares que giran alrededor de dinámicas familiares parecidas,
- **cuarto**, donde tienen necesidades complementarias con mecanismos de defensa también opuestos que dan lugar a conductas o roles opuestos a través de los

cuales uno tiende a repetir modelos de relación que se han aprendido a través de los primeros vínculos con las figuras parentales o de la observación de la relación entre ellos.

2

Principios básicos para el buen funcionamiento de una pareja

Willi (1978) nos habla de tres principios fundamentales básicos que han resultado útiles o de gran eficacia para el desarrollo exitoso de una relación de pareja. En primer lugar nos habla del principio de deslinde: es decir, el principio de los límites, en el sentido de que para que una pareja funcione adecuadamente debe definirse claramente respecto al exterior y respecto al interior.

El segundo principio se refiere al comportamiento regresivo-infantil y progresivo-adulto. En una pareja estos papeles no deben distribuirse de una forma rígida ni polarizada.

Y el tercer principio al que Willi hace referencia, es el equilibrio de igualdad de valor, es decir, al equilibrio del sentimiento de la auto-estima en cada uno de los miembros de la pareja.

El nos aclara que “la observancia de estos preceptos no llega a producir un buen matrimonio, sino que más bien, configura un marco en el que puede surgir una unión satisfactoria para ambas partes”.

El principio de deslinde

Aquí nos referimos a los límites que tienen que ver con el interior de la pareja, podríamos decir, la distancia y permeabilidad entre los cónyuges; y los límites respecto al exterior, es decir, la relación de la pareja con el mundo externo. Tiene que ver con el tema de la intimidad, es decir, hasta cuanto renunciar a uno mismo por el otro, en lo que respecta a los límites internos y cuanto permitir que los demás entren en la relación respecto a los límites externos. La pareja debería tener unos límites claros respecto a los demás y unos límites también claros y flexibles respecto a ellos mismos. En un extremo podemos tener a aquellas parejas en la fase de enamoramiento, donde se encuentran como fusionadas y aisladas respecto al exterior. Son parejas que intentan mantener una relación idealizada donde no existan conflictos, donde niegan toda situación agresiva e incluso a veces hasta los impulsos sexuales, intentando así evitar cualquier tipo de conflicto entre ellos y a la vez, es como si, de una u otra forma temieran la presencia del mundo exterior en la pareja. En cierto modo se pierden los límites del Yo , la individualidad.

En el otro extremo podríamos considerar a las parejas que están muy separadas entre ellos y tienen unos límites demasiado abiertos o flexibles respecto al exterior. Son parejas que temen la pérdida de la individualidad y la intimidad. Muchas veces la relación con terceros evita esa intimidad en la relación. Esos terceros pueden ser hijos, amigos, padres, trabajo, televisión, etc., para así mantener una distancia entre los miembros de la pareja que le ofrezca una sensación de seguridad.

La relación de pareja debe diferenciarse claramente de cualquier otro tipo de relación de amistad o familiar. Tan importante es salir con amigos o familiares, como preservar un tiempo, un espacio exclusivo para la relación. Y a la vez los cónyuges deben continuar teniendo la sensación de su propia identidad, respetando los límites de la propia individualidad, entre ellos; así como pueden salir con amigos como pareja, también podrían salir cada uno de ellos de forma individual o separada con otros amigos.

Es decir, los límites intra y extra diádicos deben ser observables tanto por los demás como por los cónyuges y deben ser flexibles y penetrables. Estos límites deben de señalarse de forma clara tanto respecto a los amigos como a los propios hijos y a los padres.

Una de las mayores dificultades en las parejas es aceptar el propio proceso de separación-individuación, aceptar al otro en su diferencia y no renunciar a uno mismo por él. Es fundamental poder aceptar la separación en el amor. Un proceso que para muchos es difícil porque es aceptar la frustración de no volver a encontrar la simbiosis

perfecta que de una u otra forma nos recuerda aquella fusión madre-hijo.

El principio de adoptar papeles “maduros” e “infantiles” alternativamente

En toda relación de pareja, sana y satisfactoria es fundamental que cada uno de sus miembros pueda adoptar alternativamente papeles “progresivos” y en otros momentos papeles “regresivos”. Es decir, cada uno debe permitirse la posibilidad de cuidar del otro y en un momento determinado también la posibilidad de ser cuidado. O sea, es necesario que yo pueda permitirme mostrar mis vulnerabilidades ante mi cónyuge y en otro momento podré yo mostrar mi fortaleza y ser yo quien le apoye a él/ella. Cuando hay situaciones donde los miembros de la pareja adoptan papeles rígidos no flexibles, donde siempre uno de ellos desempeña el papel de “fuerte”, que tiene que tirar constantemente del otro, que lleva a cabo también de forma rígida un papel de “desvalido”; esto produce una enorme insatisfacción en ambos miembros de la pareja. Todos necesitamos alguna vez sentir que podemos apoyarnos. Todos necesitamos alguna vez poder confiar lo suficiente en el otro como para mostrar nuestras “debilidades”, y a la vez todos necesitamos poder tener la satisfacción de poder desempeñar un papel de fuerte, de ayudador, de cuidador, todos necesitamos tener la sensación de que el otro confía en nosotros, en nuestra fuerza para sostenerle y apoyarle.

Cuando esta situación se produce, la pareja tiene un importante nivel de intimidad y comunicación basado en una confianza básica mutua. Esta capacidad para poder adoptar un papel “regresivo” es una manifestación clara de madurez.

Y una máscara de “adulto”, de “maduro”, habitualmente oculta, una vulnerabilidad no aceptada, esconde el dolor de nuestro niño interno herido. En nuestra cultura es más frecuente que el hombre adopte un papel de “adulto”, de más “fuerte”, de más “viril”, de más “activo” que muchas veces esconde una necesidad de poder mostrar su fragilidad y sus necesidades. En nuestra sociedad la mujer suele adoptar con más frecuencia un papel “más regresivo”, más “débil”, más “vulnerable”, de necesitar más ayuda y apoyo, que también a menudo oculta o esconde una necesidad de poder mostrar su capacidad y fortaleza.

A estas actitudes regresivas y progresivas rígidas, Willi las llama, colusión: un intento neurótico de intentar resolver conflictos infantiles en la relación de pareja, el regresivo manteniendo las conductas infantiles, y el progresivo intentando eludir los conflictos de la infancia a través de una máscara de madurez.

Aquel que sólo utiliza la parte de si mismo de “fortaleza”, está renunciando –por sus conflictos no resueltos– a la otra mitad de si mismo, a su “debilidad”, es relacionarse desde una incompletud, que pretende –infructuosamente– llenar esa falta, ese vacío, en su relación con el otro, que característicamente, está a la vez renunciando a su papel de

“fuerte”.

El principio de igualdad de valor

Es un requisito fundamental para una relación de pareja sana que los cónyuges tengan la sensación de igualdad en la auto-estima. Ya en la elección de pareja se pone de manifiesto esta igualdad de valor. En las primeras conversaciones los futuros cónyuges ya hacen una valoración mutua. Bowen ya pone de manifiesto que es fundamental que el grado de diferenciación de los cónyuges sea similar. Ese sentimiento de la autoestima se suele manifestar a través de distintos atributos como la inteligencia, la belleza, la riqueza, la madurez, etc.

En general, el sentimiento de igual valoración descansa sobre la semejanza de cualidades sociales y personales. Con frecuencia vemos como las personas, a veces intuitivamente, evitan relacionarse con otros que perciben como muy superiores a ellos, como una defensa para salvar su auto-estima.

También observamos, que una vez la pareja se une, intentan crear un proceso de mutua adaptación, respecto a la igualdad de valor. A menudo el miembro con más alto grado de diferenciación intenta adaptarse al otro tal vez manifestando sus defectos, o adoptando un papel de sumisión o incluso a través de enfermedades psicosomáticas. Es habitual observar en las mujeres que intentan no destacar sus méritos o cualidades delante de su marido por temor a que estos se sientan inferiores a ellas.

También vemos algunas parejas conflictivas donde rápidamente se rompe este equilibrio de igualdad de valor e intentan mostrarse superiores al otro, o mostrar las deficiencias del otro rompiendo así este equilibrio ya mencionado.

Recuerdo el caso de una ama de casa sin estudios universitarios, casada con un abogado de cierto prestigio al que echaba en cara que cuando ella le conoció no era más que un borracho y que gracias a ella, él había podido alcanzar el nivel social del que ahora disfrutaba. Este ejemplo nos demuestra que en el ejercicio adecuado o inadecuado de este equilibrio, se utilizan tanto los atributos adquiridos (estudios universitarios), como los atributos “intrínsecos” (ciertos rasgos de personalidad, etc.).

Es fundamental también para que una pareja funcione adecuadamente la satisfacción de ciertas necesidades emocionales como nos habla Tordjman (1988):

En primer lugar necesitamos recibir señales claras de reconocimiento del otro, sean estas positivas o negativas. La mayor agresividad es la indiferencia, tanto para el individuo como para la pareja. Es preferible un conflicto abierto, a la indiferencia, porque esto implica aunque sea de forma negativa el reconocimiento del otro. *En segundo lugar* es fundamental para la armonía en la pareja, paliar el sentimiento de inseguridad que

viene dado desde nuestros guiones infantiles. Intentamos paliar el miedo a la soledad y fundamentalmente al abandono. *En tercer lugar* es esencial para la satisfacción conyugal que esta esté vinculada al placer sexual, es decir, que exista un establecimiento claro del vínculo sexual, porque es en él donde se pone en juego toda nuestra personalidad, donde se integran el plano fisiológico de la sexualidad que se manifiesta a través de las sensaciones, y el plano afectivo, donde la intimidad profunda y la comunicación de sentimientos se expresan a través del contacto corporal.

Otro componente fundamental para un desarrollo adecuado de la relación de pareja es *aceptar la ambivalencia*, es decir, poder aceptar al otro como diferente, que implica que no siempre nos va a satisfacer nuestras necesidades, que no siempre va a ser como el ideal que tuvimos de él, es aceptar que no siempre va a ser bueno y generoso, sino también egoísta y negativo para nuestros intereses. Es aceptar que con frecuencia nos amará y también con frecuencia nos va a frustrar en nuestras necesidades. Sino aceptamos esta ambivalencia en la relación tendremos siempre una fuente constante de frustración y de desengaño. No aceptar al otro como es, el intentar mantenerle idealizado es una forma de negar su identidad y de negación de la realidad, que conduce inequívocamente a una fuente importante de conflicto.

Un aspecto fundamental también para una relación de pareja satisfactoria es el *crecimiento en la intimidad*. Para crear un puente al otro, es decir para crear un vínculo esto incluye el arriesgarse a mostrar vulnerabilidad, o sea, romper nuestras propias defensas. También incluye la creación de una comunicación clara, la confrontación de las diferencias; esto expresado en un nivel más inmediato implica, el aprendizaje en habilidades de negociación y el establecer unas reglas personales específicas para el desarrollo de esta intimidad.

Convivir es estar generando continuamente sentimientos positivos, satisfactorios, o negativos y de frustración. En esencia los sentimientos son los factores más importantes de la convivencia humana. Es fundamental no callar los sentimientos negativos. Es esencial poder expresarlos porque cuando se callan distorsionan la imagen que tenemos del otro. Por lo tanto, nos conllevan a conductas agresivas y defensivas, dando lugar a una secuencia de mayor hostilidad y distanciamiento, es decir, tan importante como expresar los sentimientos positivos, es poder elaborar los sentimientos negativos, pero para ello, hay que aprender a decir estos sentimientos negativos sin herir y saber escuchar los sentimientos sin defenderse ni anularse, sino con una actitud de comprensión, de ponerme en el lugar del otro y el otro ponerse en mi lugar.

Unido a esto, está la necesidad de *ser congruente* y como decía Satir congruente es, “la condición de ser emocionalmente honesto” y definía una comunicación congruente de

la siguiente manera: “una comunicación congruente es aquella en la cual dos o más mensajes son enviados a través de niveles diferentes pero ninguno de estos dos mensajes contradice seriamente al otro... Un tipo de comunicación en la cual nada es cruzado, nada es eliminado, todo puede ser dicho, todo puede ser comentado, cualquier pregunta se puede hacer, no hay nada que se oculte. No hay un doble mensaje. Si digo me siento enfadado, puedo decir yo estoy enfadado, y yo parezco enfadado. Tu no tienes ningún problema en recibir el mensaje, yo estoy enfadado”. (Satir, 1975).

Satir sugiere cinco estrategias para lograr esta congruencia que ella llama “las cinco libertades” (Satir, 1976). Y estas son:

1. La libertad para ver y escuchar lo que es en vez de lo que debería ser, haber sido, o será.
2. La libertad para decir lo que uno siente y piensa en vez de lo que uno debería.
3. La libertad para sentir lo que uno siente en vez de lo que uno debería,
4. La libertad para pedir lo que uno desea en vez de siempre estar esperando permiso;
5. La libertad para tomar los riesgos por uno mismo en vez de elegir lo que “siempre es seguro”.

Satir creía en la posibilidad de ejercitar las primeras cuatro de sus cinco libertades, esto es, mirar y escuchar lo que está aquí, decir lo que uno siente y piensa, sentir lo que uno siente y pedir lo que uno desea.

Un aspecto fundamental que deberíamos ampliar para una relación satisfactoria es *la sexualidad*. La sexualidad es una fuerza primaria en la vida de todo individuo, que incluye tanto procesos fisiológicos como psicológicos. Es un proceso orgánico, activo y dinámico con una multiplicidad de variables interrelacionadas y cambiantes. La sexualidad es mucho más que el aspecto conductual y genital. Es una forma de ser que expresa nuestras manifestaciones de ser hombre o mujer, masculino o femenino, es también como pensamos y sentimos a cerca de nuestro género, a cerca de nuestro cuerpo, a cerca de nuestra auto-imagen y a cerca de nuestras elecciones y preferencias. También es una forma importante de amar y de entregarnos, además de ser “las vicisitudes del deseo”. No sólo del deseo sexual, sino del deseo de ser, del deseo de estar, del deseo de compartir, del deseo de placer, del deseo de amar y ser amado.

La base fundamental de nuestros guiones sexuales descansa en nuestro desarrollo temprano a través de nuestro vínculo y apego con nuestros primeros cuidadores, generalmente nuestros padres. Y con todos aquellos que estaban y que no estaban por un motivo u otro en nuestra familia de origen. La calidad del apego en nuestros primeros años configura nuestra capacidad para amar, tocar, dar, recibir y comprometernos. Esas

primeras vivencias en el apego son aquellas que marcarán el tono de nuestras futuras relaciones sexuales íntimas.

La expresión sexual, especialmente el acto del coito, es una de las interacciones más vulnerables que una pareja puede establecer. La experiencia de descansar desnudos delante del compañero, es un proceso de dar y recibir placer, donde uno se muestra dependiente y vulnerable. En el momento del coito, donde una parte de una persona entra en el cuerpo de otra, es una posición fisiológica y psicológica de extrema vulnerabilidad. El amor como un proceso del desarrollo consiste al menos en tres elementos:

- a. Con dos componentes conductuales: dar y recibir cariño.
- b. Con dos componentes cognitivos: ver lo positivo y bueno y perdonar.
- c. Con un componente emocional: la intimidad.

Otro componente crucial para una adecuada relación afectiva sexual es *la negociación adecuada del poder dentro de la relación*. Es esencial que haya aquí una distribución equitativa del poder, donde uno no se sienta dominado por el otro, donde las decisiones se tomen de forma compartida a través de la negociación y el acuerdo.

Si uno se siente dominado por el otro en una relación de pareja, esto puede ser una fuente constante de rabia, de dolor, de frustración, de lucha, que se manifiesta con las típicas discusiones a veces con violencia física; todo ello deteriora la intimidad, produciendo un aislamiento al menos sino físico, sí emocional entre los cónyuges, y con mucha frecuencia estos conflictos de poder y de intimidad se manifiestan a través de la vida sexual de la pareja.

Una forma habitual de manifestar la rabia es negarme a mantener una relación sexual, o el camino a través del cual manifiesto mi temor a una mayor intimidad es evitando la relación sexual o el placer en la misma. Es una manera no sólo de agredir al otro, sino también a mi mismo. De controlar y limitar el placer del otro y el de uno mismo.

Otro aspecto importante en la relación de la pareja satisfactoria es un *mismo nivel de compromiso*, basado en la confianza en el otro, que conlleva a un proyecto común a largo plazo. Sin este nivel de compromiso y proyecto común es difícil que la pareja pueda continuar a través del proceso de crecimiento y de crisis que conlleva toda relación de pareja.

Rogers (1972) nos recuerda resumidamente las condiciones que permiten que la relación progrese y se enriquezca. Estas “constantes” son las siguientes:

- *Dedicación-entrega*. “Nos comprometemos mutuamente a trabajar juntos en el

proceso cambiante de nuestra relación, porque este enriquece nuestro amor y nuestra vida y deseamos verla desarrollarse”.

- *Comunicación*: Considerada como la expresión de los sentimientos que existen en la pareja ya sean positivos o negativos y no dejar que se conviertan en resentimientos que eviten el crecimiento en el presente. Cuantos menos elementos ocultos de uno mismo haya, cuanto más rápidamente se expresen, evitaremos que se conviertan en resentimientos del pasado y en fantasmas no expresados, que invaden el presente.
- *Disolución de roles*: Roger se refiere a la no aceptación silenciosa de los roles y expectativas familiares, sociales, religiosas. Cada persona puede elegir cuales van a ser sus roles en la pareja, en una discusión conjunta con el cónyuge. Es decir, sustituir los roles externos por roles internos.
- *Convirtiéndose en un yo “separado”*. “Cuando cada uno de los miembros progresa hacia una creciente individualización la pareja se enriquece”.

Otro aspecto importante que nos recuerda Beck para un buen funcionamiento en la relación de la pareja es que cada cónyuge debe *asumir la plena responsabilidad de mejorar la relación* y segundo nos dice “los actos de su pareja, que usted atribuye a algún rasgo malévolos como el egoísmo, el odio, o la necesidad de controlarlo, se explican a menudo con más exactitud en función de motivos bien intencionados (aunque equivocados) como son la auto-protección o los intentos de prevenir el abandono”.

Desde un enfoque conductual-sistémico es importante evitar **algunos errores frecuentes**. *El primero es ignorar el conflicto*. Si uno niega el conflicto o los problemas, estos se acumulan y se manifiestan de forma que entonces la pareja no puede controlarlos ni confrontarlos. Con mucha frecuencia cuando algunas parejas se dedican a evitar el conflicto, una forma de intentar que este salga a la luz es a través de una aventura extramarital. Si el otro cónyuge se niega a escuchar el mensaje, la forma de seguir denunciando el conflicto es teniendo otras aventuras extramaritales, hasta que por fin se decida a afrontar las dificultades intrínsecas de la pareja. Aquí el problema básico no es la aventura extramarital sino lo que ocurría en la pareja antes de dicha aventura.

Segundo, con frecuencia los miembros de la pareja tienden a intentar solucionar los problemas tratando de que sea el otro el que cambie, *creen que sólo el otro es el culpable de lo que ocurre*. Si aceptamos que el otro nos influye, nos condiciona y determina la relación, por lógica debemos aceptar que nosotros podemos hacer lo mismo. No hay ningún conflicto de la pareja en el que los dos cónyuges no participen más o menos en la misma proporción.

Tercero, también debe evitarse buscar refugio en otras personas y en actividades

externas a la relación para la resolución de los conflictos. Es una forma más de evitar las diferencias y por tanto la posibilidad de enriquecimiento y crecimiento.

Todas las parejas funcionan a través de un control de reciprocidad que expresado de una forma sencilla consiste en: “si yo te complazco, tu tenderás a complacerme”. Es una forma de interrelación sistémica que lleva a un círculo de interacción positivo. La otra forma de control recíproco conlleva a un círculo negativo donde yo te castigo o te frustró y eso conduce a que tu hagas lo mismo conmigo. Solamente nos podemos mover en uno de estos dos modelos de interacción.

Todas las parejas tienen la posibilidad de elegir el primero, es decir, el control recíproco basado en la tendencia a satisfacer y complacer las necesidades del otro; no intentar que primero el otro satisfaga las mías.

También desde un enfoque conductual y práctico algunos autores han hecho un listado de consejos preventivos para la pareja feliz. Estos son algunos de ellos:

- Demostrar la admiración mutua.
- Ser cómplices.
- Intentar hacer un balance positivo de la relación.
- Ayudarse a ser independientes y responsables de sus actos
- Ser sinceros ... pero no excesivamente. No es necesario decirlo todo.
- Huir de la rutina.
- Mantener las relaciones sociales.
- Cuidar los detalles que sabemos que le agradan al otro.
- Facilitar situaciones para reír juntos.
- Mantener el sentido del humor para afrontar muchas situaciones difíciles.
- Pedir positivamente demostraciones de afecto. No exigir.
- Decir “te quiero” además de demostrarlo a través de actos, etc.
- Manifestar constructivamente los desacuerdos.
- Pedir perdón de forma sincera.
- Mantener un espacio y un tiempo dedicado solo para la pareja.
- Mantener estrategias para adaptarse a los cambios de la vida en el transcurso de la relación de pareja.
- Mantener una vida sexual satisfactoria.

3 Etapas y crisis en la vida de una pareja

El matrimonio y las relaciones de pareja pueden ser consideradas como una fase separada del desarrollo adulto y familiar, que evoluciona a través de estadios a lo largo del tiempo con el desarrollo de tareas a ser dominadas en cada uno de estos.

Las relaciones íntimas duraderas se convierten en el próximo campo en el que los adultos completan los temas no resueltos de su infancia y donde consiguen una mayor diferenciación y desarrollo como individuos y como pareja.

Revisión histórica de los estadios del matrimonio

Rappaport (1965-1967, 1970) contribuyó a conceptualizar las fases de compromiso y de luna de miel como fases transicionales críticas en la ejecución de tareas específicas tanto intrapersonales como interpersonales. Las tareas delineadas por Rappaport y Rappaport (1967) fueron:

- Tarea intrapersonal 1. Desarrollar la capacidad para participar en una relación sexual apropiada con un compañero marital.
- Tarea intrapersonal 2. Desarrollar la capacidad para vivir en una asociación íntima con un compañero marital.
- Tarea interpersonal 1. Desarrollar una base para una relación sexual mutuamente satisfactoria.
- Tarea interpersonal 2. Tener una experiencia compartida mutuamente satisfactoria como base para el desarrollo de la relación marido-mujer posterior.

Rappaport y Rappaport también destacaron que los rituales de las sociedades tradicionales parecen funcionar como una vía de facilitar la transición (casarse, tener hijos, que los niños dejen el hogar y la muerte de un cónyuge) para todo lo que ataque al manejo de las interacciones intrapsíquicas y sociales acarreadas por los cambios.

Varios teóricos han explicado el matrimonio como una fase separada del crecimiento y del desarrollo adulto y como una elaboración del proceso de separación-individuación (Ackerman, 1958; Blanck y Blanck, 1968; Bowen, 1966; Gould, 1972, 1978; Meissner, 1978).

Blanck y Blanck (1968) señalaron que el aspecto más importante del desarrollo a ser elaborado en una relación de pareja es el logro de la identidad. Esta relación de pareja ofrece una oportunidad para la reafirmación de una nueva identidad.

Otros teóricos (Edward, Ruskin, y Turvine, 1981) detallaron además que el matrimonio y la paternidad son objetivos de la transición que requieren un nuevo grado de separación de la familia de origen y, al mismo tiempo, reaviva conflictos inconscientes de todas las fases de la maduración psicosexual. Afirmaron que la capacidad para establecer una relación de amor permanente y recíproca con un compañero marital, estaba arraigada en las fases de simbiosis y separación-individuación así como en la negociación adecuada de la situación edípica.

Estas experiencias tempranas fueron consideradas “bloques de construcción esencial” en el desarrollo de la relación de pareja y en el establecimiento de límites firmes que permitan “la intimidad emocional y la unión física sin miedo a la unión, y capacitar a los

compañeros para dejar de lado tempranamente sus necesidades, en favor de las de su pareja, sin el miedo a la pérdida de uno mismo”.

Estas conceptualizaciones del impacto de la familia de origen, particularmente las relaciones padres-hijo, en la relación marital, indica que el énfasis está situado en la continuidad del desarrollo humano, por los terapeutas maritales con una orientación psicoanalítica. (Meissner, 1978).

En años recientes, otros teóricos han descrito el matrimonio como un proceso que procede de diferentes fases:

Tamashiro (1978) también conceptualizó el matrimonio como que evoluciona a través de cuatro secuencias de estadios. Estos son:

1. Fase mágica.
2. Convencional idealizada.
3. Individualista.
4. Afirmacional.

Describió los sistemas característicos del matrimonio como “intrínsecamente similares y unificados”.

Duvall (1967) hipotetizó que las familias crecen a través de estadios predecibles del desarrollo que pueden ser entendidos en términos del desarrollo del individuo y de la familia en conjunto.

Para ello, las tareas del desarrollo del individuo interactúan con aquellas de las familias como conjunto.

Duvall señaló que estas tareas del desarrollo se originan de los requerimientos biológicos, los imperativos culturales, y las aspiraciones y valores personales. Perfiló las tareas del desarrollo sobre el ciclo completo de la vida sintetizando conceptos de Freud, Erickson y Piaget. Según su esquema, el desarrollo de la familia progresa a lo largo de ocho estadios:

Estadio 1. “El comienzo de las familias”

(Parejas casadas sin hijos)

Estadio 2. “Familia procreando”

(Los hijos más mayores desde el nacimiento hasta 30 meses.)

Estadio 3. “Familias con los niños en edad escolar”.

(Los hijos más mayores de 30 meses a 6 años.)

Estadio 4. “Las familias con niños con edad escolar”.

(Hijos más mayores de 6 a 13 años.)

Estadio 5: “Familias con hijos adolescentes”

(Familias con hijos mayores de 13 a 20 años)

Estadio 6: “Familias como centro de lanzamiento”.

(Primer hijo que se va hasta el último que abandona el hogar)

Estadio 7: “Familias en los años intermedios”

(El nido vacío al retiro)

Estadio 8: “Familias ancianas”.

(Del retiro a la muerte de uno o ambos esposos).

El sistema de Duvall ha sido utilizado extensamente por los investigadores que han producido muchas de las investigaciones empíricas en el desarrollo de la familia. También, hay una evidencia creciente de que los teóricos han hecho esfuerzos por integrar los conceptos del ciclo de la vida de la familia y la teoría familiar sistémica.

Haley (1973) enunció que la tensión en la familia era más alta en los puntos de transición de un estadio a otro y que los síntomas aparecían “cuando hay una dislocación o interrupción en el desarrollo del ciclo de la vida de la familia o de otro grupo natural. El síntoma es una señal de que una familia tiene dificultades para conseguir pasar un estadio en el ciclo de la vida”.

Según Haley, la teoría terapéutica es movilizar a la familia para resolver los temas del desarrollo y “conseguir que el ciclo de la vida se mueva de nuevo”.

Tanto Solomon (1973) como Duvall (1967) observaron los estadios del desarrollo en términos de tareas que tenían que ser conseguidas antes de proceder al siguiente estadio; la evitación de estas tareas tenían efectos nocivos en la familia y cada estadio del desarrollo –tanto para el individuo como para la familia como conjunto– fué considerado como una crisis.

El esquema conceptualizado por Solomon –una versión condensada del de Duvall– fué:

Estadio 1: Matrimonio

Estadio 2: El nacimiento del primer hijo y nacimientos siguientes.

Estadio 3: Individuación de los miembros de la familia.

Estadio 4: La partida de los hijos.

Estadio 5: La integración de la pérdida.

Minuchin y Fishman (1981), como Solomon (1973), describieron el modelo de desarrollo de la familia como moviéndose a lo largo de estadios organizados, alrededor

del crecimiento de los hijos.

Carter y McGoldrick (1980) fueron los primeros terapeutas familiares que presentaron un formato del ciclo de la vida comprensivo y extenso, para pensar a cerca de la familia, de una manera cuidadosamente estructurada. McGoldrick, en su introducción al capítulo “La nueva pareja” expuso:

“La pareja llega a ser una de las transiciones más complejas y difíciles del ciclo de la vida de la familia” y añadió... “es posible que si las parejas pudiesen apreciar plenamente la complejidad emocional de la negociación del matrimonio al principio, podrían no atreverse a emprender el camino” (Carter y McGoldrick, 1980).

McGoldrick señaló algunos de los temas más cruciales que la pareja debe enfrentar en los primeros estadios de la relación marital: Fusión y proximidad, reproche a uno mismo o al otro, desilusión y desengaño mutuo.

Más que ningún otro terapeuta familiar Bowen (1978) aclaró el proceso de fusión en la relación marital. El modelo de Bowen según McGoldrick es, “la tendencia a buscar la fusión relacionada con la diferenciación incompleta con la familia de origen de cada uno. En otras palabras aquellos que buscan completarse a ellos mismos han fracasado en resolver las relaciones con sus padres, que sólo se liberarán de ellos, para construir una nueva relación basada en la libertad de cada persona, para ser él o ella misma. El proceso por medio del cual la gente que no ha resuelto sus relaciones familiares busca intensificar su auto-estima en el matrimonio, está basado en la negación de sus “diferencias del esposo, y puede resultar en distorsiones severas para mantener el mito del acuerdo” (Carter y McGoldrick, 1980).

Desde una perspectiva experiencial Whitaker describió la primera década del matrimonio como el síndrome de los diez años. Más que la descripción de fases per se, él observó el proceso del matrimonio, a través del fenómeno que describió como “transferencia inicial” que ocurrió en el momento de la elección, luego en una fase de luna de miel, luego un período de segunda transferencia llamada “el picor del séptimo año”.

Definió la “transferencia” como los sentimientos que uno tuvo cuando era niño hacia su padre y transfirió más tarde al cónyuge. Una vez que la pareja irrumpe del impasse de la primera década (“impasse de los diez años”) “entonces Ud. se sitúa en otro período de inestabilidad y crecimiento” que resulta en el impasse de los veinte años cuando los hijos dejan el hogar (Neil y Kniskern, 1982).

Así, una dirección hacia una aproximación del desarrollo parecía estar evolucionando dentro de las estructuras de las teorías familiares sis-témicas. En los años 80, varios

clínicos publicaron artículos (Bader y Pearson, 1983; Kovacs, 1983) y un libro (Campbell, 1980) sobre el desarrollo marital de la pareja. También Rock (1986) escribió un libro donde describía los estadios del matrimonio basándose en entrevistas a parejas que estuvieron casadas desde unos pocos meses hasta 25 años. Todos estos autores han usado el concepto de separación-individuación como la base para el examen y descripción de los estadios del matrimonio.

Bader y Pearson en su libro *In Quest of the Mythical Mate* (1988) adaptaron los estadios del desarrollo del niño de Mahler (Mahler y Pine y Bergman, 1975) a los estadios del matrimonio. Cada estadio del matrimonio para cada compañero, es paralelo a uno de los estadios del desarrollo del niño, por ejemplo, simbiótico-simbiótico, simbiótico-diferencial, práctico-práctico y práctico-aproximación.

Rock (1986) vinculó el número de años casados con cada uno de los estadios de su modelo. Ninguno de los otros autores discutió el número de años.

Kovacs indicó que el número de años casados no era una variable significativa en la descripción del desarrollo de la relación marital.

Estadios del matrimonio

<i>Kovacs</i>	<i>Bader-Pearson</i>	<i>Campbell</i>	<i>Rock</i>
Luna de miel	Simbiótico-Simbiótico	Romance	Tiempo de Fantasia (1-3 años)
Expectativas	Diferenciación-Diferenciación		Compromiso
Lucha por el poder	Práctica-Práctica	Lucha por el poder	Luchas reales (5 -10 años)
Independencia (Picor del 7º año)	Aproximación-Aproximación		
Reconciliación		Estabilidad	Tomando decisiones (10 a 15 años)
Aceptación	Interdependencia mutua	Compromiso Co-creación	Juntos de nuevo (17-20 años)
			Nueva libertad (20 - 25 años)

La clave del crecimiento marital y del desarrollo está en la lucha para conseguir un equilibrio entre los esfuerzos por la dependencia-independencia, la proximidad-distancia y finalmente el logro de la reciprocidad y la identidad. El dilema en el proceso marital es cómo equilibrar el esfuerzo por separarse –por ser uno mismo– y todavía vivir en armonía con otro ser humano.

Los principales conceptos del desarrollo marital pueden ser resumidos en las siguientes propuestas (Kovacs, 1982):

1. Idealmente el desarrollo marital progresa ordenadamente de forma predecible y sistémica, a través del tiempo, aunque en realidad “quedarse fijado” o apartarse o huir o regresar cuando la pareja se enfrenta a un aumento de la tensión es un hecho habitual en la vida de la pareja.

2. La crisis o el período de transición en el desarrollo de la pareja es observado como normal por los teóricos sistémicos y psicoanalíticos. Se ve la crisis como una oportunidad para crecer. Sin embargo, el peligro de la regresión a un período más temprano que resulte en soluciones no efectivas o perjudiciales también está presente en estas crisis.

3. Cada transición tiene la capacidad de revivir o recapitular conflictos o problemas no resueltos del pasado y proporciona una oportunidad para reelaborar y/o completar los asuntos “no resueltos” de la infancia.

4. El proceso marital es dinámico y está caracterizado por esfuerzos paradójicos como son la autonomía y la pertenencia, la separación y la conexión, la dependencia-independencia, la proximidad y la distancia.

5. El proceso marital es continuo desde los años adultos hasta que se termina en el divorcio o la muerte. Así, no puede haber “suspensión del proceso marital hasta que los niños han crecido”. El proceso marital es continuo e inmediato al proceso parental, uno no se detiene para esperar al otro.

6. Los límites de la relación marital se extienden o se contraen para incluir o excluir a otro(s) dependiendo de la etapa y los hechos (tales como nacimientos, matrimonios, muerte) en la familia.

7. Las parejas irán a través de los estadios del desarrollo y necesitarán dominar las tareas en su evolución y crecimiento. La habilidad del individuo para promover el crecimiento está basada según dichos autores en tres grandes factores:

- Imperativos ambientales y culturales.
- Constitucionales (personalidad, temperamento, fondo genético)
- Valores y aspiraciones personales.

Debemos entender al matrimonio no como un estado fijo sino como un proceso dinámico en el cual las parejas deben entrar para la permanencia de la relación.

A continuación describiré cada uno de estos estadios, las tareas de los mismos y la transición al siguiente.

Estadio I

Se ha llamado al Estadio I el “Estadio de la luna de miel”, “el romance” (Campbell, 1980), y “el tiempo de fantasía” (Rock, 1986). Este estadio está caracterizado por una relación altamente romantizada, idealizada, y exclusiva. Bader y Pearson (1983) llamaron a este estadio “sim-biosis-simbiosis”. El enamorarse y conectar profundamente requiere la

capacidad para unir y establecer una frontera alrededor del otro. En esta etapa, las diferencias son minimizadas y las similitudes acentuadas hasta el grado de que las parejas experimentarán tener los mismos valores, intereses, hábitos, pensamientos y sentimientos.

Tareas

La tarea principal del Estadio I incluye construir una base para una relación mutuamente gratificante, de cuidado y apoyo que esté separada de la familia de origen. La exclusividad, la fusión y la regresión en este primer estadio son importantes para lograr un sentimiento de pertenencia y para el desarrollo de la confianza en el compromiso de cada uno para una relación en desarrollo:

“Cuando cada compañero recibe un cuidado óptimo durante esta fase, cada uno será capaz de moverse más allá de esto rápidamente”. (Bader y Pearson, 1983).

Transición

La transición al siguiente estadio comienza cuando un compañero se mueve hacia la diferenciación. Un compañero puede querer hacer algo separado del otro o decir, “ Yo quiero...” (que sería diferente del deseo del compañero en ese momento). Es durante las transiciones cuando la mayoría de las parejas vienen a terapia.

Las parejas que están “fijadas” en el Estadio I son descritas en la literatura sobre terapia familiar como enredadas, fusionadas, o indiferenciadas. Algunas características de estas parejas son:

1. Un énfasis en “nosotros” más que en “yo”. En efecto, ellos están diciendo “nosotros somos uno –tenemos los mismos sentimientos, pensamientos y valores”.
2. El aferramiento de un compañero puede ser severo.
3. Las ansiedades de abandono en uno son altas, mientras que las ansiedades de atrapamiento pueden ser altas en el otro.
4. Ellos tienen poca o ninguna capacidad para verse el uno al otro como algo separado.
5. El desbordamiento emocional es común y el otro aparece “devastado” por los esfuerzos del compañero por diferenciarse, y
6. Más tarde, aterrados al descubrir que son diferentes. Carecen de habilidades para

resolver los problemas y la negociación es incomprensible.

Las parejas que están severamente fusionadas usualmente funcionan mejor en terapia individual al principio; más tarde en la terapia de pareja, ellos pueden comenzar a diseñar una relación que les permitirá a cada uno tener intereses individuales así como compartidos. Cuando los compañeros están listos para abandonar la fantasía de perfección y felicidad suprema y comenzar a tratar con las diferencias, la diferenciación, y las expectativas de la relación del matrimonio, están listos para pasar al Estadio II.

Estadio II

La intensa proximidad y dependencia, gradualmente dan paso a la realidad que no puede ser negada para siempre. Los temas complejos de vivir juntos, el aumento de las responsabilidades, y los problemas comienzan a imponerse. La pareja luchará para acomodarse, comprometerse, y el uso de cualquiera de las estrategias es necesario para mantener la armonía.

Tareas

1. Continuar abandonando las fantasías de un amante que todo lo abarca que cumplirá todas nuestras necesidades, y empezar a aceptar la idea de que cada uno debe hallar sus propias necesidades en la vida.
2. Deben ser trabajados nuevos modelos de relacionarse con el otro. Cada compañero puede permitirse o al compañero tiempo para estar solos, separados del otro. Ellos comienzan a restablecer contactos con la familia, los amigos, y los compañeros de trabajo, así como a disfrutar de las actividades y tiempo juntos.
3. También deben empezar a reconciliarse con sus diferentes estilos y expectativas del otro como marido y esposa, y empezar a verse como adultos, no como padres/hijo.
4. Deben aprender a comprometerse para conseguir metas y responsabilidades de adulto.
5. Necesitarán aprender a manejar los conflictos y tensiones que se desarrollen mientras mantienen la proximidad y la unión.

Lleva tiempo negociar los temas de diferenciación y requieren una revisión de cada familia de origen y una exploración de como cada familia manejó la diferenciación, las diferencias, y las normas sobre los desacuerdos. Las expectativas de los papeles del marido y la esposa son derivadas de los modelos de los padres. Sin embargo, cada

compañero debe ser capaz de reconciliar o cambiar las expectativas para adaptarse a los papeles necesarios para lograr metas mutuas y cumplir las responsabilidades de la relación. Los papeles de sus padres creados por ellos mismos pueden o no ser apropiados para sus hijos.

Transición

Cuando los compañeros pueden reconocer y afirmar las diferencias de cada uno y la individualidad, ellos se están moviendo hacia el tercer estadio.

Las parejas “fijadas” en esta fase están caracterizadas por uno de los compañeros que intenta obligar al otro a volver dentro del estado anterior de unidad. Uno puede suplicar, pleitear, y amenazar y el otro intentará acomodarse para no quedarse fuera. Entonces sentirá enfado y resentimiento; o el diferenciado intentará alentar al compañero a salir con sus amigos. Esta sugerencia es usualmente observada como una tapadera para querer tener una aventura. La relación llega a ser muy estresante cuando un compañero avanza hacia adelante y ha ganado ímpetu, mientras el otro se detiene y llega a estar atrincherado en su postura, incapaz de dejarse ir.

Estadio III

El Estadio III está caracterizado por el crecimiento de la divergencia de intereses y una lucha por más independencia; la autonomía puede lle-

gar a ser manifestada en un cónyuge más que en el otro. Campbell (1980, 1984) se refiere a este estadio como la “*lucha de poder*”.

Bader y Pearson (1983) llaman a este estadio “práctica-práctica” cuando ambos compañeros están ejerciendo su independencia al mismo tiempo, pueden tener miedo de rendirse al otro. En lugar de apoyar el crecimiento y la independencia del otro, pueden estar emocionalmente despegados o envueltos en luchas de poder. El compromiso se iguala con la renuncia a la propia identidad, al control y al poder encontrado nuevamente. El caos es una compañía constante de esta pareja así luchan para equilibrar sus identidades individuales con la identidad de la relación.

Tareas

1. Esta es una etapa para extender los límites de una relación —una etapa para traer los aspectos ocultos de ambas personas dentro de una visión completa.

2. Reconciliar las polarizaciones en la relación y comenzar a aceptar los rasgos positivos y negativos del compañero y de uno mismo.

Transición

La transición hacia el siguiente estadio sucede cuando los compañeros están deseando abandonar las luchas de poder, por la cooperación y la intimidad.

Las características de las parejas fijadas en este estadio son las que aparecen desunidas; uno puede ser ferozmente independiente y necesitan auto afirmarse, y entrar en conflicto, ser obstinado, y llegar a estar envuelto en las luchas de poder. Como dice el dicho: “Ellos no pueden vivir juntos y no pueden vivir sin el otro”.

Estadio IV

Este estadio representa los años intermedios del matrimonio –una de las etapas más estresantes para las parejas, particularmente cuando hay hijos adolescentes en la familia. Incluso sin hijos, los años intermedios del matrimonio además traen más cambios y tensiones. Parece ser una presión acumulada para resolver los asuntos no resueltos del pasado

La grieta entre la pareja marital puede ensancharse, y las discusiones sobre la separación y el divorcio pueden aumentarse. Con frecuencia la amenaza de separación o divorcio es un esfuerzo para controlar y traer al compañero más independiente de vuelta a la posición anterior en la relación. El centro se ha trasladado a uno mismo a las propias necesidades y deseos de uno, e incluso para encontrar realizaciones fuera de la relación marital.

Bader y Pearson (1983) describieron este período como “aproximación-aproximación”, el cual dijeron requiere que la pareja sea capaz de expresar más vulnerabilidad emocional además de tener la habilidad de agarrarse a su propia identidad. Hay un gran manejo del movimiento de atrás y hacia adelante durante este período. Esta es con frecuencia la etapa en que las parejas se separan por algún tiempo y entonces vuelven juntos. Ellos necesitan separarse para “encontrarse” a ellos mismos, y todavía la atracción de estar juntos es también muy poderosa.

Por encima de este punto los temas tenían que ver con el cuidado, el poder y la dependencia. Desde aquí el tema es la lucha por la intimidad entre los individuos separados.

Tareas

1. Lograr la separación/independencia y la capacidad para reunirse sin perder la propia identidad.
2. Lograr mejorar las habilidades de negociación, y aprender del tira y afloja de la relación y desarrollar las habilidades mejoradas de resolución de conflictos.
3. Elegir conscientemente la relación como una forma de vida.

Transición

Cuando cada uno ha logrado un sentimiento de constancia, se ha alcanzado el siguiente estadio.

Estadio V

El Estadio V se caracteriza por esfuerzos activos hacia la comprensión de que las luchas por la independencia son esfuerzos del crecimiento aceptables y “normales” más que un rechazo. Hay una mayor aceptación de las limitaciones, así como, un aprecio de las fuerzas del otro y de la relación. Hay mayor disposición para tomar la responsabilidad de las propias necesidades, anhelos, pensamientos y sentimientos y para aceptar el hecho de que cada uno es único y diferente. Estas diferencias percibidas ahora pueden ser consideradas como un enriquecimiento de la relación marital más que como una amenaza. Las necesidades dependientes e independientes son más aceptadas, y hay más un compartir de responsabilidades, tareas, y decisiones a tomar.

Tareas

1. Conseguir un sentimiento claro de “uno mismo” (self).
2. Elegir la relación como una forma de vida.
3. Tomar la responsabilidad de las conductas y pensamientos de uno mismo.
4. Compartir las responsabilidades de la vida diaria, y soportar las fuerzas y éxitos del otro.
5. Reconocer y aceptar su interdependencia común.

Transición

Cuando las parejas reconocen y aceptan su interdependencia, han logrado llegar al Estadio VI, que se caracteriza como un período de resolución. Se introducen en él con aceptación mutua, aumento de la autonomía, comunicación mejorada y más directa, y aumento de la colaboración y la intimidad. Los problemas, los conflictos y las dificultades son confrontados al principio y manejados durante la negociación. La agresividad puede ser expresada sin ser amenazante. Este estadio ha sido descrito como “sinérgico” (Barder y Pearson, 1983), “juntos de nuevo” (Rock, 1986), y “compromiso” (Campbell, 1980), donde la pareja ha aprendido “a vivir con los dilemas y paradojas insolubles de la vida” (Campbell, 1984).

Estadio VI

De acuerdo con Rock (1986), en esta etapa la pareja para de preguntarse que están pensando el marido o la esposa y cesan de intentar complacer a toda costa al otro. Se sienten plenamente aceptados y aceptantes.

Esta es la etapa del surgimiento del crecimiento personal. Ambos compañeros son libres para explorar nuevas formas de realizarse ellos mismos en lugar de derramar tanta energía en el matrimonio. Este estadio marca lo que mucha gente considera como los mejores años del matrimonio.

Tareas

Duvall (1967) enumera algunas de las tareas más serias de esta fase:

1. Aceptar afable y cómodamente la ayuda que se necesita de otros cuando faltan poderes y la dependencia llega a ser necesaria.
2. Enfrentarse a la pérdida del esposo y encontrar algunas fuentes satisfactorias de afecto recibidas previamente del compañero.
3. Aprender a vivir en la jubilación que empieza.
4. Prepararse para un cese eventual e inevitable de la vida construyéndose un conjunto de creencias con las que cada uno puede vivir y morir, en paz.

Hemos descrito algunas de las fases o crisis típicas descritas por diferentes autores. De forma preventiva, para la satisfacción matrimonial es importante destacar que cada fase de la relación conyugal experimenta crisis típicas que son totalmente normales y que es

precisamente la lucha por superar esa crisis lo que mantiene vivo y en un proceso de enriquecimiento dinámico a la pareja. Con frecuencia vemos parejas que podemos nombrar como “evitadoras del conflicto”, que intentan mantener una etapa de idealización de la relación o del otro, con lo cual van acumulando temas tabúes, que irán poco a poco minando y deteriorando la estructura de la pareja, hay ciertamente una anulación del otro o una negación de la realidad, en esta postura es difícil aceptar uno de los aspectos básicos fundamentales para la buena relación de pareja que es aceptar la diferencia y la ambivalencia en la relación.

Toda relación de pareja exige un dinamismo auténtico para enfrentarse al riesgo de ser uno mismo, por tanto de la libertad.

Como señala Willi “lo patológico no es que se presenten las crisis conyugales; la patología surge más bien por y al eludir estas crisis normales de madurez, normales en si e inevitables”.

Este autor nos describe cuatro fases en el matrimonio que designa de la siguiente forma:

“Fase de formación de pareja estable”, “Fase de estructuración y producción”, “Crisis de los años de la mitad de la vida” y “Matrimonio anciano”.

Cada fase tiene sus propios problemas y conflictos específicos. Es en el tránsito de una fase a otra donde con más frecuencia las parejas piden ayuda terapéutica para poder transitar de una fase a otra y poder superar una crisis que conduce al crecimiento de la relación. Es una etapa que le exige un esfuerzo de sensibilidad y de vulnerabilidad a cada miembro de la pareja.

Vamos a resumir las distintas fases que nos presenta Willi (1978).

La fase de formación de la pareja estable

En esta fase muchas veces aún no se ve al compañero como persona con actividad propia y autónoma. “Más bien quiere demostrarse a si mismo y en ocasiones a los demás, que puede conquistar a su pareja”.

Es una fase de búsqueda de identidad donde las relaciones suelen ser variables y fundamentalmente referidas a si mismos. Es a través de estas primeras relaciones con frecuencia breves e intensas, donde el adolescente y el joven aprenden a conocer sus límites y sus cualidades, y por medio de esas cualidades se eleva el sentimiento de su propia estima.

Estas relaciones breves poco a poco van perdiendo el carácter de experimentación y van adquiriendo la sensación de pareja más estable basada en un mayor conocimiento de si mismo, en el desarrollo de una identidad más estable. Es fundamental antes de poder elegir a una pareja tener un conocimiento lo más claro posible de uno mismo. “El elegir a un compañero se convierte en decisión contra toda otra posible pareja y a causa de esta exclusividad, la misma puede ser difícil”; Willi (1978).

Esta exclusión de la pareja tiene también ese carácter exclusivo respecto no sólo a los compañeros sino también a la familia de origen.

Es una fase donde surgen temores y dudas comprensibles como son el miedo a las relaciones sexuales, a fallar en las tareas en común, miedo a las ataduras, a la pérdida de la identidad o de la libertad, miedo a separarse de la familia y a las obligaciones y responsabilidades que se prevén. No es infrecuente que en la época que precede a la boda surjan sentimientos de angustia, de tristeza, y de confusión e incluso en algunos casos hasta de cuadros psicóticos.

Fase de estructuración y producción del matrimonio

Esta fase incluye los primeros años de la relación y generalmente es una fase muy activa y llena de cambios. Aquí la pareja tiene que crear una nueva identidad como tal, donde es necesario hacer concesiones y renunciaciones en la relación con el otro para el desarrollo de esa nueva identidad como pareja.

Es en la convivencia diaria donde los cónyuges van creando a través de la discusión creativa, el desarrollo de nuevas normas y valores o la puesta en práctica de aquellas expectativas que traían desde sus familias de origen o desde sus sueños. Hay una búsqueda y creación común de esta nueva identidad, a través de los acuerdos y decisiones que se toman en común, para afrontar las tareas diarias. Es en los pequeños detalles cotidianos, donde desarrollan la armonía con los conflictos de la relación y donde aprenden a crear los roles que determinan la convivencia. Es en este proceso de adaptación donde uno vuelve a redefinirse como individuo en la relación con el otro, donde se continúa el proceso de maduración, que viene dado, tanto por el logro de las tareas comunes, como por el desarrollo de determinados papeles que vienen dados por la relación con el otro.

Es en esta etapa donde se ven con mayor claridad los temores respecto a la proximidad y la distancia. Hasta cuanto renunciar a mi mismo en beneficio de la pareja; es aquí donde cada miembro siente la necesidad de poner unos límites que puedan salvar su propia individualidad. Otros sienten como muy penoso “la separación en el amor”, no tener la sensación de tener todas sus necesidades y deseos satisfechos. A otros debido a este proceso de diferenciación les es muy difícil reconocer y aceptar las diferencias. Otros, sin embargo, comprenden la diferencia como un camino de enriquecimiento y de ampliación de la pareja.

También en esta fase uno tiene el temor de ser vencido o dominado por el compañero y surgen a veces desde muy al inicio de la relación, incluso en el mismo viaje de luna de miel, las primeras luchas, no tanto, por el ánimo de vencer al otro, sino por el temor de ser vencido. Se teme que si cedo esta primera vez, el otro me dominará para siempre.

Hay cónyuges que intentando evitar el conflicto ceden muy rápidamente, prefiriendo que el otro les vea como débil a no tener que afrontar los conflictos o la agresividad dentro de la relación.

También vemos con frecuencia compañeros que temen, fundamentalmente los hombres, dar una imagen de debilidad y a toda costa intentan mantener su opinión para así no defraudarse ante ellos mismos ni ante sus cónyuges, su imagen de fortaleza.

Todos estos posibles conflictos implican un enorme esfuerzo a los miembros de la pareja para a través de la negociación llegar a mostrarse tal como son, es decir, mantener su individualidad, a la vez, que crean la identidad como pareja; es aquí donde es fundamental el desarrollo de unas vías adecuadas de comunicación, donde se puedan expresar sin temor los sentimientos más profundos.

Otro aspecto fundamental de esta fase es poder separarse adecuadamente de la familia de origen, que a veces, se ve dificultado por los sentimientos de culpa o de lealtades mal entendidas, donde también en ocasiones los conflictos alrededor de la dependencia respecto de uno de los cónyuges con sus padres, dificultan este proceso de separación.

Es también en esta etapa donde habitualmente también se tienen los hijos y se pasa de ser dos a tres, con todas las implicaciones que todo esto conlleva. Ya todo el tiempo y el espacio no les pertenece a la pareja, sino que tienen que renunciar a parte de ellos mismos, por un tercero. Aquí con frecuencia, el padre se siente abandonado por la relación tan exclusiva y aún fusional, que observa entre la madre y el hijo. Surgen sentimientos de celos en el padre, que a la vez, le producen un sentimiento de culpabilidad por los mismos que hace que no se atreva a expresar verbalmente, estos sentimientos de abandono.

A veces los hijos sirven para crear una dependencia mutua entre los cónyuges u otras veces les sirven los hijos para canalizar conflictos de intimidad entre los padres, que se desarrollan a través de una patología psíquica en los hijos.

Fase de la crisis de los años de la mitad de la vida

En la fase anterior la pareja ha luchado para conseguir una serie de objetivos. En esta fase, estos ya se han alcanzado o están próximos a realizarse, ya sea a nivel laboral, económico o respecto a la educación de los hijos.

Hay por tanto en esta fase pocos objetivos externos que mantengan a la pareja unida para la consecución de los mismos. Aquí se vuelve a caer en una especie de segunda crisis de identidad, donde sienten que ya no están dispuestos a subordinar sus propios intereses al de la familia, “por el contrario, quisieran recuperar aquellas posibilidades de vida que le fueron obstruidas por la solidaridad con el cónyuge; quisiera ser uno mismo”. Existe la sensación de que la vejez se acerca y que hay por tanto que recuperar las posibilidades desperdiciadas.

Con frecuencia muchos maridos se encuentran atrapados en una identidad y solidaridad que sienten como opresiva, porque la perciben como que les ha quitado otras posibilidades tanto a nivel laboral como de otras experiencias afectivas. Hay una lucha interna donde se desea renunciar a lo conseguido, en un intento de libertad y de iniciar un nuevo camino pero a la vez es difícil renunciar a la seguridad económica y afectiva y a todo lo que se ha conseguido.

Es en esta fase donde con frecuencia muchos hombres entran en relaciones extramaritales. Hay un intento de empezar de nuevo, con la ilusión de que esta vez, lo podrá hacer mejor. El hombre se ve reflejado como en un espejo, en las primeras arrugas del rostro de su mujer, como se acerca a la vejez, que tanto teme.

Para la mujer también es una fase sumamente difícil, donde siente que sus hijos ya no la necesitan tanto o ya no están. Se siente sola o abandonada, no solo por estos, sino por su marido e incluso se siente abandonada por su propia juventud y belleza, donde aparecen los primeros síntomas de la premenopausia y siente que se marchita. Es la fase del nido vacío, para muchas mujeres. Si bien es cierto, que no todas las mujeres viven esta fase de la misma manera. Para muchas, es una fase de nuevas libertades, de una posibilidad de crecimiento a nivel individual, donde pueden volver a retomar actividades artísticas o intelectuales que en su momento dejaron aparcadas. También en muchas de ellas, es una etapa de mayor satisfacción sexual, debido a que ya no hay temor al embarazo, a que se han perdido sentimientos de culpa respecto a la sexualidad y donde se dispone de una mayor comunicación en la pareja.

En esta fase “las amistades del mismo sexo adquieren más importancia”. Con frecuencia tanto uno como otro cónyuge se reúnen con sus grupos de iguales, para

quejarse de su situación conyugal y del compañero que tiene en casa. Hay un sentimiento de profunda amargura, de dolor, de agresividad a veces obvia y de profunda decepción. Surgen con frecuencia aquí, cuadros depresivos o incluso intentos de suicidio. Es también esta una etapa frecuente donde se busca ayuda en terapia de pareja. Es una situación muy dolorosa para ambos cónyuges, donde ambos se sienten traicionados por el otro o por la relación, donde es necesario poder elaborar con mucho cuidado, los conflictos respecto al amor y al odio, es necesario una elaboración adecuada de la agresividad y del dolor y a la vez poder evaluar la motivación real para un cambio en el matrimonio, ya que muchos padres se resignan a la miseria de su situación actual y de nuevo, lamentablemente, aferrándose a los hijos, porque los sienten que son los únicos mediadores fiables.

Si se logra afrontar con valor esta difícil fase de la relación de la pareja, se crece y se continua con un profundo sentimiento de vulnerabilidad e intimidad.

Vejez

Es una fase que para muchos va asociada con la jubilación, la enfermedad, la debilidad o incluso la muerte, que se siente cercana a través de amigos, familiares o conocidos. Hay en las parejas como un distanciamiento respecto al mundo actual que les rodea, lo que produce una mayor unión entre los cónyuges.

En esta fase generalmente el marido entra en el “reino de la mujer” y por tanto, se siente más dependiente de esta, lo que conlleva con frecuencia a una conducta de cierta hostilidad, para mantener la sensación de individualidad o de no permitirse dominar por su compañera en un intento de negar su dependencia.

En esta fase vemos pequeñas discusiones frecuentes y a veces intensas, en un intento mutuo por mantener la diferenciación y es un intento más de manejarse, con la mayor dependencia mutua, que a la vez le salvaguarda del mundo exterior.

El mismo Willi nos señala, que este es un boceto del curso del matrimonio tal como ocurre con frecuencia, pero que por supuesto puede estar lleno de excepciones, sin olvidar un porcentaje importante de matrimonios que terminan en divorcio o aquellos otros que no tienen hijos, o las relaciones extramaritales de las mujeres.

Debemos considerar desde un punto de vista funcional a la pareja, como un conjunto cíclico de alternancia de fases. Es interesante destacar que es esta persistencia alternada de los procesos que subyacen en las diferentes fases, los que dan a la pareja ese carácter estructurado y de conjunto pautado por fases sucesivas, y es a través de estas fases o crisis que las parejas reorganizan sus modos de vincularse y lo que por tanto, le permite su renovación y a la vez su estabilidad y crecimiento, es decir, se dan a la vez de una forma alternada y continuada, un proceso de estructuración y desestructuración de los vínculos.

Estas crisis subyacentes se inician de un modo súbito, con el “flecha-zo” o de forma más lenta, una vez que ese deseo y atracción inicial, es confirmado de forma consciente; de esta forma se puede instaurar una relación de pareja, si hay reciprocidad de sentimientos.

En este período de enamoramiento, se elevan las satisfacciones narcisistas, donde uno se siente amado por aquel que uno percibe que es el ideal que uno siempre ha soñado, con lo cual aumenta extraordinariamente la auto-estima, unido a los intensos deseos sexuales que se producen en esta fase inicial de enamoramiento. Debido a esta situación tan satisfactoria los miembros de la pareja se oponen a toda idea o situación que amenace estos beneficios.

Pero de forma lenta, o en algunos casos de forma brusca, la realidad con sus condicionamientos sociales, económicos, etc. se va imponiendo. A la vez la pareja lucha en su intento de mantener una idealización mutua y una satisfacción que se percibe fácil y completa. Esto da lugar al inicio de una fase que algunos autores llaman como “Reacciones pre-críticas” (Lemaire, 1979). Muchas de estas reacciones aunque intentan mantener la satisfacción primera de la relación, traen problemas a largo plazo a la pareja, debido a que impiden que entren en una fase crítica, es decir de realidad, que les permita reorganizar sus vínculos. Hay una especie de apego al pasado que retarda la necesidad de una renovación.

Es decir la pareja intenta evitar una posible crisis de la relación, que como ya hemos dicho anteriormente, es lo que produce los verdaderos conflictos en la pareja.

La pareja intenta ocultar, reprimir o negarse cualquier desilusión o falla respecto al otro o a si mismos, en un intento para que prevalezca la luna de miel. Hay un intento desesperado por parte de la pareja de mantener un estado de fusión, donde tal vez implícitamente hay un temor a la presencia de un tercero, ya sean estos rivales reales o imaginarios o familiares.

Con frecuencia vemos unos mecanismos, llamados psicoanalítica-mente, de escisión-dicotómica, a través de los cuales permiten separar en el cónyuge un aspecto favorable, satisfactorio y otro frustrante u hostil que no les es atribuido como propio, pero que les es adjudicado por medio de terceros, a los que esta sometido, como puede ser la familia o amigos o la influencia del trabajo. De esta forma es como si dividiéramos un aspecto gratificante del compañero y otro desagradable, que no le pertenece a él sino a otros. En este intento de mantener la idealización de la pareja, se está produciendo un fenómeno de negación del otro en un intento por mantener la *imagen* que teníamos de él. En cierto modo, estamos negando la realidad del cónyuge. Según se impone la realidad y no podemos seguir utilizando por mucho tiempo estos mecanismos defensivos, tenemos a veces la sensación de que el otro nos ha traicionado, y con frecuencia escuchamos la frase “tu no eras así”; ciertamente nosotros no hemos querido verle como realmente era.

En la mayoría de los casos, estas manifestaciones defensivas destinadas a evitar la desilusión y el dolor, son leves, parciales y transitorias. Sólo en aquellos casos de una mayor patología individual, estos mecanismos defensivos se hacen intensos y muy prolongados en el tiempo. Una vez no pudiendo la pareja negar por más tiempo la realidad, entran propiamente en la crisis, que representa la antítesis de la fase de luna de miel y esto permite volver a relacionarse con el mundo exterior de una forma más objetiva, es decir, también poniendo sentimientos significativos en su relación con los demás, algo que estaba parcialmente limitado al estar volcado en su relación con el

cónyuge.

Esto da lugar a que aparezcan manifestaciones de agresividad mutua, que en la fase de luna de miel se habían reducido o negado y más bien dirigidas hacia el mundo exterior.

Esta aceptación del otro como alguien diferente a nosotros, donde no estamos totalmente fusionados y por tanto el cónyuge puede frustrarme y no ser todo lo que yo quería que fuese, da lugar a sentimientos complejos como la frustración, la agresividad que esta genera, el sentimiento de culpa que esta última produce y el temor a dañar al otro y de ahí que surjan intentos luego de reparar el daño real e imaginario que ha podido hacer al cónyuge, también por el temor al sentimiento de pérdida y abandono.

Todos estos sentimientos pueden dar lugar *a tres posibles cursos evolutivos*.

En el primero de los casos la agresividad mutua y los sentimientos de culpa y el temor al abandono pueden ir creciendo de forma gradual o brusca que den lugar a la disolución de la pareja.

En un segundo caso, otras veces, se organiza en la estructura de la pareja, un modo de relación donde intentan apartar toda fuente posible de nuevo conflicto; pero al no poder volver a entregarse e intimar de una forma adecuada, se encierran dentro de si mismos, limitando sus relaciones exteriores, que pueden vivir como una amenaza a la relación, porque les puede hacer que se planteen sus limitaciones y decepciones.

Con frecuencia es a través de los hijos que estas parejas logran permanecer unidas. Como ya comentamos anteriormente, su relación gira alrededor de un hijo desvalido o enfermo que les sirve para mantenerse unidos. “Los componentes de la pareja se protegen o se cuidan uno al otro y hacen recaer sobre el hijo una hostilidad que no se atreven a declararse abiertamente”, Lemaire (1979). Son parejas que inconscientemente provocan graves trastornos en el desarrollo del niño, porque a través de él inconscientemente logran mantener el vínculo. Son parejas que casi nunca buscan ayuda directamente para ellos sino, que cuando se acercan al terapeuta es buscando ayuda para el hijo enfermo o cuando hay graves trastornos psicossomáticos o sexuales, que les es muy difícil negar.

Otra variante de esta situación, son aquellas parejas que niegan a toda costa cualquier conflicto, evitan todo tipo de comunicación a cerca de sus dificultades, dando lugar a una falsa relación de pareja, ya que en esencia no existen vínculos profundos entre ellos. Notamos en estos dos subgrupos una contradicción entre lo que se dice y cómo se dice. Una contradicción entre el lenguaje verbal y el lenguaje corporal. Una contradicción por tanto entre lo que se dice y lo que se hace, lo que se dice y lo que se siente, esto produce una enorme confusión y graves trastornos en el niño y en los cónyuges.

Y por último un tercer curso y tal vez el mayor número de casos, la pareja logra reorganizar su vida a través de la creación de nuevos vínculos. Es decir, después de los intentos de la pareja en la fase precrítica de mantener la idealización y de negar la realidad, entran en un proceso de trabajo de duelo, en el cual tienen que elaborar los sentimientos de pérdida de aquella imagen idealizada y fantaseada del otro y de la relación, que con frecuencia, se acompaña de sentimientos de tristeza y de pérdida. Esto se logra a través de una mejoría en la comunicación de los sentimientos que van surgiendo, así como, a través de la multiplicación de intercambios respecto a la elaboración y consecución de tareas y valores comunes.

Es importante volver a subrayar el efecto dinámico y de crecimiento de toda crisis, aún cuando es vivida por los cónyuges como algo amenazante y destructivo.

Es gracias a estas crisis que los compañeros volverán a través de la aceptación del otro tal como es y de las limitaciones que nos ofrece la realidad, que surgirán nuevos deseos mutuos y un nuevo intento de idealización del compañero y de la relación, como una nueva forma de creación de un vínculo amoroso.

De esta forma, se manifiesta la alternancia de las fases en que a esta nueva etapa de reinstauración y de reconstrucción de los deseos y de los vínculos, se superponen concomitantemente otras de desidealización y de duelo, en una constante alternancia que implica un desarrollo dinámico y constante y es así como la pareja funciona como un conjunto donde se alternan estas diferentes fases o crisis.

“Es así como se manifiestan una serie de alternancias en las que las fases de instauración y reconstrucción serán seguidas de nuevas fases críticas”, (Lemaire, 1979) es decir, de duelo, y estas a su vez son continuadas por una renovación de los modos de comunicación y atracción recíproca.

4 Influencia de la infancia en los conflictos actuales de pareja

Vamos a tocar un aspecto de la dinámica del funcionamiento de la pareja que es crucial para una comprensión profunda de las relaciones de pareja.

Desde diferentes aproximaciones teóricas se ha dado una relevancia a este aspecto de la infancia y su influencia en la pareja. *Desde una perspectiva psicoanalítica*, una premisa básica para la mayoría de los abordajes psicodinámicos en el tratamiento de los conflictos maritales y de familia es que las dificultades en la pareja y en la familia son vistas con frecuencia como síntomas de conflictos infantiles no resueltos.

Según Meissner, la relación diádica está inextricablemente vinculada a la relación “padres-hijo”, en las familias de origen.

El éxito relativo de una relación marital y la manera en que se aproximan y personalizan las tareas de toda relación de pareja está determinada generalmente, en gran medida, por los residuos de la internalización de los padres y de los modelos de relación de los mismos que contribuyen de forma significativa a la propia identidad.

Desde el punto de vista de la teoría del apego, según dicen, Hindy y Schwarz (1994) en sus investigaciones sobre los antecedentes familiares y de la infancia y la influencia de estos sobre el apego romántico ansioso en las relaciones adultas, afirman: “nuestros datos sugieren diferentes patrones familiares relacionados con la inseguridad posterior en las relaciones de amor romántico en los adultos. Y puede verse como los niños crecen dentro de estos sistemas familiares donde falta el desarrollo de unas expectativas estables respecto al amor y al afecto. Faltando esta internalización, ellos tienden al conflicto emocional, a la inflación del ego, al desvalimiento, al miedo y a patrones defensivos que sí encontramos en sus relaciones de amor posteriores”.

Según Sneyder (1985): “La historia familiar general, entendida como el grado de felicidad-infelicidad respecto a la infancia, y más especialmente, a las relaciones con la familia, ha sido relacionada con el grado de satisfacción actual en las relaciones de pareja”.

En un estudio reciente realizado en España (F.López, y colaboradores, 1994) podemos extraer conclusiones de mucho valor que nos permiten comprender la influencia de las

relaciones padres-hijos en la infancia y su influencia en la vida actual de las parejas. Entre éstas, podemos destacar que la historia de apego con la madre está especialmente asociada con el grado de satisfacción en las relaciones de pareja actuales. También podemos destacar que las dos formas inadecuadas de estilo educativo, el frío y el evitativo por parte del padre y de la madre se relacionan con un mayor grado de insatisfacción dentro de la pareja. Hay evidencia de que los patrones de conducta afectivos y relacionales se perpetúan desde la infancia a la edad adulta. De todo esto se deduce “la existencia de patrones conductuales (mediadores afectivo-sociales estables) que, conformados en la infancia y retroalimentados a lo largo de la vida, mediatizan y predicen las conductas interpersonales en la vida adulta”. (F. López, 1994).

Desde un *enfoque de la terapia familiar transgeneracional*, observamos la repetición de pautas a través de las generaciones, pautas reiterativas de funcionamiento, de relación y de estructura familiar. Pautas que continúan muy presentes y que probablemente continuarán en el futuro. El reconocimiento de esas pautas ofrece la posibilidad de ayudar a los miembros de las familias y de la pareja y a modificarlas.

Siguiendo las palabras de Framo (1990): “Las necesidades humanas operan más energicamente en el marco familiar, con conflictos por amor, odio, rechazo, gratificación y celos, que constituyen un proceso dinámico continuo de una generación a la siguiente. La implícita o explícita asignación irracional de roles en la familia, los intentos inconscientes de los padres por dominar, rehacer o exteriorizar sus conflictos intrapsíquicos con respecto a estas profundas necesidades humanas, derivadas de experiencias de relación en sus familias de origen”.

En una situación donde los padres tienen una situación tormentosa, de continuas discusiones y agresividad manifiesta, esta constelación familiar aunque afecta a todos los hijos transmitiéndoles sentimientos de vergüenza, miedo, rechazo, agresividad, etc., cada uno de los hijos puede identificarse especialmente con diferentes papeles de esa situación familiar, por ejemplo, uno puede identificarse más con el rol agresivo, intentando por tanto buscar víctimas en sus relaciones de pareja, otro puede identificarse con el rol de víctima y colocarse en situaciones donde pueda ser abusado, otro puede interiorizar ambos roles, etc.; de manera que la asignación del rol de los hijos en esta situación familiar va a variar dependiendo de muchos factores, como la edad, el sexo de los hijos, el orden de nacimiento, la proximidad o distancia respecto a los padres, la relación entre los hermanos, etc.

Dentro de la influencia de los factores familiares en los hijos en sus posteriores relaciones de pareja, debemos también destacar la lealtad a una determinada visión de la familia, por ejemplo, de no permitirse disfrutar y ser feliz si se ha visto que en la familia

predominaba el sufrimiento y la derrota, es tener la sensación de traición ante la imagen familiar si rompe ese rol o ese papel de toda la familia. Igualmente, puede sentir que traiciona, que es desleal al rol que se le ha asignado dentro de la familia si no lo repite en su vida de pareja. La repercusión más directa del entorno familiar en la infancia y luego en las relaciones de pareja como adulto, es debido a un excesivo apego a alguna figura parental, sea la madre o el padre, algunas personas muestran dificultad para romper con ese vínculo, lo que les impide salir de su hogar, de la familia de origen y crear su propia familia.

Desde el enfoque del análisis transaccional, se nos sugiere que a través de las relaciones con los padres y por medio de las transacciones entre los padres y los hijos se van creando los guiones de vida. A medida que los niños crecen, –aprenden a desempeñar diferentes papeles: de héroes, de víctimas, de salvadores, de fracasados, de ganadores–, y sin saberlo, procuran que los otros, en este caso, su cónyuge, representen los roles complementarios de su guión de vida.

Generalmente, los guiones culturales se transmiten a través de la familia. Todas las familias, poseen normas, por tanto poseen normas que contienen elementos del guión cultural. Aunque hay familias que desarrollan dramas únicos, con papeles específicos para cada miembro de la familia, que le permite desempeñar, a través de estos guiones familiares, previsiones y expectativas para cada uno de sus miembros.

Esta formación del guión se establece primero de forma no verbal. Desde que el bebe capta mensajes sobre sí mismo y sobre los demás y sobre las relaciones que con ellos establece a través de sus primera experiencias al ser tocado, abrazado, observado, etc. Muy rápidamente distingue entre diferentes expresiones faciales y responde a ellas, así como a las diferentes formas de contactos y sonidos. Responderá de forma diferente un niño al que se le abraza cariñosamente, se le habla tranquilamente y se le sonríe, que aquel otro que es tratado con angustia, con temor o con rabia. Este último tendrá una imagen de sí mismo negativa, como que no vale o que no se le quiere y están sentándose las bases para perpetuar este tipo de relación en el futuro.

En los primeros años los niños reciben también mensajes verbales que se sienten en la obligación de seguir, mensajes como: “Nunca llegarás a ninguna parte”, “Estaríamos mejor sin tí”, “Eres un vago”, etc. También se reciben instrucciones específicas respecto a las relaciones de pareja con frases como: “no seas muy lista porque puedes ahuyentar a los chicos”, o “Pásatelo bien pero no te cases con ese tipo de mujer”. En general, desempeñamos nuestro papel aprendido en la infancia, motivando que el otro se comporte con nosotros de manera que nos permita desempeñar nuestro papel. Es decir, si yo he aprendido el papel de víctima, con mi conducta influyo en que el otro adopte,

por ejemplo, un papel de salvador.

Hay tres papeles manipulativos descritos por Karpman, que son los siguientes: el de *perseguidor*, “es alguien que fija límites innecesariamente estrictos sobre el comportamiento, o está encargado de hacer cumplir reglas pero lo hace con brutalidad sádica”; el de *víctima*, “es alguien que no posee las condiciones requeridas para un empleo, pero asegura falsamente que éste le ha sido negado por razón de su raza, sexo o religión”; el de *salvador*, “es alguien que, con el pretexto de ayudar, mantiene a los demás dependientes de él”. (James /Jongeward. 1975). En numerosas situaciones de la vida todos podemos desempeñar e intercambiar esos tres papeles fundamentales, la pareja constituye un escenario privilegiado para el desarrollo de estos papeles dentro del triángulo de Karpman. Estos papeles manipulativos orientan la estructura del vínculo de muchas parejas, con frecuencia cambiamos de papeles, la víctima se puede convertir en perseguidor, o por ejemplo, el salvador en víctima: “ Te he cuidado tanto y me pagas de esta forma “, etc.

Todos estos guiones y los papeles que ellos implican, se transmiten a través de las relaciones de los padres con los hijos, como aquellas madres que transmiten a sus hijas que los hombres, solamente desean el sexo, y que hay que acceder a la relación con los hombres pero sin participar nunca en el goce sexual, o aquellas otras que han recibido el mensaje de que vendrá un príncipe azul y la despertará de sus sueños. Están en una actitud de espera, sin hacerse cargo de su propia vida. Aquellos otros que han recibido el guión “*nunca*”; nunca han tenido autorización para disfrutar, nunca han tenido autorización para tocarse; “Dios te castigará”, etc. El guión “*antes que*”. Son guiones que condicionan la sexualidad o el disfrutar. Primero hay que cumplir con diversas tareas. Antes hay que terminar los estudios, tener trabajo, etc., para poder disfrutar de algunos aspectos de la relación de pareja. El guión “*después que*” son guiones que inspiran miedo hacia las consecuencias a posibles actos, por ejemplo, de las relaciones sexuales con frases como: “Después del placer viene el dolor”. En todos estos guiones subyacen sentimientos de culpa que con frecuencia provocan disfunciones sexuales.

Todos los guiones de culpabilidad aprendidos durante la infancia se perpetúan y reactivan en la edad adulta. Hay *cuatro papeles frecuentes que el guión infantil proporciona a la mujer* en la familia. Estos son el papel de objeto sexual, el de hermana, el papel de ideal novelesco y el papel de madre. La forma de relación de una mujer con los hombres depende fundamentalmente de la relación que estableció con su padre.

Haremos una muy breve disección de cada uno de estos papeles.

El *papel de objeto sexual*. Aquí la mujer establece relaciones desde un papel impersonal, de objeto sexual, donde se sobreentiende que permite el uso de su cuerpo sin

que entren en juego sentimientos hacia el otro. Con frecuencia en estas chicas encontramos una carencia afectiva en la relación con su padre que conduce a una pobre valoración de sí misma y se acepta como objeto de deseo en el hombre. Aquí existe el guión de “Me comportaré como una prostituta para llamar la atención de los hombres y a la vez manifestarles mi desprecio”.

El *papel de hermana*. La relación entre el hombre y la mujer es de compañerismo. Donde predomina un sentimiento de igualdad entre los cónyuges con el guión de “Nos ayudamos como hermanos”. Aquí con frecuencia se entra en la competición lo cual destruye las manifestaciones de afecto y la sexualidad.

Papel del ideal novelesco. La mujer se muestra como un ser sexual, pero evitando el encuentro sexual para así poder prolongar la seducción y la devoción del hombre hacia ella.

Con frecuencia hay una dificultad para integrar los aspectos sexuales y afectivos de toda relación. La mujer siempre tiene la posibilidad de, por un lado, resaltar la virilidad masculina, y a la vez, mantener la posibilidad de rechazarle.

Hay una rigidez interior que le impide abandonarse. Aquí el guión sería “No me entrego, así no podré ser rechazada”.

El *Papel de madre*. Aquí hay una estructura de madre mártir donde con frecuencia encontramos también tendencias masoquistas.

Si en la mujer hermana había una actitud de igualdad y de agresividad con respecto al hombre, en el papel de madre, predomina la pasividad y la sumisión. Que no deja de encubrir, igual que en el papel de hermana, cierta actitud de desprecio y agresividad hacia el hombre. Generalmente todas sus actividades se alejan de la sexualidad y giran en torno a actividades “maternales”, como la educación de los hijos, la limpieza, el orden, etc.

Es una mujer y no una hija ni una niña pero sin poder satisfacer su sexualidad.

También podemos encontrar *cuatro papeles fundamentales en el hombre*, que surgen desde sus relaciones familiares. Estos son: papeles de “hijo”, de “hermano”, de “paladín”, o de “padre”. Papeles que pueden entenderse desde el ciclo vital, es decir, va desde el hijo a hermano, paladín y padre.

Papel de hijo. Es un papel que implica inmadurez, de ahí la dificultad que tienen para comprometerse en una relación de pareja. Siguen vinculados a la figura materna y con una relación basada en el temor al padre. Con frecuencia encontramos en estos hombres, en el desempeño de este papel, una atracción a mujeres mayores que ellos, que a nivel inconsciente le recuerdan a la figura materna.

En la estructura familiar podemos encontrar una madre seductora o muy encima del hijo y un padre autoritario y estricto, lo que puede dar lugar a que se someta a la madre deseando complacerla y haya a la vez deseos de rebelión contra el padre.

Papel de hermano. Este tipo de papel no permite una relación sexual dentro de la pareja, el acercamiento a la mujer es generalmente asexual, donde la intención es comportarse como un hermano mayor o competitivo.

El paladín. Aquí la relación que establece el hombre desempeñando este papel es sexual y agresivo, con una sensación de poder en sus relaciones con la mujer. Ocultan detrás de ese deseo de seducir a todas las mujeres, un deseo de probar su potencia, no logrando integrar tampoco la afectividad y la sexualidad en sus relaciones de pareja. Detrás de este papel se esconde una dificultad con sus figuras parentales donde hay un enfrentamiento con el padre al cuál debe vencer. Necesita por tanto estar continuamente probándose, pero nunca es suficiente y a la vez no quiere comprobar del todo su potencia porque equivaldría simbólicamente a vencer al padre, y a la vez se siente muy unido a la madre.

Estos hombres en una relación de pareja estable, suelen perder rápidamente el interés sexual por sus compañera, que a nivel inconsciente relacionan con la figura materna.

Papel de padre. Generalmente se comportan como un padre con su mujer y desempeñan una actitud muy autoritaria con sus hijos, les gusta tener la sensación de poder, ya sea a través del dinero o del control o de la autoridad que ejercen. Son hombres que tuvieron unos padres con una estructura similar y que se identificaron con éstos para poder adquirir tanto poder como su padre. Con frecuencia sustituyen la dificultad de relacionarse con la madre y luego con la mujer a través del trabajo, de la ambición, del dinero y del poder. Sustituye el placer con el éxito obtenido en los negocios y en una vida competitiva. No es infrecuente que observemos que en sus relaciones de pareja casi no existe la sexualidad, porque así como ellos son el “padre”, su mujer se ha convertido también casi solo en “madre”.

La pareja humana ciertamente es una diada con características especiales, debido a la complejidad de la estructura de personalidad de cada uno de sus miembros. Esta personalidad se va configurando y desarrollando a lo largo de un camino evolutivo en el cual las relaciones con las personas significativas (padres, profesores, otros familiares) se van “introduciendo” en el interior del individuo. Lo relacional, la interacción, fundamentalmente con los padres, se transforma en algo interno, a través de diferentes mecanismo de identificación e introyección. El mecanismo de identificación es fundamental para la constitución del ser humano.

Las influencias externas, (las relaciones con las figuras parentales) no se pierden ni se diluyen, sino que dejan su impronta y modelan la personalidad de cada individuo. Para algunos autores, se forman dentro del niño “objetos internos” y “relaciones objetales” inconscientes que equivaldrían a la internalización de las relaciones con las personas significativas externas. Este “objeto interno” sería la versión particular que el individuo ha introyectado de su relación con las personas de su ambiente. No es una copia, sino la forma en que el sujeto vivió inconscientemente esta relación con personajes y escenas de la vida familiar y personal. No es una colección de fotos sino más bien un escenario teatral donde se desarrolla un drama, por lo tanto, se desarrollan relaciones dinámicas entre los integrantes de este mundo interno del individuo, integrantes dinámicos, como son el castigar, el dar, el recibir, el culparse o culpar, etc.

Desde estas relaciones internas que han sido incorporadas desde las relaciones externas mantenidas fundamentalmente con los padres, se desarrolla una estructura que nos da patrones de relación que surgen de como hemos sentido y vivenciado esas relaciones externas. Son unos patrones de relaciones que reflejan no solo como yo viví las relaciones externas y sus posibles conflictos, sino que esos patrones de relaciones también incluyen las defensas que utilizó el niño para poder sobrevivir a sentimientos conflictivos para él.

Ya como adultos, en una relación de pareja, lo que va a permitir que cree un nuevo vínculo es que puedan ser satisfechas las necesidades internas de cada individuo. Si una mujer elige a un hombre que considera un “dios”, que aumente así su autoestima, es también, porque ese hombre necesita a esa mujer desvalorizada que lo admire. Y de esta forma recíproca en el desarrollo de estos papeles, van a convalidar una identidad que aprendieron en su infancia.

Desarrollo evolutivo de la pareja, desde los estadios evolutivos del infante de Margaret Mahler

Hay diferentes modelos de terapia de pareja con un enfoque psicodinámico que nos permiten ver de forma estructurada la influencia de la infancia en las relaciones de pareja.

Voy a describir un modelo desarrollado por Mahler y colaboradores que analizando el desarrollo psicoafectivo del niño luego nos permitirá hacer una comparación de estos estadios con las relaciones de parejas adultas.

Mahler, Pine, y Bergman (1975) describieron los estadios del desarrollo del niño dando lugar a lo que llamaron “nacimiento psicológico del infante”.

Estos estadios comienzan con una fase autista normal que luego se mueve hacia una fase simbiótica, que avanza posteriormente a través de cuatro subfases de separación-individuación. En el estadio final, el niño aprende a establecer uniones emocionales o de apego que le permiten resistir en los períodos de separación o en los períodos conflictivos. Describiré brevemente los diferentes estadios del desarrollo infantil, como los describió Mahler y posteriormente veremos la relación de éstos con las relaciones de pareja adulta.

Durante el estadio *autista*, que va desde el nacimiento hasta el segundo mes de vida, la meta del infante es integrarse psicológicamente a sí mismo dentro del mundo.

El infante debe aprender cómo establecer un equilibrio homeostático fuera del útero. El niño responde a esta edad casi totalmente a sus necesidades internas y parece que hay una barrera de estímulos que le resguardan de una excesiva estimulación externa. Aquí predominan los períodos oníricos sobre los períodos de vigilia.

Mientras la sensibilidad del infante a la estimulación externa se incrementa, él se mueve hacia el estadio *simbiótico*. Mahler define su concepto de simbiosis de la siguiente manera: “Describe el estadio de indiferenciación, de fusión con la madre, en el que el “yo” no está todavía diferenciado del “no yo”, en el que dentro y fuera están siendo gradualmente sentidos como diferentes”.

BlancK y Blanck (1986) describieron el valor de este estadio: “Durante la simbiosis la experiencia de unidad constituye una forma de relación en la que el infante consigue la gratificación básica que dura toda la vida.

Se convierte en la plantilla para todas las gratificaciones futuras, así como, para la empatía y el amor, y es un punto de regresión temporal reversible en momentos de

placer”.

Este estadio dura desde los dos a los cinco meses, al final de los cuales surge un débil conocimiento confuso en el infante, de que la madre existe como un gratificador de sus necesidades separado. Fundamental para que este pasaje sea exitoso a través de este estadio, es la capacidad de la madre de ofrecer cuidado y la capacidad innata del niño de percibir y aceptar lo materno.

Una sonrisa inespecífica del infante es una señal que presagia el inicio dentro del estadio simbiótico dentro del infante. Indica que la percepción ha cambiado desde dentro de sí mismo, al mundo externo y que la cara humana ha empezado a ser reconocida como un todo. Una sonrisa más focalizada, dirigida a la madre (normalmente sobre el quinto o sexto mes) significa que la madre puede ser distinguida o diferenciada de los extraños e indica el principio de la capacidad del bebé para reconocer la existencia separada de la otra persona.

Estas prefiguraciones llevan al bebé hasta el estadio de *separación-individuación*. Mahler define separación como “la ejecución intrapsíquica en el sentido de separación de la madre y del mundo”. Ella indica que “la individuación” consiste en aquellas ejecuciones que marcan la asunción del niño de sus propias características individuales”.

El crucial y complejo estadio de “separación-individuación” consta de cuatro subfases: *diferenciación* (de seis a nueve meses), *práctica* (de diez a dieciséis meses), *acercamiento* (de diecisiete a veinticuatro meses), y *consolidación de la individualidad*. El curso exitoso de estas cuatro subfases nos lleva al “nacimiento psicológico” del infante humano.

Durante los momentos de crisis de la simbiosis, en los cinco o seis meses, la *fase de diferenciación*, de la separación-individuación comienza. Aquí el infante está más alertado de su ambiente externo y empieza a explorar el mundo de la madre y la no madre, usando sus ojos, boca, piernas, brazos y manos. Tocando los dedos de la mano y de los pies, sus brazos y sus piernas, el bebé pronto aprende a reconocer cuales son sus propios límites físicos externos, y por esto experimenta la primera señal de diferenciación respecto a la madre. Ya no solo está interesado en jugar con la madre, sino que también puede seguir prefiriendo jugar con sus pies.

Pronto después de esto, empieza la *fase práctica*, en la que la energía del niño está dirigida hacia fuera. Excitado por sus propias habilidades, desarrolladas para hacer cosas lejos de la madre, el niño tiene “una aventura con el mundo”. La *práctica temprana* empieza cuando el niño aprende a gatear, mientras que la *práctica propiamente* ocurre al andar. Aquí el niño se aparta del lazo simbiótico y escapa a la sensación de estar

continuamente retenido. En este estadio el niño jugará al otro lado de la habitación donde está la madre, disfrutando de la distancia. El incremento de la autonomía es la nueva ganancia codiciada en la vida del niño. Además Mahler ve la experiencia de autonomía como muy importante para el desarrollo del niño y como el cultivo de las actividades motoras: “es el investimento gozoso en el ejercicio de las funciones autónomas, especialmente la motividad para la exclusión cercana del interés en la madre, y no el desarrollo de habilidades motoras per sé, lo que caracteriza la normal subfase de práctica”.

La respuesta de la madre a esta fase del desarrollo del niño es absolutamente crucial para un resultado exitoso. Es importante que la madre sea capaz de responder con respeto a las necesidades de su hijo, a la separación y con estimulación hacia sus logros. Simplemente tolerando la incipiente identidad del niño no le dará la misma fuerte base para posteriores relaciones, como apoyándolo activamente, guiándolo y animándolo.

El *acercamiento*. Es muchas veces la fase más difícil para los niños y sus madres. Es un tiempo de polaridades, de independencia y regresión, de ir y venir. El niño experimenta la necesidad de la madre, de estar emocionalmente disponible, todavía quiere consuelo en momentos específicos. Esto conduce a la confusión, a luchas de poder, y menor entusiasmo al alejarse la madre. Con frecuencia la madre no está segura sobre cuando cuidar al niño y cuando animar su independencia. Para que el sentido de sí mismo del niño logre un nivel óptimo de crecimiento y funcionamiento, el continuo apoyo emocional de la madre es indispensable. Sin él, el niño va a consumir gran energía obligando a la madre a ser más accesible, energía que sería mejor utilizada en la síntesis de la diversidad del yo y de las funciones del self.

Durante la fase normal de acercamiento hay también rápidas ganancias en la adquisición del lenguaje, habilidades de pruebas reales e identificación de género. Además el papel del padre se hace más y más importante.

Cuando la fase de acercamiento es exitosamente completada, la *consolidación de la individualidad* hace su aparición. Pine (1985) describe cómo es la evolución a través de estos estadios que lleva a lograr la constancia del “objeto libidinal”, lo que incluye la “capacidad de formar y tener al alcance imágenes interiorizadas, recuerdos y un conjunto de expectativas sobre relaciones, incluso en ausencia del objeto”. Él propone que el establecimiento de la constancia del objeto transcurre a través del proceso de desarrollo desde 1: Desarrollo del apego específico hacia la madre, 2. Siendo capaz de reconocerla, 3. Desarrollando la capacidad posterior de evocar una imagen suya en su ausencia, y 4. Desarrollando la habilidad de usar la imagen materna de una manera total y funcional, que se convierte en un regulador del deseo, de la rabia y del amor propio y le da al niño

la libertad de ser autónomo mientras la cercanía esta retenida. Con todo esto el niño idealmente solidifica un sentido de individualidad para toda su vida y la habilidad de formar conexiones emocionales que aguantarán las tensiones de las imperfecciones y ausencias de la vida real.

Los estadios de las relaciones de pareja

Algunos autores han observado que las parejas evolucionan a través de estadios que se parecen a estos estadios tempranos del desarrollo infantil. (Bader, Pearson, 1988).

Simbiosis

El primer estadio de las parejas de “estar locamente enamorados” lo comparan al segundo estadio del desarrollo infantil –simbiosis de Mahler–. Aquí hay una combinación de vidas, personalidades y una intensa vinculación entre dos personas. El fin de este estadio es el vínculo. Para permitir la fusión, las similitudes son magnificadas y las diferencias son pasadas por alto.

Durante el estadio simbiótico en la pareja, hay gran cantidad de pasión y un mutuo dar y recibir. La cantidad de cuidado es extremadamente alta. Esta es la primera atracción de este estadio, hay pocas demandas o peticiones de la otra persona para que cambiemos. Usualmente hay esfuerzos especiales para acomodarse y para agradarse el uno al otro. El niño que todos llevamos dentro se siente respondido a tantos niveles que se le hace fácil darse incondicionalmente a la otra persona. Como el entusiasmo y la estimulación está alta durante este período, ninguno quiere arriesgar enfadando el estado de aventura amorosa haciendo demandas o pareciendo egoísta, no entregando o siendo insensible. Si cada uno recibe cuidados del otro durante esta fase y el acuerdo de formar una pareja es claro, la relación empezará con una base sólida. Esta base entonces permite a cada uno moverse desde la simbiosis al siguiente estadio de diferenciación.

Cuando esta base no es establecida con éxito, los compañeros se quedarán dentro del estadio simbiótico. Por lo general, la pareja evolucionará dentro de una de las dos formas diferentes de unión simbiótica disfuncional, o problemática. Un tipo es la *fusionada*, que está caracterizada por la fusión, la evitación de conflictos y la minimización de las diferencias. El otro tipo es casi la conducta opuesta. El sistema *hostil-dependiente*, que está dominado por la rabia y el conflicto. Demasiado asustados para acabar la relación y no lo suficientemente maduros para finalizar las peleas, la pareja se queda encerrada en unos interminables asaltos de dolor mutuo que se causan el uno al otro.

Diferenciación

Aquí las diferencias emergen y cada compañero es “bajado del pedestal” y visto más objetivamente. Es una fase difícil. Cuando pasa el tiempo, como pareja empiezan a notar

diferencias y sienten que no quieren pasar tanto tiempo juntos. Pueden querer más intimidad y pueden sentirse culpables y preguntar: “¿Qué ha pasado? ¿Por qué Ya no siento lo de antes?”. Ellos empiezan a salir de la simbiosis, estableciendo sus propios límites. Igual que el niño que explora su cuerpo para establecer sus límites externos, cada individuo quiere sus propias tareas y metas. Mientras la pareja se diferencia, ellos se dan cuenta de los sentimientos diferentes, de sutiles diferencias en sus pensamientos y de sus deseos de sobresalir como individuos únicos. Muchas veces, pasarán más tiempo hablando de los lados opuestos de los temas que de los puntos en común. Para algunos la ilusión de la simbiosis es destrozada rápidamente y la relación termina con una dramática brusquedad. Para otros, la diferenciación es un proceso más lento y gradual, en el que hay un incremento en la comparación mental de las diferencias y similitudes antes de que ellos la verbalicen.

Práctica

Continuando con el paralelismo con el modelo de desarrollo infantil de Mahler, ven ahora a la pareja entrando en un período normal de práctica, en el cuál cada uno participa en actividades y relaciones lejos del otro. Aquí ya no tienen que armonizar empáticamente uno con el otro; de hecho, pueden llegar a estar plenamente centrados en sí mismos. Cada uno dirige su atención al mundo exterior. La autonomía y la individuación son primarias; en este punto, cada uno de ellos están redescubriéndose a sí mismos como individuos. El desarrollar el self puede llegar a ser más importante que desarrollar la relación. Aquí, asuntos como la autoestima, el poder individual se vuelven centrales. Los conflictos se intensifican y un proceso saludable para la resolución de conflictos es necesario para que la pareja pueda mantener una conexión emocional mientras evolucionan ellos mismos en el mundo.

Acercamiento

Después de que cada uno ha desarrollado una bien definida y competente identidad, se vuelve seguro, entonces mirar otra vez hacia la relación, para la intimidad y el sustento emocional. Ahora que el acercamiento llega, cada uno se ha hecho más confiado respecto a su propia individualidad. La vulnerabilidad reemerge. Los compañeros buscan comodidad y apoyo uno en el otro. Alternan entre períodos de intimidad incrementada y esfuerzos por restablecer la independencencia. Aunque ellos en este estadio pueden encontrar o bien la intimidad, o bien la independencencia, a veces puede resultar amenazante lo primero, pero su ansiedad será resuelta más rápidamente que en estadios anteriores, porque la negociación no es tan difícil.

Cada uno aprende a sentirse menos miedoso acerca de verse sumergido en la anterior simbiosis. Como resultado de haber desarrollado un claro sentido de identidad, el sensible equilibrio entre el “yo” y el “nosotros”, será más firmemente y flexiblemente establecido y será más fácil la solución de los temas infantiles que interfieren en una relación exitosa.

Interdependencia mutua

Animados a crecer a través de contactos externos en el mundo y fortalecidos por el conocimiento de que son amados por el otro, las pareja puede entrar en una fase de *constancia*, donde se logra la interdependencia mutua. Aquí, dos individuos bien integrados han encontrado satisfacción en sus propias vidas, han desarrollado un vínculo que es profundo y mutuamente satisfactorio y han construido una relación basada en el crecimiento más que en la necesidad.

Hay dos aspectos fundamentales que hay que tener en cuenta de la influencia en la infancia de la constelación familiar, y a grandes rasgos estos dos grandes aspectos son: la relación entre los padres, que serían el primer modelo de relación de pareja que le ofrecen a sus hijos, y el segundo aspecto, es la relación de cada uno de los padres con el hijo. Según, como hemos visto hasta ahora, sean de satisfactorios y seguros e inspiradores de confianza estos tipos de relación, será el modelo de confianza que el niño va a interiorizar y por tanto luego desarrollará en sus relaciones de pareja, como adulto.

Siguiendo el *modelo psicoanalítico del desarrollo infantil que distingue tres grados del desarrollo pregenital de la libido*, vamos a explicar brevemente en qué consisten, cuales son los modelos de relación entre los padres y los hijos, según el desarrollo del estadio en que se encuentren y cómo esto luego se manifiesta en las *relaciones de pareja* conflictivas.

Las fases del desarrollo de los primeros años de vida ponen al niño ante conflictos, que luego pondrá de manifiesto en sus relaciones de pareja como adulto; estos conflictos van a girar en torno al amor “como ser uno”; “amor como ser cuidado”, “amor como pertenecerse el uno al otro” y “amor como prueba de la eficacia masculina”. Citando a Willi: “Si el niño, en el trato con sus padres y hermanos, no pudo aprender como pueden superarse esos conflictos de relación de forma correcta y aceptable para todos los interesados y quedan todos esos conflictos unidos a la angustia, vergüenza y sentimientos de culpabilidad, es fácilmente comprensible que esperará del matrimonio la resolución de estos problemas, pero las expectativas no se cumplen muchas veces al caer, en la relación con el consorte en las mismas dificultades en las que no encontró el rumbo con sus padres”.

Los tres estadios son los siguientes: primero, fase oral (aproximadamente el primer año de vida). Aquí el niño depende de los cuidados de las personas próximas a él, fundamentalmente de la madre. Es donde desarrolla las primeras experiencias respecto a la satisfacción de sus necesidades y son fundamentales las vivencias de ser alimentado y atendido y el contacto epidérmico y oral.

La fase anal sádica (de los dos a cuatro años). Aquí destacan la autonomía y separación, donde hay un desarrollo claro del yo, se adquiere mayor seguridad motora y verbal y predominan los sentimientos de poder y la ambivalencia entre el dominar y el ser dominado.

La fase fálico edipal (de los cuatro a los siete años). Aquí es de gran importancia la diferencia entre los sexos masculino y femenino, el niño se muestra orgulloso de sus genitales, y se desarrolla el super yo y el yo ideal.

Paralelamente a este desarrollo de la libido, existe el *aspecto narcisis-ta* del desarrollo de la primera infancia. Freud distinguió narcisismo primario y secundario. El primario coincide con los primeros meses de vida y hay una indiferenciación entre el yo y el “no yo”, le es difícil distinguir entre el sí mismo y lo que le rodea, los adultos con conflictos en esta etapa de su vida tienen una enorme dificultad, si no imposibilidad para establecer vínculos estables debido al miedo a perder su identidad y a sentirse fundidos con el otro. En el narcisismo secundario, el niño tiende más a centrarse más en sí mismo, como reacción a un entorno hostil o amenazante o frustrador. Es un amor hacia sí mismo motivado por un entorno frustrante.

Los adultos con trastornos en este área de su vida sufren de la vulnerabilidad narcisista, es decir, tienen una baja autoestima y por tanto son muy susceptibles, no pudiendo prescindir de la propia afirmación narcisista, pero tienen un yo mismo mejor integrado, sin miedo a la pérdida de su identidad y, por tanto, pueden establecer relaciones afectivas. Es en la fase fálico edipal, alrededor de los cuatro o siete años donde el niño suele sufrir conflictos que facilitan el desarrollo de trastornos narcisistas secundarios en la edad adulta.

Hablaré brevemente de la *relación entre la madre y el hijo narcisista*.

En general, las madres consideran a sus hijos como parte de sí mismas, pero esta relación no puede mantenerse durante mucho tiempo, ya que el niño empieza a desarrollar su propia autonomía, capacidad verbal y motora, adquiriendo una iniciativa que le permite separarse de la madre. Esto hace que la madre reaccione con temor y rabia, impidiendo que el niño desarrolle sus propias iniciativas y el desarrollo de su individualidad. Les envía mensajes que le hacen dudar de quienes son ellos mismos con

frases como “ Yo sé mejor que tú como eres” o “Tú no puedes pensar de tal o cual manera”, “ Yo sé que no eres así”, creando también un sentimiento de culpa en los hijos al diferenciarse de la madre, con frases como “Con todo lo que he hecho por tí”, “ después de todo lo que me he sacrificado por tí”.

Se crea una enorme confusión cargada de angustia respecto a la propia identidad, pues el niño no llega a saber si lo que él siente es lo real y auténtico o, lo que le dice la madre que el siente acerca de sí mismo. Es como si sintiera que es solamente él mismo cuando es según la imagen que la madre tiene de él y no cuando se comporta o es según lo que él siente acerca de lo que es él mismo.

La madre le ve como una extensión de sí mismo, esto se manifiesta con expresiones como “El niño no **me** ha comido”, “El niño no **me** ha estudiado”, etc.

Una de las consecuencias de esta relación madre-hijo es que queda una imagen en el niño de que el amor no es más que una estrategia para controlarlo y abusar de él, si no incluso para negarle. Con frecuencia, vemos como estos niños, tienen que ser todo aquello que la madre no pudo ser.

Hay otro tipo de relación narcisista donde predomina el abandono, niños que no tuvieron ninguna relación estable. En esta relación no hay una madre que le impusiera un falso yo sino más bien que nadie se ocupó de ellos, no tuvieron la sensación de ser importantes para nadie, con frecuencia recurren a crearse un mundo de ensueño interior, que les ayuda a sobrevivir a la enorme carencia afectiva. Esto da lugar a que con frecuencia en sus relaciones adultas, el cónyuge solamente sirva para la realización de esos sueños infantiles.

Las formas de interrelaciones narcisistas de pareja con frecuencia tienden a la búsqueda de una unión o fusión total y a la vez esa unión, la ven como una amenaza para su yo inseguro. Es habitual que debajo de muchas personas que permanecen solteras, subyaga un trastorno nar-cisista; incapaces para un vínculo más profundo por el miedo a la pérdida de su identidad.

Entonces se refugian en sus sueños despiertos, otros en la masturbación solitaria, otras veces las relaciones son solamente con prostitutas; Los menos dañados afectivamente a nivel sexual se caracterizan por el interés de satisfacer a su pareja, pero no por consideración a ella, sino porque eso aumenta su autoestima.

En general tienden a relaciones breves, donde predomina la fusión y la idealización del otro y antes de pasar a una fase posterior de aceptar las diferencias y la no satisfacción de todas nuestras necesidades, suelen terminar la relación. Además, si la relación continuara, aumentaría la fusión, y esto como hemos dicho anteriormente les resultaría

amenazante.

Si establecen una relación más o menos estable, es frecuente que disminuya entonces la actividad sexual con su pareja, como una forma de defenderse de la intimidad. A nivel sexual también suelen tener dificultades para alcanzar el orgasmo, porque en ello sienten como una disolución de los límites del yo, que también vuelve a amenazar su identidad.

¿Pero cómo suelen ser las parejas de estos cónyuges narcisistas? Estos generalmente suelen tener un sentimiento de inferioridad, con una baja autovaloración, que no se aceptan como son, por tanto creen que los demás tampoco les aceptarán e incluso a veces con tendencias autodes-tractivas.

Generalmente se manifiestan como humildes, sumisos, aunque en el fondo también conservan fantasías de grandeza, de las que habitual-mente se avergüenzan y que le producen sentimiento de culpabilidad.

Debido a todo esto, buscan a un cónyuge a quien idealizar, para identificarse con él y conseguir siendo uno mismo con el otro, como en una fusión, el poder aceptarse.

En realidad, el consorte del narcisista tiene también una estructura narcisista aunque con signos manifiestos inversos. Es decir, ambos tiene un sí mismo mal configurado como inferior. Pero es diferente la forma de defenderse ante este conflicto, el narcisista intenta revalorizarlo a través de su esposa y ella, por el contrario, aspira a conseguir en el otro un sí mismo idealizado.

Continuando con el desarrollo evolutivo infantil nos encontramos con la *fase oral* del desarrollo, donde como decíamos, la primera relación humana del recién nacido se asegura por la necesidad de alimentación, donde la satisfacción de esta necesidad se establece a través de un ali-mentador, en general, la madre. El llanto del bebé desencadena en la madre una respuesta que está fuertemente condicionada por su propia experiencia en este período de la vida. En una relación sana y eficaz, la madre experimenta como placentero el cuidar a su hijo y éste a la vez considera como placentero el ser alimentado y satisfecho.

Si esta situación se prolonga, el niño internaliza una “buena madre”, que se haya ligada a sentimientos de satisfacción de necesidades. De este modo la madre buena se convierte en una parte del yo infantil que va desarrollándose.

Empieza el yo del niño a integrar diferentes funciones y diferentes mecanismos de defensa, donde interioriza que uno debe conservar lo que proporciona satisfacción y debe deshacerse de lo que es insatisfacto-rio y se haya unido a sensaciones desagradables. Se aprende de este modo a asegurar el placer y a evitar lo desagradable, a través de esta

relación primaria madre e hijo. A partir del octavo o noveno mes de vida, el niño aprende a diferenciar que la madre a veces es buena porque satisface y otras veces “mala” porque frustra o no satisface bien nuestras necesidades y más tarde logra darse cuenta de que la madre también tiene sus propias necesidades.

El niño debe aprender poco a poco a aplazar la satisfacción de sus necesidades y que incluso esto es importante para mantener una buena relación con los demás.

La relación oral madre-hijo

Ya desde esta temprana relación “madre-hijo” podemos ver conflictos que forman la plantilla de posibles conflictos en la relación de pareja adulta.

Si la madre no ha podido ella misma en su infancia superar adecuadamente el paso de principio del placer al principio de realidad, va a manifestar su dificultad en su modo de alimentar y cuidar a su hijo. Puede sentir envidia de la forma en que su hijo manifiesta sin obstáculo sus necesidades y consigue así su satisfacción inmediata, o puede acostumbrar inadecuadamente al niño acudiendo rápidamente a satisfacer el menor indicio de necesidad, pero a la vez, si en el momento de realizar esta acción muestra algún disgusto al satisfacer la necesidad de su hijo, le está frustrando inmediatamente y de manera incomprensible para el niño.

Si ella misma no ha aprendido a controlar la satisfacción de sus necesidades, puede tener sentimientos de culpabilidad por la sensación de fracasar en el cuidado de su hijo. Con esta conducta y una forma tal vez de negar su rabia hacia el niño, le agobia o le ahoga con mimos exagerados o a veces casi le agrada con una alimentación exagerada, sin permitir que el niño aprenda a desarrollar una actitud de espera. No permite que el niño aprenda a confiar en que pasado un momento de espera, su necesidad será adecuadamente satisfecha. Esto crea un círculo vicioso, en el que a más angustiada se muestre la madre, más llorará el hijo y mientras más lllore el hijo más angustiada se mostrará la madre.

Estas madres con una estructura de personalidad oral, necesitan sentirse ellas mismas satisfechas y saciadas por sus hijos; en el excesivo cuidado y alimentación de sus hijos, están buscando inconscientemente la satisfacción de sus propias necesidades no satisfechas.

No debemos olvidar que en esta relación, como en todas, las fuerzas transitan en forma circular, es decir, tanto influye la madre sobre el hijo, como el hijo sobre la madre, todos hemos podido observar la enorme influencia del llanto de un niño sobre una madre.

Hablaremos brevemente sobre el *carácter oral* que se caracteriza por el afán de satisfacer de manera egoísta todas sus necesidades, es decir, predomina plenamente en ellos el principio del placer, sin tener en cuenta las necesidades del otro, por lo tanto, buscan una pareja que se les entregue de forma ilimitada y que le cuide de forma maternal.

Esta actitud de exigencia prácticamente inagotable puede producir en el cónyuge la sensación de fracaso en su papel de “dador”, lo que por ejemplo en el terreno sexual

puede dar lugar a graves conflictos sexuales, en el sentido de que por más que yo intente satisfacer a mi pareja, ella nunca se mostrará satisfecha.

A nivel de la relación de pareja vemos habitualmente una dificultad a nivel afectivo porque por un lado busca que se le ame ilimitadamente, pero a la vez teme depender de esa persona y que en un momento determinado pueda fallarle y frustrarle en la satisfacción de sus necesidades. A la vez, tiende a sentir desprecio hacia sí mismo cuando son conscientes de la necesidad que tienen del otro.

Habitualmente las personas con un carácter oral buscan a personas que tengan un carácter que podíamos llamar de madre. Esas personas maternas suelen destacar porque están constantemente queriendo ayudar a los demás. Se muestran muy solidarios y como renunciando a toda valoración de este tipo de comportamiento por parte de los demás.

Pero detrás de esta conducta tan altruista, se esconde que solo logran establecer relaciones cuando la establecen con personas que siempre necesitan cuidado y ayuda. Si dejan de necesitar esta ayuda la relación desaparece, es como si solo lograsen establecer relaciones con aquellos que se sienten débiles.

Son personas que en el fondo tienen una enorme dificultad para ser consciente de sus propias dificultades y el poder pedir la satisfacción de las mismas.

Con frecuencia vemos en su biografía infantil una carencia infantil del afecto materno y es como si con su actitud maternal intentarían renunciar a la necesidad que han tenido de esos cuidados maternos.

De modo tal, que se produce en la etapa adulta una relación de pareja donde uno de los cónyuges adopta el papel de hijo deseando que el otro le cuide y satisfaga todas sus necesidades, mientras él se comporta de manera pasiva.

Desea que el consorte-madre sea una madre totalmente buena.

Mientras que el compañero en posición de madre intenta constantemente cuidar, salvar y proteger a su cónyuge-hijo.

Si el cónyuge-hijo teme que el otro se canse de cuidarle; el cónyuge-madre teme que el cónyuge hijo deje de necesitarle o que le niegue el reconocimiento de su gratitud.

A la vez ambos consiguen aumentar su auto-valoración: el “hijo” por la enorme cantidad de cuidado que recibe y “la madre” por ser tan cuidadora lo que le proporciona una imagen de sí misma como una diosa.

Continuando con el desarrollo infantil, hablaré brevemente de *la fase anal-sádica* que va desde el primer al tercer año de vida, donde es típico de esta situación, que el niño escapa de la madre y es cuando ella se preocupa y corre tras él, estableciéndose la unión deseada y temida. Si la madre no fuese tras él, se detiene y vuelve con cierta tristeza hacia al madre. Aquí también ocupa un papel importante el lenguaje, que no solamente sirve para la exteriorización de necesidades, sino que se convierte en un compromiso entre lo que se comunica a través de las palabras, ya se recuerda a lo que el otro se ha comprometido. Volvemos a repetir aquí que es una fase importante de polarizaciones entre la unión y la separación, entre la dependencia y la independencia, entre el dominio y la sumisión, etc.

La relación anal-sádica padres-hijo

Aquí vemos con frecuencia la manifestación de la lucha por el poder, donde los padres e hijos intentan conseguir el dominio. Aparentemente vencen los padres, pero si observamos más detenidamente, vemos el poder del llanto de los hijos, el que no limiten las manifestaciones de su agresividad o su capacidad para hacer sentir culpable a los padres cuando éstos pierden el control y cuando éstos les agreden.

Esta lucha de poder se manifiesta en tareas cotidianas como el aseo, la limpieza, la forma de comer, etc, donde el niño tiene un gran poder, porque puede o no complacer a los padres.

Si la madre tiene aún conflictos no resueltos en esta etapa del desarrollo, que se manifiestan, tal vez, por un temor a ser dominada por el hijo, intentará mostrarse autoritaria y doblegar la voluntad de su hijo, enseñándole el principio de la obediencia. No es capaz de un diálogo flexible con su hijo. De esta forma le enseña al niño que las diferencias no pueden resolverse con un diálogo constructivo; sino que le enseña que las diferencias se dirimen a través de una lucha. Lo cual probablemente es lo que manifestará en su relación de pareja adulta. Donde pone de manifiesto lo que ha aprendido, pero lo más importante es poner de manifiesto quien es el más fuerte y quien tiene el poder.

Se aprende que si uno no quiere ser dominado tiene que dominar al otro. No nos olvidemos que uno puede agredir de una forma directa y abierta o a través de la pasividad, la torpeza, la debilidad, ensuciándose, etc, de manera que puede desesperar al otro.

Vuelve a establecerse una circularidad donde la madre piensa que ella es tan autoritaria porque su niño es tan travieso y el niño piensa que es tan travieso porque su madre es muy autoritaria.

Es frecuente observar, la manifestación de los conflictos de este estadio del desarrollo, en las polarizaciones entre los padres y entre los conyuges en la etapa adulta, por ejemplo actividad frente a pasividad, independencia frente a dependencia, dominio frente a docilidad, sadismo frente a masoquismo, amor al orden frente al desorden, aseo frente a suciedad.

Hablaré brevemente del *carácter dominante*, que es aquel que está ávido de poder, que intenta controlar y mandar a los demás. Necesitan sentirse reconocidos por los demás. En el fondo, tienen intensos deseos de dependencia que ocultan haciendo al otro dependiente.

Olvidan que la auténtica adhesión solo puede prestarse en la libertad de no tener que obedecer, es decir, “en la autonomía y riesgo de separación”.

En esta relación tenemos el otro *carácter* que podríamos denominar *pasivo-anal*. Son aquellos que no ofrecen ninguna resistencia. Tienden a dejar la solución de los problemas en manos del otro y que les proteja y de seguridad, con esta actitud agresiva-pasiva, realmente intentan dominar al otro, dejándose dominar en apariencia.

Es difícil tener la sensación de que uno domina a alguien si el otro nunca se opone, si el otro cede sin ninguna convicción.

La manifestación más frecuente de este tipo de conflictos en esta etapa del desarrollo, es la lucha por el poder, donde volvemos a repetirlo, ambos cónyuges intentan negar la dependencia del otro, a través de tener la sensación de dominio y poder.

Hay discusiones y ataques continuos que realmente ocultan el miedo al sometimiento, más que el deseo de dominar al otro.

Esta situación hace difícil que manifiesten sentimientos positivos o necesidades de amor respecto al otro, por temor a que esto ponga de manifiesto su dependencia o que se les tilde de débiles.

Esta situación también les impide perdonar al otro, porque temen que el cónyuge abuse de esta condescendencia. Esto nos ayuda a comprender las enormes discusiones por trivialidades cotidianas, porque ciertamente no están discutiendo por éstas, si no por estos principios afectivos que acabo de mencionar.

En estas luchas por el poder, sencillamente intentan luchar contra el sentimiento de la propia impotencia, de ahí su temor a sentirse dominados.

Clásicamente esta lucha por el poder, se traslada a la vida sexual, donde ninguno de los dos se atreve a tomar la iniciativa, no vaya a ser que el otro lo interprete como una necesidad y que abuse de esta situación o le rechace o domine. También se puede manifestar por una dificultad en alcanzar el orgasmo, como manifestación de no querer dar nada al cónyuge. También porque la manifestación de placer en el orgasmo puede ser vivido como una pérdida de dignidad. También la manifestación de la lucha por el poder, se canaliza a través de la manifestación de una sexualidad pasional, observamos que después de una discusión agresiva puede sobrevenir una relación amorosa pasional donde se permite una fusión pasajera entre los cónyuges, ya que está, paralelamente asegurada, la separación afectiva debido a la lucha.

Desde un punto de vista clínico podemos observar que a través de esas luchas incesantes se establece una enorme unión en la relación. La lucha les mantiene unidos.

Por último vamos a hablar de la *relación* que llamaremos **fálico-edipal** que se refiere a las actitudes erróneas respecto al papel del género, donde la mujer “reprime” sus tendencias masculinas y el hombre sus inclinaciones “pasivo-femeninas”. Lo conflictivo consiste en el desplazamiento de esas tendencias y que las ponemos en el cónyuge.

Esto es debido tanto a una actitud individual, como social, equivocadas. Los padres con frecuencia desarrollan una educación inadecuada en conformidad con las expectativas sociales, igualmente erróneas.

La fase fálico edipal del desarrollo

Va desde el cuarto al séptimo año de vida aproximadamente. Aquí es de gran importancia la diferencia entre lo masculino y lo femenino. Aquí la diferencia anatómica tiene una relevancia fundamental. Desde un punto de vista psicoanalítico, los órganos sexuales tienen carácter de prototipo, o sea, el pene es símbolo de rasgos más activos, penetrantes, introductores, los cuales se califican como masculinos. Mientras que la vagina simboliza características más receptoras, de protección, que se consideran femeninas.

Es la etapa donde desde un punto de vista psicoanalítico hay que resolver la situación edípica, que de forma muy resumida el niño resuelve este conflicto identificándose con el poder del padre y de ahí pudiéndose permitir en el futuro desear a una mujer que sea como la madre.

En esta etapa el niño se identifica con la autoridad del padre (super yo), lo cual permite perpetuar la prohibición del incesto.

En el caso de la niña ocurre un proceso parecido aunque algo más complejo, donde la niña también se identifica con su rival, es decir, la madre, lo que luego le va a permitir en la etapa adulta, poder desear y encontrar un sustituto del amor del padre.

En esta etapa tan crucial para el desarrollo psicosexual de niños y niñas, es fundamental, un equilibrio en el comportamiento de los padres con los mismos, si no podrían dificultar la superación adecuada del conflicto edípico, por ejemplo, en el caso de la niña, si un padre se muestra demasiado seductor, demasiado frustrador o si una madre puede no servir como identificación femenina, porque ella misma se identifica muy poco con su imagen femenina o porque se deja humillar por el padre en su papel de esposa, todas estas situaciones pueden hacer difícil la superación de la situación edípica por parte de la niña.

Es importante que los padres comprendan a sus hijos en esta situación edípica y demuestren de forma cariñosa y sin rechazo los límites en que deben detenerse. Este pasaje por la situación edípica, le permiten al niño jugar y fantasear en el aprendizaje del papel de “marido”, “esposa”, “madre” y “padre”; en el desarrollo de estos papeles, el niño está integrando cuáles serán sus modelos de relación en el futuro como adultos, dentro de una relación de pareja estable. Vuelvo a repetir que la superación adecuada del conflicto fálico-edipal está íntimamente ligada a la conducta de los padres, esto permite un pasaje adecuado a la heterosexualidad, ya que este deseo inconsciente de desplazar al progenitor del mismo sexo e identificarse posteriormente con él, es lo que permite el

establecer relaciones afectivas con el sexo opuesto.

En el caso de la niña es importante la actitud de la madre respecto al hijo, que no sea seductora, ni fomente la actitud seductora del hijo, ya que a veces puede utilizarlo. cuando hay una mala relación sexual y afectiva con su marido.

Igualmente inadecuada es una actitud brusca, de rechazo de la madre y más si previamente ha habido una actitud seductora. Esto produciría una mayor dependencia del niño hacia la madre, a la vez que su propia auto-imagen se ve desvalorizada.

Un padre muy inferior puede crear sentimientos de culpabilidad respecto al hijo que le supera o un padre que el hijo percibe como superior e inalcanzable puede provocar dificultad para que el hijo se identifique con él y crearle conflictos respecto a su auto-estima e incluso sentimientos de querer someterle, por ejemplo a través de una conducta homosexual.

Igualmente el padre puede sentirse desplazado o amenazado por el hijo, ya sea que este le supere por ejemplo en el campo profesional.

También la madre puede sentirse agraviada al ver como su hija crece y le supera en atractivo y energía y más si el padre se manifiesta “como locamente enamorado de ella”. Esto puede provocar sentimientos de culpabilidad en la hija.

Todas estas situaciones y otras aquí no mencionadas, que derivan de esta situación edípica, se trasladan a la vida conyugal en la etapa adulta. Una hija puede permanecer ligada al padre o el hijo puede tener enormes dificultades para separarse de la madre. O la manifestación de celos por parte del padre respecto al novio de su hija o la madre celosa de su nuera que intenta incluso destruir el matrimonio del hijo.

Muchas de estos conflictos entre generaciones están motivados en parte por conflictos edípicos “padres-hijos”, no resueltos.

En la *relación edipal* entre los cónyuges, se repite la relación con el progenitor sexual identificándose o contraidentificándose con el progenitor del mismo sexo.

La ambivalencia de “amor-odio” al progenitor del sexo contrario, está muy presente en toda relación heterosexual.

Toda la situación edípica descrita anteriormente influye en toda relación de pareja heterosexual; como repetición del matrimonio de los padres o como el intento (muchas veces frustrado) de realizar todo lo contrario.

Manifestaciones de esta situación, las podemos observar en parejas donde uno de los

compañeros es de bastante más edad que el otro, donde el de más edad intenta superar su propia situación edípica no resuelta, identificándose con las funciones de sus padres, adoptando papeles maternos o paternos, mientras que el cónyuge más joven busca en el de más edad, esa protección de uno de sus padres, ya sea el progenitor del mismo sexo o el del sexo opuesto. A veces contemplamos un matrimonio donde el marido es bastante mayor que la mujer e inferimos que ella busca un padre, pero tal vez realmente está buscando una actitud maternal en esta relación edípica; igualmente hay mujeres bastante mayores que sus maridos, donde éstos habitualmente son débiles, infantiles y dependientes, que rehuyen una relación con una mujer más joven, porque la perciben como que no son suficientemente maduras.

Estos hombres intentan defenderse de su sentimiento de inferioridad, a veces, a través de la bebida, donde bajo el efecto del alcohol, pueden manifestar su agresividad, pero a la vez es una forma de fortalecer el cuidado que ejerce su “mujer-madre”.

Debido a la repetición incestuosa inconsciente de estas relaciones, es frecuente que encontremos problemas sexuales, es una forma habitual de canalizar los conflictos de una relación “edípica-incestuosa”.

5

Intimidad

La intimidad

Creo que la mejor *definición de intimidad* es aquella que implica la capacidad de ponernos en lugar del otro y tomar contacto con sus sentimientos.

Waring (1983), confeccionó una escala de la intimidad valiéndose de un cuestionario que contenía noventa afirmaciones. Sobre la base de los resultados obtenidos identificó cinco *tipos de intimidad*: intelectual, espiritual, afectiva, corporal y sexual.

Clinebell y Clinebel (1970), creen que hay al menos doce variedades o facetas de la intimidad: sexual, emocional, intelectual, estética, creativa, recreativa, laboral, en las crisis, convivencial, espiritual, comunicacional, y en los conflictos.

La intimidad a diferencia de la simbiosis necesita el mantenimiento de la propia individualidad. Sólo aquél que tiene una confianza en su identidad puede involucrarse en una relación envolvente con el otro.

Los límites claros dentro de una relación son fundamentales para el refuerzo de la intimidad. La intimidad no significa ser absorbido por el otro, sino conocer sus características y compartir lo propio de cada uno de nosotros. Darse al otro, paradójicamente, requiere establecer límites individuales claros, porque se trata de un fenómeno comunicativo, no fusional.

Es decir, la intimidad implica diferenciación y separación: el compartir nuestro mundo interno con otro.

Sin separación, la intimidad se convierte en fusión: muchas parejas no pueden sentir la intimidad a menos que ellos se sientan ser lo mismo que sus parejas. De hecho, porque ellos no pueden tolerar la separación tampoco pueden llevar a cabo la intimidad y están condenados a la estéril frialdad de la soledad.

Es decir, primero es necesario tener un sentimiento claro de nuestra propia identidad como un prerrequisito para lograr la intimidad entre dos personas.

Es importante diferenciar la intimidad genuina de una pseudointimidad, en esta última hay una forma narcisista de relacionarse. La intimidad genuina está basada en la realidad de que el otro es conocido como algo diferente a mí, que está fuera de mí, con el cual comparto.

La pseudointimidad, basada en una relación narcisista, está fundamentada en la fantasía de que yo estoy dentro del otro, de que el otro forma parte de mí. Es una pseudointimidad basada en la fusión.

Hay identificaciones infantiles, que son el corazón de la experiencia de la emoción y conducen a un sentido de identidad infantil. Este sentimiento de identidad conduce a la posibilidad de la intimidad infantil, que es el núcleo de la intimidad en la relación de pareja, una vez que la intimidad es una experiencia emocional.

Negar nuestros propios aspectos infantiles sería rechazar la capacidad para la emoción. Y según el análisis de Bion de la naturaleza de la mente, ser capaz de experimentar emoción es la forma misteriosa de la mente de crecer y desarrollarse (Bion, 1962).

Para Meltzer, (1971 /1994) existen dos condiciones metapsicológicas para la intimidad. Estas dos condiciones no determinan la calidad de la intimidad, sino solamente la posibilidad de proximidad. La primera pre-condición para un contacto íntimo es que exista una continuidad, en términos de fantasías inconscientes. Y la segunda condición es que las dos partes habiten en el mismo mundo emotivo o emocional.

También podríamos dedicar unas palabras a la *intimidad sexual*. Aquí el componente fundamental es el de poder compartir la fantasía erótica, que no es un simple accesorio, sino uno de los puntos esenciales de la intimidad. En el encuentro sexual se ponen realmente en contacto dos mundos imaginarios. Si no comparto con el otro o no me permito a mi

mismo darme cuenta y sentir mis fantasías, estoy negando una parte de mi mismo al otro. Digamos que puede ser un encuentro sexual castrado.

El acto sexual en sí mismo no es como compartir intimidad, sí lo es si esa conducta sexual incluye también el compartirse uno mismo, si hay un sentimiento de proximidad y goce, entonces la sexualidad puede ser íntima. En la violación hay una conducta sexual y no hay intimidad. El tener una relación sexual con otra persona, a la cual utilizo como un objeto para satisfacer una necesidad física no es un acto íntimo.

Es necesario compartirme, darme yo en ese encuentro y compartir mis sentimientos para que a través de la conducta sexual pueda haber intimidad.

Tampoco hay intimidad en la conducta sexual cuando hay un desacuerdo en ese encuentro sexual, respecto a ser por ejemplo, sexualmente pasivo o qué actividades, qué caricias son aceptadas o rechazadas, placenteras o desagradables. El miedo a la relación sexual, la pérdida de poder a través de la relación sexual o el temor a ser absorbido son obstáculos en el camino hacia una intimidad sexual.

Son diversos los *temores que impiden la intimidad*. Hatfield (1984) ha señalado algunos de estos temores:

- a. El miedo a exponerse, a descubrirse.

- b. El miedo al abandono.
- c. El miedo al ataque agresivo.
- d. El miedo a la pérdida de control.
- e. El miedo a nuestros propios impulsos destructivos.
- f. El miedo a la pérdida de nuestra propia individualidad o el miedo a ser absorbido.

Es decir, todos estos temores están relacionados con el daño relacionado con nuestra vulnerabilidad, nuestra necesidad y nuestra identidad.

Cabría aquí señalar que muchos de los problemas sexuales son una indicación de dificultades respecto a la intimidad.

Hablar de intimidad es hablar de amor, de emoción, de compartir, a este respecto debemos tener presente los siguientes aspectos:

1. Habitualmente cada uno de nosotros tiene una filosofía personal de lo que es la vida, que va a marcar nuestra forma de darle significado a la realidad y la forma en que nos relacionamos y pertenecemos al mundo exterior.

2. Una persona se siente y elige ser amada de la misma manera en que se sintió valorada durante la infancia y/o de la forma en que echó en falta dolorosamente ser amada.

3. Las personas generalmente muestran a los demás que le están amando de la misma forma que ellos quisieran ser amados.

4. La calidad e intensidad del amor y del ser amado es dependiente de la prioridad subjetiva y de las necesidades individuales.

Generalmente, nos sentimos amados más a través de unos sentidos que de otros, es decir, unos se sienten más amados a través del oído (lo dicho y lo escuchado), otros a través de la vista (lo mostrado y lo realizado para el otro); otros a través del tacto (siendo tocados o tocando), otros a través del olfato (el perfume, la limpieza, el sudor, el aliento), y por último, a través del gusto (por ejemplo, los alimentos y simbólicamente el gusto por las cosas).

Cuando no utilizamos el mismo lenguaje para comunicar nuestros sentimientos, nuestras emociones, el amor, esto crea una dificultad para compartir, para crear intimidad.

Voy a describir un ejercicio descrito por Sherman, (1991) que nos ayudará a conocer qué entendemos nosotros cuando nos aman y qué entendemos nosotros por estar

amando a alguien a través de conductas concretas.

Se le puede pedir a la pareja lo siguiente: “¿Cómo sabría si otra persona está enamorada de Vd.? ¿Qué tiene que hacer la otra persona? No estoy hablando sobre algo abstracto, sino ¿Qué tiene que hacer realmente esa persona? ¿Qué conductas tiene que realizar para que Vd . se dé cuenta de que esa persona le está dando amor?”.

Intente determinar tres conductas concretas que considere más importantes. Piense ahora: “¿Qué hace para demostrar al otro que Vd . está enamorado, que está dando amor? De nuevo no hablo desde un punto de vista abstracto, sino ¿Qué hace realmente? Si una persona dice: “Le escucho” o “Quiero ser escuchado”, uno podría preguntarle: ¿Cómo sabrá Vd . que está siendo escuchado? ¿Qué tiene que hacer la otra persona para que Vd . se dé cuenta que está siendo escuchado?”.

No sería una respuesta adecuada responder, por ejemplo, “Que sea cariñoso”, porque cada persona entiende, a través de conductas concretas diferentes, lo que significa ser “cariñoso”.

La pareja puede contrastar y hablar sobre sus diferentes respuestas. Esto ya crea o se acercan a un lenguaje común, además de compartir diferentes experiencias emocionales.

Es importante que comprueben que es inevitable que tengan prioridades diferentes, pero justo esto puede aumentar la excitación en la relación y enriquecerse a través de estas diferencias.

Si uno desea profundizar por qué estas conductas tienen estos significados para nosotros, podríamos también sugerir a la pareja que se imagine a sí misma siendo un niño pequeño e inmediatamente preguntarse: ¿Cuáles fueron las sensaciones placenteras desde el punto de vista del amor en mi familia? ¿Qué hacía realmente la gente que le quería y que Vd . querría tener siempre en su vida? Identifique las tres conductas más importantes para Vd .

Piense ahora también qué conductas concretas y qué cosas fueron importantes respecto al amor en su familia, pero que fueron negativas o que Vd . echaba en falta, que Vd . deseaba que hubiesen existido y que ahora desea que estén en su vida. Enumere también las tres más importantes.

Esto nos permite identificar qué conductas me hacen sentir que estoy siendo amado y que estoy amando, es decir, podemos intentar conocer nuestro lenguaje de amor y de intimidad y crear un conocimiento mutuo de ese lenguaje y también podemos identificar las raíces, por qué esas conductas para mí significan amor o no significan amor.

En un lenguaje coloquial suelo decirle a mis pacientes que si yo entiendo que me aman

cuando me dan manzanas y mi compañero entiende que se le ama cuando se le dan peras, por muchas manzanas que yo le dé, él no se sentirá amado, incluso se sentirá rechazado porque siente que yo no le doy las peras que él necesita para sentirse amado, “alimentado”; y viceversa.

El papel de la emoción en las relaciones de pareja

Se ha demostrado que no es el número de peleas, o incluso el resultado de las mismas, lo que predice si una pareja permanecerá unida, sino la calidad del compromiso emocional. Las parejas pueden pelear, no resolver sus temas y mantener una relación satisfactoria si pueden permanecer emocionalmente comprometidos más que distantes y a la defensiva (Johnson; Greenberg, 1994).

En las parejas conflictivas los elementos claves son los afectos negativos, poderosos y automáticos, las respuestas emocionales negativas altamente estructuradas, que edifican un distanciamiento o una aversión recíproca del compañero, creando ciclos de agresividad y alienación.

Desde un punto de vista teórico, la importancia de la emoción viene dada desde las aplicaciones de la *teoría del apego*, a las relaciones amorosas entre los adultos.

La teoría del apego, centrada en la representación interna, ve la emoción como la señal primaria del éxito o el fracaso del apego tras conductas motivadas por la búsqueda de apego. Esto contrasta, por ejemplo, con la teoría del intercambio, que ve la intimidad adulta en términos de contratos económicos, de intereses racionales respecto a sí mismo y de un contrato quid-pro-quo. La teoría del apego contempla el amor entre adultos como un vínculo emocional que canaliza necesidades innatas de seguridad, protección y contacto con otros significativos, conceptualizando tal vínculo como un lazo emocional en el cual la experiencia y la expresión emocional organizan las conductas de apego y regulan la proximidad y la distancia. La disponibilidad y responsividad emocional de los compañeros forman la base del vínculo entre ellos y facilita el compromiso emocional y el contacto. En este enfoque, el apego y las emociones que organizan las conductas de apego son adaptativas y sirven para formar una base segura (Bowlby, 1969, 1988) desde la cual el individuo puede enfrentarse al mundo.

Las conductas de apego y las respuestas emocionales asociadas son consideradas innatas y tienden a incrementarse en intensidad si el vínculo con la figura de apego es amenazado.

Las emociones son vistas como adaptativas, que gobiernan las metas prioritarias de las personas, y las intenciones comunicacionales entre las personas, de manera que promueve la adaptación positiva y la supervivencia.

Las emociones son mejor comprendidas como una síntesis compleja de elementos que incluyen la motivación (en forma de necesidades y preocupaciones) y cognición (en forma de valoraciones), así como un organizador primario de la acción y la interacción.

Diferentes emociones primarias como la sorpresa, la felicidad, la rabia, la tristeza, el miedo y el enfado, se ha demostrado que no son solo experiencias internas, sino también unas disposiciones a la acción, biológicamente relacionadas con la adaptación y la supervivencia. Estas emociones primarias básicas tienen, además, la característica de ser universales, y están asociadas con expresiones faciales, con modelos neuro-endocrinos y con localizaciones cerebrales.

Así como las emociones son tendencias a la acción basadas biológicamente, también son socialmente construidas y constituidas por el lenguaje en el que ellas necesitan ser nombradas y simbolizadas conscientemente. Organizaciones emocionales complejas como sentirse humillado o vulnerable, son estados construidos biológicamente, psicológicamente, y socialmente. Según el ser humano aprende el uso adecuado de términos emocionales como la tristeza o la rabia, aprende a hacer distinciones respecto a las situaciones, así como a las conductas y a la fisiología asociada con estos términos. El lenguaje emocional así incluye una comprensión de las normas y roles sociales, así como la cultura define diferentes organizaciones emocionales.

La expresión emocional, por otro lado, comunica intenciones entre las personas. Tal expresión se ha demostrado que es un regulador primario del self, que organiza las respuestas infantiles a los estímulos ambientales, y un regulador primario de las conductas de los otros, proporcionando señales afectivas a los cuidadores que guían sus acciones (Stern, 1985; Tronick, 1989). La expresión emocional es así fundamentalmente comunicacional y sirve para regular la interacción social.

Según Johnson y Greenberg (1994) *las principales perspectivas de la emoción en las relaciones íntimas* son:

1. *“la expresión y la experiencia emocional son el bloque primario de construcción de las relaciones íntimas entre adultos”* .

Las relaciones con los demás nos proporcionan la fuente primaria de experiencia emocional en el ser humano. Parece que el proceso evolutivo nos ha dotado con la capacidad innata para y la necesidad de, apego con otros significativos. Esto resulta en un sentimiento de seguridad cuando estamos cerca del cuidador a quien vemos como responsable de nosotros y, ansiedad y agresividad cuando nos separamos sin desearlo de ellos (Bowlby, 1969).

En la sociedad occidental se ha institucionalizado este apego a través de la relación de pareja. Vivimos en pareja primariamente para dar y recibir afecto y esperamos que una prolongada relación íntima estará caracterizada por esta emoción. Las respuestas de amor y de cuidado, así como otras emociones, tienden a ser reflexiones espontáneas de una

experiencia inter-

na más que mediadas por un control consciente. Por esta razón, en la interacción, los cónyuges transmiten la información compartiendo un nivel emocional, con frecuencia no verbal más que una comunicación deliberadamente consciente. También reconocemos el papel de tales respuestas, con frecuencia, experimentándolas como que nos ocurren automáticamente y nos referimos a ellas como pasiones. Utilizamos frases como “enamorzarse” más que “ver el amor como algo que elegimos o hacemos. La intimidad emocional, caracterizada por la comprensión, la validación y el cariño, es además un aspecto crítico de la pareja humana.

2. *“Las emociones, tales como el amor, son adaptativas del funcionamiento humano”*. El amor y el cuidado son partes esenciales del apego (Shaver, 1988).

El apego forma una base segura, una fuente de protección y contacto íntimo que alivia la tensión y facilita la adaptación positiva y el bienestar (Hofer, 1984). Una “base segura” está caracterizada por la confianza en la disponibilidad y la respuesta del cuidador y un sentimiento de si mismo como valioso de ser cuidado y amado. Esto se aprende en un contexto donde las señales emocionales del niño son sensiblemente respondidas por los cuidadores, quienes están emocionalmente en contacto con las respuestas emocionales del niño (Stern, 1985). Los procesos de armonía empática de emociones con otro, la disponibilidad para involucrarse o comprometerse emocionalmente con otro y la responsividad a las necesidades y claves emocionales del otro, forman la base de un vínculo adulto seguro y cariñoso.

El apego evitativo o ansioso, surge de estilos de apego de los compañeros y de la naturaleza de las interacciones presentes, que inhiben la creación de la confianza y la intimidad y no proporcionan una base segura desde la cual los compañeros puedan explorar y efectivamente interactuar con su entorno.

3. *“La emoción es primariamente un sistema de señalización”* .

La comunicación emocional, especialmente la comunicación emocional no verbal, juega un papel primario en la organización de la interacción social. La expresión emocional cambia la experiencia emocional y la conducta del otro, y también tiene el potencial de cambiar la experiencia y la conducta subjetiva, tanto directamente como el resultado de la respuesta del otro; esto es, es reguladora de si mismo y reguladora del otro. La emoción en el ser humano cumple una función comunicativa desde el nacimiento. Los niños están equipados con un conjunto de

patrones expresivos adaptativos mucho antes de que sus capacidades operacionales cognitivas exclusivamente humanas estén desarrolladas. Desde el nacimiento, los niños

tienen altamente desarrollada su capacidad para comunicar sus necesidades, deseos y angustias a través de canales afectivos no verbales, tales como la voz y la expresión facial. La expresión afectiva organiza el reflejo interpersonal del otro; esto es, empuja para obtener determinadas respuestas.

La expresión de miedo y vulnerabilidad, además de evocar compasión, también comunica analógicamente que no hay peligro y además que no necesita defenderse. Similarmente, expresiones de tristeza y dolor comunican una necesidad de apoyo, mientras una agresividad y resentimiento reconocidos, pueden ayudar a definir las diferencias y a delinear límites individuales en una relación. Los niveles de proximidad / distancia y dominación / sumisión, dos dimensiones fundamentales en la interacción de la pareja pueden ser modificadas a través de la expresión afectiva.

4. *“La emoción juega un papel poderoso en la estructuración de las posiciones interaccionales”.*

Ya que la emoción organiza la interacción social y empuja o constriñe la respuesta del otro, juega un papel muy significativo en la organización de las posiciones interaccionales. Las emociones son por lo tanto elementos críticos en la determinación de los ciclos interaccionales que las parejas crean. En las parejas conflictivas, las emociones fuertemente negativas que preocupan a los esposos tiende a convertir la relación en un estado absorbente con respuestas que no conforman un estado afectivo, conduciendo a cada uno de los esposos a tomar posiciones interaccionales rígidas. Estas posiciones rígidas entonces interactúan para crear un ciclo de autoreforzamiento, tales como el del perseguidor / evitador o de ataque /defensa. Los hechos de la relación que constituyen tales ciclos a su vez mantienen las experiencias emocionales de los compañeros.

5. *“La experiencia emocional proporciona acceso a las necesidades y deseos”.* La experiencia emocional conecta a los individuos con sus pertenencias, necesidades y deseos intrapsíquicos.

No ser consciente de las emociones en una relación íntima, corta una fuente esencial de información y motivación necesaria para construir un vínculo satisfactorio. Acceder a la desesperación de la soledad conduce naturalmente a un claro deseo de contacto y reaseguramiento. El contactar con el sentimiento asociado con la violación de nuestros propios límites, conduce a un claro deseo de definir estos límites más claramente. La conciencia de nuestras propias necesidades es ciertamente necesaria antes de que un compañero pueda presentar tales necesidades a su consorte.

6. *“Las emociones organizan las percepciones de uno mismo y del otro” .*

El self es fundamentalmente un proceso afectivo que incluye la evaluación de los

fenómenos en términos de sus significados para el bienestar personal. La experiencia emocional tiende a actuar como un filtro, coloreando las percepciones del self en relación al otro y del otro como compañero. Los núcleos cognitivos, los guiones involucrados con cargas afectivas y en esquemas del self, se reactivan en las interacciones con los compañeros. Estas cogniciones tienden a ser más difíciles de acceder a ellas, además de reprocesarlas o modificarlas, cuando la emoción asociada con ellas está ausente.

La construcción de la identidad personal está inextricablemente unida con los procesos emocionales, particularmente en el contexto de las interacciones con otros íntimos, son el espejo que nos permite elaborar y definir nuestro modelo del self (Bowlby 1988; Guidano, 1987). Las parejas pelean no solamente acerca de la naturaleza de su relación y quién la define, sino fundamentalmente acerca de como ellos son definidos como personas. La emoción es por tanto un elemento organizador central del self y de la percepción del otro.

7. “ *La emoción une el self y el sistema*” .

La emoción nos conecta con nuestras necesidades y pertenencias y con nuestros modelos biológicos. La emoción también juega un papel importante en la realización de los roles en las relaciones entre las personas y organiza como el self es percibido en la relación con otros significativos.. La expresión de la emoción también provoca respuestas en los demás, estableciendo así un sistema interaccional. El poder característico de la emoción es que une el mundo interno y el externo, la necesidad y el ambiente en relación con esa necesidad; esto es, une el self y el sistema.

En resumen, la experiencia emocional es vista no como una respuesta primitiva e irracional sino como un sistema de procesamiento de formación muy elevado, integrando las necesidades innatas biológicas y emocionales, con las experiencias del pasado, con las percepciones del ambiente actual y que anticipa las consecuencias interpersonales. (Frijda, 1988).

En las parejas conflictivas, la expresión de las emociones primarias subyacentes a las posiciones interaccionales rígidas pueden reorganizar la postura individual del otro, hacia una que evoque compasión y proximidad en vez de distancia y autoprotección.

Es decir, la emoción primaria (no la secundaria o emoción instrumental) que subyace en las posiciones de los cónyuges, en la mayoría de las relaciones conflictivas, parece ser el miedo –miedo al rechazo y al abandono, o miedo a la pérdida de autonomía y a la absorción. Las posiciones que los compañeros toman respecto al otro parecen reflejar el nivel de inseguridad en la relación. Se protegen del miedo, tanto intrapsíquica-mente (disociación, o disminución de los sentimientos) como en la interacción (me aferro a ti y

trato de complacerte o te controlo o te evito). El acceso directo, la expresión y la aceptación de tal temor permite una reorganización del self en relación con el otro (“no soy indiferente”, “tengo miedo a tu rechazo”) y permite una reorganización de la interacción. En general, la tristeza, el miedo y la vulnerabilidad son expresiones que pueden ser utilizadas para crear proximidad, mientras que la agresividad y el enfado tienden a definir los límites del self más claramente.

Es necesario que la pareja tome conciencia de cuáles son sus respuestas emocionales en sus conductas de apego, y siendo conscientes de éstas y de los mensajes enviados y recibidos, poder clarificar cuáles son los que están gobernando sus interacciones.

Un escenario frecuente en terapia marital es el de un compañero que demanda una respuesta concreta, pero de una manera que produce una conducta contraria a la deseada del otro cónyuge, como aquel que demanda compartir intimidad pero a través de una manera de queja u hostilidad que produce distancia. Se debe facilitar la toma de conciencia de la respuesta emocional primaria de la persona, por ejemplo, el deseo desesperado de contacto y el miedo al abandono que subyace debajo de la hostilidad. Se puede incrementar la toma de conciencia de sus necesidades, y explicar la rabia desesperada ante la distancia e indisponibilidad del otro. La expresión directa de esta emoción, entonces ofrece al otro compañero una nueva información acerca de las respuestas y reacciones del cónyuge.

La toma de conciencia de estos mensajes emocionales que enviamos y su impacto potencial en el otro, es un punto esencial para construir una relación positiva y confiable y cortar los ciclos reactivos negativos tales como el de perseguidor/evitador o el demandante / distanciado, que son muy frecuentes en las relaciones maritales conflictivas.

Es necesario ayudar a que la pareja se ponga en contacto con los sentimientos de amor, de seguridad, de aceptación y de confianza, por ejemplo, a través de detectar cuáles son las creencias negativas acerca del amor o la intimidad o el otro; o sugiriendo conductas de forma afectiva de forma estructurada o no estructurada o facilitando la expresión de las emociones primarias, tales como el compartir experiencias dolorosas. Es necesario que la pareja para crecer emocionalmente se ponga en contacto con nuevos sentimientos positivos. Solamente las experiencias emocionales pueden cambiar los núcleos emocionales y los significados personales inherentes a los mismos (Guidano, 1991). La pareja conflictiva debe por tanto reestructurar y fortalecer los vínculos de apego, esto es, reprocesar los lazos emocionales entre ellos y reorganizar las interacciones que tienen que ver con la proximidad y la seguridad.

Se deben crear nuevos ciclos de interacción, caracterizados por una respuesta sensitiva

a las necesidades de apego y a la armonía emocional. Cuando esto ocurre, observamos en la pareja, que cuando uno de los cónyuges expresa miedo o dolor es confortado, o cuando pide aceptación y compasión, recibe éstas. A través de este cambio en el apego, vamos también a obtener un cambio en la definición de si mismo, a través de esa interacción cargada emocionalmente. La definición de uno mismo y la definición de la relación son los dos lados de una misma moneda.

Ya que la construcción y el mantenimiento de la identidad personal está íntimamente conectada al proceso de apego (Guidano, 1991) y las figuras de apego reflejan e impactan en el modelo operativo del self, la integración de los aspectos menos conocidos o aceptados del self son particularmente adoptados para un vínculo seguro con un otro reconocido y aceptado. Una relación segura es, por lo tanto, la arena natural para reintegrar aspectos del self que han sido negados o rechazados o simplemente nunca formulados.

Realmente la base de la intimidad es el compartir la vulnerabilidad emocional (L'abate y Sloan, 1984). Ciertamente, si el compromiso es experimentado en un contexto de seguridad, la necesidad de estrategias que nos protejan a nosotros mismos y que limiten el contacto y la involucración también disminuyen. Las parejas deberían atreverse a tener interacciones tomando algún riesgo respecto a mostrar su vulnerabilidad y a compartirla, esto produce una conexión segura, y evita las estrategias conductuales que regulan aspectos negativos tanto intrapsíquicamente como interpersonalmente, que evitan el compromiso individual con el otro, modificando nuestra percepción de la relación.

Desde un punto de vista de la teoría del apego, los síntomas de sufrimiento en la pareja son vistos como reacciones sensibles relacionadas al miedo y a las expectativas respecto al apego.

Es decir, cuando un consorte ve al otro como no responsivo e inaccesible, sentimientos de agresividad, miedo y tristeza producen distorsiones defensivas que reducen la capacidad de la pareja para resolver efectivamente sus problemas.

Si las parejas pudiesen aumentar su comprensión y comunicación de sus preocupaciones respecto al apego, las emociones se convertirían en señales que facilitarían más que ocultar la intimidad y la solución de sus conflictos.

Sabemos que cuando los compañeros confían en la disponibilidad del otro, esto facilita y enriquece la solución de los problemas en la pareja. Es decir, cuando los compañeros se sienten seguros respecto a la disponibilidad del otro, son capaces de no estar de acuerdo con el otro sin que el desacuerdo se convierta en una escalada de intercambios recíprocos negativos. En contraste, cuando los cónyuges no están seguros de la

disponibilidad y responsividad del otro, están más predispuestos a expresar acusación o un rechazo agresivo durante el curso de la discusión respecto a la solución de sus problemas (Kobak, Hazan, 1991).

Es importante señalar las diferencias entre las **emociones primarias** y las secundarias. Las emociones primarias tales como la agresividad, el miedo o la tristeza son adaptativas cuando ellas señalan necesidades de contacto y apoyo en la relación marital. Las **emociones secundarias** son vistas como reactivas y motivadas por preocupaciones de autoprotección. Por ejemplo, la agresividad que normalmente motiva aserciones constructivas es transformada en acusaciones hostiles, o el miedo que normalmente produce apoyo, es transformado en una conducta desesperada y demandante. En las parejas conflictivas, las emociones secundarias tienden a dominar la interacción y la consciencia y hasta que la pareja no accede a las emociones primarias es difícil que resuelvan sus conflictos. Es importante que tomen conciencia de las experiencias que tienen que ver con su vulnerabilidad y sus necesidades de contacto, para que desde ahí puedan acceder a las emociones primarias. Cuando podemos acceder a reconocer estos aspectos de nosotros mismos, esto permite que nuestro cónyuge responda con apoyo y que se renueve la confianza en la disponibilidad del otro. Se incrementa la confianza y a la vez se provee de una mayor flexibilidad y adaptación para la solución de los conflictos.

Es importante señalar que la expresión de las emociones primarias y sus tendencias a la acción están modeladas por la historia individual de las interacciones con las figuras de apego que están instaladas en la memoria esquemática. A través de la repetición de los intercambios con los cuidadores, cuando el sistema de apego es activado, el individuo desarrolla expectativas o “modelos de funcionamiento”, según la respuesta de sus cuidadores. Estas respuestas aprendidas se disparan anticipando las respuestas del cuidador, cuando el individuo se siente amenazado o desafiado o tiene que hacer frente a los conflictos. Las expectativas de disponibilidad y de responsividad promueven sentimientos de confianza, mientras las expectativas de falta de disponibilidad trae ansiedad. Hay que destacar que debajo de estas emociones primarias, de miedo, de tristeza y agresividad están asociados los deseos de ser cuidado y sentirse adecuadamente cerca y tener algún sentimiento de control sobre su propia seguridad. El miedo y la vergüenza son particularmente poderosos ya que evocan un distanciamiento del cónyuge. Los cónyuges deberían poder acceder a sus emociones pudiendo compartir sus experiencias internas o a través de sus sensaciones corporales o pudiendo captar aquellas señales expresivas no verbales, o incluso en algunos casos, (probablemente más en un contexto terapéutico) evocando experiencias emocionales a través de la imaginación, de la fantasía.

En las relaciones problemáticas, ambos cónyuges se centran en protegerse a si mismos

en contra de sus propias emociones dolorosas o de las emociones que esperan que surjan, como resultado de una respuesta anticipada de su consorte, ante la expresión de sus sentimientos y necesidades.

Las emociones que son amenazantes son entonces transformadas, distorsionadas, evitadas, minimizadas o constreñidas tanto a nivel experiencial como expresivo. Las respuestas del consorte empiezan a iniciarse alrededor de emociones reactivas negativas y de ciclos de conductas que son vistos como que proporcionan protección al self, más que organizarse alrededor del compromiso con el otro, satisfaciendo las necesidades de apego. En este contexto, es evidente que hay temas emocionales que permanecen sin resolver, y erosionan la relación porque ellos nunca han hecho estas emociones explícitas, sino que las ocultan a ellos mismo y a su consorte.

En una relación segura y positiva donde las emociones pueden ser libremente experimentadas y expresadas, la relación en si misma y la respuesta de los cónyuges se convierte en una fuente de regulación del afecto.

No es la emoción per se, incluso la emoción negativa no resuelta lo que es el punto fundamental en la historia de la pareja, sino más bien, la forma de procesar la experiencia emocional y la constricción de la expresión emocional lo que conduce a ciclos interaccionales negativos y que impiden el crecimiento de la confianza y la intimidad. Esto significa que las emociones primarias relacionadas con el apego deben ser accesibles, aceptadas, experimentadas y expresadas, más que ocultadas o evitadas.

No debemos olvidar el poder de la respuesta del otro. No son sólo los mecanismos intrapsíquicos que están involucrados en la evolución de la experiencia y expresión emocional constreñida en una pareja. La presión de las respuestas del otro también juegan un papel importante. No es solo que mis afectos me amenazan a mi mismo, lo que me hará encontrar una dificultad en organizar y aceptar ese afecto y adoptar una actitud defensiva con mi pareja. Esto también ocurre cuando mi respuesta afectiva amenaza al otro, quien entonces responde negativamente, creando ansiedad en mí y reglas o patrones relacionales de no expresividad.

Lógicamente debemos preguntarnos cuándo contener o cuando permitir expresar e incluso amplificar las emociones. Cuando la emoción es primaria debe permitírsele que se exprese, incluso puede ser útil amplificarla, pero si la emoción es secundaria, es decir, reactiva, por ejemplo, agresividad como reacción al daño esta debe ser contenida.

Podemos destacar el papel del miedo en las dificultades emocionales y la intimidad en la pareja. Pierce ha delineado cuatro temores que son el miedo a ser abandonado, el miedo a la vergüenza, el miedo a ser visto como un vago o incompetente, el miedo a ser

controlado y atacado. A su vez, Feldman (1979) también ha delineado cuatro miedos respecto a las relaciones de intimidad: miedo a ser atacado, el miedo a ser abandonado, el miedo a ser absorbido y el miedo a nuestros propios impulsos. El miedo tiende a reducir la información y las realidades emocionales que son procesadas, y cómo el compañero percibe e interactúa con el otro. Dicho de otra forma, el reconocimiento de una amenaza tiende a producir la lucha o la respuesta de huida, lo cual impacta negativamente en el cónyuge y con frecuencia evoca respuestas que evitan el desarrollo de la confianza y la intimidad.

En términos de apego, el miedo mantiene los estilos de apego inseguros y define la conexión íntima, como peligrosa. Desde una perspectiva del apego, en las parejas conflictivas la figura de apego, que debe ser una fuente natural de comodidad y seguridad y una ayuda en regular el temor y la ansiedad, se convierte en una fuente de ansiedad. Esto da como resultado una respuesta ambivalente e incluso bizarra hacia esa figura, así también la necesidad de contacto es distorsionada, por la necesidad de mitigar las consecuencias negativas anticipadas del contacto.

Esto nos recuerda que en los niños, la activación concurrente del miedo y el sistema de apego produce fuertes conflictos conductuales que resultan en una alta ambivalencia (aproximación-evitación) en las conductas de apego.

El miedo si se expresa directamente tiende a producir o elicitado apoyo de la figura de apego, pero si se transforma, entonces produce demandas coercitivas o conductas de evitación y distanciamiento, las cuales posteriormente erosionan la relación de pareja y hacen la disponibilidad y la responsividad problemáticas.

La ansiedad y la inhibición de las señales emocionales dan lugar a respuestas que caracterizan los estilos de apego evitativos y ansiosos, esto es, un sistema de apego desactivado donde el cónyuge es evitado o las emociones de apego son minimizadas o un sistema de apego hiperactivo donde las señales de apego exageradas y la hipervigilancia, son la norma.

Bowlby (1988) sugiere que la dependencia es parte del ser humano y las necesidades de apego y los miedos son innatas y universales. Si esto es cierto, tales miedos surgirán inevitablemente incluso en las relaciones donde los cónyuges tienen un estilo de apego seguro, esto es, unas expectativas básicamente positivas y un alto nivel de confianza en las respuestas del otro.

Es decir, la pareja debe estar preparada para poder aceptar, expresar y compartir este sentimiento innato y universal; que a la vez es la emoción más poderosa subyacente en las interacciones negativas y rígidas en las parejas conflictivas.

La agresividad es otra emoción importante en los conflictos de pareja. Con frecuencia, es una respuesta secundaria a la ansiedad y la angustia que resulta de las experiencias de separación. Es también expresada, junto con el desprecio, como parte de un ciclo de escalada reactivo para impactar al compañero y crear contacto. Además, es parte de la acusación y el reproche y puede ser una expresión instrumental utilizada para intimidar al otro y dominarle o controlarle.

Sin embargo, la agresividad es también una respuesta primaria ante la violación o intrusión y prima el contexto de límites necesarios y de una conducta asertiva. Es con frecuencia útil para ayudar al compañero que se está aislando en la relación, acceder y expresar su agresividad cuando está siendo controlado o dominado. Esta expresión es generalmente bien tolerada por el cónyuge más crítico o perseguidor, que la experimenta como un contacto emocional. Un vez que el cónyuge que se aísla puede reafirmarse a sí mismo y tomar algún control de la relación, él tiende a sentirse más seguro y se convierte en más accesible y responsivo al cónyuge.

Hay que diferenciar entre la agresividad reactiva destructiva, que con frecuencia tiene que ser bloqueada, reprocesada o redefinida, y la agresividad que es una respuesta adaptativa para proteger al self y reafirmar sus deseos y necesidades, y que puede ser utilizada como una alternativa al aislamiento.

Debemos dedicar también unas palabras a los **afectos positivos**. Las conductas de apego, como el abrazar, o el sonreír y el compromiso emocional en general, son poderosos facilitadores de afectos positivos.

Realmente ninguna emoción en particular es positiva o negativa en una relación; esto depende del contexto y del significado dado a los hechos y del proceso intrapsíquico de elaboración de esos hechos y las atribuciones que se les otorgan.

Las emociones nos conectan con nosotros mismos y con el otro o, por el contrario, puede alienarnos de nosotros mismos y del otro, es decir, la emoción se hace peligrosa cuando uno constriñe la experiencia de la misma y cuando uno constriñe las conductas interpersonales, por ejemplo, evitando una proximidad que sentimos amenazante, a través del aislamiento.

No nos olvidemos que el self está constantemente siendo definido en la relación con otros significativos, y la respuesta de estos influye en cómo el self es experimentado y expresado. Una relación íntima positiva y segura facilita el crecimiento y la integración del self, no sólo durante la infancia, sino a lo largo de toda la vida.

Por ejemplo, en un estilo de apego inseguro y ansioso, el self es visto como no valioso para ser cuidado e incapaz de producir una respuesta en el otro. El otro, que tiende a ser

visto más positivamente que a uno

mismo, no se confía en que pueda cuidar del sujeto, que está ansioso, vigilante e inseguro, esto con toda probabilidad, desencadenará conductas de distanciamiento o rechazo en el otro, lo que confirmará el modelo del self, como no valioso; los cónyuges deben conocer cuales son sus necesidades de apego y sus emociones, poder expresarlas de tal manera que faciliten las respuestas de vinculación con el otro.

Expresión de los sentimientos

En este capítulo acerca de los sentimientos, no podemos dejar de mencionar, aunque sea brevemente, dos enfoques respecto a la **expresión de los sentimientos** y la **comunicación de los sentimientos**: *El Humanista y el Cognitivo-Conductual*.

Rogers, (1972) nos habla de la “*escucha comprensiva*”. Que consiste básicamente en:

1. escuchar claramente el contenido de lo que el otro dice.
2. Ver la actitud del otro, en razón de la cuál, dice eso que dice. Actitud = a todo el fondo de experiencia y esperanza del otro, sobre lo que se apoya eso que dice.
3. Ver como se siente hacia eso que dice, es decir, los sentimientos del otro.
4. Ver el marco de referencia del otro, respecto al cual tiene un determinado sentido y fuerza eso que dice.

A nivel de la pareja es importante en esta comunicación de sentimientos comprensiva hacer un pequeño ejercicio, de no responder al otro, a menos que no haya cumplido con repetir todas las veces que sea necesario –hasta que el otro se sienta satisfecho– lo que éste ha dicho, incluyendo los siguientes cuatros pasos:

1. El contenido de lo que ha dicho.
2. Por qué lo ha dicho, es decir, la actitud del otro frente a ello.
3. Qué importancia da a eso que ha dicho.
4. Qué calor emocional siente hacia ello.

Cuando el otro se siente satisfecho de haber sido escuchado comprensivamente entonces, nunca antes, dé Vd . su opinión de todo lo que él ha dicho.

El objetivo de este ejercicio es que el que escucha sea capaz de ser aceptado como el intérprete de las ideas, sentimientos y proyectos del otro.

Para Rogers “es el agente más poderoso que conozco para cambiar la personalidad básica de un individuo y mejorar sus relaciones y comunicación con los otros”.

Desde un punto de vista Conductual, Liberman, (1987) nos recuerda las expresiones directas y constructivas de los sentimientos negativos y cómo diferenciarlas de las expresiones perjudiciales:

<p><i>Expresión apropiada.</i> De una forma directa. Confesando los sentimientos propios. De forma espontánea.</p> <p>Expresándolos en el momento. Expresándolos de forma activa. De forma asertiva.</p> <p>Describiendo la conducta del otro.</p>	<p><i>Expresión inapropiada.</i> De una forma indirecta. Acusando a la otra persona de algo. Aplazando y “metiendo en el saco”. Guardándolos. Retirándose pasivamente. De malas formas o agresivamente. Interpretando las motivaciones del otro.</p>
--	--

También desde un punto de vista Conductual, debemos tener presente:

Primero: no expresamos los sentimientos negativos para castigar al otro, sino para informar de lo que nos desagrada y tratar de subsanar la situación sin llegar a enrarecerla.

Segundo: no se trata de que nos compadezcan sino de que nos comprendan.

Tercero: no decimos lo que sentimos para culpabilizar, sino para cambiar el modo de interacción, de forma que sea más satisfactoria.

Cuarto: hay momentos más oportunos que otros para expresar nuestros sentimientos (Feliu y Güell, 1992).

6 Las expectativas en el desarrollo de la pareja

El tema de las expectativas en la dinámica y funcionamiento de la pareja ocupa un lugar fundamental y práctico para la comprensión de muchos de sus conflictos y, por tanto, nos ofrece una vía adecuada para la solución de los mismos.

Diversos autores han abordado con diferentes conceptos que tratan en gran parte las expectativas dentro de la pareja y la importancia de las mismas, entre ellos Jackson con su concepto “quid-pro-quo” (literalmente, esto por aquello) o Watzlawick, Beavin y Jackson con su concepto de “definición de la relación”; Sager con su concepto de “contrato”, Willi con su concepto de “colusión”, que en cierto modo, nos hace comprender parte de estos acuerdos inconscientes en la pareja y Puget y Berensten con el concepto de “pactos inconscientes”.

La mayoría de los cónyuges van al matrimonio a establecer la relación de pareja con diferentes expectativas, deseos y obligaciones que están en la mente de cada uno de ellos. Y actúan como si estas expectativas fueran un programa de convivencia que el otro tiene que cumplir. En palabras de Sager “cada cual piensa en su propio contrato, aunque llegue a desconocer parte de él. Estos acuerdos o contratos no verbalizados representan un ejemplo clásico y destructivo de un fracaso en la comunicación, de un fallo en el conocimiento de uno mismo y del otro”.

Se va con la expectativa de que uno recibirá lo que uno espera y desea, a cambio de lo que él dará al otro. Pero debido a que cada uno actúa según sus propios deseos y expectativas, muchos de los cuales desconoce conscientemente y a la vez desconoce cuales son las cláusulas del contrato, es decir, las expectativas del otro, además de que estas expectativas cambian según el ciclo vital de la pareja y según actúen fuerzas externas en la pareja, pues con frecuencia tenemos un conflicto en lo que cada uno espera de la relación. Sintiendo ambos que el otro ha traicionado lo que esperaba recibir de la relación con su compañero.

Es decir, es fundamental que podamos comprender cuales son las expectativas y obligaciones recíprocas de los consortes, en lo que se refiere a la congruencia, complementariedad o divergencia de las mismas.

Sager nos habla del *contrato individual* “Son los conceptos expresados y tácitos,

conscientes e inconscientes, que posee una persona con respecto a sus obligaciones conyugales y a los beneficios que espera obtener del matrimonio en general y del esposo en particular, pero subrayando, por encima de todo, el aspecto recíproco de este contrato: “lo que cada cónyuge espera dar al otro y recibir de él, a cambio de lo otorgado constituyen elementos cruciales”. Los contratos ciertamente abarcan todos los aspectos de la relación familiar: sexualidad, poder, dinero, tiempo libre, hijos, etc.

Cuando un cónyuge siente que no está satisfecho con el contrato puede reaccionar con distanciamiento, con depresión, con ira, etc., y más cuando él considera que él ha respetado las obligaciones respecto a su compañero.

Por lo dicho anteriormente, es fácil deducir que las expectativas recíprocas de la pareja son unos determinantes poderosos de la conducta y el funcionamiento de la pareja.

Es como si de una forma consciente o inconsciente, los cónyuges acordaran una pauta de funcionamiento. Es un sistema que asigna funciones, tareas y medios de intercambio.

Dentro de esta dinámica del contrato y de las reglas y pautas establecidas hay, por lo tanto, comportamientos esperables y en parte ineludibles para los miembros de la pareja. Si una o ambas partes violan las partes del contrato esto no queda sin consecuencias. El contrato permite que uno pueda optar, o sea, no están determinados a cumplirlo, pero no pueden desviarse de la influencia del contrato sobre ellos mismos y sobre la relación.

El contrato realmente establece una jerarquía de valores, es decir, crea una escala de bueno o malo, de superior o inferior, según se cumpla o no las cláusulas del contrato. Dentro de la dinámica de la pareja basada en el contrato hay, por tanto, conductas que confirman expectativas, por ende, se recompensan positivamente, y otras que frustran las expectativas y estas se castigan. Una de las características del contrato que le da fuerza al mismo es que las expectativas –las cláusulas contractuales– se mantienen en el silencio, están tácitas o sobreentendidas.

La experiencia clínica nos enseña el poder dañino de los “secretos”, así como de la prohibición implícita o explícita de comentar alguno de los aspectos de la relación.

A la vez parte de la comunicación en una pareja se basa en los sobreentendidos, “dar por supuesto que el otro lo sabe”, es fácil que el sobreentendido se deslice a malentendido en la comunicación de pareja.

Si unido a estos dos factores se añaden los mitos románticos, se hace caso omiso al malestar y por tanto crece la posibilidad de que el malentendido se establezca como forma de comunicación en la pareja.

Todos los contratos tienen tres categorías de información: A) Expectativas respecto al matrimonio, B) determinantes intrapsíquicos de las necesidades del individuo y C) focos externos de problemas conyugales.

Estas tres categorías a su vez proceden de *tres niveles de conciencia distintas*: 1) Conscientes y expresados, 2) Conscientes pero no expresados y 3) Inconscientes.

Dentro de la categoría A, *Expectativas puestas en el matrimonio* señalaré algunas de las más frecuentes:

1. Que el compañero sea fiel, que sea protector, que satisfaga todas mis necesidades.
2. Que sea un apoyo constante. Se espera que los cónyuges se apoyen en las adversidades.
3. Una compañía como antídoto contra la soledad.
4. El inicio de la convivencia en común o el matrimonio es una meta más que un comienzo, es decir hay personas que no piensan qué va a ocurrir después de la boda, creen que por el mero hecho de casarse vivirán felices para siempre como en los cuentos de hadas.
5. El encuentro de una relación sexual lícita y fácilmente asequible.
6. La creación de una familia con el desarrollo y cuidado de los hijos.
7. Una posición social respetable. Muchos creen que el estar casado confiere un cierto estatus social.
8. La posibilidad de canalizar los impulsos agresivos, en defensa del bien de la familia. Ya que se espera que uno mantenga y proteja la familia, el hogar y los bienes.

En la categoría B, *Determinantes intrapsíquicos*. Aquí hay diferentes parámetros que se basan en las necesidades y deseos, dentro del individuo. Estos están determinados más por factores intrapsíquicos y biológicos que por el sistema marital o de pareja. Entre estos parámetros están:

1. La independencia/dependencia. Nos habla de la capacidad del individuo de cuidar de sí mismo.
2. Actividad/pasividad. Es la capacidad del individuo para realizar la acción necesaria para conseguir lo que desea.
3. Intimidad/distanciamiento. Esta capacidad o incapacidad de tolerar la intimidad va a dar lugar a graves problemas de comunicación en la relación.

4. Uso/abuso del poder.

5. Dominio/sumisión.

6. Identidad sexual, que es la vivencia íntima del rol sexual, en tanto que este es la expresión pública de la identidad sexual (Money y Ehrhardt, 1972).

7. Características deseables en el compañero. Son todas aquellas que uno desea que el compañero posea, en la personalidad, en lo físico, en lo sexual, los sentimientos, etc.

En la tercera categoría, C, *focos externos de problemas conyugales*, son las manifestaciones en la pareja que realmente ponen de manifiesto la incongruencia en las expectativas puestas en la relación.

Entre estas podemos citar:

1. La comunicación. Pueden expresar abiertamente sus sentimientos y de una forma adecuada.

2. Estilo de vida. Uno es sociable y el otro es muy introvertido. Uno prefiere tener muchos amigos y otro prácticamente ninguno. Estas diferencias pueden estar basadas en preferencias más o menos superficiales, o pueden reflejar diferencias más profundas.

3. Familias de origen. Puede haber un apego excesivo a la familia de origen, lo cual es causa frecuente de problemas en la pareja, o puede haber hostilidad hacia la familia del cónyuge.

4. La crianza de los hijos. Por ejemplo, quién toma la decisión sobre la educación de los hijos y el cuidado de estos, etc.

5. El dinero. Quién lo gana y cuánto, quién lo gasta y cómo. Si se relaciona con poder o con amor.

6. La sexualidad. Puede haber diferencias respecto a la frecuencia. Quién la inicia, qué tipo de caricias están permitidas, la fidelidad, la integración del sentimiento de amor y los impulsos sexuales.

7. Valores. Hay un acuerdo respecto a temas como el dinero, la familia, la religión, la política, o hay diferencias que no pueden reconciliarse.

8. Las amistades. Cuál es la actitud y la conducta y qué pretende cada uno de los cónyuges con sus amigos, qué espera de ellos y qué está dispuesto a darles, ¿comprende cada cónyuge que no puede satisfacer todas las necesidades emocionales y recreativas del otro?

9. Papeles. ¿Están éstos determinados por el género? ¿Son compartidos o se adaptan a las inclinaciones personales y circunstancias del momento? Es decir, ¿Quién cocina? ¿Quién realiza las tareas domésticas? ¿Quién cuida de los niños? ¿Quién se entiende de las finanzas o de las vacaciones?, etc.

Cada cónyuge se acerca a la relación de pareja con estas categorías y tres niveles de conciencia y como hemos ya señalado anteriormente es frecuente la incongruencia de estas expectativas. En la mayoría de los casos hay una diferencia de origen cultural entre las expectativas de hombres y mujeres respecto al papel a desempeñar.

Con frecuencia, uno de los cónyuges frustra las expectativas del otro en un área concreta porque la misma puede generarle angustia.

También es frecuente que haya expectativas irrealizables que se basan más en la fantasía que en la realidad.

Puede ocurrir también que el compañero aunque cumpla con su parte del contrato, el otro siempre se sienta insatisfecho, porque él mismo es incapaz de complacer o de satisfacer esas expectativas por sus cualidades personales, es decir, tal vez un consorte tiene una expectativa de una mujer muy inteligente y ella es de una inteligencia media o baja.

Dentro de los niveles de conciencia, hablamos del primer nivel, que es *consciente y expresado* y son todas las expectativas que han sido comunicadas abiertamente al compañero. Esto no es lo habitual, sino que aquellas que son conscientes se expresan de forma indirecta y poco definida.

En el segundo nivel, de las *expectativas conscientes pero no expresadas*, el cónyuge las conoce pero no es capaz de expresar sus creencias, sus fantasías, sus planes, sus expectativas al otro, por sentimientos de vergüenza o por temor a que se les rechace o agreda.

Al tercer nivel pertenecen aquellas *expectativas o creencias no conscientes*, es decir aquellas necesidades o deseos (a veces contradictorios y/o poco realistas, que los cónyuges no tienen conciencia de los mismos). Estos pueden ser similares u opuestos a las expectativas conscientes expresadas o no expresadas, según el grado evolutivo del individuo.

Aquí incluimos todos los temas relacionados con la intimidad, con la independencia-dependencia, con la identidad sexual, el poder, etc.

A pesar de la no conciencia de estas expectativas y deseos ejercen una poderosa influencia en la relación, y la insatisfacción de las mismas produce reacciones

emocionales intensas que confunden e inquietan a ambos cónyuges.

Como ya señalamos anteriormente, esos contratos son dinámicos, activos, es decir, pueden cambiar según se produzca una alteración significativa en las necesidades o requisitos del rol de cada uno de los cónyuges o cuando una fuerza externa se introduce de forma importante en el sistema de la pareja. Y por supuesto a lo largo del ciclo vital de la pareja, por ejemplo, después del nacimiento del primer hijo, cuando los hijos abandonan el hogar, cuando hay causas externas traumáticas en la relación como la pérdida de empleo o la enfermedad de uno de los cónyuges, etc.

Cuando hay una similitud y congruencia en los contratos, en el primer nivel de conciencia da lugar a que la pareja decida vivir juntos o casarse; la disparidad en el segundo nivel, es decir, lo que uno conoce pero no expresa va a causar problemas relacionales en los primeros años de vida en común; la incongruencia en el tercer nivel es decir, aquellas expectativas y deseos inconscientes da lugar con frecuencia a elecciones de pareja conflictivas, con dificultades que se manifiestan en la vida cotidiana, con frecuencia, a través de discrepancias aparentemente triviales pero que ponen de manifiesto la fuerzas ocultas que actúan dentro de la diada.

Una vez que se crean las áreas básicas del contrato de pareja individual, esto conduce al *contrato interaccional*, que en palabras de Sager: “Es un convenio operativo mediante el cual ambos esposos procuran satisfacer sus necesidades”. “Es el conjunto de convenios y reglas de conducta ... elaboradas en su trato mutuo, y puede contener elementos positivos y negativos”.

A través de este contrato de interacción, los cónyuges intentan satisfacer tanto sus necesidades biológicas, así como sus necesidades de adultos y sus necesidades infantiles no resueltas.

Esta interacción de la pareja y las pautas secuenciales son la estructura de la relación.

Dentro de todos los parámetros que determinan el comportamiento íntimo de la pareja, los más importantes son aquellos citados respecto a los parámetros intrapsíquicos de la categoría B.

Desde un punto de vista clínico y práctico, es fundamental que los cónyuges sean conscientes de estos contratos individuales, que aportan sus expectativas y necesidades y que lo llevan a la creación conjunta del contrato de interacción. Desde el conocimiento de las conductas que desarrollamos de estos contratos y de la existencia de los mismos basada en nuestras expectativas, podemos entonces modificar el contrato y realizar un nuevo contrato único, que sirva para satisfacer el mayor número posible de nuestras expectativas y hacerlo más realista y saludable.

Podríamos sugerir que las parejas podrían intentar clarificar cuales son sus diferentes expectativas basadas en las diferentes categorías aquí señaladas, siguiendo las directrices de Sager y a partir de la clarificación de esas expectativas, conociendo cuál es por tanto su contrato individual que lleva a la relación, a partir de este conocimiento, que se puede obtener con un diálogo profundo y sincero sobre los diferentes puntos que he señalado en las diferentes categorías y expectativas, desde ahí poder crear ese nuevo contrato de interacción que produzca una mayor satisfacción desde una visión más realista.

Si no logramos un contrato interaccional adecuado, podemos encontrar diferentes conflictos en la pareja, como los citados por Alberto González (1990). Aquellas parejas que se mantienen en una lucha permanente por definir la naturaleza de la relación, donde tienen un patrón de convivencia rígido y predomina el argumento de dominio / sumisión. Esa lucha de poder se manifiesta, en que de forma alternada cada miembro logra una victoria o ganancia ilusoria. Y a la vez expresa su deseo de romper la relación sin que esto nunca ocurra. Es decir, a un nivel manifiesto hay una aparente inestabilidad y al mismo tiempo, el patrón de relación es rígidamente estable.

Este patrón brinda debido a su estabilidad una seguridad dentro de la relación.

Se detecta en estas parejas mensajes familiares tradicionales que se transmiten a través de las generaciones como mensajes antidivorcio o “el sacrificio por los hijos” o la tolerancia extrema. Unido esto a otros refuerzos, como los beneficios económicos o el estatus social.

En estas parejas conflictivas vemos “el fracaso temprano de las expectativas, con la continuación de la relación, (en parte por lo mencionado anteriormente), pero además con la esperanza de que el contrato se realice”, es decir, se sigue esperando algo que no ocurre en el plano explícito y por otra parte se lucha por imponer al otro su deseo y voluntad.

Una manifestación típica de este tipo de conflicto se manifiesta a través de que él, por ejemplo, puede dominar en lo económico y ella en lo sexual, donde al final ella argumenta que “no puedo desear a un hombre ni entregarme a un hombre que me maltrata” y él, “no puedo vivir con una mujer que no me haga sentir hombre ya que no me desea ni se entrega”.

Otra manifestación de estos contratos interaccionales insatisfactorios son aquellas parejas que evitan el conflicto, es decir, nunca ponen de manifiesto cuales son sus verdaderos deseos o necesidades insatisfechas, lo cual crea una enorme distancia en la relación. Se van creando grandes vacíos en los encuentros relacionales.

Un ejemplo frecuente es que uno de los cónyuges se acerque al otro, éste reacciona

con distanciamiento, el primero se siente rechazado y se distancia; entonces el segundo intenta acercarse pero le responden de la misma manera, sintiendo por lo tanto, el rechazo que sintió el primero. Se produce una especie de danza de la intimidad donde nunca llegan a coincidir en el encuentro.

El conocimiento de estas expectativas y del contrato interaccional permite a las parejas aprender más sobre sí mismas y sobre las creencias básicas individuales de cada uno de ellos, también les permite recrear sus sueños iniciales en la creación de su pareja.

Este acercamiento profundo a sus necesidades y expectativas, les da la oportunidad de verbalizar desilusiones muy profundas que mantienen un intenso dolor dentro de la relación, y a la vez la oportunidad de poder subsanar dicho dolor. El conocimiento de estos contratos individuales e interaccionales, les ofrece una prueba de realidad de las cláusulas de los mismos, que han podido explicitar, para la satisfacción de las mismas.

7

La comunicación en la pareja

Significado y función de la comunicación

En toda relación de pareja, los cónyuges seleccionan determinados mensajes dentro de los muchos posibles y se ponen de acuerdo en cuanto a su utilización. Esta separación entre lo que forma parte de la relación y lo que va a quedar fuera, constituye la definición mutua de la relación. A partir de esta relación que se establece desde el inicio de la pareja, los mensajes que se comparten pueden seguir el camino de lo acordado o bien transgredirlo, lo cual conlleva a una redefinición de la relación.

La comunicación no solo es transmisora de información sino que a la vez y a través de ella impone conductas, y en este sentido es como define la relación.

Es decir, hay un *nivel de los contenidos* de la comunicación y otro *nivel* referido más a lo *relacional* propiamente dicho, la metacomunicación, que está más vinculada a la definición de la relación.

Unido a estos conceptos está el *concepto de regla*; y se refiere a aquellas redundancias observables y/o inferibles pertenecientes a la definición de la relación.

Básicamente las reglas son inconscientes para los cónyuges. Las reglas regulan aspectos cotidianos de la vida de pareja, por ejemplo, quién se ducha primero, quién llama a quién por teléfono y con qué frecuencia; y también aspectos fundamentales de la relación, como por ejemplo, la vida sexual, quién inicia la relación, la frecuencia, etc.

Debido a que a través de la comunicación la pareja se define a sí misma, es fácil comprender la importancia que los problemas de comunicación producen en el funcionamiento de la pareja.

Lo más frecuente es que la *comunicación sea cualitativamente insuficiente*, por ejemplo, en aquellas parejas que pueden transmitir mucha información, una gran cantidad de información, sin que por eso la comunicación seas cualitativamente buena. Esta excesiva cantidad de comunicación es lo que evita una comunicación íntima, es decir, en lo fundamental, es la forma en que muchos se defienden contra un tipo de comunicación íntima que temen.

Como decía Watzlawick (1967), “no se puede no comunicar”, por eso muchas parejas crean o inventan estrategias para comunicar cosas que tienen como objetivo el impedir la comunicación de otras.

Todos los autores hablan del *lenguaje verbal* y del *lenguaje no verbal*.

Realmente hay una multiplicidad de canales a través de los cuales pueden dirigirse los

mensajes. El lenguaje de la vida afectiva está muy ligado a lo corporal, es una comunicación analógica. Desde ella se envían múltiples mensajes que el receptor debe interpretar. Esta expresión de los afectos unida al lenguaje corporal –gestos, mímica, miradas– va unida al lenguaje verbal.

Con frecuencia el sentimiento que se expresa a través del cuerpo, la propia persona que lo expresa no es consciente de esta comunicación, de este mensaje que emite. El cónyuge lo percibe, pero el emisor no, pero sin darse cuenta está permitiendo parte de lo que quiere transmitir, positivo o negativo.

Y surge a veces la contradicción entre lo que dice el gesto, la mímica y lo que la palabra niega.

Es esta contradicción entre los mensajes emitidos por canales diferentes, la que sin duda constituye la fuente más importante y frecuente de confusiones en la comunicación.

En otras ocasiones los canales corporales y verbales sirven para apoyar la expresión oral.

Otras veces la expresión corporal sirve para atenuar lo que se expresa verbalmente. En la pareja este punto cumple un papel importante si queremos que aquella crítica positiva que le hacemos a un consorte pue-

da ser aceptada y que sea beneficiosa, y esta atenuación de lo dicho oralmente se cumple gracias a la expresión del tono, la mímica o el gesto. Esto facilita que el mensaje sea comprendido a un nivel no solo racional sino también afectivo.

Lo vemos en la clínica cuando hay una petición de cambio o un reproche, el que lo emite, se acerca y toca al cónyuge receptor de este reproche o petición, o le sonríe evitando así, una reacción agresiva o defensiva. Si esta situación que acabo de describir se hiciese crónica, el receptor puede empezar a desconfiar de la comunicación emitida, porque siente que el otro siempre le vence en la negociación. Entonces él desconfía no tanto de lo que se dice sino de aquellos signos corporales que le acompañan, que suelen ser cariñosos.

Se les empieza a considerar como un ardid para obtener un objetivo. Esto puede a su vez crear desconcierto en el emisor porque no comprende el cambio de actitud en el receptor.

El receptor empieza a tener la sensación de “un chantaje afectivo”. Es lo que nos permite comprender como algunas expresiones como “Querido”, “Mi amor”, el cónyuge lo percibe como amenazante y en vez de tener una reacción afectiva ante estos términos, lo que hace es tener una conducta de protección.

Concretamente el lenguaje *corporal-genital*, también tiene sus matices específicos, que se inscriben también en la vida de la pareja. Al inicio de la relación el acercamiento corporal para iniciar una relación sexual que despierta el deseo en el otro es asumido como algo agradable y que eleva nuestra valoración narcisista y puede incluso corregir heridas anteriores a la auto-estima.

Pero si esta forma de iniciar la relación sexual se perpetua, el que el otro siempre tome la iniciativa, deja de ser agradable y se puede vivir como una imposición, como un tener que responder al acercamiento del otro, teniendo la sensación de pérdida de libertad para elegir el encuentro sexual. Es como si se anulara el deseo del otro. De ahí que muchas situaciones sexuales que en un principio fueron placenteras, se desplazan hacia una lucha por el poder, una lucha por no sentirse dominado, en última instancia, una lucha por la posibilidad de elegir y de que prevalezca mi propia identidad.

Todas las tareas cotidianas, la convivencia diaria, nos permite también comunicar nuestros sentimientos, conflictos, deseos y temores.

La alimentación, la comida cargada desde la más tierna infancia o desde el nacimiento con significaciones afectivas, puede tener múltiples sentidos y mensajes.

Prepararle la comida a alguien puede ser una forma de valorizarle, a la vez que quien la hace confirma ante sí mismo y los demás que es capaz de satisfacer al otro.

Pero es una situación diferente si esta comida se hace porque se exige que se haga. En este caso la comida no se prepara para satisfacer al otro, sino por demanda del otro, se convierte en una exigencia.

A veces cumplir esas tareas de forma perfecta es una forma de canalizar la agresividad y la culpa dentro de la relación. Es como si dijera “ Yo no yo fallo nunca, pero por ejemplo, tú no puedes llegar más tarde de la hora en que se prevé que comamos pues sino eres tú quien fallas”.

Otras veces, el preparar la comida para el otro, dentro de esta situación conflictiva, es demostrarle que él no puede, que tengo que alimentarle como si fuera un niño, aún no capaz de valerse por sí mismo.

También podríamos citar la *situación de conducir*, el tener siempre que conducir yo puede sugerir desconfianza respecto a las capacidades del compañero para “conducirme”, o tal vez encubre un temor a adoptar una postura pasiva en el coche (en la vida). Se esconde a veces un temor a dejarme llevar por el otro y por mis propios sentimientos dentro de la relación.

Otro aspecto significativo son las *actitudes de seducción*. Si yo me muestro elegante,

eso me valoriza y a la vez valoriza al cónyuge. Pero si esta situación de mostrarme elegante es también ante terceros, esta seducción puede no solo elevar mi auto-estima como cónyuge de esa persona, sino también, convertirse en una amenaza, porque puede perderme. Puedo seducir con mi belleza física pero también con mi inteligencia, con mi éxito profesional o social, etc. Esto me revaloriza narcisísticamente y también al compañero que “posee” al cónyuge, pero esta valorización se mantiene siempre y cuando me pertenezca y no si el que pone de manifiesto sus cualidades se siente libre, es decir ya no “me pertenece”. Es decir, el significado que se le dé al mensaje transmitido a través de la seducción dependerá de la relación de “pertenencia” que exista o no en la relación.

Otro apartado importante de problemas de comunicación en la pareja es la *comunicación paradójica de doble vínculo*. Este tipo de comunicación no permite salida al receptor, por ejemplo, “demuéstrame espontáneamente que me amas”. Otro ejemplo, es si uno le dice al otro: “no

me obedezcas” o “no hagas lo que te digo”. Si cumple la orden, le esta obedeciendo; si no la cumple, es continuar obedeciéndole.

Este tipo de comunicación paradójica da lugar a vínculos paradójicos, no importa la respuesta que uno dé o se haga lo que se haga parece que no se logra satisfacer al conyuge. Aparentemente no hay salida. Es difícil que las parejas puedan salir sin ayuda externa de este tipo de comunicación.

También hay parejas que intentan no comunicar determinados aspectos de su vida relacional o intrapsíquica, porque prefieren tener una relación de pareja tipo refugio, en la cual encontrar comodidad, seguridad, tranquilidad, aunque sea a costa de perder la ilusión de una comunicación amplia, íntima y profunda.

Observamos en muchas parejas que al inicio de su relación hay una mayor intensidad en la comunicación, pero luego, según pasan los años la información compartida tiende a agotarse si los miembros de la pareja no evolucionan como individuos, por lo tanto, no son capaces de elaborar nuevos mensajes para dirigirse al compañero, esto unido al miedo a disgustar, a traer conflictos a la relación. Esta actitud de no transmitir lo que me insatisface conlleva a que el receptor no se entere de esta necesidad de cambio, por lo tanto, la situación permanece inalterada. Con una pobre comunicación de la vida afectiva. Pero como no es posible no comunicar, esta negación de los conflictos está comunicando un conflicto y una forma de afrontarlo (o de no afrontarlo). Estas parejas que así se comunican –es decir que no comunican lo que les duele– no comparten parte de sí mismos –no suelen saber como afrontar las dificultades propias de toda relación de pareja–. Lo que con frecuencia conduce a una ruptura brusca de la relación.

De ahí la importancia de poder expresar, comunicar el malestar, la insatisfacción durante la crisis, y aquí juega un papel estructurante la comunicación, que permite la renovación del vínculo amoroso y por tanto la superación de la crisis y la continuidad de la relación de la pareja.

Es decir, podemos deducir que *muchos de los problemas que hay en la pareja no surgen de lo que se ha dicho sino de lo que no se ha dicho*. Más aún, de lo que se ha pretendido dar a entender sin decirlo.

A la vez, no debemos dejar de señalar que parte de la magia de la comunicación en la pareja proviene de aquellas cosas “que se comunican sin necesidad de decir las”, aquí juega un papel importante la manifestación de deseos y necesidades a través del lenguaje mímico y gestual.

Quisiera señalar *tres aspectos de la relación de pareja que se elaboran y comparten a través de la comunicación* y ésta a su vez en cierta manera les condiciona.

El primero es el *dominio-poder*. Tiene que ver con los papeles que cada uno tiene asignados dentro de la relación y con la forma en que se ejerce el control y el reparto del poder dentro de la relación.

Segundo: *El afecto*. Aquella forma en que manifestamos nuestros afectos positivos y negativos, y como hemos señalado anteriormente, fundamentalmente a través del lenguaje corporal.

El tercer punto es la *identidad y la validación*. Se refiere a las formas en que dentro de la relación se confirma la identidad de cada miembro de la pareja, y el valor, el sentimiento de autoestima y estima del otro, a través, de la valoración de las conductas y de las manifestaciones de aceptación.

La comunicación en parejas felices y parejas conflictivas

En todas las parejas donde hay una relación satisfactoria predomina claramente el tono emocional positivo y afectivo contrariamente en las parejas conflictivas donde predomina la negatividad y el enfrentamiento.

La pareja feliz, se caracteriza por un reforzamiento positivo (expresiones verbales de afecto, diversas atenciones, gratificaciones, etc.) del comportamiento del compañero. La pareja con problemas recurre a medidas aversivas de control (críticas, insultos, amenazas, malos tratos, etc.).

En este sentido es importante destacar los programas preventivos de los conflictos en la pareja. Dentro de estos, tendríamos que destacar el estudio llevado a cabo por Markman y colaboradores (1988) en Estados Unidos. En el mismo se realizaron cinco sesiones de tres horas cada una, para grupos de parejas de tres a cinco parejas por grupo. Las dos primeras sesiones estaban centradas en entrenamiento en habilidades de comunicación, la tercera en solución de problemas, la cuarta en el tema de la clarificación de las expectativas sobre la relación matrimonial y, la última sobre el abordaje de temas sexuales y sensuales.

Una evaluación exhaustiva de este programa preventivo de conflictos de parejas con un seguimiento de año y medio y tres años después, nos demuestra que las parejas que habían participado en el programa mostraron un mayor nivel de satisfacción general dentro de la relación, mayor satisfacción sexual y menor intensidad en sus problemas, que las parejas del grupo control.

Estilos de comunicación en hombres y mujeres

Desde un punto de vista sociológico, algunos autores han encontrado diferencias en el estilo de comunicación en los hombre y las mujeres. (Naltz y Borker, 1982). Ellos citan por ejemplo, que es característico que las mujeres muestren una mayor tendencia a hacer preguntas, los hombres, por el contrario, son menos propensos a realizar preguntas personales. Más bien tienden a pensar: “Si ella quiere decirme algo, me lo dirá sin que se lo pregunte”. Para los hombres es posible que preguntar represente una invasión de la privacidad, mientras que para las mujeres sería una muestra de confianza y una manifestación de interés.

La mujer se dirá: “Si no pregunto, él pensará que a mí no me interesa”.

Las mujeres también muestran una mayor tendencia a hacer uso de los pronombres “tú” y “nosotros”, lo que implica en la cuestión al interlocutor. Esto promueve un sentido de unión.

Un resumen de estas diferencias en el estilo de conversación de hombres y mujeres son las siguientes:

1. Las mujeres parecen considerar las preguntas como medio para mantener una conversación, en tanto que los hombres las consideran como peticiones de información.
2. Las mujeres tienden a conectar “puentes” entre lo que su interlocutor tiene que decir y lo que ellas tienen que decir.
3. Los hombres por lo común no siguen esta regla y a menudo parecen ignorar el comentario precedente de su interlocutor.
4. Las mujeres parecen interpretar la agresividad de su interlocutor como un ataque que rompe la relación. Los hombres, en cambio, toman la agresividad como una simple forma de conversación.
5. Las mujeres están más dispuestas a compartir sentimientos y secretos. A lo hombres les gusta más hablar sobre temas menos íntimos, como deportes y política.
6. Las mujeres tienden a discutir sus problemas, compartir sus experiencias y brindar seguridad. Los hombres, tienden a oír a las mujeres (así como también a otros hombres) quienes discuten problemas con ellos, como si hicieran explícitas demandas de soluciones en vez de buscar un oyente solidario.

Desde un punto de vista cognitivo podríamos clasificar los problemas de la

comunicación en *problemas en el estilo de la comunicación*. Estos son:

No escucha.
Habla demasiado.
No habla suficiente.
Interrumpe.
Es un lenguaje muy vago.
Nunca va al grano.
Nunca asiente con la cabeza ni indica acuerdo.
Nunca emite señales receptivas.
No le da oportunidad de hablar al cónyuge.
No discutirá temas espinosos.
Habla demasiado sobre temas espinosos.
Pregunta demasiado.
No hace suficientes preguntas.
Hace callar al cónyuge mediante reproches.
Se retira cuando se altera.

Y también podríamos destacar *los problemas psíquicos que se ponen de manifiesto a través de la comunicación*. Estos son:

“Me resulta difícil expresarle los sentimientos a mi cónyuge”.

“Temo pedir lo que deseo” (estas expresiones ponen de manifiesto sentimientos de baja autoestima).

“No creo en lo que dice mi cónyuge”.

“Mi cónyuge no considerará seriamente mis preocupaciones”.

“Temo que lo que tengo que decir enfadará a mi cónyuge”.

“Mi cónyuge no quiere hablar sobre mis necesidades y sentimientos”. (Estas últimas expresiones ponen de manifiesto una actitud de desconfianza, con temor a que le hagan daño).

“Temo que si comienzo a manifestarle mis sentimientos a mi cónyuge, perderé el control sobre mis emociones”.

“Me preocupa que si me sincero con mi cónyuge en el futuro usará esa información en mi contra”.

“Si expongo mis verdaderos sentimientos, posteriormente podré arrepentirme de lo

que dije”.

“Mi cónyuge me hace callar elevando su voz”.

Pautas y reglas básicas para una comunicación adecuada

En las últimas décadas muchos autores han realizado *sugerencias para mejorar la calidad de la comunicación en la pareja*.

Algo fundamental dentro de la comunicación es el poder darse cuenta de la reciprocidad en la misma.

De hecho, *las parejas se controlan recíprocamente* a través de un lenguaje negativo que puede ser a través de la coerción, el castigo o respuestas emocionales negativas o se controlan recíprocamente a través de un lenguaje positivo basado en las gratificaciones.

El círculo negativo sería que el castigo conduce al castigo. Si tú me frustras, yo tenderé a frustrarte. Si me niegas una satisfacción, yo haré lo mismo contigo.

Y el círculo positivo lo podríamos resumir diciendo que el complacer lleva a complacer. Si tú satisfaces mis necesidades, yo tenderé a satisfacer las tuyas. Mientras más conductas y mensajes positivos yo emita hacia el receptor (mi cónyuge) mayor será el número de respuestas positivas que a la vez yo recibiré, y justo lo contrario, mientras mayor sea el número de castigos que yo emita, mayor será el número de mensajes negativos que reciba. Este control por reciprocidad en la pareja, conlleva que para cambiar una relación problemática, cada uno debe comenzar a emitir las conductas positivas que el otro le pide. Hay que advertir, que no debo esperar a que sea el otro, el que inicie este proceso positivo, complaciéndome él a mí, si no ser yo, quien lo empiece. De lo contrario, continuaríamos en el control negativo.

Lieberman (1987) cita *doce bloqueos de una comunicación eficaz a través de mensajes destructivos*.

Estos son:

1. *Ordenar*: “Ven aquí y limpia esta suciedad ahora mismo”.
2. *Amenazar*: “Si no vienes aquí ahora mismo no verás la televisión esta noche”.
3. *Moralizar*: “Tu responsabilidad es limpiar sin tener que decírtelo”.
4. *Imponer soluciones*: “¿Por qué no empiezas a limpiar cuando empiecen los anuncios?”.
5. *Reprender*: “Tendrás que aprender a limpiar sin que te lo digan si quieres ser una buena esposa”.

6. *Criticar*: “Nunca terminas lo que empiezas”.

7. *Pseudoaprobación*: “Me parece ver que estás demasiado cansada para limpiar esta suciedad esta noche”.

8. *Tranquilizar*: “ Te sentirás mucho mejor cuando hayas limpiado”.

9. *Ridiculizar*: “No eres más que una perezosa”.

10. *Interpretar*: “Estás haciendo esto para volverme loco”.

11. *Interrogar*: “¿Puedes darme una buena razón de por qué no puedes limpiar ahora?”.

12. *Retirarse*: “Estoy demasiado cansado para argumentar nada más. Me voy a la cama”.

Este autor también sugiere los *principios para la comunicación efectiva* en la pareja. Estos son:

1. Es mejor hacer una petición que una demanda. Las peticiones muestran respeto al otro y mejoran la comunicación.

2. Preguntar. No hacer acusaciones. Las acusaciones solo hacen que el esposo se defienda y raramente ayudan a encontrar la “verdad”.

3. Al hablar de la conducta del cónyuge, es siempre más productivo hablar de lo que *hace*, que de lo que *es*. Una etiqueta raramente es útil para efectuar un cambio de conducta.

4. No meter en el saco; no embotellar sentimientos. En una discusión estas emociones embotelladas, probablemente saldrán de repente conduciendo a la hostilidad destructiva.

5. Durante una discusión, sacar el tema que tiene entre manos; evitar amontonar una acusación detrás de otra.

6. Evitar las excesivas generalizaciones. Palabras como *siempre* y *nunca* a menudo no son verdad; además, con frecuencia distraen la atención de la conducta y tienden a etiquetar a la persona.

7. En toda relación de pareja debe haber una sinceridad “medida”. Algunas cosas nunca deberán decirse.

Otros autores destacan dentro de los aspectos de la comunicación no verbal el *contacto ocular* que con frecuencia está ausente en las parejas en conflicto.

1. *La expresión facial.* Si existe incongruencia entre lo que se dice y la expresión facial crea perplejidad y malos entendidos.

2. *El tono y el timbre de voz* que son moduladores de la expresión emocional. Pueden estimular, aburrir, sorprender, aunque lo que se diga no sea excitante ni aburrido ni sorprendente.

3. *La gesticulación.* Que no debe ser ni agresiva ni impávida. Si se gesticula en exceso puede ser abrumador, si no se hace nada puede resultar monótono.

4. *La postura.* La postura del cuerpo es un indicador de múltiples sentimientos: de aproximación, de distancia, de inseguridad, de tensión, de relajación, etc.

Si una pareja quiere mejorar su comunicación no verbal debe:

1. Conocer su estilo de comunicación y su comportamiento no verbal.
2. Conocer el estilo de comunicación no verbal del compañero. Lo que le agrada y lo que le desagrada.
3. Saber lo que a mi compañero le agrada y le desagrada de mi comportamiento no verbal.
4. Analizar nuestro estilo de comunicación no verbal e identificar las claves negativas implícitas en el mismo o cuando menos distorsionantes. (Feliu y Güell, 1992).

Podríamos añadir otra serie de *sugerencias prácticas* que contribuyen a que la comunicación entre los miembros de la pareja sea satisfactoria y eficaz, por ejemplo:

1. Nunca critique a la persona, critique aspectos específicos de su conducta.
2. No “viole la mente”, es decir, no intente saber lo que el otro está pensando o sintiendo.
3. Evite categorías de cierto / falso y bueno / malo. Cuando surjan los desacuerdos busque la transacción.
4. Utilice mensajes tipo “ Yo siento” en vez de “Tú eres”, por ejemplo, diga “Me siento herido cuando me ignoras”, en vez “Eres egoísta y desconsiderado al ignorarme”.
5. Sea directo y honesto, diga lo que sienta y sienta lo que diga.
6. Dé preferencia a la información positiva.
7. Es fundamental utilizar mensajes iniciando la frase con “Yo” tal cosa. Es decir, es fundamental hacerse responsable de la parte que a mí me corresponde dentro de la

relación y no hablar de la del otro, sino permitir que se haga cargo de su parte y que pueda expresarlo.

8. Expresar sentimientos.
9. Ceder la palabra.
10. Solicitar más información.
11. Ser flexible.
12. No ser suspicaz. No interpretar negativamente el mensaje que recibimos del otro, si tengo dudas preguntarlas
13. Utilizar un lenguaje no verbal reforzante y positivo.
14. Escuche al otro cuando habla. No le interrumpa.
15. Ofrezca soluciones. Trate de llegar a un acuerdo.
16. Pregunte al otro qué ha entendido usted, por si fuera necesario que le explique con mayor claridad.
17. Hágale ver al otro que le ha entendido, repitiéndole alguna frase de su discurso que refleje las peticiones de él.
18. Pregúntele al otro qué puede Vd . hacer para mejorar las cosas.
19. Exprese su satisfacción por las cosas que el otro ha hecho y que a Vd . le agradan.
20. Interésese por las actividades del otro.
21. Busque un ambiente y momento apropiado para hablar de temas que pueden ser conflictivos.
22. Sorprenda a su pareja de vez en cuando con algo agradable.

Si logramos respetar todas estas sugerencias probablemente tengamos una comunicación eficaz y, por lo tanto, un funcionamiento mucho más satisfactorio dentro de la pareja.

Pero no debemos tampoco pecar de simplistas, para poder llevar a cabo estas sugerencias, necesitaremos no tener graves conflictos intrap-síquicos ni dentro de la relación.

Porque no sólo la mala comunicación conduce a conflictos, sino que también los conflictos (previos a los problemas de comunicación), se expresan a través de los fallos

en la comunicación verbal y no verbal; en la expresión de sentimientos y pensamientos, de deseos y temores.

8 La influencia de los mitos en las relaciones de pareja

Los mitos arcaicos

Los mitos son interpretaciones folklóricas de la realidad. Por lo tanto, tienen su fuente en hechos de la vida cotidiana, que son interpretados y divulgados con mayor fuerza que los conocimientos. Estos últimos necesitan una elaboración intelectual para su demostración. Los mitos solo tienen la demostración del “me dijeron que”.

Genealogía del amor

Amor es el nombre del dios griego Eros (o Cupido entre los romanos), hijo de Afrodita, ésta a su vez es hija de Urano, dios del cielo. El cielo se casa con la tierra o Gea. El cielo es el único capaz de cubrir la tierra. La tierra se cansa de la fecundidad del cielo y pide a sus hijos que la liberen del tirano. Esto lo hace Cronos, dios del tiempo. Sólo el tiempo puede vencer al cielo. Y lo hace cortándole los testículos y arrojándolos al mar, los que al caer al agua dan lugar al nacimiento de Afrodita. Así Afrodita, diosa del amor y del matrimonio y madre del amor nace de la acción castradora del tiempo. Nace pues sin madre y como consecuencia de un crimen.

Afrodita se casa con Hefestos (Vulcano entre los romanos) representación del fuego. Sin embargo, su amante es Ares (Marte). De la unión con Ares nacen varios hijos: Eros, Anteros, Fogos y Deimos (el temor y el terror), y Armonía. De modo, que podemos ver que Eros-amor, es nieto de la castración e hijo de la transgresión y a la vez hermano del miedo y del terror.

Zeus, prevé daños que Amor puede causar y ordena a Afrodita que se deshaga de él. Zeus lo ve como un ser maligno, seductor y engañoso. Sin embargo, Afrodita lo oculta en el bosque para que Zeus no lo descubra. Y Amor sobrevive amantado por leones y tigres. El Amor tiene una apariencia de inocencia representado por un niño robusto, angelical, sonriente y alado, pero en una naturaleza maligna y caprichosa, acorde con sus ascendientes, Afrodita, la diosa del amor y Ares, el dios de la guerra (Humbert, 1984).

Narrado brevemente, Eros se casa con Psique o el alma, pero Eros le advierte que no deberá nunca tratar de verlo, porque si así lo hace lo perderá para siempre.

Psique se deja convencer por su familia y una noche esconde una luz y al acercarse su marido le ilumina, descubriendo con sorpresa a un adolescente, casi un niño de gran belleza. Entonces él al sentirse descubierto huye.

Podemos observar en todos estos mitos la unión de la vida y la muerte en una confluencia que dará origen al amor, con su aspecto inocente pero monstruoso a la vez.

Eros intenta ocultar su rostro a la psique. Prefiere ser visto como un monstruo, disfraz frecuente de lo masculino, ya que si la mujer descubre su vulnerabilidad, no lo tolerará y deberá alejarse. Es como si el amor-hombre debiese ser contemplado como un ser fuerte y dominador. Si se le acerca la luz puede verse también en él el niño que también es y entonces huye avergonzado. El amor en lo femenino, psique, es por el contrario vulnerable y bello, poseyendo una condición que vemos en otros mitos como el de Eva: es curiosa y siempre desobedece los mandatos por lo que siempre es duramente castigada. Eva pierde el paraíso.

Es fácil deducir la repercusión que estos mitos arcaicos todavía tienen en nuestra cultura actual, donde el hombre quiere ocultar sus sentimientos y la mujer es aquella que tiende como Eva con Adán a llevarle al pecado desobedeciendo “lo sagrado”.

Mitos permanentes

Señalaremos brevemente el *mito de la guerra* en el cual el hombre es el fuerte, el que nombra y domina.

El hombre debe tener la fuerza y no solamente debe ocultar sus sentimientos a los demás sino a sí mismo. Su dolor lo puede manifestar a través del cuerpo, le puede doler el cuello pero no el alma. Eso pertenece a las mujeres. Es como si el hombre fuera el conquistador y los demás, que no lo vean así, sus enemigos.

La mujer entra en el juego de esta falacia y hace su papel ocultando sus propias fuerzas, como mostrando sólo sus vulnerabilidades y claro, usarlas como armas en la guerra. La guerra de los sexos para obtener aquello que supuestamente se desea: el amor. El amor puro.

El siguiente *mito* permanente es el *del amor puro*. El mito del amor puro para poder contrarrestar la realidad de la guerra. Se inventó así el amor sin guerra. La pureza pasó a ser un mito que configura lo deseable, y por supuesto, fue la mujer su representante, la pureza femenina, el amor puro de las madres. En la figura de las madres se colocó la incapacidad de sentir odio.

La “novia santa y buena”, es la que merece matrimonio, es todo inocencia y candor.

Podemos decir que está condenada a cargar con ese ideal de amor puro desprovisto de agresividad y de sexualidad.

Otro mito permanente presente en todas las épocas incluida la actual es el *mito de la culpa*.

Tal vez es el mito más profundamente enraizado, de hecho se nos niega el derecho a nacer sin “el pecado original”.

El pecado, tan frecuentemente unido a la sexualidad, crea las condiciones para que la espontaneidad sea temida desde siempre. Tanto a través de la fecundidad como a través de la sexualidad sana y enriquecedora.

No podemos olvidar que Jesucristo es hijo de la Virgen. La virginidad de María reafirma la impureza del sexo, al que estamos condenados todos los demás.

Otra tendencia tan temida como la sexualidad es la agresividad. Todas las religiones desde las más primitivas, han nacido de la necesidad de contener la agresión destructora.

El amor que se supone puro, es decir, sin sexo y sin agresividad, es como tal,

imposible, irreal.

La culpa que intenta negar algunos aspectos esenciales de lo humano como la sexualidad y la agresividad ha estado siempre ligada al castigo.

Este mito de la culpa negando parte de lo humano evita, a la vez, una relación de pareja completa, impidiendo la aceptación y el crecimiento de lo individual, que se puede integrar de forma armoniosa en la relación de pareja. Culpables de ser diferentes.

La culpa impide el placer. Y crea los caracteres victimarios que van por la vida como víctimas sufridores o abnegados sacrificando su vida por los demás. Probablemente detrás les impulsa el sentimiento de culpa.

También están aquellos que cumplen con el guión de ser culpables, son aquellos que son egoístas, victimarios, agresivos.

Y una tercera categoría de carácter que tal vez surge desde la culpa es el de aquellos que tienden constantemente a hacernos sentir culpables, como si en su mirada estuviesen reprobando constantemente nuestra forma de actuar o incluso de pensar. Somos culpables “de palabra, pensamiento, hecho, u omisión” es como si no existiera escapatoria a la culpa.

Otro *mito* permanente es el *miedo a la soledad* que va muy unido al mito de la pertenencia, de la posesión.

Muchas parejas permanecen juntas “a pesar de todo”, simplemente por el miedo a quedarse solos. En ellos ha desaparecido la ternura, las relaciones sexuales son solo un recuerdo deseado, no hay un proyecto común, solo un patrimonio común. La pasión y el afecto es hoy solo un sentimiento de melancolía unido a la nostalgia del pasado, pero siguen unidos como refugio ante la soledad. Son muchas las parejas que viven juntos pero separados, condicionados por este mito del miedo a la soledad, de ahí que se aferren desesperadamente al otro, como si fuese una pertenencia, intentan a toda costa no perderles, poseerles.

En general en nuestra cultura es la mujer la que pertenece al hombre. Lo vemos cuando al casarse, en algunas culturas, la mujer adopta el apellido del marido, incluso en algunos casos, suprimiendo el suyo.

Y es también la mujer la que debe mantener la virtud que se traslada del himen a la fidelidad conyugal, así el hombre siente que la posee y se refugia contra su miedo a quedarse solo. De este modo, ella se siente poseída –incluso a veces se cree amada– ocultando también su miedo a estar sola.

Aunque no olvidemos aquellos versos de “ Pero es más espantoso todavía la soledad de dos en compañía”.

Los mitos familiares

Unido a todo esto están lo que podíamos denominar nuestros mitos individuales, heredados de los mitos familiares.

Según la manera en que hayamos aprendido a amar, así entenderemos lo que es el amor.

Cuando al niño/a se le pega y se le dice que es por su bien, él/ella aprende que el amor conlleva también castigo. Y si su marido le pega o su mujer le hace sufrir, él/ella lo vivirá como una demostración de amor. Y llegamos a escuchar frases de una mujer a quien su marido le pegaba con frecuencia, decir: “Es que me ama tanto que se desespera, le pueden los celos y me pega. Si no me amara no me pegaría”.

Aquella niña que aprende que la mujer pura y buena no siente deseo sexual, y el niño que también aprende lo mismo de las mujeres, le podremos escuchar ya de adultos: “Ella porque me ama no puede disfrutar sexualmente conmigo”.

Si cuando nos enseñaron lo que era el amor lo separaron del sexo, difícilmente podremos integrar estas dos facetas tan importantes del ser humano.

Cada uno tiene su propio mito individual de lo que es el amor, en gran parte creado por la cultura y transmitido por la familia.

Pasemos por tanto a hablar de los mitos familiares y su influencia en las relaciones de pareja.

En terapia familiar ocupan un lugar importante los mitos familiares. Uno de los primeros en investigar la influencia de los mitos familiares y sus funciones en mantener la homeostasis familiar, fue Ferreira (1963).

Pillari (1986) define los mitos como “creencias bien integradas que son compartidas por todos los miembros de la familia, en relación a los roles y estatus dentro de la familia”.

Aunque estas creencias “pueden representar distorsiones de la realidad, ellas generalmente no son rechazadas por los miembros de la familia”.

Pillari también destaca que estos mitos pueden ser positivos o negativos y pueden contener elementos tanto folklóricos como leyendas, tabúes, supersticiones y rituales, cualquiera cosa que sea necesaria para mantener a la familia unida.

Goldenberg y Goldenberg (1980) enfatizan los elementos negativos de los mitos

familiares y se refieren a ellos como “distorsiones persistentes compartidas”.

Todas las definiciones de mitos familiares tienen en común el sentido de que son creencias compartidas, usualmente transmitidas a través de generaciones que pueden o no pueden estar basadas en la realidad, pero que cumplen un papel importante, frecuentemente negativo dentro de la familia, que les ayuda a configurar las relaciones entre sus miembros y con el mundo exterior.

Pillari describió *siete tipos de mitos familiares*.

El primero de ellos es la *armonía*. Aquí a pesar de la insistencia de la familia, de que han estado siempre felizmente unidos y en perfecta armonía el uno con el otro, esto no es real. Para ello, utilizan la disociación, evitación del conflicto e incluso la somatización para enfrentarse a los desacuerdos y a las hostilidades.

Esta distorsión de la realidad, tendrá una repercusión en el futuro, cuando estos hijos establezcan relaciones de pareja adultas, ellos pretenderán negar los conflictos y no sabrán como canalizar adecuadamente sus diferencias. Es como si intentaran, para relacionarlo con los mitos arcaicos, mantener un falso ideal de amor puro.

El segundo tipo de *mito* descrito por Pillari es el de *cabeza de turco*, a quien se le ve como la fuente de todos los problemas familiares y así se convierte en el recipiente de todas las agresividades de la familia. El cabeza de turco generalmente es un niño y a la vez toda la familia participa en este proceso. Según los miembros de la familia, especialmente los padres, desplazan sus conflictos sobre el niño, éste tiene el deber de mantener la familia unida, asumiendo el papel que le asignan, que puede ser el de loco o desviado social, etc.

Es fácil comprender la repercusión que este mito familiar puede tener en el concepto que este niño tiene acerca de lo que es él mismo, su vida o su función. Este mismo papel lo trasladará a su relación de pareja y seguirá siendo, a través de sus problemas, el que mantenga a la pareja o a la familia unida.

El tercer *mito* identificado por Pillari es el de *catastrofismo*, donde se toman como las únicas precauciones que la familia puede adoptar para evitar consecuencias trágicas, como la muerte de un familiar, etc, la aceptación de ciertas restricciones.

Si lo relacionamos con la futura relación de pareja, es como si hubiesen aprendido que no se puede vivir sin ciertas pérdidas, sin ciertas restricciones, sin ciertos sufrimientos, Son aquellas parejas que cuando ven que todo les va muy bien, temen que algo malo les va a suceder y rápidamente intentan tener alguna restricción para evitar un mal mayor.

El cuarto *mito* es el de la *pseudomutualidad o pseudoreciprocidad*, establece que las

buenas familias siempre están de acuerdo, que las discusiones solamente ocurren en las malas familias. Estas “buenas” familias se describen a sí mismas orgullosamente como que nunca discuten o pelean.

Son familias que emocionalmente están distantes, pero que intentan mantener una imagen de una familia comprensiva y unida. No se permiten la independencia, los desacuerdos ni el crecimiento de las identidades individuales; el cambio y el crecimiento están en cierto modo prohibidos.

Las consecuencias en las relaciones de pareja adulta también son obvias, son individuos que les cuesta mucho separarse de esta familias de origen y crear sus propias familias.

También son parejas que tendrán una enorme dificultad para canalizar las diferencias, e intentarán permanecer en una especie de estado de simbiosis, intentando a toda costa que permanezca idealizada la relación, sin permitirse la diferenciación y el crecimiento.

El quinto *mito* es el de la *sobregeneralización*. Aquí a cada miembro de la familia se le ha otorgado un papel restringido, que se esperará que siempre ocurra en todas las circunstancias. Si a un miembro de la familia se le ha considerado como el incompetente, siempre se le verá así. No importa cual sea su conducta, siempre habrá algo errónea en esta.

La trascendencia en las relaciones de pareja son evidentes, si tengo ese papel de incompetente, percibiré como percibía de mis padres, que mi pareja me acusa de incompetente, y más aún, yo me comportaré de forma tal, que este papel se siga repitiendo, conduciendo a una constante insatisfacción dentro de la pareja aunque a la vez satisfaga las demandas de mi papel.

El sexto *mito* es el de la *unidad*, que advierte que las personas fuera de la familia no son de confianza, la familia tiene que permanecer siempre unida a pesar de sus problemas. Este mito contribuye a la dinámica que se establece en aquellas familias donde se produce el incesto, entre otros factores.

Las repercusiones de esto en un futura relación de pareja adulta se manifiesta en una actitud de desconfianza, de temor al daño, en algunos casos claramente paranoides, temen que aquello que está fuera de su entorno familiar le vaya a agredir y a hacer daño. Aunque con frecuencia observamos en la clínica que hay mucho mayor dolor dentro de la familia que fuera.

El séptimo y último *mito* descrito por Pillari es el de *salvación y redención*, en el que se llama a alguien fuera de la familia para que venga y la salve. Este salvador puede ser

un benefactor o un nuevo miembro de la familia, por ejemplo, un niño que acaba de nacer y que va a hacer que la pareja permanezca unida.

Los mitos actuales

Aquí vamos a seguir las ideas de Lazarus (1985) que nos describe una serie de mitos que tienen repercusiones negativas para obtener la felicidad en la pareja. A continuación comentaré algunos de los que me parecen más significativos.

El primero: “*Marido y mujer deberían hacer todo juntos*”. Es el mito de la unión total. Si la pareja realizara todo juntos, dejarían de actuar como individuos y tener su propia individualidad, hay que contar con el otro, pero no depender absolutamente del otro.

Es importante compartir las decisiones dentro de la pareja pero no todas las decisiones deben ser compartidas con la pareja. En esto probablemente también influye el *mito del amor romántico* que nos hace pensar que el estadio del enamoramiento va a durar durante toda la relación. (Ya hemos detallado en otra parte de este libro los diferentes estadios de la relación y cómo deben ser superados para que la pareja pueda perpetuarse y crecer). Unido a este mito también encontramos el *de la confianza absoluta* con el cónyuge.

Todo aquello que no resuelve nada y que produce un enorme daño en la relación, no debe ser compartido. Aunque cada caso debe evaluarse de forma personalizada. Pero si nos sintiésemos obligados a decir absolutamente todo, nos sentiríamos invadidos y sin la más mínima posibilidad de mantener nuestra identidad.

Unido también a este *mito* está la falacia *del amor incondicional* dentro del matrimonio. Es como si esperáramos del consorte que nos quisiera de igual modo que el amor que tuvimos o deseamos tener (pero que no tuvimos) de una madre incondicional, lo cual es imposible que la pareja nos lo dé, porque así como la madre, ella también va a demandar manifestaciones de afecto. Es una actitud poco realista.

Otro *mito* es: “*tener un hijo mejora un mal matrimonio*”.

Se puede afirmar que los hijos consolidan y enriquecen una buena relación de pareja, pero que empeoran la relación, cuando la pareja ya funciona mal, se convierte en una carga añadida.

Si el cambio a la paternidad exige a los miembros de la pareja importantes adaptaciones, éstas serían imposibles de asumir adecuadamente si no existe previamente una buena relación de pareja. Sería recomendable que hubiese previamente una sólida relación de pareja a la vez que flexible, antes de asumir la responsabilidad de tener un hijo, tanto por el bienestar de él o de éstos, como por el bienestar de los propios padres.

El siguiente *mito* es: “*el matrimonio debería ser una sociedad al 50%*” .

La flexibilidad de los roles hombre-mujer es un cambio positivo en general para las relaciones de pareja. Pero sin embargo, llevarlo de una forma rígida al 50% en no pocos casos causa importantes trastornos en la convivencia cotidiana.

Si es cierto que somos iguales en valor, también somos diferentes entre sí. Así en determinadas circunstancias: 65-35% o 70-30%, o cualquier otra combinación puede ser mejor que 50-50%.

Lazarus cita el caso de una pareja donde querían llevar de forma muy estricta esto del 50%, él quería cocinar el mismo número de veces que su mujer durante la semana, solo que además de que ensuciaba mucho la cocina y que sus platos eran incomibles, ella era una excelente y rápida cocinera y cuando llegaban los dos del trabajo, hacía más agradable la hora de la cena cuando ella la preparaba. Comprendieron rápidamente que era mejor que él se dedicara a otras tareas que compensaran la distribución de las tareas domésticas en la relación.

Los convenios, aparentemente desiguales, pueden promover un mayor equilibrio y armonía; sino nos encontramos con aquellas parejas que discuten el número de veces que ha cocinado cada uno, o el número de veces que ha puesto la lavadora y el otro no.

El siguiente *mito* es “*el matrimonio puede realizar todos nuestros sueños*” .

Sería una enorme carga de responsabilidad que el otro se sintiera responsable de satisfacer todos nuestros sueños y necesidades. Sería más bien la manifestación de un amor inmaduro y de una persona inmadura afectivamente. Son aquellos que necesitan y por eso quieren, es decir,

tienen una enorme carencia afectiva, no tienen realmente una capacidad para elegir. Distinto a los individuos maduros a nivel afectivo, que quieren y por eso necesitan, es decir, pueden vivir o no con su pareja, pero deciden, eligen vivir con ellas porque la quiere, y no porque la necesite.

El siguiente *mito* es: “*los que quieren de verdad adivinan lo que el otro piensa y siente*”.

Este es un mito muy difundido y que produce enormes problemas de comunicación en la relación.

Lazarus, aquí también nos cita un ejemplo del marido que llega a casa y cree que su mujer está enfadada e insiste tanto en que ella está enfadada y que no puede engañarlo que la conoce muy bien, que termina ella respondiendo disgustada y diciendo con un

grito “No estoy enfadada”. Él entonces le responde: ¿Entonces por qué estás levantando la voz?

Ella se enfada y grita “Cuando dudas de mí eso me enfurece”; él al final le dice: “Entonces estás admitiendo que estás enfadada”.

Realmente es imposible saber lo que el otro piensa, es un grave error de comunicación el intentar leer la mente del otro.

Hay parejas que consideran que pierde valor lo que el otro les da si antes tienen que pedirselo. No solo no disfrutan de lo que reciben y estropean la convivencia, sino que no logran valorar la manifestación de amor que el otro les está dando al ofrecerle aquello que ellos piden y necesitan.

Este mito también tiene enormes consecuencias negativas en el área de la sexualidad, porque se supone que el otro debe saber qué tipo de caricia me es más satisfactoria. Si no lo dice, es imposible que el otro se entere. He visto algunas parejas que después de diez años de convivencia, él le hacía una caricia en el clítoris que a ella le resultaba dolorosa y gemía, pero él lo interpretaba como una manifestación de placer, hasta que en la terapia no pudieron hablar abiertamente de lo que ocurría, él nunca se enteró del daño que le producía con esa caricia.

El siguiente *mito* es: “*Un matrimonio infeliz es mejor que un hogar roto*” .

Ciertamente hay pocas situaciones más dolorosas y destructivas que una convivencia mantenida solamente por el miedo, la culpa o el deber, donde falta el afecto.

Mantener un matrimonio “por los hijos” es hacer responsables, sino culpables a los hijos, de una relación que solo deben ser responsable de mantenerla los adultos, es una carga que el hijo no puede mantener a no ser a costa de su propia salud física y mental.

Cuando esto así ocurre, es decir, “es por el bien de los hijos”, es evidente que no es así, sino que realmente se está utilizando a los hijos como excusa para permanecer unidos, a costa de las necesidades emocionales de estos. Peor aún, si luego le dicen: “he aguantado a tu padre (o madre) por tí”. Es crearles un sentimiento de culpa, un débito que puede condicionar sus vidas.

Lo más adecuado para el bienestar de los hijos y de los cónyuges, si una relación de pareja es inviable, es una separación amistosa, donde los hijos tengan la sensación de que no pierden a unos padres porque aunque se separan como pareja, podrán seguir desarrollando su función de padres, de una forma adecuada y beneficiosa para sus hijos.

Sino, escucharemos frases como: “Al inicio tenía miedo de que mis padres se

separasen y después de que no se separaran”.

Un divorcio no es un hogar roto, es más bien dos domicilios que funcionan separadamente pero de forma adecuada.

El siguiente *mito* es: “*Debes transformar a tu pareja en alguien mejor*” .

Es un grave error tener una creencia de que después del matrimonio “yo lo convertiré en un hombre-mujer nueva”. Primero no es posible y, segundo, eso conduce a graves conflictos de lucha de poder en la relación; y tercero, lo que logra es que el otro acentúe más sus rasgos de personalidad, su forma de ser, porque siente que el otro intenta quitarle su propia identidad.

Además puede suceder que el otro también tenga la misma intención, es decir, cambiar al cónyuge y “hacerle mejor”.

La idea de que se tiene el derecho a reeducar al cónyuge va unida a la noción de que las cosas “van a mejorar después de que nos casemos”. En general, si las cosas iban mal antes del matrimonio, lo habitual es que tiendan a empeorar después del mismo.

El siguiente *mito* es: “*Los opuestos se atraen y se complementan*”.

Realmente si hay *algunas* diferencias y éstas se pueden vivir como enriquecedoras y estimulantes, esto hará la relación más dinámica.

Pero los matrimonios satisfactorios generalmente constan de unas similitudes básicas que sobrepasan a las diferencias.

Creo que es fácil comprender que si hay muchas diferencias que sobrepasan a las similitudes, y si estas diferencias son realmente polos opuestos en multitud de actividades cotidianas, la relación será claramente insatisfactoria. Si a uno de los cónyuges le apetece hablar y compartir sus pensamientos y sus sentimientos y el otro es introvertido, incapaz de manifestar ninguna emoción, es fácil intuir que habrá graves conflictos en la comunicación. O si un cónyuge es una persona extravertida, sociable, con una adecuada capacidad para las relaciones sociales y el otro es introvertido y con temor a las relaciones con los demás, habrá probablemente conflictos en la relación de pareja. Igualmente si uno es apasionado y el otro es inhibido o frío; si a uno le gusta gastar y el otro es un ahorrador en extremo, todas estas diferencias traerán seguramente conflictos en la convivencia.

Los mitos sexuales

Voy a señalar algunos de los mitos sexuales más frecuentes y significativos y haré un breve comentario a cerca de cada uno de ellos.

Primero. *El hombre siempre está preparado para una relación sexual.* El hombre como la mujer desea y como ella elige tener o no una relación sexual, con quien mantenerla, dónde y cómo. El hombre puede y debe decir no, cuando no le apetezca mantener una relación sexual. No está obligado “siempre a cumplir”. Es un rol que le esclaviza y que con frecuencia lleva a disfunciones sexuales masculinas.

Segundo. *El hombre siempre debe tomar la iniciativa en las relaciones sexuales.* Esto no solo le conduce a sentirse responsable de la frecuencia de las relaciones sexuales dentro de la pareja, sino que le priva de la satisfacción que se siente al sentirse deseado y buscado para el inicio de la relación sexual.

Tanta libertad tiene el hombre como la mujer para iniciar una relación sexual.

Tercero. *La mujer que lleva la iniciativa sexualmente es una mujer “mala”.*

Este mito sexual nos remite a la clasificación de mujeres “buenas” y mujeres “malas”. Las primeras son aquellas puras, vírgenes, abnegadas e inhibidas sexualmente, “dignas de casarse con ellas”, y por lo tanto son mujeres que no suelen mostrar su deseo sexual. Por el contrario, aquellas otras que son más espontáneas, más alegres y sanas y, por tanto, manifiestan su deseo y toman la iniciativa, se les considera como “malas”. Detrás de esto, con frecuencia se esconde el temor del hombre a que la mujer tome la iniciativa porque lo vive como una exigencia a su virilidad.

Cuarto. *Relaciones sexuales es sinónimo de coito.*

Entender así la relación sexual es reducirla al contacto entre un pene y una vagina, es olvidar por un lado que toda la piel, todo el cuerpo de una persona es capaz de recibir y dar, es decir de compartir el placer y además, es renunciar a la parte afectiva y de deseo y fantasía de todo encuentro sexual.

Quinto. *La sexualidad es algo natural, no se debe hablar sobre ello.*

Para tener una relación sexual satisfactoria es necesario que podamos comunicarnos abierta y libremente sobre ella, sobre lo que deseamos y no deseamos que ocurra. Es necesario expresar nuestros sentimientos para sentir que nos estamos entregando en totalidad como persona, a la vez, es necesario poder enriquecernos en el conocimiento del amor y la sexualidad a través de la expresión manifiesta de todo lo que entendemos

que es sexualidad.

Sexto. Toda relación sexual debe acabar en penetración.

Es obligarnos a llegar a una meta que no siempre deseamos. Es una causa frecuente de que muchas parejas se toquen con menor frecuencia de lo que realmente desean, porque tienen la sensación de la obligatoriedad de llegar a un punto determinado. Con frecuencia, muchas parejas solamente desean besarse, abrazarse y acariciarse algunas partes de su cuerpo y no desean ir a más, pero la obligación de terminar en coito, les impide estas manifestaciones de pasión y cariño. Es una vía más de quitarnos libertad.

Séptimo. Cualquier hombre debe saber como satisfacer sexualmente a una mujer.

Lo que nos gusta y no nos gusta sexualmente es algo muy individual, la única manera de conocer lo que al otro le gusta y de hacer que el otro sepa lo que a mí me gusta, es a través de una comunicación abierta y espontánea.

Octavo. Si dos personas se aman deben saber como satisfacerse mutuamente sexualmente.

El amor sin obligación facilita una comunicación sincera y a través de esta debemos comprender lo que el otro desea e intentar satisfacernos mutuamente, no sólo desde un punto de vista corporal sino también afectivo.

Noveno. La masturbación es sucia y perjudicial.

La masturbación no sólo no es perjudicial, sino que es desde el punto de vista de un adecuado desarrollo psicosexual, necesaria y sana. Si entendemos todo contacto con uno mismo, entre estos, el contacto corporal, como fuente de placer, estamos hablando de autoerotismo, estamos hablando de masturbación, estamos hablando de una forma de aceptar nuestro cuerpo y de aceptarnos a nosotros mismos a través de la mejor forma posible, es decir, a través de sensaciones placenteras. No lo estamos viendo como unido a la culpa o al pecado ni a enfermedades, que crean un rechazo hacia uno mismo, hacia el placer y hacia partes tan importantes de nuestro cuerpo como son los genitales. Se sabe que aquellas personas que se han masturbado previamente, que han disfrutado de la masturbación y sin sentimientos de culpa, son más proclives a que luego puedan disfrutar de una relación sexual con su pareja y lo contrario, o sea, aquellas personas que nunca se han masturbado tenderán a tener más dificultades para tener una relación sexual satisfactoria con su pareja.

Décimo. Si hay masturbación estando casados o con pareja es que hay conflictos sexuales en la pareja.

Es otro mito, es decir, otra distorsión de la realidad. La masturbación no es algo que ocurra como sustituto de una relación de pareja, es otra opción más que enriquece nuestra sexualidad. No porque tengamos una pareja, una persona a nuestro lado, significa que tengamos que renunciar a estar sexualmente con nosotros mismos, en ocasiones preferimos disfrutar de nuestro cuerpo, y en otras, la mayoría de las veces, en una relación sexual con nuestra pareja. Cuando decidimos disfrutar de nuestro cuerpo lo podemos hacer a solas o en presencia de nuestro compañero sexual, y en general, resulta muy excitante sexualmente para la mayoría de las parejas ver a su compañero disfrutar de su propio cuerpo. Creo que es un test de intimidad sexual el poder compartir esta experiencia de la masturbación, –habitualmente como algo muy íntimo–, con nuestro cónyuge. Es un paso más en esa unión afectiva y sexual donde compartimos algo tan íntimo que es el disfrute de todo nuestro ser sexual.

Undécimo. Es un error o signo de problemas en la pareja tener fantasías sexuales durante las relaciones sexuales.

Las fantasías sexuales son un componente esencial de la sexualidad y el deseo sexual, renunciar a ellas sería renunciar a una parte de nuestra sexualidad.

De forma consciente o inconsciente todos tenemos fantasías simples o más elaboradas durante el acto sexual. Si estoy fantaseando, pensando en que voy a besarle es una fantasía sexual “simple”, si estoy fantaseando, imaginando que estamos manteniendo una relación sexual en grupo o que hay algún cierto componente agresivo en la relación sexual son fantasías sexuales más “elaboradas”.

El poder fantasear durante las relaciones sexuales –no la obligación de fantasear sino la opción a hacerlo– no solo aumenta mi excitación sexual sino que además me va a permitir compartir más de mi propia sexualidad con mi compañero. Es una forma mayor de entrega de mi propia mismidad. La decisión de compartir o no esas fantasías sexuales va a depender del contenido de las mismas, de la personalidad de cada uno de los cónyuges y del tipo de relación de pareja que se mantenga, y por tanto, debe ser una elección –el comentarla o no– de la pareja.

Por cierto, tener una fantasía sexual determinada, no significa –en la mayoría de los casos– un deseo de realizarla. En muchas ocasiones, precisamente la certeza de saber que no deseo realizarla, “que es sólo una fantasía”, es lo que me permite disfrutar de ella.

Duodécimo. La sexualidad no es para los viejos.

Las estadísticas demuestran lo contrario, por ejemplo, hay dos edades en las cuales predomina la masturbación, una es durante la adolescencia y la otra en la vejez.

La sexualidad es algo que permanece a lo largo de toda la vida y los ancianos disfrutan por lo tanto de la sexualidad. Manteniendo el deseo, la excitación y la capacidad para alcanzar el orgasmo. Aunque hay pequeñas variaciones fisiológicas, estas no solo no impiden el disfrute de las relaciones sexuales sino que en algunos casos incrementan las posibilidades de goce, como es el caso de aquellos hombres con eyaculación precoz que con el paso de los años tardan más en eyacular y, por lo tanto, disfrutan más de la prolongación del placer. Si no hay enfermedades o el uso de medicación que tenga efectos secundarios sobre la sexualidad, la gran mayoría de los ancianos desean y disfrutan de las relaciones sexuales, haya o no penetración.

Trigésimo. *Las personas enfermas no desean mantener relaciones sexuales.*

Si bien es cierto que al inicio de una enfermedad o de conocer que se padece una enfermedad de cierta gravedad, prevalece el temor a la pér-

dida de la vida y el miedo al dolor y al sufrimiento, pasado ese primer período de adaptación a la enfermedad, hay diferentes estudios que demuestran la permanencia del deseo sexual y la importancia que tiene en la estabilidad psíquica e incluso en el curso de la propia enfermedad, el contacto físico y sexual y el que exista una vida sexual satisfactoria.

A través de un encuentro sexual, se canaliza y comparte no solo el placer corporal sino también el goce afectivo, y más aún, es el placer a la propia vida y el placer de vivir, que nos ayuda a enfrentar de forma más serena y satisfactoria las adversidades que la vida nos ofrece, como pueden ser la enfermedad y la muerte.

Décimo cuarto. *“Necesito sentir mucho deseo para iniciar una relación sexual con mi pareja y que esta sea satisfactoria”.*

Aunque esto es frecuente al inicio de una relación de pareja, no es lo que suele prevalecer cuando la relación se perpetua en el tiempo.

Si no hay conflictos importantes en la relación, muchas parejas descubren, que desde un punto neutro de deseo, (donde no hay rechazo hacia el compañero, tampoco pasión) al empezar a acariciarse, surge el placer, también el deseo y es tan gratificante el encuentro sexual, sino más, que cuando se inicia esa relación sexual desde el “fuego de la pasión”, porque entre otras razones, se puede entregar más ternura a la vez de prolongar más el placer, en vez de agotarlo rápidamente en el orgasmo.

Es como si el deseo estuviera dormido y hay que despertarlo, una forma adecuada, es acariciando al compañero o permitir que él le acaricie a usted.

9

Distorsiones cognitivas y esquemas mentales en los conflictos de pareja

En este capítulo, haré un abordaje más práctico, diría de “auto-ayuda” dadas las características del marco teórico en el que me baso, para desarrollar este tema, de las distorsiones cognitivas y los esquemas mentales, en la pareja.

Muchas dificultades y conflictos en las relaciones de pareja son creadas por los “**monólogos internos**” –ese constante fluir de pensamientos que hacen a uno “comprender” y “entender” el mundo. Sus “monólogos internos” incluyen suposiciones acerca de los sentimientos de sus parejas y de sus motivaciones, así como sus interpretaciones personales de los hechos.

Los miembros de la pareja deben aprender a escuchar sus propios pensamientos, y reconocer sus influencias dentro de su vida emocional. No todas las cosas que uno mismo se dice acerca de su pareja son absolutamente ciertas. Algunas veces uno olvida partes importantes del cuadro, algunas veces se exagera lo negativo, otras se pintan las cosas demasiado positivas. Estas distorsiones comunes pueden alterar tanto su sentido de un hecho, que sus reacciones emocionales pueden verse tergiversadas. Como un cuadro que está siendo retocado, la experiencia original se pierde entre sus suposiciones e interpretaciones y usted termina respondiendo con algo que ha estado elaborando largamente pero basada –esa respuesta– en algo diferente al cuadro original.

Aprendiendo a reconocer y cambiar pensamientos inadecuados o distorsiones puede conseguir una importante mejora en sus relaciones. Le puede abrir nuevos y mejores caminos de verse a si mismo y a su relación.

La terapia cognitiva, ha estudiado las relaciones entre los pensamientos y los sentimientos. El monólogo interno que le ayuda a interpretar su experiencia se ha denominado **hablarse a si mismo** por el terapeuta racional-emotivo Albert Ellis (1975). El teórico cognitivo Aaron Beck utiliza el término “**pensamientos automáticos**” “porque describe con más precisión el modo en que se experimentan los pensamientos”. La persona percibe esos pensamientos como si fueran en realidad por reflexión, y le impresionan como si fueran plausibles y válidos” (Beck, 1979).

Beck y A. Ellis, junto con los teóricos Michael Mahoney (1974) y Donal Meichenbaum (1977), han realizado una importante labor acerca de cómo los

pensamientos determinan la forma en que uno piensa y ultima las actuaciones.

Han desarrollado algunas estrategias para poder cambiar esos pensamientos y sentimientos. Como *la técnica de las tres columnas* para cambiar dichos pensamientos distorsionados.

La relación entre los hechos, pensamientos y emociones se ha denominado **La teoría ABC** (Ellis y Harper, 1961). **A** es el hecho. El hecho es un catalizador de **B** – pensamientos que tienden a asignar significados a lo que está sucediendo. Una vez que ha hecho suposiciones e interpretaciones sobre el hecho, estos accionan **C** – sentimientos. La mujer que veía a su marido en la ventana (**A**), posiblemente no se habría sentido herida y enfadada (**C**), sin **B** – las suposiciones sobre los sentimientos de su marido y sus deseos de mirar a otras mujeres.

Los pensamientos son siempre el factor mediador –ellos explican el sentido de las impresiones y dan lugar al cuadro “real” de todos los hechos.

Y el cuadro que provocan es tan fuerte que es casi siempre creído y divulgado. Uno decide actuar basándose menos en lo que uno ve y escucha que en los significados que uno guarda de sus experiencias.

Beck (1988), junto con Daltilio y Padesky (1990), han identificado las distorsiones cognitivas particulares que más afectan a la intimidad de las relaciones. Estas distorsiones son errores específicos del pensamiento que actúan a modo de lentes, filtrando, y cambiando el hecho real.

El primer paso es escuchar –no a lo que su pareja dice, sino a su monólogo interno. Es casi continua, la corriente de pensamientos, siempre tratando de buscar un significado o sentido a las cosas. Durante una semana, podría realizar un *diario de pensamientos* que recoja sus pensamientos automáticos durante sus reacciones emocionales. Cuando quiera que se sienta enfadado, triste, ansioso, herido en relación a su pareja, haga una anotación en su diario.

Puede realizar su diario en cualquier papel, divídalo en tres columnas. Sobre la columna de la izquierda escriba “hecho”, sobre la de enmedio ponga “pensamientos” y por último en la columna de la derecha escriba “sentimientos”.

Algunos ejemplos del diario de pensamientos de ella:

<i>HECHO</i>	<i>PENSAMIENTOS</i>	<i>SENTIMIENTOS</i>
	Es una	

Ultimo aviso para el seguro del coche.	irresponsabilidad importante.	Enfado.
Habla de su exnovia al encontrar un libro con su nombre escrito.	Suena como si la echara de menos.	Tristeza/Ansiedad.
Invita a su hermana mucho	Aburrido. Mierda, no soy muy generosa.	Culpable.
El está leyendo, entonces dice, “te quiero cariño”, y apaga la luz. Se duerme en un minuto.	Estoy sola. Nunca hablamos.	Triste
Se cae en la puerta riendo.	Increíble. Actúa como si tuviese 4 años.	Desprecio.

Según la teoría cognitiva aplicada a la relación de pareja, nos hace ver que aparentemente nuestros sentimientos vienen directamente como respuesta al comportamiento del compañero. Pero después de recoger los pensamientos automáticos, se pueden ver las cosas de otro modo. Cuando él dijo “te quiero”, la respuesta de ella fue sentirse deprimida. Fue el pensamiento “nunca hablamos”, el que realmente estropeó el momento, sugiriéndole una vida de desesperación emocional.

Identificación de las distorsiones cognitivas

Si usted piensa algo inadecuado o distorsiona pensamientos, sus reacciones emocionales serán perjudiciales.

Existen ocho distorsiones cognitivas que pueden realmente impactar su vida emocional.

1. Visión de tunel. Se eliminan todos los aspectos positivos del comportamiento de la pareja o de la relación, y se focaliza únicamente en las partes que le hacen sentirse herido o que son deficientes. Es un tipo de selección en la que algunas partes del cuadro reciben mucha intensidad, mientras que otras partes son prácticamente desechadas. Por ejemplo:

“Hay frialdad en nuestro matrimonio”. El está olvidando las atenciones cariñosas, y las largas horas de escucha paciente de sus problemas.

2. Intención asumida. Es la tendencia a hacer suposiciones sobre los sentimientos y motivaciones del otro. Sin ningún conocimiento directo, formará suposiciones negativas que explican por qué su pareja actúa de tal o cual modo.

Por ejemplo: “Ella está demasiado complaciente, quiere conseguir algo de mí”. Ella está tratando sin embargo, de mejorar el clima de la relación con detalles deliberadamente positivos.

3. Exageración. Aquí uno pone las cosas peores de lo que son en realidad.

Usted exagera el efecto del comportamiento de su pareja y pronostica posibles catástrofes futuras. La exageración descansa en palabras como terrible, horroroso, asqueroso, horrendo, ridículo, increíble. Otra forma de exagerar es la utilización de palabras que generalizan como, siempre, todo, todos, nunca, todo el mundo, nadie, ningún... La exageración contiene un grano de verdad y construye una montaña sobre él.

Por ejemplo, “Tuvimos unas vacaciones odiosas”. En realidad, cuatro días fueron maravillosos, y un día fué conflictivo.

“Siempre tienes prisa”. En realidad es solamente una vez a la semana que tiene que ir antes al trabajo.

4. Etiquetado global. Aquí cuelga etiquetas negativas a su pareja, una etiqueta que actúa indicando algo que globaliza su personalidad o comportamiento. Las etiquetas globales no critican un comportamiento sino que identifican rasgos: “es un dictador, totalmente irresponsable ... autosuficiente... quejica... es un neurótico... narcisista...”

estúpido...”. Estas etiquetas globales son una forma particular de exageración. Una generalización como “nunca le preocupa el dinero” queda reducida a la etiqueta de “malgastador”. O “ella habla mucho” se reduce a “cotorra”

5. **Dicotomía bueno-malo.** Su sentido de la realidad es simplemente blanco o negro. El comportamiento de su pareja es bueno o malo, acertado o equivocado y no hay nada más entre esos polos. Bien, significa que cubre sus necesidades, y mal que no lo hace. Acertado es cuando su pareja es generosa, malo cuando su pareja piensa en ella. Una vez que estas etiquetas se han colocado, resulta difícil ver todo el complejo de motivaciones y necesidades que afectan a los hechos interpersonales.

Por ejemplo: “¿Qué es lo que pasa contigo?, sentado en esa silla toda la noche como si fueses una piedra. ¿No puedes hacer algo productivo?”.

6. **Lógica fracturada.** Esto sucede cuando de un hecho insignificante, se construye una importante conclusión injustificada.

Por ejemplo: “Porque ella ha estado viniendo tarde de trabajar, significa que está teniendo un romance”.

“Como hemos tenido una discusión, significa que vamos a divorciarnos”.

7. **Buscando culpable.** Aquí sus pensamientos automáticos le llevan a una de las dos siguientes situaciones: Puede sentirse totalmente responsable de las necesidades, sentimientos o infelicidad de su pareja o puede sentirse fuera del control e incapaz de realizar cambios positivos para usted o su pareja. Si asume la responsabilidad de todo lo que ocurre en la pareja, tendrá la culpa de todas las dificultades. Del otro lado, si siente que es su pareja quien tiene el control de todo y usted se siente con menos poder, entonces su pareja será culpable de todas las cosas que funcionen mal.

Por ejemplo: “No hay nada que yo pueda hacer ante nuestros problemas. Emocionalmente él está en Marte”.

“Nunca debí permitir que ella se pusiese tan triste”.

8. **Personalizar.** En esta distorsión siempre está la creencia de que su dolor se debe al error o falta de la otra persona. Se lo hacen a usted, para herirla, y ellos merecen ser castigados. Otra parte de esta falacia es la creencia de que usted necesita enfadarse o crear violencia emocional para así conseguir la atención o cooperación de su pareja.

Por ejemplo: “Ella es poco considerada, esto hace que yo me enfrente a ella hasta que finalmente me escuche”.

9. **Adivinación del pensamiento.** Es la convicción de que uno puede adivinar o saber lo que el cónyuge piensa. Derivado de esto, está la “clarividencia” del cónyuge, que debe saber lo que me gusta, sin necesidad de yo decírselo.

Debido a que las distorsiones cognitivas pueden ser tan dañinas para sus relaciones, es importante que aprenda a reconocerlas cuando estas ocurran.

Añada una cuarta columna a su diario de pensamientos y titúlelo *Distorsiones*. Trate de identificar que o cuales distorsiones están presentes en algunos de sus pensamientos.

Distorsiones cognitivas-referencia rápida

1. *Visión de tunel:* Eliminando partes importantes del cuadro, usual-mente la parte buena.

2. *Intención asumida* Haciendo suposiciones acerca de los motivos, deseos y sentimientos de su pareja.

3. *Exageración:* Exagerando, haciendo las cosas peores de lo que son en realidad. Sobregeneralizando con palabras tales como todo, todos, siempre, ningún, nadie, todo el mundo.

4. *Etiquetado global:* Poniendo una etiqueta identificativa negativa a su pareja – estúpido, perezoso, loco, egoísta.

5. *Dicotomía bueno-malo:* Etiquetando el comportamiento como bueno o malo, correcto o incorrecto, en vez de ver el complejo de necesidades, sentimientos, y motivos que hay detrás de todo comportamiento.

6. *Lógica fracturada:* Realizar una gran conclusión de algo poco evidente. “Porque el hizo _____ “ significa que _____ ”.

7. *Buscando culpable:* Asumir responsabilidad de todos los problemas, o que usted es incapaz y su pareja responsable de arreglar todas las cosas.

8. *Personalización:* Asumir que su dolor es por culpa de su pareja y pensar que esta merece ser castigada por ello.

9. *Adivinación del pensamiento:* Puedo “saber” lo que el otro está pensando. El otro debe saber lo que me gusta sin yo decírselo

Por ejemplo:

<i>HECHO</i>	<i>PENSAMIENTO</i>	<i>SENTIMIENTO</i>	<i>DISTORSIÓN</i>
--------------	--------------------	--------------------	-------------------

Ella se queja de que nunca comemos fuera.	Es una yuppie total. Es una malgastadora. Estaríamos en bancarrota si hiciésemos lo que ella desea.	Enfado	Etiquetas globales, exageración.
---	---	--------	----------------------------------

Es importante que cada miembro de la pareja pueda detectar las distorsiones más frecuentes, en qué situaciones pueden aparecer y qué reacción emocional y conductual provocan.

Deberíamos modificar esas distorsiones cognitivas que alteran aspectos de la realidad de nuestra relación de pareja. Cada vez que se percate de una distorsión, puede recurrir al “*Ejercicio de pensamientos claros*”. Esto es un grupo de preguntas que le ayudarán a evaluar, clarificar y a res-estructurar sus pensamientos.

1. ¿Qué evidencia apoya mi interpretación?
2. ¿Qué evidencia sería contraria a mi interpretación?
3. ¿Hay alguna explicación alternativa al comportamiento de mi pareja? ¿Existen algunos otros motivos o sentimientos que se escondan detrás de sus acciones?
4. ¿He contrastado mis suposiciones acerca de mi pareja?
5. ¿Es esto “siempre” verdad? ¿Hay excepciones?
6. ¿Cuál es el balance de la realidad –la parte positiva del cuadro (de nuestra relación o el comportamiento de mi pareja) que me he dejado fuera?
7. Si yo estoy exagerando o etiquetando, ¿cómo puedo describir la situación de forma certera y específica?
8. Reescribir las distorsiones utilizando la información recogida ahora.

Ejem.: El es amonestado en el trabajo por no entregar un documento a tiempo. Estaba conmovido y decaído por ser “demasiado perezoso”. Comentó a su mujer, lo ocurrido cuando llegó a casa, ella se quedó sonriendo y corriendo las cortinas del salón. El automáticamente pensó: “le gusta verme infeliz, ella piensa que soy perezoso también”. El utilizó el ejercicio anterior para examinar sus pensamientos automáticos.

1. *¿Qué evidencia soporta mi interpretación?* Su alegría y que siempre me presta atención, después de limpiar.
2. *¿Qué evidencia sería contraria a mi interpretación?* Ella siempre fué muy comprensiva conmigo cuando tenía problemas, y parecía muy preocupada cuando tuve

esos dolores de espalda hace unos meses. Considerando el tema de la pereza, ella le dice a los niños que soy un “padre trabajador y valora mi trabajo y mi sueldo.

3. *¿Hay otra explicación alternativa al comportamiento de mi pareja?*

4. *¿Hay algún otro motivo o sentimientos que estén detrás de sus acciones?*

Ella está de buen humor, o está tratando de alegrarme.

5. *¿Contrasté mis suposiciones acerca de mi pareja?* No. No puedo suponer nada hasta que no le pregunte directamente.

6. *¿Es siempre verdad, puede haber excepciones?* No se aplica.

7. *¿Cuál es el balance de la realidad –la parte positiva del cuadro (de nuestra relación o del comportamiento de mi pareja) que me he dejado fuera?*

Ella me quiere, incluso aunque se queje de algunas cosas. No quiere verme dolido.

8. *¿Estoy etiquetando o generalizando, cómo puedo describir la situación específica y certeramente?*

No se aplica.

9. *Reescriba la distorsión:*

Ella se queja de cosas que yo no hago, pero me quiere y apoya cuando estoy decaído. No puedo suponer nada negativo. Ella está de buen humor.

El “*ejercicio de pensamientos claros*” es un instrumento que sirve para entrenarle en responder a las distorsiones que encuentre en su “*Diario de pensamientos*”. Una vez aplicado este ejercicio de “*pensamientos claros*”, añada a su diario, una última columna: “*Respuesta alternativa*”. En ella podrá comprobar la eficacia de este ejercicio. Según los autores cognitivos, es necesario alrededor de cuatro semanas de entrenamiento en este modelo de cambio cognitivo, para integrar los cambios de forma fácil y eficaz.

Identificando esquemas sobre su pareja

Desde el enfoque cognitivo, la pareja existe en la mente. La persona real está escondida dentro de una psique a la que usted nunca puede entrar, ni conocer directamente. Usted escucha, observa comportamientos, usted recuerda. Y con el tiempo usted desarrolla un sumario fijo de conclusiones llamado **esquemas** que crea un retrato psicológico de la persona con la que está.

Muchos esquemas son simplemente nombres de rasgos que se utilizan para explicar el comportamiento de la pareja y que describen cualidades personales. Un esquema puede estar basado en cientos de pequeños hechos y ayudan a organizar muchas experiencias diferentes en categorías que están etiquetadas. El esquema funciona como una explicación y una forma de agrupar muchas conductas distintas del cónyuge, constituyen uno de los problemas del pensamiento más comunes en las parejas.

Esquemas negativos como perezoso, estúpido, testarudo, cruel, duro, vanidoso, incompetente, loco, peligroso, tienen enorme poder. Esquemas que son sólo *su* realidad. ¿Lo que usted cree que es la verdad es la única verdad que puede elegir? Los esquemas que utiliza para explicar e interpretar lo que hace su pareja, las etiquetas que describen para usted la identidad de su consorte, influyen en todas las dimensiones de su relación. Lo que siente, lo que dá, lo que pide, y como se comunica se ven tremendamente afectados por como etiqueta a su pareja.

Cuanto más hechos soporten un esquema particular, mayor será su influencia.

En adición a estos esquemas sobre rasgos de la personalidad, usted puede también formar esquemas acerca de las motivaciones e intenciones de su pareja (“ella está intentando controlarme... Es todo egoísmo; está haciéndose a base de destruirme a mí... Ella está tratando de separarme de mis amigos... él es agradable sólo cuando quiere acostarse”), sentimientos hacia usted (“ella está cansada de mí... Encima de todo, está enfadada”) y juicios sobre usted (“ella piensa que soy inestable... El está seguro de que soy incompetente”).

Los esquemas negativos acerca de las motivaciones de su pareja, intenciones, sentimientos y juicios sobre usted, pueden ser enormemente destructivos. Ellos son normalmente formados y soportados por un gran trabajo de lectura del pensamiento. Empieza con un comportamiento ambiguo que usted interpreta negativamente. Una vez que usted ha hecho la interpretación (“ella piensa que soy aburrido”), todos los comportamientos futuros relacionados con la conducta tienden a etiquetarse del mismo modo (“está mirando fuera... se pasa la tarde entera hablando con María... Ella ha

cambiado de tema –creo que la estoy aburriendo”). Cada vez más del comportamiento de su pareja lo explica a través del esquema. Y a la vez más de su propio comportamiento está determinado por ello.

Quizás el más destructivo de todos los esquemas es la creencia de que su pareja no le quiere “si me quisiera, encontraría tiempo para estar conmigo a solas”. “Si ella me quisiera, se pondría algo que me excitara”. “Si hubiera algo de amor, haría algún pequeño sacrificio”. Estas creencias hieren. Esto ocurre en todos los esquemas negativos. Ellos en parte, explican la tremenda cantidad de dolor en las relaciones íntimas, aunque a menudo son contruidos sobre conjeturas, suposiciones y fantasías.

La pareja debería identificar algunos de sus esquemas más influyentes. Y cómo estos afectan sus sentimientos y comportamiento.

George Kelly introdujo el concepto de “constructos personales” (Kelly, 1955). El describió que todo el mundo desarrolla una lista de creencias organizadas acerca de si mismos y los demás. Estas creencias forman un núcleo de identidad personal.

Muchos esquemas negativos son tan paralizantes que le hacen temer la más ligera manifestación de franqueza o vulnerabilidad. Otros esquemas le hacen sentirse abusado o enfadado. El resultado es la destrucción de la intimidad.

Una vez que usted haya establecido un esquema sobre la personalidad de su pareja o sus intenciones, hay dos procesos que tienden a perpetuarlo. El primero es llamado “*tendencias confirmatorias*” (Meichenbaum, 1988). Es la tendencia a prestar atención sólo a los hechos que apoyan el esquema. Hay una propensión natural a ignorar y filtrar cualquier cosa que no encaje con sus percepciones.

Esto es debido a que no hay sitio en un esquema negativo para un dato positivo. Los hechos favorables no encajan. Además, no son recordados con la misma claridad que los hechos negativos.

La “*hendidura mental*” (McKay & Fanning, 1991) es la segunda razón por la que los esquemas son tan duraderos. La mente a menudo juega con los mismos pensamientos una y otra vez. Estas rutinas psicológicas son particularmente utilizadas cuando se está bajo estrés o afrontando una situación difícil. Si no puede comprender lo que está pasando, tiende a sentirse ansioso. Entonces comienza un proceso de búsqueda de recuerdos o suposiciones que ayudan a comprender lo que está sucediendo y a responder apropiadamente. Sus esquemas son las suposiciones que más a menudo utiliza para explicar comportamientos ambiguos de su pareja.

Por ejemplo, cuando ella cruzó los brazos y comenzó a hacer muecas durante una

conversación sobre la madre de él, él intentó interpretar esos gestos. El momento de incertidumbre pasó rápidamente cuando él encontró su vieja “hendidura mental” –el esquema de “frialidad”. En realidad su pareja se encontraba mal del estómago, pero su esquema no le permitía descubrir otra posibilidad. El *ya* “sabía” cual era la razón.

Los esquemas negativos sobre la pareja son a menudo utilizados para explicar mucho de los comportamientos que usted simplemente no entiende. Y como la mayoría de lo que uno hace es ambiguo, cuando es visto desde fuera, mucho del comportamiento irrelevante de su pareja será absorbido dentro de un esquema negativo.

Los esquemas negativos deterioran la intimidad. Su pareja hace o dice algo que usted interpreta falsamente con un esquema negativo. Esta suposición le lleva a responder de manera inadecuada (.a menudo enfadado). Por otro lado, su pareja tiene una reacción defensiva de sentirse rechazada y también se enfada. Mediante incrementos graduados de enfados, su interacción se aleja cada vez más de los hechos reales de la situación. La hostilidad y el daño surgen desde esta primera falsa asunción.

Ejemplo:

Ella. Se me olvidó comentártelo. Me apunté a esa clase de encuadernación y necesito que cuides a los niños los Jueves.

El: (Influenciado por el esquema que tiene de ella)

¿Cuál es la importancia de esa clase?

¿Por qué tienes que ir?

Ella: (a la defensiva) Porque ese es el día y la hora en el que se imparte.

El: (en tono fuerte). La hora no importa. ¿Porqué la tienes que tomar en el primer turno? ¿para tener tiempo libre?

Ella: Fastíciate.

El: No, fastíciate tú. Esperas que todo el mundo te complazca.

Ella: Deja de señalarme o romperé tu jodido dedo.

El: ¡Ahí estás con las amenazas otra vez. Siempre amenazas!

Ella: ¿Quién está hablando de amenazas? Ibas a echarme de casa la semana pasada.

El: (gritando). Eso fué porque me llamaste... Yo nunca te diría eso. No puedo aceptarlo. ¡Lo dices una vez más y te vas!

El hecho es que ella quería tomar esas clases de encuadernación para conseguir un mejor empleo. El se movió en su esquema (ella es una “utilizadora”) e interpretó mal la situación. Cada contraataque les alejaba de la petición original de ella hasta que estuvieron discutiendo acerca de amenazas pasadas y lo que le llamó. Muchas parejas pelean justo de este modo comienzan con el esquema base, falsa suposición y se lanzan a discutir, no desde la realidad, sino desde el esquema que tiene del otro.

Aquí también la forma más fácil de identificar los esquemas negativos importantes sobre su pareja es realizar un *diario de pensamientos*. La forma de estructurar el diario es creando tres columnas tituladas situación, pensamientos, y consecuencias. En la *columna de situación* escriba las circunstancias que rodean a cualquier conflicto en el momento en que se sintió enfadado, triste, ansioso, culpable o herido en relación a su pareja. Algunas de las cosas que escriba focalizarán peleas actuales, mientras que otras serán experiencias internas que nunca fueron verbalizadas.

Para cada uno de los puntos de la columna de situación, escriba en la *columna de pensamientos* lo que estaba pensando mientras el conflicto o la emoción estaban transcurriendo. Específicamente, ¿qué se estaba usted diciendo a si mismo acerca de su pareja? ¿Cómo interpretó o explicó el comportamiento de su pareja? ¿Estaba usted etiquetando a su pareja de algún modo? Es importante escribir cualquiera de estas etiquetas, interpretaciones o suposiciones. Esta información le ayudará después a identificar algunos de sus esquemas más frecuentemente utilizados.

En la *columna consecuencias*, escriba lo que pasó como resultado del conflicto. Si realiza el diario puede encontrar que los esquemas que utiliza respecto a su pareja son, por ejemplo: “perezoso”, “egoísta” y “no cambiará”.

Es importante que se pregunte si: ¿se encuentra describiendo los mismos rasgos de personalidad una vez y otra, usando las mismas etiquetas? ¿Hace las mismas o parecidas suposiciones acerca de las motivaciones e intenciones de su pareja a lo largo del diario? ¿Se repiten los temas con respecto a los sentimientos o juicios de su pareja acerca de usted? Usted encontrará que frecuentemente estos esquemas pueden ser descritos con una simple palabra o una frase corta.

Diario de pensamientos

SITUACIÓN	PENSAMIENTOS	CONSECUENCIAS
Enfadada con él.	Me está abandonando con el trabajo otra vez.	Soy muy fría. No le hablo.

Pelea sobre colada.	Tiene todo el tiempo del mundo, pero ni siquiera baja la ropa a la lavadora. Muy fría toda la noche.	Decide dormir en otra habitación.
---------------------	--	-----------------------------------

Mire las anotaciones de consecuencias. ¿Qué sucede cuando se centra sobre un esquema? ¿Qué dice usted? ¿Cómo actúa? ¿Cómo se siente? Preste atención a su comportamiento no verbal.

¿Cómo transmite los sentimientos de su esquema? ¿Son las consecuencias una desconfianza creciente o distanciamiento emocional?

Si usted no estuviera explicando e interpretando el comportamiento de su pareja con el esquema, ¿cómo respondería de forma diferente?

Se necesita tener valor para mirarse a uno mismo y a la responsabilidad que tiene por lo que sucede en una relación. Reconocer cómo sus esquemas y respuestas impactan a la otra parte de la relación es un primer escalón importante hacia un cambio saludable.

Hay que darse cuenta de que muchos de los esquemas son generalizaciones o etiquetas globales que implican que su pareja siempre actúa de cierto modo. Etiquetas globales como “perezoso” y generalizaciones como “egoísta” son con frecuencia exageraciones. Ignoran todas las excepciones a la regla.

Debería, para cada uno de los esquemas que suele utilizar identificar al menos tres excepciones.

Los esquemas son formas de ayuda para organizar datos. Pero socavan la relación cuando piensa sobre su cónyuge desde una sola dimensión, ignorando todas las excepciones a la regla que usted ha identificado.

Cuando se sorprenda utilizando un esquema, haga un esfuerzo para identificar al menos una excepción. Si corta con las generalizaciones, reducirá la tendencia reflexiva hacia el enfado y respuestas agresivas.

Una de las mejores formas de vencer la trampa del esquema es ver-balizar su suposición, poner su esquema en palabras. La meta es verificar si el esquema es cierto.

La vía para revisarlo es hacer preguntas usando un lenguaje neutral, no de ataque. Se puede empezar con una frase patrón tal como “Algunas veces me pregunto... Recientemente tuve el pensamiento de... De algún modo me preguntaba si...”. Estas líneas abiertas no son acusatorias. Ellas no implican que ya sabe la verdad. El mensaje es que usted verdaderamente quiere saber y comprender a su pareja y qué está sucediendo en la relación.

Después de la frase abierta, necesita describir su esquema de un modo que no haga a su pareja mala o equivocada. La tarea es un poco más fácil cuando está revisando las intenciones de su pareja, motivaciones, sentimientos y juicios acerca de usted. “Algunas veces tengo el sentimiento de que tú me ves como un poco torpe y de poca ayuda. ¿Hay alguna verdad en esto?”.

Verificar el esquema es una tarea más difícil, cuando sus esquemas envuelven rasgos negativos de su pareja. La pregunta que haga tendrá que ser hecha delicadamente, utilizando palabras que sean lo más neutrales y no peyorativas posible. Es útil escribir por adelantado su pregunta de modo que pueda quitar cualquier frase que pueda herir a su pareja o incrementar la actitud defensiva. Ella le dice a él, “A veces me pregunto por tu habilidad para hacer la colada y fregar los platos”, “parece que es muy duro para ti hacer cosas como estas, encontrar alguna motivación para estas tareas. ¿Esto te parece cierto?”. La clave es describir el esquema conductualmente (“dificultad para encontrar la motivación para tareas”) más que usar etiquetas como “perezoso”.

El le indicó algunas de las muchas cosas que hizo, tales como hacer la compra, cocinar y arreglar la bicicleta. Pero también le dijo que él se sintió presionado por su enfado. El sentía que tenía que rebelarse a realizar esas tareas que ella quería que él hiciera. Lo que ella etiquetó una vez como “perezoso” y “egoísta” ahora parece más una resistencia en una lucha de poder.

Construcción de una “empatía exacta”

Este es un ejercicio para desarrollar explicaciones alternativas para el comportamiento que ha etiquetado con un esquema. La idea es retrabajar algunas de las suposiciones negativas viendo el comportamiento de su pareja desde una perspectiva totalmente diferente. La “*empatía exacta*” se construye sobre una convicción básica: todo el mundo lo hace lo mejor que él/ella puede. Si considera las necesidades, miedos, suposiciones, historia, habilidades, y elecciones percibidas de su pareja, si suma todos estos factores juntos, encontrará que su pareja está actuando absolutamente en la única forma que él/ella puede.

La “*empatía exacta*” es un proceso por el que se intenta probar esa suposición. Los seis factores descritos se combinan para formar un conocimiento total de la persona, de cómo él/ella hace una elección particular. Estos seis elementos influyen y limitan lo que su pareja puede hacer.

Podría pensar en una situación reciente donde usted etiquetó el comportamiento de su pareja con un esquema negativo. Para flexibilizar su esquema necesita identificar las necesidades, miedos, suposiciones, historia personal-familiar, habilidades (o falta de habilidades), y elecciones percibidas que estuvieran afectando a como actuaba su pareja.

1. Necesidades
2. Miedos
3. Suposiciones
4. Historia personal-familiar
5. Habilidades (no habilidades)
6. Elecciones percibidas

Ejemplo:

El deseaba asistir al festival de música y rechazaba unas vacaciones en la playa, esto le parecía a ella un ejemplo de la dificultad de él para dar. Ella escogió este conflicto para comenzar la “*Empatía exacta*”. Exploró como cada uno de los seis elementos contribuyó al comportamiento de él.

1. Necesidades. Sus principales intereses son la música y escribir canciones. El tiene una fuerte necesidad de la validación que supone estar alrededor de otros músicos; tocar con ellos, compartiendo sus canciones, etc. Perderse el festival sería una gran pérdida para él.

2. Miedos. He aprendido que él tiene miedo de que yo lo controle. El siente que si se

entrega a mi, arruinaré su vida. O quizás que él tendrá que dejar muchas de las cosas que son importantes para él. Estoy empezando a darme cuenta de que esto es tremendamente espantoso para él.

3.**Suposiciones.** El supone que yo me enfadaré y que él tiene que adoptar una actitud fuerte para no ser intimidado por mi. Creo que él siente que si da “un dedo, yo me tomaré la mano”.

4.**Historia personal-familiar.** Su madre luchaba continuamente con él por la música. No le permitía que practicase con su grupo, no le gustaban sus canciones. Había grandes batallas de poder que usualmente él perdía. Tenía que ser a su manera o no podía ser. Y ella se pondría muy fría (como yo) cuando él intentaba resistir.

5.**Habilidades.** El no sabe como negociar. Era todo o nada con su madre. No se le ocurre el que quizás hay algunas posibilidades de acuerdo entre nosotros.

6.**Elecciones percibidas.** Sólo coge una semana de vacaciones y yo supongo que él siente que no hay tiempo nada más que para el festival. Pero nosotros podríamos ir a la playa durante un fin de semana largo. El podría tomar algunos días no pagados. No creo que él vea estas opciones.

Cuando ella utilizó el ejercicio de “Empatía exacta” para cambiar algunas de sus actitudes acerca del conflicto, se dió cuenta de que gran parte del problema tenía que ver con el pasado de él (historia), su miedo a ser controlado, y su incapacidad para reconocer soluciones alternativas. En vez de utilizar su esquema para sentirse enfadada, ella decidió negociar activamente con él sobre el tema de las vacaciones, pero desde una actitud más comprensiva, completa y realista.

Cualquier conflicto significativo que parezca un esquema negativo es susceptible para este ejercicio de “Empatía exacta”. Es una excelente forma de evaluar y de reinterpretar lo que está ocurriendo realmente.

10 Conflictos de pareja y sus repercusiones en la vida sexual

Satisfacción sexual. Dificultades y disfunciones sexuales

La satisfacción en las relaciones sexuales es un componente fundamental de la felicidad de una pareja.

Si una pareja funciona bien sexualmente, le da un valor de un 20 a un 25% a la sexualidad dentro de la relación. Si una pareja funciona a nivel sexual insatisfactoriamente, le da un valor a la sexualidad de un 75 a un 80%.

La satisfacción sexual incluye el grado en que una persona disfruta de sus relaciones sexuales. En la mayoría de los casos esta implica no sólo la satisfacción genital sino también la satisfacción de nuestras necesidades afectivas, que se nutren de sentimientos de seguridad y confianza en uno mismo y en el otro y de una integración adecuada de los sentimientos de agresividad y poder dentro de la relación. Que es algo diferente a los sentimientos/expectativas utópicos de una imposible perfección, fomentada por mitos y creencias socio-culturales. Por **dificultades sexuales** me refiero a aquellos problemas en las relaciones sexuales que no llegan a constituir una disfunción sexual propiamente, pero que en mayor o menor medida distorsionan el encuentro sexual. Estas pueden ser dificultades para relajarse durante el acto sexual, un juego erótico breve o poco imaginativo, sentirse poco atraído por el otro miembro de la pareja, la rutina sexual, y ligeras dificultades en la relación de pareja, que se manifiestan con una falta de “pasión” en las relaciones sexuales.

La frecuencia de estas **dificultades sexuales** se ponen de manifiesto en un estudio llevado a cabo por Frank (1978) en el que un cuestionario aplicado a cien parejas que se autodefinían como que “su matrimonio funcionaba”, se encontró que el 77% de las mujeres y el 50% de los hombres tenían algún tipo de dificultad sexual donde en ambos casos era frecuente el escaso juego erótico.

En este mismo estudio se halló un 63% de **disfunciones sexuales** en la mujer donde prevalecía la dificultad para alcanzar la excitación y el orgasmo; y entre los hombres un 40% admitió tener algún tipo de disfunción sexual, siendo la más frecuente la eyaculación precoz y luego la dificultad eréctil.

Hay que destacar de este estudio la diferencia en la percepción de los problemas sexuales del otro miembro de la pareja: todas las esposas eran conscientes de las disfunciones de sus maridos, muchos maridos ni sospechaban de los problemas sexuales de sus esposas.

Cuando hablamos de *disfunciones sexuales* me refiero a aquellos problemas sexuales que entorpecen de manera significativa la satisfacción sexual en la pareja, debido a que

alteran el funcionamiento psico-fisiológico de uno o ambos miembros.

Describiré a través del gráfico de la página siguiente la fisiología de la respuesta sexual en el hombre y la mujer y a través de este diagrama mostraré una clasificación de las disfunciones sexuales más frecuentes

Respuesta sexual y disfunciones sexuales

Deseo	Excitación	Orgasmo	Resolución
<p>(H/M) Deseo sexual inhibido</p> <p>(H/M) Fobia y aversión sexual</p> <p>(H/M) Adicción sexual</p> <p>(M) Vaginismo</p> <p>(H/M) Dispareunia</p>	<p>(M) Disfunción sexual general (frigidez)</p> <p>(H) Disfunción erectiva</p>	<p>(M) Anorgasmia</p> <p>(H) Eyaculación precoz</p> <p>(H) Eyaculación retardada</p> <p>(H) Eyaculación retrógrada</p> <p>(H) Síndrome del dolor eyaculatorio</p> <p>(H) Anestesia orgásmica</p>	

(H)= Hombre; **(M)**=Mujer

Clasificación fisiológica de las disfunciones sexuales.

		DISPAREUNIA-VAGINISMO				Componente Subjetivo-Psicológico	
Componente Psicofisiológico	♀	Disminución del deseo. Fobia y aversión sexual. Adicción sexual	general (frigidez)	Anorgasmia			V E J E Z
		Disfunción sexual		Multiorgasmia			V E J E Z
Resp. Sexual	♂	DESEO	EXCITACIÓN	MESETA	ORGASMO	RESOLUCIÓN	SATISFACCIÓN SEXUAL
		Disminución del deseo. Fobia y aversión sexual. Adicción sexual.			(Multiorgasmia) MIOCLONICA Eyacuación retardada Eyacuación retrógrada. Eyacuación precoz Sind. Dolor post-eyaculatorio. Anestesia orgásmica		
		VASO CONGESTIVA					
		Disfunción erectiva					

Una breve definición de cada una de estas disfunciones sexuales es la siguiente:

Trastornos en la fase de deseo:

Deseo sexual inhibido. Esta es tal vez la disfunción sexual más frecuente en hombres y mujeres. “Es la inhibición persistente y difusa del deseo sexual” no siendo causada exclusivamente por factores orgánicos y no es sintomática de una patología psiquiátrica.

Fobia y aversión sexual. “Es un malestar persistente o recurrente y la evitación de todos o casi todos, los contactos genitales con la pareja”. Hay un miedo intenso e irracional a la sexualidad y un impulso a evitar las situaciones sexuales. Puede haber

fobias sexuales simples y localizadas o generalizadas.

Adicción sexual. Es un trastorno adictivo en el que la conducta que es utilizada adictivamente es alguna forma de conducta sexual. El diagnóstico no se hace en base a la conducta, sino en como esa conducta se relaciona con la vida de la persona.

En los trastornos adictivos subyace un mismo proceso patológico adictivo, que puede expresarse a través de diferentes manifestaciones conductuales.

Es un trastorno en el cual se emplea una conducta sexual que puede funcionar para producir placer y para proveer un escape del malestar interno, en un modelo caracterizado por 1) el fracaso periódico de controlar la conducta sexual, y 2) la continuación de la conducta sexual a pesar de las consecuencias dolorosas significativas.

Trastornos sexuales en la fase de excitación:

Disfunción sexual general (“Frigidez”). La mujer no experimenta sensaciones eróticas ni placer sexual. No hay señales de excitación fisiológica, por ejemplo hay poca lubricación vaginal.

Disfunción erectiva. Es la dificultad para lograr o mantener una erección suficiente para realizar el coito.

Trastornos sexuales en la fase de orgasmo:

Anorgasmia femenina. Es la incapacidad para alcanzar el orgasmo, ya sea a través de las caricias y/o durante el coito (anorgasmia coital).

Eyacuación precoz. Es la dificultad para el *control voluntario* del reflejo eyaculatorio.

Eyacuación retardada: Es la dificultad (a veces la imposibilidad), para eyacular durante las relaciones sexuales.

Eyacuación retrógrada. En estos casos se produce la eyacuación pero debido a un fallo en el esfínter vesical, la eyacuación va hacia atrás, es decir hacia la vejiga, lo cual hace que la orina tenga un color lechoso.

Síndrome del dolor eyaculatorio- Es el dolor que se produce antes, durante, o después de la eyacuación.

Las disfunciones sexuales restantes:

Vaginismo. Es un trastorno que impide la penetración debido a una contracción involuntaria de la entrada de la vagina.

Dispareunia. Es dolor –en el hombre o en la mujer– durante la penetración.

Todas estas disfunciones sexuales pueden ser *primarias* (están desde el inicio de las relaciones sexuales), o *secundarias* (aparecen después de un período de un normal funcionamiento sexual). También pueden ser *generalizadas* (aparecen con cualquier pareja o situación sexual) o pueden ser *situacionales* sólo aparecen con determinada pareja o en determinada situación sexual.

Haré una breve referencia a las causas de las disfunciones sexuales. En términos generales, las causas de los problemas sexuales se pueden dividir en psicológicas y físicas. Las causas físicas se pueden subdividir en enfermedades orgánicas, cirugía, fármacos y drogas.

Otra forma útil de clasificar las causas de las disfunciones sexuales y sus interacciones consiste en diferenciarlas temporalmente. Esto puede ayudar a entender los mecanismos implicados. Así se pueden separar las causas en:

1. *Factores predisponentes.* “Incluyen las experiencias tempranas en la vida que hacen a una persona vulnerable para desarrollar una disfunción sexual posteriormente”.

2. *Factores precipitantes.* “Son sucesos o experiencias asociadas a la aparición inicial de una disfunción sexual”.

3. *Factores de mantenimiento.* “Explican el por qué persiste la disfunción” (Hawton, 1988).

Causas psicológicas de las disfunciones sexuales (Hawton, 1988)

Factores predisponentes

Educación restringida
Malas relaciones familiares
Información sexual inadecuada
Primeras experiencias sexuales traumáticas
Inseguridad temprana en el papel sexual

Factores precipitantes

Nacimiento de un hijo
Alteración general en la relación
Infidelidad
Expectativas no razonables
Disfunción en el compañero
Fracaso fortuito previo
Reacción a factores orgánicos

Edad
Depresión y ansiedad
Experiencia sexual traumática

Factores de mantenimiento

Ansiedad por el rendimiento
Anticipación al fracaso
Culpabilidad
Pérdida de la atracción en la pareja
Pobre comunicación en la pareja
Desavenencias en la relación general
Miedo a la intimidad
Alteración de la propia imagen
Información sexual inadecuada. Mitos sexuales
Juego erótico restringido
Trastorno psiquiátrico

Otra clasificación puede estar basada en los niveles causales

- **Superficiales:** Inadecuada información sexual. Mitos sexuales. Sentimientos de culpa. Mensajes negativos.
- **Inmediatas:**(Que mantienen la disfunción sexual)
 - Disfunción erectiva:* Miedo al fracaso
 - Eyaculación precoz:* Mecanismo de no percibir las sensaciones placenteras
 - Eyaculación retardada:* Inhibición condicionada, involuntaria e inconsciente
 - Trastornos del deseo:* Mecanismo de desconexión negativa.
 - Anorgasmia:* Miedo al abandono *Vaginismo:* Una contingencia negativa se asocia al acto o a la fantasía de la penetración vaginal.
- **Diádicas:** Conflictos respecto a: Poder, límites, comunicación, agresividad, intimidad, transferencias parentales, etc.
- **Profundas:**Miedo a la intimidad y al éxito. Preedípicos. Edípicos

La solución psicoterapéutica de todas estas disfunciones sexuales, puede ser simple o compleja, dependiendo de qué otros factores de la relación o sociales, u orgánicos puedan estar implicados.

De todas formas, el abordaje terapéutico estrictamente conductual y permisivo que tan efectivo fué en los años 60 y 70, ya no lo es hoy tanto. Debido a que los pacientes de los años 90 tienen mayor información sexual y tienen una actitud más permisiva en general hacia la sexualidad.

La terapia sexual “postmoderna”, incluye la valoración de otros aspectos además de los estrictamente sexuales, como pueden ser los conflictos en las relaciones de pareja. Hay que destacar el valor adaptativo que tienen los problemas sexuales en la pareja, es decir, que estos ayudan a la pareja a encontrar un equilibrio inadecuado (pero necesario en ese momento para ellos) en la canalización de sus conflictos. Además hay que tener en cuenta los conflictos con la familia de origen, y cuando es necesario evaluar y tratar los conflictos intrapsíquicos individuales, así como aquellos problemas médicos que puedan existir (Díaz Morfa, J. 1995).

De tal modo, que actualmente para resolver muchas disfunciones sexuales, además de sugerencias conductuales concretas, hay que elaborar otros factores como los individuales, diádicos, familiares y sociales, cuando sea necesario.

El tratamiento psicoterapéutico y/o médico de estas disfunciones, desborda los objetivos de este libro.

Interrelación entre la vida afectiva de la pareja y los problemas sexuales

Psicológicamente, se puede ver la vida como el descubrimiento y el desarrollo de nuestra identidad a través del ciclo evolutivo. Es como si mientras vivimos nos preguntamos “¿quién soy?”. Las actividades que emprendemos son utilizadas para contestar esta pregunta y para validar la respuesta que deseamos adoptar. En efecto, hay un equilibrio que cambia continuamente entre la manera en que usamos las actividades de la vida para demostrar la identidad que creemos tener y el modo en que permitimos que los elementos de nuestra identidad sean formados por la manera en que tratamos con las tareas de la vida. Paradójicamente requerimos algún sentido de continuidad y estabilidad de nuestra identidad mientras tratamos con nuevas experiencias y los cambios que estas tareas pueden implicar. Las cuestiones que están en el centro de esta paradoja y por tanto en el núcleo de nuestra identidad son cuestiones llamadas íntimas –la manera en que miramos el amor que ofrecemos y recibimos; lo que hacemos para que los demás nos cuiden y nos conforten; la clase de persona sexual que nos sentimos ser. Son cuestiones con las que sólo podemos tratar adecuadamente dentro de las tareas continuas de una relación. “Así que la manera idiosincrásica en que preguntamos y respondemos las preguntas acerca de la identidad, determina la clase de relaciones íntimas que construimos. *La intimidad y la identidad están entonces estrechamente entrelazadas*” (Street y Smith, 1988).

En la relación de pareja, los individuos se comportan de la manera en que se sienten cómodos y esperan que su comportamiento se mezcle con una identidad cómoda para su pareja. Por eso, la pareja está construida recíprocamente en beneficio de las dos personas que forman parte de ella. A pesar de esto, frecuentemente ocurre que el comportamiento de una persona no coincide completamente con el de su pareja y es durante estos momentos, cuando puede potencialmente existir un conflicto, que la pareja tiene que ser capaz de negociar, si uno o los dos han de cambiar algo. Es posible que se puedan establecer algunos cambios dentro del sentido individual de uno mismo, pero puede que otros sean muy amenazadores para la identidad y para la perspectiva de la intimidad de una persona. Es inherente a todas las relaciones los conflictos acerca de estas cuestiones y un resultado satisfactorio se logra con la negociación, llegar a un acuerdo mutuo y adoptar una solución que los dos puedan aceptar. De este modo, la pareja puede manejar con éxito el conflicto que trae su intimidad. Pueden así tolerar un poco de ambigüedad en sus propias identidades y aceptar voluntariamente algunos cambios como consecuencia de estar en una relación con una persona específica. Algunas soluciones menos beneficiosas serían que la pareja tolerara infelizmente el tema conflictivo sin negociación, el “estar de acuerdo” para evitar eso que causaba el conflicto

o el discutir continuamente sobre el problema sin llegar a una solución. A pesar de la estrategia que emplea la pareja, su intimidad está afectada porque el carácter de su interrelación cambiará. Sin negociar, la pareja se desenganchará uno del otro en diversas áreas de la vida, la evitación del conflicto conduce a una intimidad falsa en que sólo las expresiones “positivas” están permitidas y la no solución del conflicto conduce a una intimidad dominada por la ira y la hostilidad.

Las estrategias que adopta una pareja para tratar con su conflicto, llevan un mensaje importante para cada individuo en su búsqueda de identidad. Es posible que las “respuestas” a las preguntas acerca de la identidad que se obtienen en la relación no correspondan inmediatamente con la opinión que tiene un individuo de sí mismo.

“Eres alguien a quien no le importan los demás”, “eres alguien que anda buscando problemas –¿es qué no eres feliz?”. “Eres alguien que se enfada por tonterías”, estos son los tipos de comentarios que vienen del conflicto y que pueden amenazar el sentido de totalidad y seguridad que requiere uno mismo. Si tales comentarios “no fueran ciertos”, el individuo los rechazaría confiadamente pensando que son irrelevantes para la pregunta “¿Quién soy?”. Pero lo que suele pasar en nuestras relaciones íntimas es que nuestra pareja tiene la habilidad de hacer un juicio sobre nosotros mismos, el cual esperamos que no sea exacto pero que tememos que si lo sea. Como nunca se resuelve total y satisfactoriamente la pregunta “¿quién soy?”, siempre queda un área gris, donde no estamos seguros de cómo somos de verdad y de cómo nos comportamos.

Es en esta área que sufrimos la angustia humana de temer lo peor de nosotros mismos. Estas áreas constituyen tanto una parte de quienes somos como aquellas de las que no estamos seguros. Consecuentemente no sólo elegimos parejas que validan esa parte de nosotros de la que estamos seguros, elegimos parejas que a la vez validan esa parte de la que estamos inseguros. Es en esta área incierta de nuestra identidad donde parece peligroso arriesgarnos para descubrir nuestros “seres verdaderos”; por eso todos reglamentamos la clase de intimidad que permitimos, para impedir que entremos en esa área “peligrosa” demasiado a menudo. Un ejemplo de esta regulación de la distancia lo vemos en alguien que teme que su respuesta agresiva no sea aceptable (ni autoaceptada), entonces elige relacionarse con una pareja que se cierra cada vez que el enfado se expresa. Reglamentamos la distancia de esta manera para no tener que enfrentarnos interactivamente a un asunto sobre nosotros mismos que puede ser difícil de asumir.

Para hacer frente a las tensiones naturales intrínsecas de toda relación recíproca, las parejas desarrollan su propio repertorio de reguladores de distancia. *Existen tres maneras básicas de reglamentar esta distancia íntima: primera*, el establecimiento de áreas emocionalmente prohibidas donde los mensajes de no entrar están especificados

claramente y si son violados, conducen a períodos de casi no-interacción, por ejemplo, algunas parejas nunca hablan de la tristeza o de hechos dolorosos del pasado o de separaciones, etc.; *segunda*, restringir la cantidad de tiempo cuando la intimidad pueda ocurrir, por ejemplo, a través de trabajar muchas horas; *finalmente*, incluyendo a una tercera persona en sus interacciones: esta inclusión es llamada triangulación y sirve para limitar la relación potencialmente íntima de una pareja. Terceros habituales pueden ser los hijos, los padres o un amante. En algunas ocasiones uno u otro miembro de la pareja no hará caso al regulador de distancia en un intento por solucionar un problema que trae la relación. Es en este período que nosotros, como parte de una pareja, podemos entrar en el área gris de la identidad y permitir que un crecimiento de nosotros mismos y de nuestra relación puedan ocurrir.

Está claro que aunque se utilizan reguladores de distancia, esto no significa que los temas conflictivos desaparezcan, porque las áreas de preocupación que tenemos sobre nosotros mismos y nuestras parejas siempre están actuando. Las tareas prácticas de la vida están disponibles constantemente como reguladores de distancia debido a su carácter continuo. Estas tareas y sus problemas correspondientes por lo tanto pueden convertirse en áreas donde las preguntas acerca de la intimidad, y por ende sobre la identidad, se realizan. Por ejemplo, la manera en que desarrollamos la tarea de alimentarnos es, de algún modo, una declaración de cómo queremos dar y recibir alimentación, tiene tanto que ver con la manera en que dos individuos se cuidarán uno al otro, como con cocinar. Si una persona no se siente cuidado, es posible que en estas circunstancias, él o ella “elijan” resolver el problema a través de discutir sobre los arreglos de la cocina. Hay por lo tanto una interacción continua entre las tareas ordinarias de la vida de pareja y las preguntas fundamentales acerca de la intimidad.

Estos temas relativos a la intimidad encuentran su expresión e interfieren con la satisfacción de las necesidades sexuales, porque las incertidumbres de descubrir la identidad propia de uno como hombre o mujer, muchas veces están disfrazadas por las ambigüedades respecto a la satisfacción sexual.

Kopp (1972) apeló a varias razones por las cuales la sexualidad llega a ser el campo que atrae otros problemas más fácilmente:

1. Los impulsos sexuales son en parte instintuales y por lo tanto fiables. Ya que se puede esperar que ocurran en todo el mundo, esto hace que sea una área que todo el mundo sabe que existe y por tanto se puede explotar para cualquier fin.

2. A pesar de que sea instintual, la sexualidad no es parecida al hambre y la sed, porque no es una necesidad de la que dependa la vida y como tal es capaz de ser controlada. Las necesidades sexuales no requieren la saciedad para que siga la vida y por

lo tanto se las puede manipular más que a otras necesidades.

3. La sexualidad es la única necesidad instintualmente basada que es interpersonal, así que atrae más fácilmente aquellas cuestiones que tienen que ver con las relaciones personales. Esto es particularmente así con las luchas que tienen que ver con las polaridades en las relaciones: dominación/sumisión, independencia/dependencia, poder e incapacidad, víctima y verdugo.

4. La sexualidad de un individuo es muy susceptible a cambios de humor, actitudes y comportamientos en cualquiera de los dos compañeros. Hombres y mujeres son tan fácilmente “excitados” y “disgustados” por un gesto, una palabra, una expresión facial, que la interacción sexual se convierte en un campo de batalla muy tentador donde se puede canalizar los matices de deseos y resentimientos que quedan sin resolver.

La conducta de la relación sexual por lo tanto refleja la manera en que la pareja se enfrenta con sus cuestiones de intimidad e identidad. No obstante, la relación sexual tiene además que situarse en el contexto de las cuestiones evolutivas que la pareja enfrenta, como por ejemplo, la educación de los hijos, tiempo de trabajo, etc.

Los problemas que enfrentan las parejas en sus relaciones están reflejados en sus interacciones sexuales y viceversa. Es entonces esencial que cualquier problema sexual se sitúe dentro de la fase adecuada del desarrollo de la relación para identificar las cuestiones que actualmente importan a la pareja.

Como ya hemos mencionado, las parejas por lo tanto requieren reglas de comportamiento que sirven para reforzar sus identidades mutuamente. Estas reglas prescriben ciertas secuencias de interacciones y cada pareja rápidamente adquiere una serie de secuencias interacciona-les que describen su intimidad y que incluirá los reguladores de distancia que usan. En cada una de estas situaciones cotidianas, las reglas serán muy específicas, para que la pareja sepa quién tiene que ejecutar cuál tarea y quién debe comportarse de una cierta forma, un elemento de interacción conduce naturalmente al otro.

Típicamente cada secuencia es circular y el grado de intimidad permisible está dicho claramente. “Soy la que toma la responsabilidad doméstica”. “Soy la persona a la que es peligroso hacer enojarse”. “Soy la que está deprimida”. Una persona de la pareja hace estas declaraciones y la otra persona, por virtud de su comportamiento, está de acuerdo: “Sí, eres la persona a la que es peligroso hacer enojarse”, resultando en un refuerzo mutuo de identidades. Por lo tanto, como ha destacado Haley (1976), el comportamiento significa algo más que el comportamiento mismo, porque siempre hay un sentido metafórico unido a toda interacción, un sentido sobre la identidad además de la relación.

Cada pareja es por lo tanto una mezcla de interacciones particulares y los sentidos específicos que estas contienen.

Los sucesos de la vida pueden desequilibrar fácilmente el equilibrio deseado; por ejemplo un cambio de circunstancias financieras requiere un ajuste en la relación. En estas circunstancias la pareja tendrá que ser flexible sobre sus reglas de interacción porque se requerirán algunos cambios en sus conductas. Una pareja que demuestra flexibilidad indica que sus respectivas ideas sobre sus identidades no son tan rígidas ni inciertas que pierden algún sentido de quienes son, cuando cambien su comportamiento.

Por ejemplo, si él pierde su trabajo, y está más tiempo en casa, este cambio de circunstancia y de conducta, puede implicar que la imagen de si mismo, se mueva de “soy valioso, trabajador”, a “soy un fracasado”. Además de que aumenta el tiempo de la pareja, para estar juntos, promoviendo también un cambio en la intimidad de la pareja.

Durante estas ocasiones la pareja necesita estar dispuesta a permitir el desarrollo de nuevos aspectos de sus identidades para encontrar una solución. El individuo puede sentir que es un riesgo respecto a la idea que tiene de si mismo. Por lo tanto, el carácter de su intimidad tiene que ser tal que pueda tolerar la incertidumbre y ambigüedad en ellos mismos y en su pareja, mientras ocurre el cambio en sus conductas.

Las parejas que tienen dificultades se enfrentan con los problemas de una manera distinta, estas parejas no actúan con flexibilidad. Las reglas de interacción llegan a ser rígidas porque hay un miedo a entrar en el área de la intimidad donde posiblemente existan mensajes a los cuales una persona en la pareja no puede o no está dispuesta a hacer frente. Por consiguiente, las parejas se protegen limitando el área de ambigüedad en su intimidad. Paradójicamente, no sólo se protegen uno a otro sino que, debido al carácter muy repetitivo de la interacción, se afligen uno a otro por sobrenfatizar las opiniones negativas secretas que tienen sobre sus propias individualidades. Cada relación tiene que tratar este tipo de ansiedad interactivamente. No olvidemos que el desarrollo sano sólo ocurre cuando nos enfrentamos con las representaciones negativas que tenemos de nosotros mismos.

La interacción sexual

Hay dos niveles de interacción sexual: Primero, hay una interacción que tiene que ver con el acto sexual mismo. Esta interacción será diferente según la pareja y tenderá a seguir un patrón predeterminado, desde la forma de iniciación y los juegos previos al coito y al período poscoito inmediato. Cada pareja tiene también unas reglas que permiten que este patrón cambie. Según esto, hay importantes signos del comportamiento que permiten un cambio de iniciador, de postura y tiempo de coito y de otros elementos en la cadena del encuentro sexual. El segundo nivel de interacción sexual trata de la forma en que el acto sexual está implantado en otros elementos de la relación de una pareja. Por ejemplo, la actividad sexual depende de ciertos estados del humor y puede que la pareja tenga secuencias de interacciones que aumenten o reduzcan la probabilidad de que ocurra una relación sexual.

Por ejemplo, después de una pelea algunas parejas típicamente sólo “harán el sexo como parte del proceso de reconciliación. Mientras una pareja evita pelear para mantener su actividad sexual”.

Un problema sexual lleva consigo mensajes típicos que hacen afirmaciones metafóricas importantes sobre cómo la pareja ve su identidad. Como la interacción es recíproca y circular, cada mensaje está garantizado por la conducta de ambos miembros de la pareja

En términos psicológicos los mensajes/afirmaciones típicos asociados con las disfunciones sexuales habituales son los siguientes: (Street y Smith, 1988).

Eyaculación precoz

Hombre: “Quiero que esta intimidad termine lo antes posible”.

“Quiero ser fuerte –pero no por mucho tiempo”.

“No tengo el control”. *Mujer:* “Estás bien y de repente las cosas van mal”.

“Quiero que esto termine lo antes posible”.

Eyaculación retardada

Hombre: “No te voy a dar todo de mí”.

“No estás permitiendo que me pueda abandonar completamente”. “Tengo miedo de divertirme”.

Mujer: “Sigue intentándolo pero nunca lo conseguirás”. “No quiero la parte que puede

ser asquerosa”.

Dificultades erectivas

Hombre: “No soy bastante hombre”.

“No me interesas”.

“La fuerza y el control me causan miedo”. *Mujer*: “No puedes ser bastante hombre”.

Vaginismo

Mujer: “No quiero intimar contigo”.

“Me haces daño”.

“Quizás un poco –no mucho”. *Hombre*: “Eres demasiado frágil”.

“No quieres intimar conmigo”.

AnorgasmiaMujer: “No lo haces bien –inténtalo más”.

“No me voy a abandonar contigo”. *Hombre*: “No lo puedo hacer bien”.

“No te abandonas conmigo”.

Falta de deseo

Hombre y mujer: “Manten la distancia”.

“No me interesas”.

“He perdido las esperanzas”.

Típicamente la pareja se centra psicológicamente en los mensajes sobre el compañero que ha sido etiquetado como que posee los problemas. Generalmente, “están de acuerdo” en que uno de ellos experimenta el problema de la identidad (y sexual) más abiertamente que el otro.

Si los problemas sexuales con frecuencia canalizan otros problemas diádicos, se debe colocar la dificultad sexual dentro del contexto de resolverla como una cuestión relacional, proveyendo un eslabón entre los problemas sexuales y las maneras en que la pareja intenta resolver los problemas de intimidad e identidad con los que se enfrenta. Para ello la pareja debe ser consciente de qué temas respecto a la intimidad (proximidad,

cuidado, control, rabia, etc.) está enfrentando. A través de qué reglas y secuencias rígidas y por lo tanto repetitivas intentan elaborarlos y como influyen los temas de la fase en la que están, en sus dificultades sexuales y de intimidad/identidad.

Otro aspecto fundamental relacionado en el funcionamiento de la pareja y la sexualidad es el tema del **poder**.

Cuando hablamos del resultado del poder me refiero a quién toma la decisión final o quién posee finalmente el control dentro de la relación. También incluye los recursos que una persona posee para conseguir lo que desea del otro miembro de la pareja, y las técnicas que los cónyuges utilizan en las discusiones, en la toma de decisiones, en la solución de los problemas, etc.

Son muchos los autores que han visto la lucha por el poder como un factor etiológico importante en las disfunciones sexuales (Kaplan, 1974, 1979; Heiman, 1986).

Varios estudios nos hablan de la importancia de que la mujer tenga más poder dentro de la relación, para que así haya una mayor satisfacción sexual dentro de la pareja. Gray (1984) matiza que un alto poder de la mujer no indica necesariamente que este haya de ser mayor que el de su marido.

En general se sabe que los cónyuges que tienen una relación de poder más equitativa son los que se encuentran más satisfechos en sus relaciones sexuales.

Se ha descrito que un importante grupo de hombres que se oponen a los intentos por parte de su mujer de cambiar el equilibrio de poder desarrollan una disfunción sexual (Stock y Robert 1983).

Stock (1984) también ha planteado que muchas disfunciones sexuales en la mujer se pueden entender como un intento de control sobre la relación o como una forma de protestar por la desigualdad respecto al reparto del poder.

Otra manifestación de los conflictos relacionados con el poder o de la sensación de sentirse dominado o controlado por el otro, lo podemos ver en diversas manifestaciones de la conducta sexual. Algunos hombres eyaculan muy rápidamente o no pueden alcanzar la erección cuando es la mujer quien toma la iniciativa, o cuando esta se coloca encima durante el coito, es como si se sintiesen dominados, o controlados, con menos poder y se defienden o protestan con un fallo sexual. Lo mismo podríamos señalar de algunas mujeres que se sienten controladas u obligadas a tener una relación sexual o a adoptar una determinada postura durante el acto sexual y reaccionan también, por ejemplo, con una anorgasmia o una falta de deseo sexual. Puede entenderse también, como una forma de protegerse, a la vez como si estuvieran diciendo: si me dominas, me

hundo o enfermo y desde esa “derrota”, me defiendo y/o te agredo.

En un estudio llevado a cabo en una población española con 79 parejas, en las que se evaluaba las relaciones de poder y satisfacción sexual en la pareja, Fuertes, (1990) llegó a las siguientes conclusiones:

“La mayor utilización de estrategias coercitivas e indirectas/unidireccionales se asocia con un nivel más bajo de satisfacción sexual en las mujeres”.

“Que la sexualidad es utilizada por las mujeres, más a menudo, como un instrumento o una forma más de controlar indirectamente algún aspecto de la relación”.

Es decir, que para la mujer la sexualidad es un recurso de poder, sobre todo cuando no tiene control dentro de otras áreas de la relación. O sea, que a más control y poder tenga la mujer unido a un mayor nivel educativo tendrá probablemente mayor grado de satisfacción sexual.

McAdams (1989) ya demostró que una alta tasa de poder en la mujer, está asociado con un mayor nivel de satisfacción sexual en la pareja.

De este estudio podemos deducir que la mujer debería tener mayor control en la toma de decisiones de la pareja, a través de la negociación y de un diálogo abierto, lo que evitará que se intente obtener ese poder a través de estrategias de castigo o coercitivas en la relación sexual.

Cómo enriquecer la vida sexual de la pareja

Hay muchas sugerencias respecto a cómo enriquecer la vida sexual de la pareja que se centran demasiado en las técnicas y en la ejecución del acto sexual. Esta tendencia a enfatizar sobre las posturas, el orgasmo, etc. ha producido un bloqueo o inhibición en la espontaneidad y por tanto en las manifestaciones de afecto y de compartir la intimidad. Enriquecer la vida sexual de la pareja pasa por lo tanto por enriquecer la intimidad dentro de la relación. Esto conlleva la capacidad para comunicarse abiertamente, para mostrarnos vulnerables, para tocar, para compartir sentimientos a través de las caricias, así como el poder disfrutar de estas y del contacto corporal y afectivo que implica el coito. Es difícil que una pareja pueda enriquecer su vida sexual si hay graves problemas en la relación, fundamentalmente respecto, como ya hemos señalado, a la intimidad.

Un funcionamiento sexual adecuado está determinado en gran parte por el nivel de diferenciación que tenga cada uno de los cónyuges. La diferenciación y la formación de la identidad suceden concurrentemente. La diferenciación determina la capacidad del individuo para comprometerse en una relación amorosa mientras que a la vez puede mantener el sentido de si mismo. Si la formación de la identidad es inmadura, la invasión de la familia de origen, o la necesidad de intimidad del compañero, pueden dar lugar a una actitud regresiva y defensiva. Según Bowen (1974) generalmente, el nivel de diferenciación obtenido por un individuo con sus padres se reactivará repetitivamente con su cónyuge.

Hay muchos cónyuges que tienen un pobre nivel de diferenciación respecto a sus padres, esto lo podemos ver cuando al hablar de ellos los describen como poderosos, todo bueno o todo malo. Esto también se manifiesta con la dificultad que tienen estas personas para tomar sus propias decisiones. Esta dinámica de falta de o poca diferenciación con sus padres se manifiesta directamente en las relaciones sexuales con su pareja. Pueden establecer luchas sexuales de poder, sentirse controlados y sentimientos claustrófobicos, como síntoma de un miedo a la pérdida del self. Es difícil para estos cónyuges poco diferenciados que han puesto en sus parejas los sentimientos de poder o de intrusión de sus padres, sentirse sexualmente atraídos por ellos.

Una situación que pone de manifiesto esta dinámica, la vemos cuando un miembro de la pareja le pide al otro que se vista con determinada

ropa, en vez de responder que sí o no o que quiere complacerle, puede reaccionar resistiéndose y respondiendo como un adolescente con “métete en tus asuntos”.

Es decir, un primer requisito para un buen funcionamiento sexual, es tener un grado

adecuado de diferenciación.

Desde un punto de vista más inmediato podemos señalar aspectos concretos que ayudarán a la pareja a tener una relación sexual más satisfactoria: el primero de estos sería el poder tener *una relación sexual sin metas concretas a alcanzar*: lo adecuado sería que las parejas iniciaran cualquier relación sexual con el único deseo de disfrutar de estas, disfrutar de las caricias, excitándose o relajándose, teniendo un orgasmo, o sencillamente jugando o sonriendo. Es decir, no hay una meta previa porque si se propone alcanzar un objetivo concreto, esto producirá preocupación y una actitud de estar observándose, lo cual impedirá la entrega y el total abandono a sus sensaciones.

Otra sugerencia es que *la relación sexual debe ser circular y no lineal*. Con esto quiero decir que muchas parejas tienen una “secuencia amorosa rígida”; hay besos, caricias que habitualmente suelen ser las mismas y tienen un recorrido ya conocido, luego se produce la penetración y es posible que haya orgasmo en ambos miembros de la pareja. Esta secuencia lineal que puede ser satisfactoria, tiende con el tiempo a convertirse en una rutina donde no se permite la variación ni se da rienda suelta a la imaginación ni a la fantasía. Es más adecuada una relación sexual “circular”, es decir, que puede empezarse la relación sexual por cualquier punto del camino, ya sea besando los genitales, penetración, luego caricias, después besos, o en el sentido inverso, primero besos, penetración, caricias, es decir, que no hay una línea a seguir, sino que se puede empezar por cualquier sitio y continuar por cualquier lugar del “recorrido amoroso”. Muchas parejas ven el momento del coito como el final del acto sexual, para otras es muy gratificante que haya penetración y después de un tiempo determinado de coito se interrumpe este y la pareja continúa acariciándose, y luego más tarde si lo desean, reinician el coito, o sea, ampliar el camino ya conocido sin meta previamente establecida.

Es fundamental mejorar la *comunicación sexual* en la pareja. Una de las dificultades en la comunicación respecto a la sexualidad y a la intimidad sexual, es la falta de un acuerdo sobre el lenguaje sexual a utilizar por la pareja.

El lenguaje sexual generalmente cae dentro de tres categorías:

Primero, *el lenguaje clínico* que incluye términos como clítoris, pene, fela-ción, coito, etc. El lenguaje clínico es con frecuencia inadecuado para utilizar en la relación de pareja debido a la falta de una calidad emocional en el uso de los mismos, que impide que la pareja pueda transmitir a través de estos términos sus sentimientos y sensaciones. Si un cónyuge le dice al otro, “quiero tener un coito contigo” puede perder la profundidad emocional que esa expresión de deseo de intimidad sexual implica, especialmente si el otro ve tales expresiones como frías o distantes.

Segundo, *el lenguaje de la calle*, incluye términos como “follar, polla, joderte”. Este lenguaje de la calle es inadecuado para describir toda la amplitud de la expresión sexual, más aún cuando estos términos son con frecuencia utilizados para expresar también hostilidades, para humillar a otra persona, o son parte de los chistes “verdes”. Si un cónyuge le expresa al otro: “quiero joderte”, falta la conexión emocional de una relación sexual madura. Sin embargo, tal lenguaje puede ser para muchas personas en un momento determinado excitante, mientras que para otro puede ser degradante u humillante.

Tercero, *el lenguaje coloquial*, es el más cercano a la sensibilidad de una amplia gama de personas. Frases como “me gustaría dormir contigo”, o “hacer el amor contigo”, o “estar contigo”, o “acariciarte” son utilizadas frecuentemente. La dificultad de este lenguaje coloquial es que es muy ambiguo e inexacto.

Las parejas deberían discutir claramente sobre qué tipo de lenguaje querrían utilizar y con cual de ellos se sienten cómodos o excitados en sus encuentros sexuales.

En la comunicación de la intimidad sexual es *esencial expresar lo que uno desea*, porque nos da sensación de libertad además de estar expresándole al otro que confío en que va a darme lo que necesito en ese momento. Es la única forma adecuada para que el otro conozca lo que realmente me satisface sexualmente y decida si quiere complacerme o no. Es muy excitante para muchas personas el expresar y/o escuchar las sensaciones de placer que el compañero dice durante el encuentro sexual. Pueden decirse frases como “te quiero” o “penétrame”, etc., cualquier expresión que les haga sentirse cómodos y excitados son válidas. Es una forma de compartir la intimidad sexual de una forma abierta y espontánea, sin inhibiciones. Que pone de manifiesto –si esto ocurre– el alto grado de comunicación en la relación.

Si este tipo de comunicación abierta y espontánea no se produce, la pareja no sólo se pierde un componente gratificante y excitante durante el acto sexual, y en general en la comunicación de la pareja, sino que puede dar lugar a problemas sexuales. Suelo comentar a mis alumnos el caso de una pareja que él durante más de diez años le acariciaba con cierta violencia el clítoris a su pareja y ella gemía, él lo interpretaba como una manifestación de placer cuando realmente era una manifestación de dolor. Si hay sentimientos como el temor a dañar al otro, o el temor a que se sienta rechazado, o el temor a que el otro nos rechace por expresarle lo que deseamos, etc., lo que estamos logrando al guardar silencio es no sólo deteriorar la relación sexual, sino la relación íntima dentro de la pareja, a la vez que con mi silencio, confirmo lo que temo.

Eliminar la rutina sexual: Con frecuencia muchas parejas terminan teniendo relaciones sexuales poco satisfactorias, porque van reduciendo el tiempo de caricias y

centrándose más en la penetración al mismo tiempo caen en una rutina sexual. Así ya saben lo que va a ocurrir en cada encuentro sexual. Es necesario para superar esta situación de “aburrimiento sexual” que predomine la espontaneidad. Me refiero a que los miembros de la pareja se sientan con la suficiente libertad para que en cualquier momento en el que sea posible que surja el deseo de besar al otro, de acariciar al otro, lo puedan hacer sin que esto implique que tengan necesariamente que ir a más, es decir, que tengan que llegar a caricias de los genitales o al coito, sino que esto sea una opción más, que puede surgir si a partir del momento de esas caricias espontáneas a los dos les apetece continuar o desarrollar ese encuentro sexual.

No es lo mismo saber que tal día de la semana a tal hora tendremos una relación sexual que de antemano ya sabemos lo que va a ocurrir y el grado de placer que vamos a sentir, a que exista un clima erótico más o menos constante en la relación, en el que en cualquier momento un cónyuge puede acariciar al otro, por ejemplo en el salón, puede haber besos y caricias con mayor o menor excitación que pueden dar lugar a continuar acariciándose en el sofá y tal vez tener una relación sexual con penetración allí mismo (si es posible), o ir a la cama donde puede haber luego otras caricias, pudiendo quizás llegar al orgasmo sin necesidad de penetración.

Cuando hay la libertad de poder expresar nuestro deseo sexual en cualquier momento, esto automáticamente, va a vencer la rutina sexual. Dando lugar a la variación, a que puedan surgir caricias distintas, en lugares distintos, con posturas distintas y también con resultados diferentes.

Experimental. Unido al punto anterior está la capacidad de la pareja para poder voluntaria y conscientemente proponerse descubrir nuevas formas de disfrutar de la relación sexual y para ello puede ser válido el realizar el acto sexual en sitios poco frecuentes, más cómodos o incluso incómodos, dentro o fuera del hogar, o experimentar nuevas sensaciones y compartirlas con su pareja por ejemplo, viendo juntos alguna película erótica o pornográfica, leyendo algún pasaje erótico, utilizando las fantasías y compartirlas como una forma de incrementar el goce íntimo en el encuentro sexual o experimentar nuevas emociones al comunicar al cónyuge las fantasías que nunca quiero probablemente realizar pero que sí deseo poder imaginar. Compartir las fantasías sexuales –si el cónyuge las acepta– es una forma de dar más de mi mismo y por ende, de aumentar la intimidad sexual.

Importancia de la seducción. Muchas parejas olvidan la necesidad de conquistar y seducir al otro, tanto desde un punto de vista sexual, como afectivo. En momentos determinados, es adecuado utilizar una vestimenta determinada o un perfume especial o ir a bailar juntos, etc., como maneras de seducir al otro desde un punto de vista erótico y

sensual. Creo que las parejas deberían de mantener viva la actitud de los primeros encuentros con su cónyuge, donde predominaba una actitud de querer agradar y seducir con diferentes estrategias al otro. Es una forma no de intentar mantener una fase de idealización perpetua, pero si que permanezcan algunos rasgos de esta fase que conllevan el deseo de “enamorar al otro”, de demostrarle “lo maravilloso que soy” a través de complacerle. También es decirte que sigues siendo muy importante para mi.

Otra forma de la seducción, es la seducción afectiva. Me refiero a aquellos actos que tienen un componente emocional-íntimo que conquistan al otro desde un punto de vista más desde los sentimientos. Por ejemplo, peinar al otro, o tocarle el pelo suavemente al compañero si esto le agrada o el poder acariciar su mano durante un rato o mirarle detenidamente a los ojos, son gestos de “seducción afectiva” que la pareja también debe conservar como una forma de mantener vivo un clima emocional adecuado.

Si hay un buen grado de intimidad y comunicación dentro de la relación existe la base necesaria para que desde ahí puedan expresar libremente todo lo que desean o no desean sexualmente que ocurra. Conseguido esto, la pareja puede enriquecer desde ellos mismos y sin técnicas mecánicas, su relación sexual en la forma particular en que sólo ellos pueden hacerlo.

Prevención de los problemas sexuales

En una relación sexual insatisfactoria encontramos con frecuencia: problemas de comunicación y falta de vocabulario sexual, ignorancia, información errónea, mitos y tabúes; un concepto negativo de uno mismo o del otro, sentimientos de culpa, de vergüenza o ansiedad; demandas de ejecución sexual, exigencias sexuales, miedo al fracaso sexual o al dolor y/o problemas ocasionados por la fatiga, el alcohol, drogas, medicación o enfermedad.

“*El concepto de la escalera*”, como lo describió Stanley (1981) me parece adecuado para mostrarle a los miembros de la pareja, un camino para evitar algunas de estas situaciones que se crean en la insatisfacción sexual y que cada uno tiene su propia respuesta sexual diferente a la del otro.

Consiste en dibujar una escalera con siete peldaños que describen los cambios psicofisiológicos que se producen en la respuesta sexual del hombre y la mujer.

Si cada uno tiene su propia “escalera” significa que no importa cuanto esfuerzo uno haga o cuanto se amen, que permanecerá igual el hecho de que son dos personas distintas, con dos cuerpos diferentes y por lo tanto no podrán subir la misma escalera a la vez o necesariamente subir la propia a la misma velocidad.

Es útil que cada miembro de la pareja identifique su propia escalera y las reacciones emocionales y corporales que existen en cada peldaño.

La pareja debe saber: *primero*, que cada peldaño de la escalera es placentero en si mismo. El peldaño siete no es superior al uno o al dos, es simplemente diferente, cualquiera puede disfrutar en los peldaños más altos, pero para disfrutar de los peldaños más bajos, tienen que conocer

sus cuerpos y permitirse disfrutar de las sensaciones más suaves pero placenteras de los peldaños más bajos de la escalera. Sería adecuado que pudiesen permanecer en los peldaños más bajos y explorar el placer que se puede obtener estando en estos peldaños de la escalera.

Segundo, la velocidad en que los cuerpos suben la escalera varia según los rasgos de personalidad de los individuos, varia también entre diferentes personas de un mismo sexo, y en la misma persona de un día a otro. La pareja debe por lo tanto respetar su velocidad de subir la escalera y la velocidad del cónyuge.

Tercero, la escalada no tiene que ser en una sola dirección. La pareja debe tratar de

disfrutar tanto ascendiendo como descendiendo la escalera, o sea disfrutar tanto excitándose como perdiendo algo de excitación para de nuevo volver a excitarse. Recuerdo el caso de una pareja en el que una de las sensaciones más placenteras que sentía la mujer era cuando una vez penetrada ellos permitían que el hombre perdiese la erección dentro de la vagina y luego sin retirar el pene de la vagina continuaban acariciándose y a ella le producía enorme placer la sensación de ver como aumentaba el pene de su compañero dentro de ella.

Los miembros de la pareja no deberían sentirse obligados a ir desde el peldaño más bajo al más alto, pueden quedarse en el primer o segundo peldaño y disfrutar de este y luego bajar más o subir según les apetezca.

Cuarto la mejor manera de desplazarse hacia arriba o abajo en la escalera es, no haciendo ningún esfuerzo especial para ello sino relajándose y abandonándose a las sensaciones placenteras que vayan sintiendo y compartiendo. Si hacen un gran esfuerzo lo más probable es que se caigan de la escalera (ocurra alguna dificultad o disfunción sexual) y se encuentren en el peldaño cero.

Las parejas deberían utilizar “la escalera” en sus comunicaciones sexuales y podrían tal vez decir algo como “estoy disfrutando de mí mismo en el peldaño 2 esta noche, pero si quieres subir hasta el 7 continua, yo me quedaré aquí esta noche”. Si no hay presión, si no hay demanda de exigencia en la relación sexual, la comunicación fluye libremente y la diversión, el juego sustituye a la ejecución y a la exigencia. Se detiene un círculo negativo que conduce al fracaso, lo que dá lugar a que la pareja se sienta más segura de si misma y de sus encuentros sexuales (Guirguis, 1991).

La escalera

Lenta y continua regresión de todos los cambios corporales	7	Sensación de libertad, relajación, cansancio y sueño	7	Retorno rápido de todos los cambios corporales.
Contracciones rítmicas involuntarias de la musculatura pélvica	6	Orgasmo	6	Eyacuación
Muy cerca del orgasmo	5	Sensación de urgencia orgásmica	5	Muy cerca de la eyacuación
Más húmeda y lubricada	4	Más cambios corporales	4	Erección más intensa
Ligeramente húmeda y sensación de tibieza en la vagina	3	Pensamientos y sentimientos sexuales con leves cambios corporales	3	Erección parcial
Ligera sensación de tibieza en el área pélvica	2	Pensamiento sexual, sentimiento agradable, pero sin cambios corporales.	2	Muy ligera erección.
	1		1	
♀	0	No pensamientos ni sentimientos sexuales	0	♂

Subiendo y bajando la escalera. (Guirguis, 1991)

Eliminar las exigencias y las expectativas no realistas. Si hay una relación sexual donde se exige a uno mismo o al cónyuge un determinado comportamiento o respuesta sexual, estamos en el camino más seguro para que la relación sexual no sea satisfactoria. Si hay algo fundamental para una relación sexual satisfactoria, es que haya la suficiente libertad y confianza para abandonarnos al placer. Si nos sentimos exigidos por nosotros mismos o por el otro estamos bloqueando esta capacidad para la entrega. Esto conduce a una actitud de auto-observación (papel del espectador) que produce una inhibición de la respuesta sexual, bloqueando nuestras sensaciones y dando lugar con mucha frecuencia a disfunciones sexuales. Al estar continuamente juzgándome (“¿estaré acariciándole como a él/ella le gusta”, “¿notará que no me excito lo suficiente?”, etc.) predomina la preocupación, convirtiéndose en algo obsesivo y rígido el encuentro sexual, logrando así suprimir mis sensaciones corporales y afectivas. La relación sexual deja de ser algo divertido y espontáneo, para convertirse en un trabajo, donde hay que cumplir con unos objetivos. Es distinto expresar lo que deseo y estar abierto a que el otro puede o no puede darme algo a exigirle algo a mi cónyuge. Esto puede provocar conflictos de poder/intimidad o ser consecuencia de los mismos.

Las expectativas no realistas. Si una pareja espera tener siempre orgasmos

simultáneos está condenándose a una sensación de fracaso o de decepción. Si creen que a los dos siempre les va a apetecer con la misma intensidad también están desconociendo cual es la realidad de una relación sexual. Si esperan que siempre uno u otro tenga un orgasmo o que tengan orgasmos intensos están conduciéndose hacia la insatisfacción sexual.

Lo habitual es que haya muchos encuentros sexuales donde el grado de deseo sea diferente en los miembros de la pareja. Donde el grado de placer que se sienta también variará en uno u otro de los compañeros y donde puede haber o no orgasmos y en pocas ocasiones, en parejas donde hay una buena comunicación afectiva y sexual se produce un orgasmo simultáneo durante el coito. Pero esta “normalidad” no significa aceptar “un mal menor”. Es aceptar que el disfrute de la relación sexual no puedo pretender que sea siempre el mismo y lo máximo, porque esta actitud nos va a conducir a dificultades sexuales. Lo positivo es poder disfrutar de la sensación placentera de cada encuentro sexual y porque son diferentes, es precisamente esta diferencia en la calidad del placer sexual lo que lo hace único, particular y es de esto de lo que debemos disfrutar en cada relación sexual.

Otra técnica a utilizar en la prevención de dificultades o disfunciones sexuales es que la pareja tenga *encuentros sexuales no exigentes*. Donde puedan previamente acordar o si surge espontáneamente durante las caricias, que en ese encuentro sexual no van a acariciar los genitales o en otro encuentro sexual pueden decidir que van a acariciarse los genitales pero que no van a llegar al orgasmo y no habrá penetración. Esta segunda opción resulta sumamente gratificante o enriquecedora para muchas parejas porque aprenden a dedicar más tiempo a las caricias, a manifestar más sentimientos a través de ellas y fundamentalmente a mantener un altísimo grado de excitación sexual que al no “terminar” con el coito ni con un orgasmo, permite que la pareja pueda prolongar no sólo durante el tiempo de las caricias sino incluso durante uno o dos días después un cierto estado de placer y deseo sexual.

Otra opción son las caricias de todo el cuerpo incluyendo los genitales y que puedan alcanzar el orgasmo a través de la masturbación o caricias mutuas sin llegar al coito. Aquí también se puede sugerir el que después de un período amplio de caricias sin penetración que los cónyuges se masturben delante del otro, lo cual como ya hemos señalado en otra parte de este libro, suele ser una experiencia de mucha excitación e intensa intimidad entre los miembros de la pareja.

Estos encuentros sexuales no exigentes y sin coito suelen permitir que la pareja mantenga despierta su capacidad de disfrutar de toda la piel, de todo el cuerpo y de toda la personalidad del otro sin limitarse a circunscribir la relación sexual a los genitales o al

coito. Creo que si una pareja cada dos o tres meses mantiene una o dos relaciones sexuales de este tipo es un camino adecuado que previene posibles dificultades sexuales.

Otro aspecto importante es que la pareja pueda conservar *un tiempo y un espacio sólo para la pareja*. La pareja podría dedicar toda una tarde o toda una noche a la semana para estar solos y hacer en ese tiempo lo que les apetezca, salir juntos a pasear, a bailar, al cine, a cenar a un sitio adecuado o estar charlando en la cama, etc., y también si les apetece, no necesariamente, que luego pueda haber una relación sexual en la forma en que ellos deseen. Esta sugerencia es especialmente útil en aquellas parejas donde hay hijos o donde uno de los miembros está fuera de casa muchas horas, esto les permite mantener su parcela de intimidad desde la cual poder desarrollar también sus capacidades sexuales.

Si la pareja puede realizar estas diferentes sugerencias preventivas sumadas a las otras sugerencias para enriquecer su vida sexual teniendo en cuenta que exista un grado adecuado de satisfacción en las otras áreas de la relación, podemos asegurar que muy difícilmente surgirán dificultades importantes en la vida sexual de la pareja.

Otro punto en la prevención es que los cónyuges puedan *identificar sus distorsiones cognitivas* respecto a sus conductas sexuales, que les hacen reaccionar de una forma defensiva.

Distorsiones que pueden estar referidas a si mismos, al compañero, o a la relación, hacen que si uno le dice al otro “¿te gustaría hacer el amor?”. El otro lo interprete como: “si no lo hago él/ella me abandonará” y reacciona sintiéndose herido/a y a la defensiva.

Es muy útil que la pareja pueda dialogar y clarificar sobre los significados que le dan a ciertas frases y conductas. El que escucha una petición puede preguntarle al otro, cual es su *intención positiva*, en la petición que le hace y el otro poder expresar –siguiendo con el ejemplo anterior– su miedo a sentirse abandonado/a.

Hay muchas conductas que los cónyuges interpretan erróneamente y que casi nunca comunican al otro, por ejemplo: “si él está en pijama es que no quiere hacer el amor”. “Si ella se lava los dientes nada más levantarse, es que quiere tener una relación sexual”. Si ella/él dice después de cenar: “Estoy cansado/a”, esto significa que no le apetece hacer el amor.

La comunicación clara y abierta de estas distorsiones, conduce a una mayor intimidad sexual, además de evitar posibles conflictos sexuales. La pareja debe hablar de la interpretación que hacen de las conductas y como afectan su vida sexual. Deberían aclarar las intenciones y significados que dan a diversas frases y conductas, relacionadas con su sexualidad.

Si fuera posible, lo ideal sería que pudiesen ver el origen de estas distorsiones sexuales, que con frecuencia encontramos sus raíces en la familia de origen.

Una sugerencia práctica es que las parejas puedan *hablar sobre lo que entienden que es una buena relación sexual*, para cada uno de ellos. Podrían empezar con frases como: “para mi una relación sexual satisfactoria ocurre cuando...” o “un buen amante haría...”, “una buena relación sexual es...”.

Es importante que puedan hablar tanto de conductas concretas como de sentimientos y pensamientos.

Conclusiones

En la pareja vemos desarrollarse constantemente la expresión de la ambivalencia del deseo.

A lo largo del libro, cuando hablo de pareja me refiero siempre a una relación prolongada en el tiempo, es decir, una relación capaz de poder soportar e intentar superar el conflicto. Y ese vínculo puede mantenerse a pesar de estas dificultades.

Este tipo de pareja de larga duración, capaz de afrontar y aceptar la agresividad implícita en la relación, se diferencia de la relación breve, que solo busca la satisfacción inmediata, que se abandona cuando deja de sentir que la relación satisface sus demandas.

Por lo tanto, la distinción fundamental no debe ser entre lazos conyugales de los sujetos casados y no casados. Sino, una distinción entre un vínculo transitorio y un vínculo duradero.

La pareja como institución está siendo cuestionada desde hace unos años debido, entre otras cosas, a la alta tasa de divorcios. No debemos olvidar, sin embargo, que un altísimo porcentaje de aquellas personas que se divorcian poco tiempo después vuelven a casarse o a vivir en pareja. De los que se divorcian por segunda vez, un alto porcentaje vuelve a casarse (o a vivir en pareja) por tercera vez.

La realidad es que la pareja como vínculo de unión entre dos personas continúa y se perpetúa. Ya sea por motivos sociales, económicos y

psicológicos, la relación de pareja humana sigue viva y en general los miembros de ella, debido a los diferentes conflictos que en ella surgen y a las diferentes motivaciones, por las cuales dos personas deciden vivir juntas, buscan ayuda.

Realmente no existe una dicotomía entre lo económico y social y la relación de intimidad, dentro de una pareja.

Que ahora se enfatice más lo relacional que lo institucional en la relación de pareja, no significa que esto último no siga teniendo importancia. Por poner un ejemplo, lo vemos en los procesos de separación o divorcio, en los cuales hasta que no se resuelven los aspectos económicos-financieros de la separación, no es posible resolver los demás aspectos de la relación, entre ellos, por ejemplo la custodia de los hijos.

He intentado aportar conocimientos claves y prácticos desde diferentes aportaciones

teóricas (psicoanálisis, teoría sistémica, teoría cognitiva conductual, teoría del apego, teoría de las emociones, etc.) integrando estos conocimientos con mi experiencia clínica (trabajo psicoterapéutico con parejas, grupos e individuos) y con mi trayectoria docente con médicos, psicólogos, psiquiatras, etc.

Dentro del campo de la psicología, las teorías acerca del matrimonio o las relaciones de pareja pueden ser divididas en tres grandes grupos: *las teorías sociales* que incluyen el *Intercambio Social* y los principios del *Aprendizaje Social*, desde los trabajos de Thibaut y Kelley (1959); *las teorías psicodinámicas* que incluyen *la teoría psicoanalítica de las relaciones obje-tales* (Kernberg, 1976 y Dicks, 1967) y *la teoría del contrato* (Sager, 1976) y *la teoría general de sistema* desde los trabajos de Von Bertalanffy, (1968).

La teoría del intercambio social fue desarrollada y aplicada a las relaciones de pareja por los trabajos pioneros de *Thibaut y Kelley*. Entiende la formación, mantenimiento y disolución de las relaciones a través de un modelo de reforzamiento cuasi económico, los premios y los castigos por los compañeros y por la sanción o aprobación social. En una relación íntima, uno de los individuos evalúa la calidad de los reforzadores que ofrece la otra persona, así como la disponibilidad de estos reforzadores en la relación actual, comparado a las percibidas por otras relaciones alternativas disponibles.

El individuo entonces busca maximizar el refuerzo, lo que determina si permanece en la relación o no (Levinger, 1983). Los investigadores del aprendizaje social han investigado diferentes patrones de reforzamiento

en las parejas felices versus las parejas conflictivas; estas últimas exhiben respuestas significativamente más negativas que las primeras.

Los procesos cognitivos en la pareja recientemente han sido estudiados (Baucom y Epstein, 1990; Fincham, 1990). Esta teoría habla sobre el impacto de las creencias del individuo y las atribuciones acerca del self, del cónyuge y del matrimonio, en la relación marital. Los resultados indican que las propias creencias afectan como uno responde a una situación dada, y que algunas de estas creencias pueden conducir a disfunciones en la pareja. Las incongruencias entre los compañeros son especialmente dañinas, por ejemplo, cuando la esposa mantiene creencias tradicionales acerca de su rol en el matrimonio, mientras el marido cree en una distribución más igualitaria de los papeles. Además las atribuciones que uno otorga a las conductas, significativamente influyen en la satisfacción de la relación.

Han sido propuestas varias *Teorías Psicodinámicas* respecto a las relaciones de pareja. Entre las mejor articuladas están la teoría de *Sager* relacionada con los contratos maritales; la de *Dicks* basada en la escuela británica de las relaciones objetales, y la de

Meissner (1978), quien sintetizó las teorías de la psicología del yo y de las relaciones objetales.

Como ya hemos comentado anteriormente en el capítulo sobre las expectativas, *la teoría de Sager sobre los contratos maritales* afirma que cada persona trae a la pareja un conjunto de expectativas conscientes o inconscientes, de creencias y demandas, las cuales ella espera y cree que serán satisfechas.

Este “contrato” refleja no solamente lo que el compañero hará, sino también lo que el individuo hará con el intercambio, con la complacencia del compañero. Cuando dos personas deciden casarse, vivir juntas o formar pareja, ellos forman un contrato interaccional que sintetiza los dos contratos individuales definiendo el proceso por el cual el contrato individual será satisfecho. En otras palabras, el contrato define las reglas de la relación marital.

Una de las primeras teorías psicoanalíticas maritales fue presentada por Dicks (1967) desde la Tavistock Clinic. Dicks propone una teoría compleja de los conflictos maritales que descansa en *la teoría de las relaciones objetales*.

Según esta, cada individuo mantiene relaciones objetales fantaseadas, así como, la relación real, y cada persona condiciona al compañero marital, en parte o en totalidad, para implementar la relación fantaseada. La dificultad marital surge cuando el compañero no satisface la relación fantaseada. Dicks es cuidadoso en destacar que estas fantasías no son simplemente desplazamientos de las relaciones objetales más tempranas, sino que pueden presentar contrastes con respecto a ellas, o pueden por otro lado ser diferentes de estas primeras relaciones tempranas.

También propone que una persona puede sentirse atraída por otra, debido a que el compañero exhibe características del self que él rechaza. Sin embargo, con el tiempo el compañero se convierte en alguien odiado o perseguido precisamente por esta razón: él o ella exhiben características no deseadas del self que han sido escindidas inconscientemente y odiadas. Además, algunas parejas interactúan como si la otra persona fuera una parte del self.

Meissner también estudió las relaciones maritales desde una perspectiva desde *la Teorías de las relaciones objetales y la psicología del yo*. Él enfatiza la interrelación entre los procesos introyectivos y proyectivos de las estructuras de las representaciones objetales individuales y las interacciones reales entre dos personas, que forman una pareja. Él utiliza el concepto psi-coanalítico de la transferencia, como un modelo del proceso que se encuentra en el matrimonio, destacando que este proceso está ocurriendo in situ más que en el ambiente construido en el psicoanálisis. Como en las discusiones de

Kernberg, (1976) sobre el amor desde una perspectiva de las relaciones objetales, el grado de integración de los objetos buenos y malos internalizados tiene un impacto significativo en la capacidad de uno para participar en y ganar placer en una relación íntima.

La teoría general de sistemas es una teoría de sistemas abiertos complejos propuesta por *Von Bertalanffy*. Se han realizado extrapolaciones de esta teoría creando un gran impacto en la teoría de las relaciones familiares, particularmente en el campo de la terapia familiar. La teoría sistémica descansa en principios de cibernética, que incluyen la causalidad recíproca, la retroalimentación positiva y negativa y la homeostasis. Se han hecho esfuerzos para utilizar la teoría sistémica para comprender la disfunción marital (Coyne, 1988). En esencia, la angustia marital es la manifestación de una disfunción del sistema. Las interacciones en si mismas no están produciendo el resultado deseado, sino que debido a una tendencia organizacional del sistema para mantener la homeostasis, el sistema es incapaz de cambiar. Un componente central de la teoría sistémica es el concepto de relaciones triangulares, en el cual el desequilibrio entre un triángulo de personas crea tensión.

En este apretado resumen que he hecho sobre estos tres grandes campos teóricos, podemos observar dos grandes fuerzas que juegan un papel en la naturaleza de la pareja: *los aspectos de interacción entre dos compañeros, y los aspectos de cada persona respecto a la relación*, que tienen que ver con fantasías, modelos, atribuciones, creencias y reglas internas, conocido como “el modelo interno de funcionamiento” (M.I.F) o “representación mental”. Una de las distinciones más significativas entre estas teorías es su atención en la interacción actual versus las representaciones mentales internas, de la relación. Los modelos psicoanalíticos (Dicks) y cognitivos (Fincham) de la pareja atienden primeramente a los procesos mentales internos según como ellos afectan la pareja. Los modelos conductuales, los modelos de intercambio social, se centran en algunos aspectos de los procesos cognitivos, tales como la valencia de una conducta particular, pero ellos atienden más a los reforzamientos y a los costos y beneficios observables. Las teorías orientadas sistémicamente (Watzlawick, Weakland, y Fisch, 1974) atienden casi exclusivamente a los procesos interaccionales dentro de la pareja y minimizan o ignoran los procesos mentales involucrados.

La teoría del apego según la definió *Bowlby, Ainsworth y Main* proporciona un vehículo para explorar la interrelación entre los aspectos representacionales e interaccionales de las relaciones de pareja.

Como en los niños, el impulso al apego en los adultos es activado y terminado por dos tipos de estímulos ambientales: aquellos que indican peligro o amenaza, y aquellos que

están relacionados con la disponibilidad y responsividad de las figuras de apego. Una vez, que el apego es activado, el sistema conductual constriñe severamente los tipos de comportamientos que puede realizar el individuo, a aquellos que incrementaran o mantendrán la proximidad a la figura de apego. Estas conductas (llorar, llamar, buscar o – en caso de apego inseguro– hostilidad o aislamiento) están relacionadas con el peligro o disponibilidad de la figura de apego. Es decir, la activación y/o terminación del sistema de apego de una persona, está determinado en gran parte, por la activación y terminación del sistema de apego del otro. La activación del sistema de apego en el adulto, está también significativamente afectada, por su “modelo de funcionamiento interno”, que sirve para organizar y filtrar la información que recibe. De forma resumida, tanto el propio “modelo de funcionamiento interno” del apego, como la conducta del compañero, determinan la activación-desactivación del sistema de apego, en cualquier interacción.

Para Bowlby, la meta del apego del individuo es sentirse seguro. En los adultos, el apego se ha sugerido que tiene la función de regular la emoción, particularmente los afectos negativos. (Kobak y Hazan, 1991); y (Howes y Markman, 1989).

Otros autores proponen que el resultado predecible del apego es regular la ansiedad y alguna forma de agresividad, (Berman, 1994).

La meta fundamental del apego adulto es la regulación de un nivel óptimo de continuidad y estabilidad en los aspectos de proximidad-distancia dentro de la intimidad. La regulación de la proximidad, a su vez, regula la ansiedad-seguridad.

El particular “modelo de funcionamiento interno” determina lo que uno experimenta como proximidad óptima.

El “modelo de funcionamiento interno” del apego es una representación mental del self y del otro en interacción. Este modelo representacional contribuye a las expectativas, creencias y atribuciones que cada persona tiene acerca de si mismo y del compañero.

Resumido brevemente, el “modelo de funcionamiento interno” está construido de la repetición paralela de las experiencias entre el self y el otro, y es una representación razonablemente exacta (pero no idéntica) de las experiencias infantiles.

Cada” modelo de funcionamiento interno “está organizado alrededor de algún estado afectivo particular y posiblemente en una relación particular (por ejemplo, madre, padre).

Debido a que el desarrollo del apego ocurre fundamentalmente durante la segunda mitad del primer año, al final del período sensorio-motor, (Bretherton, 1991), algunos autores han sugerido que los componentes sensorio-motores son organizadores centrales

del “modelo de funcionamiento interno” del apego. Esto incluye acciones que afectan a la proximidad y la distancia y emociones experimentadas por los niños a través de las experiencias de separación. Es decir, los sentimientos de ansiedad pueden edificar el apego incluso si no hay una distancia física. Situaciones que incluyen ansiedad y distanciamiento, activarán fuertemente el “modelo de funcionamiento interno” del apego.

Esta teoría del apego básicamente propone que la presencia de un apego inseguro en uno de los cónyuges significativamente afectará el ajuste de la pareja, y la conducta de apego no solamente del cónyuge inseguro, sino también del otro compañero.

Hay un consenso creciente de que la calidad del apego primario de una persona en la infancia, está íntimamente vinculado con sus modelos de relación interpersonal a lo largo de toda su vida. En la pasada década, evidencias empíricas han surgido para apoyar la posición de Bowlby (1980) que afirmó: “La manera en la cual las conductas de apego del individuo consigan organizarse dentro de su personalidad, crearán el modelo de vínculos afectivos que él desarrollará durante su vida”.

La evidencia de esta afirmación viene de dos fuentes de investigación. Una fuente de investigación tradicional ha sido basada en la observación de infantes y sus cuidadores primarios. El foco ha sido identificar los patrones de las conductas sociales del infante que son tomadas como un reflejo de una organización de apego subyacente y trazar las secuelas del desarrollo de esos patrones.

La segunda fuente de investigación ha incluido un cambio desde la observación conductual de los infantes y sus cuidadores, al estudio de las representaciones mentales de los adultos en sus relaciones de apego. En este caso, el foco ha sido la manera en la cual los individuos mentalmente se organizan y piensan acerca de sus apegos, de sus relaciones de apego en la infancia, y como esta, influencia la calidad y naturaleza de sus relaciones en la etapa adulta. En otras palabras, no es la calidad de los apegos primarios en la infancia en si mismo lo que configura las relaciones interpersonales adultas, sino más bien la “representación mental” de estos apegos, porque serán críticos para las relaciones íntimas entre los adultos.

Una asunción fundamental de la teoría del apego, es que desde las experiencias de apego tempranas, se construye un “modelo de funcionamiento interno” de las relaciones y es este modelo (el cual es primariamente inconsciente) que es actuado otra vez en relaciones subsecuentes. Además según el foco se mueve desde los modelos de identificación de apego en la infancia para moldear las influencias del apego en la etapa adulta, hay un cambio en el nivel de las representaciones mentales del apego (Main, 1985).

Fisher y Crandel (1997) proponen que cada compañero funciona como una figura de apego para el otro. De esta manera, el sistema de apego es bidireccional. En la forma ideal, cada compañero puede tolerar las ansiedades de ser dependiente del otro (la posición dependiente) y también que el otro dependa de él (posición de dependencia). Según surgen las exigencias de la relación, los compañeros pueden moverse empáticamente y flexiblemente entre estas dos posiciones. De esta manera, experimentan ambos compañeros tanto la posición del “niño”, quien es emocionalmente dependiente del otro, y la de la “figura de apego”, quien proporciona comodidad y reaseguramiento al otro. Es esta naturaleza dual del apego en la pareja lo que les ha llevado a estos autores a utilizar el término de “apego complejo” para indicar que este sistema tiene una dimensión añadida comparada con el apego entre la díada “padre-hijo”.

Sugieren que la calidad del apego complejo en la pareja será influenciada fuertemente por el modelo representacional de apego de cada compañero. Es decir, se espera un estado, de seguridad mental, en relación a las relaciones de apego en la infancia, que está relacionado con esta capacidad para la reciprocidad en las relaciones de pareja, mientras los estados mentales inseguros se relacionarán con posiciones fijas y patrones rígidos de relación. Por ejemplo, en las parejas donde hay un compañero “Ausente”, esto podría significar que el individuo funciona bien en la posición de que dependan de él, pero es incapaz de tolerar una posición dependiente.

Estos autores han distinguido dos grandes patrones de apego. Estos son: el *apego de pareja seguro* que incluye la capacidad para cambiar libremente entre las posiciones de dependiente y de aceptar la dependencia del otro. Hay una apreciación empática de correspondencia entre los pensamientos y sentimientos de los compañeros en estas dos posiciones. Como en el apego seguro, en el apego padre-hijo, hay una expresión abierta de las necesidades de comodidad y contacto, así como una recepción abierta de este contacto. Esto es cierto para ambos compañeros. De esta manera, no solamente hay simetría dentro del individuo, hay también simetría dentro del sistema. Finalmente, los compañeros estarán moderadamente conscientes de los efectos de estas experiencias tanto de sí mismos como del otro, y se moverán entre estas dos posiciones.

El apego de pareja inseguro:

Hay tres patrones distintos de apego de pareja inseguro. Lo que tienen en común es la falta de flexibilidad, mutualidad y bidireccionalidad reversible, característica del apego de pareja seguro. Por ejemplo, en el apego de pareja inseguro hay un marcado grado de asimetría y rigidez en la relación, con un compañero típicamente en una posición y el otro en la otra posición, con poco movimiento entre ellos. Mostrarán poca conciencia de la naturaleza de las experiencias del otro o de los efectos de estas experiencias en sí

mismos o en el otro.

Me limitaré sencillamente a nombrar estos tres patrones de apego de pareja inseguro, descritos por Fisher y Crandel:

1. Ausente-Ausente.
2. Preocupado-Preocupado
3. Ausente-Preocupado.

También describen un apego de pareja Seguro-Inseguro.

Y se preguntan qué ocurre cuando un compañero seguro se une o forma pareja con otro compañero Ausente o Preocupado. Si el compañero seguro tratara de asumir tanto la posición dependiente como aceptar la dependencia del otro, continuamente desafiará la tendencia del cónyuge “Preocupado”, a asumir la posición dependiente y la del “Ausente” a asumir cualquier posición. Quizá, a través de la creación de “una experiencia emocional correctiva”, el compañero inseguro en una relación con un compañero seguro será capaz de comprometerse de forma más flexible y equilibrada. Quizá y también es cierto que bajo ciertas circunstancias, la fuerza puede ir en la dirección opuesta y el individuo seguro se convierta en más inflexible y rígido, manteniendo la tendencia del compañero inseguro.

La realidad clínica es que las parejas necesitan unas secuencias y unas reglas de convivencia y de comunicación que le dan estabilidad e identidad a la pareja misma y a los individuos que la forman. Pero a la vez, si estas reglas son demasiado rígidas por ejemplo, en el uso inflexible de un mecanismo de defensa como puede ser la idealización o la negación, esto evitará el crecimiento de la pareja y del individuo, evitando las crisis necesarias de todo crecimiento para permitir la continuidad de la relación.

Quisiera para terminar dedicar unas frases a dos aspectos fundamentales de este tema que nos ocupa, el de la relación de pareja; uno es la complejidad del abordaje terapéutico de los conflictos de pareja y el otro es la prevención de estos conflictos. Respecto al *abordaje terapéutico* hay una enorme complejidad que va desde problemas de pareja relativamente sencillos y fáciles de resolver, a otros muy profundos y de difícil solución (cuando hablo de solución, también incluyo aquí la decisión de la pareja de separarse o divorciarse).

Un ejemplo de un problema complejo es, cuando hay un miembro de la pareja que tiene un yo frágil que necesita a la pareja para sobrevivir, pero a costa de que no haya mucho placer en la relación, debido al miedo a ser absorbido; pero tampoco puede separarse porque esto le

hundiría totalmente; si intentamos que la pareja tenga una comunicación muy profunda, probablemente sería algo que ese cónyuge y su pareja no puedan asumir, y aunque teóricamente eso sería lo deseable, en la realidad, *cada pareja debe determinar el grado de intimidad que desea y puede establecer*.

El abordaje en terapia de pareja debe ser amplio, profundo e integrador, no debe estar basado en recetas generalizables para todas las parejas.

Cada orientación teórica nos ofrece una aportación que nos sirve para comprender la enorme complejidad del vínculo de pareja.

Suelo decirles a mis alumnos, que no debemos pretender que nuestros pacientes se adapten a nuestro modelo teórico, sino por el contrario, debemos obtener el mayor grado de conocimiento posible, integrando todos aquellos aspectos positivos y técnicas adecuadas que nos ofrecen las diferentes aportaciones teóricas, para una mayor y mejor comprensión del paciente, en este caso, cuando el paciente es la pareja.

Y por último unas breves palabras para la *prevención*. Sabemos que los conflictos de pareja y las rupturas de estas relaciones de pareja contribuyen a problemas médicos y mentales tanto en adultos como en niños, a trastornos conductuales en niños, a problemas en la productividad laboral en los adultos y a serias dificultades económicas en la familia y en la sociedad.

La angustia marital, la separación y el divorcio, están asociados, con todos los trastornos psiquiátricos, tales como ansiedad, depresión, abuso de sustancias, así como, con el alcoholismo, por mencionar algunos (Gottman, 1994; Bray y Jouriles, 1995).

Otros estudios han demostrado que la discordia marital está relacionada con la hipertensión arterial, con la declinación del funcionamiento inmunológico, con una mayor incidencia de enfermedades psicosomáticas y con un incremento del riesgo de enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el SIDA, debido a la mayor probabilidad de relaciones sexuales fuera de la pareja habitual. Así también se sabe que las personas separadas y divorciadas tienen un mayor riesgo de accidentes de coche y de accidentes relacionados con la muerte (Kiecolt-Glaser, 1987, 1993).

Debido a todas estas consecuencias para el individuo, la familia, los hijos y para la sociedad, creo que se debe hacer un esfuerzo importante por desarrollar programas de prevención para evitar conflictos en la pareja y para enriquecer las relaciones de pareja.

También programas preventivos, para las situaciones de separación y divorcio, para que este proceso sea menos doloroso para la pareja (y para los hijos, si los hay) y que pueda servir como una crisis de crecimiento.

Este libro ha tenido como uno de sus objetivos principales el ofrecer una serie de ideas, de apuntes, que creo esenciales para el desarrollo de cualquier programa de prevención de conflictos de pareja.

Espero haber satisfecho en parte estos objetivos, sabiendo que es imposible abarcar en un solo libro todos los aspectos que implican una relación de pareja.

Bibliografía

ACKERMAN, N. W. The psychodynamics of family life. Basic Books. Nueva York, 1958.

AINSWORTH, M. D. Attachments beyond infancy. *American Psychologist*, 44, 709-716. 1989.

BARDER, E. y PEARSON, P. In Quest of the mythical mate. Edit. Brunner/Mazel. Nueva York, 1988.

BAUCOM, D. H. y EPSTEIN, N. Cognitive-Behavioral marital therapy. Brunner/Mazel. Nueva York, 1990.

BEAVERS, R. W. Successful marriage: Capítulo 3, Atributes of the healthy couple. Norton. Nueva York, 1987.

BECK, Aaron, T. Con el amor no basta. Ed. Paidós. Barcelona, 1990.

BECK, Aaron, T.A. Freeman, and Associates. Cognitive therapy of personality disorders. Guilford Press. Nueva York, 1990.

BERNE, E. Juegos en que participamos. Psicología de las relaciones humanas. Ed. Diana. México, 1982.

BERNE, E. Hacer el amor. Ed. Aya, Barcelona, 1982.

BERNHARD, Y. M. Virginia Satir's concepts of "styles of living". *Journal of Couple Therapy*, Vol. 6, nº. 61-67. 1996.

BION, W. R. "A theory of thinking". En: *Second thoughts*, Londres (reimprimido por Karnac Books), 1984.

BLANCK, R. y BLANCK, G. Marriage and personal development. Columbia University Press. Nueva York, 1968.

BLANCK, R. y BLANCK, G. Beyond ego psychology: Developmental object relations theory. Columbia University Press, Nueva York, 1986.

BORNSTEIN, P. H. y BORNSTEIN, M. T. Terapia de pareja. Enfoque conductual-sistémico. Edit. Pirámide. Madrid, 1988.

BOSZORMENYI-NAGY, I. y FRAMO, J. "Relational models and meanings". En G.

ZUK & I. Boszormenyi-Nagy (Eds.) Family therapy and disturbed families. Science and Behavior Books. Palo Alto, CA. 1967.

BOWEN, M. The use of family therapy in clinical practice. *Comprehensive Psychiatry*, 7, 345-374. 1966.

BOWEN, M. "Family therapy and group therapy". En M. BOWEN (Ed.) Family therapy in clinical practice. Jason Aroson. Nueva York, 1978.

BOWLBY, J. Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida. Morata Edit. Madrid, 1986.

BOWLBY, J. El vínculo afectivo. Edit. Paidós. Barcelona, 1990.

BRAY, J. H. "Jouriles". En: Treatment of marital conflict and prevention of divorce, en: PINSOF, Wynne; Family therapy effectiveness: current research and theory, 461-473; Washington, 1995.

BRETHERTON, I.; "Pouring new wine into old bottles: The social self as internal working model". En: Gunnar y Sroufe. Minnesota Symposia on child development; Vol. 23. Self processes and development (1-41). Hillsdale, Erlbaum, N.J., 1991.

BURGESS, T. y WALLIN, P. Engagement and marriage. Lippincott. Philadelphia, 1983.

BUSS, D. Human mate selection. *American Scientist*, 73, 47-51. 1985.

BUSS, D. "Sex differences in human mates selection". En C. CRAWFORD, M. SMITH y D. KREBE (Eds.) Sociobiology and psychology: Issues, goals and findings. Erlbaum. Hillsdale, NJ., 1987.

BUSS, D. y BARNES, M. Preferences in human mate selection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 361-377. 1986.

BUSTOS, D. M. Peligro... amor a la vista. Lugar Editorial. Buenos Aires, 1992.

CÁCERES, J. y ESCUDERO, V. Relación de pareja en jóvenes y embarazos no deseados. Edit. Pirámide. Madrid, 1994.

CAMPBELL, S. The couple's journey: Intimacy as a path to wholeness. Impact Publishers. San Luis Obispo. C.A., 1980.

CAMPBELL, S. M. Beyond power struggle. Impact Publishers. San Luis Obispo, C.A., 1984.

CARTER, E. A. y MCGOLDRICK, M. The family life cycle: A framework for family therapy. Gardner Press. Nueva York. 1980. CASADO L. I. La nueva pareja. Edit. Kairós. Barcelona, 1991.

CATE, R. y KOVAL, J. Heterosexual relationship development: Is it really a sequential process? *Adolescence*, 18, 507-514. 1983.

COSTA, M. y SERRAT, C. *Terapia de Parejas*. Alianza Edit. Madrid, 1982.

COYNE, J. "Strategic therapy", en: Edit. Clarkin; HAAS. *Affective disorders and the family*. (89-113). Guilford Press. Nueva York, 1988.

CLINEBELL, H. J. y CLINEBELL, C. H. *The intimate marriage*. Edit. Harper y Row. Nueva York, 1970.

COMFORT, A. *The joy of sex*. Edit. Grijalbo. Barcelona, 1981.

CROWE, M. y RIDLEY, J. *Therapy with couples*. Edit. Blackwell, Londres, 1990.

DATTILIO, Frank M. y CHRISTINE, A. Padesky. *Terapia cognitiva con parejas*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 1995.

DÍAZ MORFA, J. La evolución de la terapia sexual. *Boletín de la Asociación Española de Sexología Clínica*, nº 3, Enero. Madrid, 1995.

DICKS, H. *Marital Tensions*. Basic Books. Nueva York, 1967.

DUVALL, E. *Family development* (3ª. Ed.) J. B. Lippincott Co. Nueva York, 1967.

ECKLAND, B. Theories of mate selection. *Social Biology*, 29, 7-21. 1982.

EDWARD, J.; RUSKIN, W. y TURVINI, P. *Separation-individuation: Theory and application*. Gardner Press. Nueva York, 1981.

EISENSTEIN, V. *Neurotic interaction in marriage*. Basic. Nueva York, 1956.

ELLIS, A. *Razón y emoción en psicoterapia*. Desclée De Brouwer, Bilbao, 1980.

ELLIS, A. *A new guide to rational living*. Wilshire Books. North Hollywood, Califor. 1975.

ESHLEMAN, J.; CASHION, B. y BASIRICO, L. *Sociology: An introduction to the third edition*. Little, Brown. Boston, 1988.

FELDMAN, L. B. Marital conflict and marital intimacy: an integrative psychodynamic, behavioral and systemic model. *Family process*, 18; 69-78. (1979)

FELIÚ, M. H. y GÜELL, M. A. Relación de pareja. Técnicas para la convivencia. Biblioteca de psicología, psiquiatría y salud práctica. Edit. Martínez Roca. Barcelona, 1992.

FERREIRA, A. J. Family myth and homeostasis. Archives of General Psychiatry, 9, 457-463. 1963.

FINCHAM, F. D.; BRADBURY, T. N. y SCOTT, C. K. "Cognition in marriage". En: FINCHAM y BRADBURY, The psychology of marriage. (118-149) Myord Guilford Press (1990).

FRAMO, J. L. Exploraciones en terapia familiar y matrimonial. Biblioteca de Psicología. Edit. Descleé De Brouwer. Bilbao, 1990.

FREUD, S. Obras completas. Tomo I. (1873-1899). Editorial Biblioteca Nueva. Madrid, 1972.

FREUD, S. Obras completas. Tomo II. (1899-1900). Editorial Biblioteca Nueva. Madrid, 1972.

FREUD, S. Obras completas. Tomo III. (1900-1905). Editorial Biblioteca Nueva. Madrid, 1972.

FREUD, S. Obras completas. Tomo VI. (1905-1910). Editorial Biblioteca Nueva. Madrid, 1972.

FREUD, S. Obras completas. Tomo V. (1909-1913). Editorial Biblioteca Nueva. Madrid, 1972.

FREUD, S. Obras completas. Tomo VI. (1914-1917). Editorial Biblioteca Nueva. Madrid, 1972.

FREUD, S. Obras completas. Tomo VII. (1916-1924). Editorial Biblioteca Nueva. Madrid, 1974.

FREUD, S. Obras completas. Tomo VIII. (1925-1933). Editorial Biblioteca Nueva. Madrid, 1974.

FREUD, S. Obras completas. Tomo IX. (1934-1950). Editorial Biblioteca Nueva. Madrid, 1975.

FRIJDA, N. H. The laws of emotion. American Psychologist, 43; 349-358. 1988

FISHER, J. y CRANDEL, L. Complex attachment: Patterns of relating in the couple. Sexual and marital therapy, Vol. 12, nº. 3; 211-223, 1997.

- GIDDENS, A. La transformación de la intimidad. Edit. Cátedra. Madrid, 1995.
- GAJA, Ramón. Vivir en pareja. Edt. Edaf. Madrid, 1994.
- GOLDENBERG, I. y GOLDENBERG, H. Family therapy: An overview. Brooks/Cole. Monterey, CA, 1980.
- GONZÁLEZ, A. G., Análisis de la relación de pareja. Edit. Nueva Visión. Buenos Aires, 1979.
- GOODMAN, A. Sexual addiction: designation and treatment. Journal of Sex and Marital Therapy, Vol. 18, nº. 4 (303-314). 1992.
- GOODMAN, A. Diagnosis and treatment of sexual addiction. Journal of Sex and Marital Therapy. Vol. 19, nº 3 (225-251). 1993.
- GOTTMAN, J. M. What predicts divorce? Hillsdale, Lawrence Erlbaum Associates, N.J., 1994.
- GOULD, R. L. The phases of adult life: A study in developmental psychology. American Journal of Psychiatry, 129 (51, 33-43).1972.
- GOULD, R. L. Transformations: Growth and change in adult life. Simon and Schuster. Nueva York. 1978.
- GUIDANO, V. F. Complexity of the self: A developmental approach to psychopathology and therapy, Guilford. Nueva York, 1987.
- GUIDANO, V. F. "Affective change events in a cognitive therapy systems approach, en: Edit. SAFRAN y GREENBERG, Emotion, Psychotherapy and Change (50-81), Guilford, Nueva York, 1991.
- GUIRGUIS, W. "Sex therapy with couples". En: D. HOOPER y W. DRYDEN, Couple Therapy. Open University Press. Buckingham, 1991.
- GRAY, J. P. The influence of female power in marriage on sexual behaviors and attitudes: A holocultural study. Archives of Sexual Behavior, 13, 223-231. 1984.
- HALEY, J. Uncommon therapy: The psychiatric techniques of Milton H. Erickson. W.W. Norton & Co. Nueva York, 1973.
- HALEY, J. Problem solving therapy. Jossey-Bass; San Francisco, 1976.
- HATFIELD, E., "The dangers of intimacy". En: Edit. Derlega, V.J. Communication, intimacy and close relationships. F.L. Academic Press. Orlando, 1984.

HEIMAN, J. "Treating sexually distressed marital relationships". En N. JACOBSON y A. S. GURMAN (Eds.) Clinical handbook of marital therapy. Guilford Press. Nueva York, 1986.

HENDRIX, H. Getting the love you want. Harper & Row., Nueva York, 1988.

HEYMAN, S., Life cycle crisis: sources of strain and strength in relationship. Journal of Couple Therapy, Vol. 3, numbers 2/3; (103-120) 1992

HINDY, C., Anxious romantic attachment in adult relationship en: Sperling y Berman; Attachment in adults; edit. Guilford Press; Nueva York, (179-203) 1994.

HOFER, M. A., Relationships as regulators: A psychobiological perspective on bereavement. Psychosomatic medicine, 46; (183-198). 1984.

HOWES, P. y MARKMAN, H. J. Marital quality and child functioning: A longitudinal investigation. Child development, 60; (1044-51), 1989.

HUMBERT, J. Mitología griega y romana, Gustavo Gili, Barcelona, 1994.

JACKSON, D. y otros. Interacción familiar. Capítulo 6 (Categorías de familias). Editorial Tiempo Contemporáneo, Buenos Aires, 1971.

JAMES, M. y JONGEWARD, D. Nacidos para triunfar. Fondo Educativo Interamericano. México, 1976.

JOHNSON, S. y GREENBERG, L. The Heart of the matter. Edit. Brunner and Mazel, N. York, 1994.

KAPLAN, H. S. La eyaculación precoz. Como reconocerla, tratarla y superarla. Edit. Grijalbo, Barcelona, 1990.

KAPLAN, H. S. Manual ilustrado de terapia sexual. Edit. Grijalbo, Barcelona, 1978.

KAPLAN, H. S. La nueva terapia sexual. Alianza editorial. Madrid, 1978.

KAPLAN, H. S. Trastornos del deseo sexual. Edit. Grijalbo. Barcelona, 1982.

KAPLAN, H. S. Disfunciones sexuales. Diagnóstico y tratamiento de las aversiones, fobias y angustia sexual. Edit. Grijalbo. Barcelona, 1988.

KAPLAN, H. S. Evaluación de los trastornos sexuales. Aspectos médicos y psicológicos. Edit. Grijalbo. Barcelona, 1985.

KAPLAN, H. S. Post-eyaculatory pain syndrome. Journal of Sex and Marital Therapy. Vol. 19, nº 2 (91-103). 1993.

KELLY, G. A. The Psychology of personal constructions. W.W. Norton. Nueva York, 1955.

KERNBERG, O. Relaciones amorosas. Edit. Paidós. Buenos Aires, 1995.

KERNBERG, O. Objects relations theory and clinical psychoanalysis. Jason Arosón. Nueva York, 1976.

KERSHAW, C. J., La danza hipnótica de la pareja. Amorrortu Editores. Buenos Aires. 1994.

KIECOLT-GLASSER y cols. Marital quality, marital disruption and immune function. Psychosomatic medicine, 49, (13-33). 1987.

KIECOLT-GLASSER y cols. "Negative behavior during marital conflicts is associated with immunological down regulation". Psychosomatic medicine, 55; (395-409). 1993

KOBAK, R. y HAZAN, C. "Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models". Journal of personality and social psychology 60; (861-869). 1987

KOPP, S. If you meet the Buddha on the Road, kill him! Science and Behavior Books, Palo Alto, CA, 1972.

KOVACS, L. Development of the marital relationship dissertation: Ann Arbor, M.I. University Microfilms International. 1982.

KOVACS, L. A conceptualization of marital development. Family Therapy, 10(3), 183-210. 1983.

KOVACS, L. Couple therapy: an integrated developmental and family system model. Family therapy, Vol. XV, nº 2, 1988.

L'ABATE, L. N. y SLOAN, S. A workshop format to facilitate intimacy in married couples. Family relations, 33; (245-250). 1984.

LAUCER BOUCHARD, Granger, Principios y aplicaciones de las terapias de la conducta. Edit. Debate. Bilbao, 1981

LAZARUS, A. Mitos maritales. Edit. IPPEM. Buenos Aires, 1985.

LEMAIRE, J. Terapias de pareja. Amorrortu editores. Buenos Aires, 1980.

LEMAIRE, J. La pareja humana: Relación y conflicto. Fondo de cultura económica. México, 1986.

LEVINGER, G. A. "Development and change" en: KELLEY; BERSCHERD;

CHRISTENSEN; HARVEY; HUSTON; LEVINGER; MCCLINTOCK; PEPLAU y PETERSON; Close relationships. (315-359), Nueva York; W. H. Freeman. 1983.

LIBERMAN, R. y WHEELER, E. G.; y otros. Manual de terapia de pareja. Edit. Descleé De Brouwer. Bilbao, 1987.

LÓPEZ, F.; GÓMEZ ZAPIAIN, J.; APODACA, P.; DELGADO, M. y MARCOS, C. "Historia familiar y de apego, estilo educativo, empatía y estilo de apego actual, como mediadores del grado de satisfacción en las relaciones generales, la comunicación y la actividad sexual de la pareja". Cuadernos de Medicina Psicosomática, nº 28/29; (19-34), 1993/1994.

MAHLER, M.; PINE, F. y BERGMAN, A. The psychological birth of the human infant symbiosis and individuation. Basic Books. Nueva York; 1975.

MAHONEY, M. Cognitive behavior modification. Ballinger Publishing. Cambridge, Massachusetts, 1974.

MAIN, M.; KAPLAN, H. y CASSIDY, J. "Security in infancy, childhood, and adulthood: a move to the level of representation". En: BRETHERTON y WATERS. Growing points of attachment theory and research. Monographs of the society for research in child development, 50 (1-2, serial, no. 209), (66-104). 1985.

MALTZ, D. y BORKER, R. "A cultural approach to male-female miscommunications", en J. J. GUMPERZ (comp.), Lenguaje and social identity, Cambridge University Press, 1982.

MARKMAN, H. J. y otros. "Prevention of marital distress: A longitudinal investigation", Journal of Consulting and Clinical Psychology 56: (210-217), 1988.

MARTÍN, P. A. Manual de terapia de pareja. Amorrortu editores. Buenos Aires, 1983.

MATEO, Andrés. Matrimonio adulto. Edit. Imprimatur. R. Dominicana, 1977.

MCADAMS, D. P. "Personal needs and personal relationships". En S. DUCK (Ed.) Handbook of personal relationship: Theory, research and interventions. John Wiley & sons. Nueva York, 1988.

MCGOLDRICK, M. y GERSON, R. Genogramas en la evaluación familiar. Gedisa Editorial. Buenos Aires, 1987.

MCKAY, M.; FANNING, P. y PALEG, K. Couples Skills; Ed. New Harbinger. Oakland, 1994.

MCKAY, Matthew y FANNING, Patrick. Prisoners of belief. New Harbinger Publications. Oakland, California, 1991.

MEICHENBAUM, D. Cognitive behavior modification. Plenum Press. Nueva York, 1977.

MEICHENBAUM, D. "Cognitive behavior modification with adults". Workshop for advances in cognitive therapies: Helping people change. San Francisco, 1988.

MEISSNER, W. W. "Marital Therapy from a psychoanalytic perspective", en: PROLINO, T. y MCCRADY, B. Marriage and marital therapy. Brunner/Mazel, Nueva York, 1978.

MELTZER, D. (1971/1994) "Sincerity: a study in the atmosphere of human relations", en: HAHN, A. (Ed.). Sincerity and other works: collected papers of Donald Meltzer. (185-284). Londres; Karnac Books, 1994.

MINUCHIN, S. Families and family therapy. Harvard University Press. Cambridge, MA., 1974.

MINUCHIN, J. y FISHMAN, H. C. Family therapy techniques. Harvard University Press. Cambridge, MA. 1981.

MURSTEIN, B. Stimulus-value-role-a theory of marital choice. Journal of Marriage and the Family, 32, (465-481).1970. NAPIER, A. The fragile bond. Harper & Row. Nueva York, 1988.

NEIL, J. R. y KNISKERN, D. P. From psyche to sistem: The evolving therapy of Carl whitaker. Guilford Press. Nueva York, 1982.

NICHOLS, W. y EVERETT, C. Systemic family therapy: An integrative approach. Guilford Press. Nueva York. 1986.

PASINI, Willy, Intimidad. Paidós. Barcelona, 1992. PAULINO, T. y MCGRADY, B. Marriage and marital therapy. Edit. Brunner/Mazel, Nueva York, 1978.

PILLARI, V. Pathways to family myths. Brunner/Mazel, 1986.

PINE, F. Developmental theory and clinical process. Yale University Press. New Heaven, 1985.

PUGET, J. y BERENSTEIN, I.; Psicoanálisis de la pareja matrimonial. Edit. Paidós. Buenos Aires, 1988.

RAPOPORT, R. "Normal crises, family structure and mental health". En N. W.

ACKERMAN (Ed.), Family process. Basic Books. Nueva York, 1970.

RAPOPORT, R. y RAPOPORT R .N. "New light on the honeymoon". En G. HANDEL (Ed.)The psychological interior of the family: A sourcebook for the study of whole families. Aldine Publishing Co. Chicago, 1967.

REIK, T. Of love and lust. Farrar, Strauss & Cudahy. Nueva York, 1957.

ROCK, M. The marriage map: Understanding and surviving the stages of marriage. Peachtree Publishers, Ltd. Atlanta, 1986.

ROGERS, C. (1972) El matrimonio y sus alternativas. Edit. Kairós. Barcelona, 1976.

RUSZCZYNSKI, S. y FISHER, J. Intrusiveness and intimacy in the couple. Edit. Karnac Books, Londres, 1995.

RUSZCZYNSKI, S. Psychotherapy with couples. Edit. Karnac Books. Londres, 1993.

SAGER, C. Contrato matrimonial y terapia de pareja. Amorrortu editores. Buenos Aires, 1980.

SATIR, V. Making contact. Celestial Arts. Millbrae, CA, 1976.

SATIR, V. The new peoplemaking. Science and Behavior Books. Mountain View, CA. 1988.

SCHARF, D. y SCHARF, J. Objects relations family therapy. Jason Aronson. Nueva York, 1987.

SCHARF, D. y SCHARF, J. Objects relations. Couple therapy. Edit. Jason Aronson, New Jersey, 1991.

SCHMIDBAUER, W. "Tú no me entiendes". La semántica de los sexos. Ed. Herder, Barcelona, 1994.

SHAVER, P.; HAZAN, C. y BRADSHAW, D. "Love as attachment", en: Ed. STERNBERG y BARNES; The Psychology of Love; New Haven; Yale University Press, 1988.

SHERMAN, R.; ORESKY, P. y ROUNTREE, Y. Solving problems in couples and family therapy. Edit. Brunner/Mazel. Nueva York, 1991.

SNEYDER, D. Marital satisfaction inventory (MSI). Los Angeles, 1985.

SOLOMAN, M. A. A developmental, conceptual premise for family therapy. Family

Process. 12. 179-188. 1973.

SPERLING, M. y BERMAN, W. Attachment in adults. Edit. Guilford Press, 1994.

STANLEY, E. Principles of managing sexual problems, British Medical Journal, 28: 1, (200- 5). 1981.

STERN, D. N. The interpersonal world of the infant: a view from psychoanalysis and developmental psychology, Basic Books. Nueva York; 1985.

STOCK, W. E. "Sex roles and sexual dysfunction". En C. S. WIDOM (Ed.) Sex roles and Psychopathology. Plenum Press. Nueva York, 1984.

STOCK, W. E. y ROBERTS, C .W. "Power conflict in sexually dysfunctional couples". En New developments in sex therapy. Ponencia presentada en el encuentro de la American Psychological Association, Anaheim, California, 1983.

STREET, E. y SMITH, J. "From sexual problems to marital issues". En M. COLE y W. DRYDEN (Ed.) Sex Therapy in Britain. Open University Press. Gran Bretaña, 1988.

TAMASHIRO. R. T. Developmental stages in the conceptualization of marriage. The family coordinator, 27, (237-244). 1978.

TORDJMAN, G. La aventura de vivir en pareja. Granica editor. Barcelona, 1977.

TORDJMAN, G. La pareja. Realidades, problemas y perspectivas de la vida en común. Ed. Grijalbo. Barcelona, 1988.

THIBAUT, J. N. y KELLY, H. H. The social psychology of groups. Wiley. Nueva York; 1959.

TRONICK, E. Z. Emotions and emotional communication in infants. American Psychologist, 44; (112-119). 1989.

VON BERTALANFFY, L. General Systems Theory, George Braziller, Nueva York, 1968.

WALKER, M. "The incongruity of congruence". Journal of Couple Therapy, Vol. 6, n°, (11-121). 1996.

WARING, E. M. y REDDON, J. R. "The measurement of intimacy in marriage: The waring intimacy questionnaire". Journal of Clinical Psychology, 39 (1), (53-57). 1983.

WATZLAWICK, P.; BEAVIN, H. y JACKSON, A. Pragmatics of Human communication. A study of international patterns, pathologies and paradoxes. Norton.

Nueva York, 1967.

WATZLAWICK, P.; BEAVIN, H. y JACKSON, A. Teoría de la comunicación humana. Editor Tiempo Contemporáneo. Buenos Aires, 1971.

WATZLAWICK, P.; WEAKLAND, J. y FISCH, R. Change. Norton. Nueva York, 1974.

WEEKS, G. y HOF, L. Integrating sex and marital therapy. Edit. Brunner/Mazel, Nueva York, 1987.

WEEKS, G. y HOF, L. Integrative solutions. Brunner/Mazel, Nueva York, 1995.

WEEKS, G. y TREAT, S. Couples in treatment. Edit. Brunner/Mazel, Nueva York, 1992.

WILLI, J. La pareja humana: Relación y conflicto. Edit. Morata. Madrid, 1978.

WILLI, J. Dynamics of couple therapy. The uses of the concept of collusion and its application to the therapeutic triangle. Jason Aronson. New Jersey, 1984..

Winch, R. The modern family. Holt. Nueva York, 1952.

Winch, R. The theory of complementary needs in mate selection. American Sociological Review, 20, (552-555). 1955.

Winch, R. Mate selection: A study of complementary needs. Harper & Row. 1958.

Wynne, L. Some guidelines for exploring conjoint family therapy. En J. Haley (Edi.) Changing families. Grune & Stratton. Nueva York, 1971.

Young, J. Cognitive therapy for personality disorders. Professional resource exchange. Sarasota, Florida, 1990.

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA (Dirigida por José M. Gondra)

-
2. PSICOTERAPIA POR INHIBICIÓN RECÍPROCA, por Joseph Wolpe.
 3. MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN, por Charles N. Cofer.
 4. PERSONALIDAD Y PSICOTERAPIA, por John Dollard y Neal E. Miller.
 5. AUTOCONSISTENCIA: UNA TEORÍA DE LA PERSONALIDAD. por Prescott Lely.
 9. OBEDIENCIA A LA AUTORIDAD. UN PUNTO DE VISTA EXPERIMENTAL, por Stanley Milgram.
 10. RAZÓN Y EMOCIÓN EN PSICOTERAPIA. por Albert Ellis.
 12. GENERALIZACIÓN Y TRANSFER EN PSICOTERAPIA, por A. P. Goldstein y F. H. Kanfer.
 13. LA PSICOLOGÍA MODERNA, Textos, por José M. Gondra.
 16. MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por A. Ellis y R. Grieger.
 17. EL BEHAVIORISMO Y LOS LÍMITES DEL MÉTODO CIENTÍFICO, por B. D. Mackenzie.
 18. CONDICIONAMIENTO ENCUBIERTO, por Upper-Cautela.
 19. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN PROGRESIVA, por Berstein-Berkovec.
 20. HISTORIA DE LA MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA, por A. E. Kazdin.
 21. TERAPIA COGNITIVA DE LA DEPRESIÓN, por A. T. Beck, A. J. Rush y B. F. Shawn.
 22. LOS MODELOS FACTORIALES-BIOLÓGICOS EN EL ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD, por F. J. Labrador.
 24. EL CAMBIO A TRAVÉS DE LA INTERACCIÓN, por S. R. Strong y Ch. D. Claiborn.
 27. EVALUACIÓN NEUROPSICOLÓGICA, por M.^a Jesús Benedet.
 28. TERAPÉUTICA DEL HOMBRE. EL PROCESO RADICAL DE CAMBIO, por J. Rof Carballo y J. del Amo.
 29. LECCIONES SOBRE PSICOANÁLISIS Y PSICOLOGÍA DINÁMICA, por Enrique Freijo.
 30. CÓMO AYUDAR AL CAMBIO EN PSICOTERAPIA, por F. Kanfer y A. Goldstein.
 31. FORMAS BREVES DE CONSEJO, por Irving L. Janis.
 32. PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS, por Donald Meichenbaum y Matt E. Jaremko.
 33. ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES, por Jeffrey A. Kelly.

34. MANUAL DE TERAPIA DE PAREJA, por R. P. Liberman, E. G. Wheeler, L. A. J. M. de visser.
35. PSICOLOGÍA DE LOS CONSTRUCTOS PERSONALES, Psicoterapia y personalidad, por Alvin W. Landfield y Larry M. Leiner.
37. PSICOTERAPIAS CONTEMPORÁNEAS, Modelos y métodos, por S. Lynn y J. P. Garske.
38. LIBERTAD Y DESTINO EN PSICOTERAPIA, por Rollo May.
39. LA TERAPIA FAMILIAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, Vol. I. Fundamentos teóricos, por Murray Bowen.
40. LA TERAPIA FAMILIAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, Vol. II. Aplicaciones, por Murray Bowen.
41. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, por Bellack y Harsen.
42. CASOS DE TERAPIA DE CONSTRUCTOS PERSONALES, por R. A. Neimeyer y G. J. Neimeyer. BIOLOGÍA Y PSICOANÁLISIS, por J. Rof Carballo.
43. PRÁCTICA DE LA TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por A. Ellis y W. Dryden.
44. APLICACIONES CLÍNICAS DE LA TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por Albert Ellis y Michael E. Bernard.
45. ÁMBITOS DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA MOTIVACIONAL, por L. Mayor y F. Tortosa.
46. MÁS ALLÁ DEL COCIENTE INTELECTUAL, por Robert. J. Sternberg.
47. EXPLORACIÓN DEL DETERIORO ORGÁNICO CEREBRAL, por R. Berg, M. Franzen y D. Wedding.
48. MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, Volumen II, por Albert Ellis y Russell M. Grieger.
49. EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO. Evaluación e intervención por A. P. Goldstein y H. R. Keller.
50. CÓMO FACILITAR EL SEGUIMIENTO DE LOS TRATAMIENTOS TERAPÉUTICOS, Guía práctica para los profesionales de la salud, por Donald Meichenbaum y Dennis C. Turk.
51. ENVEJECIMIENTO CEREBRAL, por Gene D. Cohen.
52. PSICOLOGÍA SOCIAL SOCIOCOGNITIVA, por Agustín Echebarría Echabe.
53. ENTRENAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA LA RELAJACIÓN, por J. C. Smith.
54. EXPLORACIONES EN TERAPIA FAMILIAR Y MATRIMONIAL, por James L. Framo.
55. TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA CON ALCOHÓLICOS Y TOXICÓMANOS, por Albert Ellis y otros.

56. LA EMPATÍA Y SU DESARROLLO, por N. Eisenberg y J. Strayer.
57. PSICOSOCIOLOGÍA DE LA VIOLENCIA EN EL HOGAR, por S. M. Stith, M. B. Williams y K. Rosen.
58. PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO MORAL, por Lawrence Kohlberg.
59. TERAPIA DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, por Thomas J. D´Zurilla.
60. UNA NUEVA PERSPECTIVA EN PSICOTERAPIA, Guía para la psicoterapia psicodinámica de tiempo limitado, por Hans H. Strupp y Jeffrey L. Binder.
61. MANUAL DE CASOS DE TERAPIA DE CONDUCTA, por Michel Hersen y Cynthia G. Last.
62. MANUAL DEL TERAPEUTA PARA LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN GRUPOS, por Lawrence I. Sank y Carolyn S. Shaffer.
63. TRATAMIENTO DEL COMPORTAMIENTO CONTRA EL INSOMNIO PERSISTENTE,
por Patricia Lacks.
64. ENTRENAMIENTO EN MANEJO DE ANSIEDAD, por Richard M. Suinn.
65. MANUAL PRÁCTICO DE EVALUACIÓN DE CONDUCTA, por Aland S. Bellak y Michael Hersen.
66. LA SABIDURÍA, Su Naturaleza, orígenes y desarrollo, por Robert J. Sternberg.
67. CONDUCTISMO Y POSITIVISMO LÓGICO, por Laurence D. Smith.
68. ESTRATEGIAS DE ENTREVISTA PARA TERAPEUTAS, por W. H. Cormier y L. S. Cormier.
69. PSICOLOGÍA APLICADA AL TRABAJO, por Paul M. Muchinsky.
70. MÉTODOS PSICOLÓGICOS EN LA INVESTIGACIÓN Y PRUEBAS CRIMINALES, por David L. Raskin.
71. TERAPIA COGNITIVA APLICADA A LA CONDUCTA SUICIDA, por A. Freemann y M. A. Reinecke.
72. MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE Y EL EJERCICIO, por Glynn C. Roberts.
73. TERAPIA COGNITIVA CON PAREJAS, por Frank M. Datillio y Christine A. Padesky.
74. DESARROLLO DE LA TEORÍA DEL PENSAMIENTO EN LOS NIÑOS, por Henry M. Wellman.
75. PSICOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA COOPERACIÓN Y DE LA CREATIVIDAD, por Maite Garaigordobil.
76. TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA TERAPIA GRUPAL, por Gerald Corey.
77. TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO. LOS HECHOS, por Padmal de Silva y Stanley Rachman.
78. PRINCIPIOS COMUNES EN PSICOTERAPIA, por Chris L. Kleinke.
79. PSICOLOGÍA Y SALUD, por Donald A. Bakal.

80. AGRESIÓN. CAUSAS, CONSECUENCIAS Y CONTROL, por Leonard Berkowitz.
81. ÉTICA PARA PSICÓLOGOS. INTRODUCCIÓN A LA PSICOÉTICA, por Omar França-Tarragó.
82. LA COMUNICACIÓN TERAPÉUTICA. PRINCIPIOS Y PRÁCTICA EFICAZ, por Paul L. Wachtel.
83. DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL A LA PSICOTERAPIA DE INTEGRACIÓN, por Marvin R. Goldfried.
84. MANUAL PARA LA PRÁCTICA DE LA INVESTIGACIÓN SOCIAL, por Earl Babbie.
85. PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL Y FOCUSING. LA APORTACIÓN DE E. T. GENDLIN, por Carlos Alemany (Ed.).
86. LA PREOCUPACIÓN POR LOS DEMÁS. UNA NUEVA PSICOLOGÍA DE LA CONCIENCIA Y LA MORALIDAD, por Tom Kitwood.
87. MÁS ALLÁ DE CARL ROGERS, por David Brazier (Ed.).
88. PSICOTERAPIAS COGNITIVAS Y CONSTRUCTIVISTAS, Teoría, Investigación y Práctica, por Michael J. Mahoney (Ed.).
89. GUÍA PRÁCTICA PARA UNA NUEVA TERAPIA DE TIEMPO LIMITADO, por Hanna Levenson.
90. PSICOLOGÍA. MENTE Y CONDUCTA, por M^a Luisa Sanz de Acedo.
91. CONDUCTA Y PERSONALIDAD, por Arthur W. Staats.
92. AUTO-ESTIMA. Investigación, teoría y práctica, por Chris Mruk.
93. LOGOTERAPIA PARA PROFESIONALES. Trabajo social significativo, por David Guttman.
94. EXPERIENCIA ÓPTIMA. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia, por Mihaly Csikszentmihalyi e Isabella Selega Csikszentmihalyi.
95. LA PRÁCTICA DE LA TERAPIA DE FAMILIA. Elementos clave en diferentes modelos, por Suzanne Midori Hanna y Joseph H. Brown.
96. NUEVAS PERSPECTIVAS SOBRE LA RELAJACIÓN, por Alberto Amutio Kareaga.
97. INTELIGENCIA Y PERSONALIDAD EN LAS INTERFASES EDUCATIVAS, por M^a Luisa Sanz de Acedo Lizarraga.
98. TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO. Una perspectiva cognitiva y neuropsicológica, por Frank Tallis.
99. EXPRESIÓN FACIAL HUMANA. Una visión evolucionista, por Alan J. Fridlund.
100. CÓMO VENCER LA ANSIEDAD. Un programa revolucionario para eliminarla definitivamente, por Reneau Z. Peurifoy.
101. AUTO-EFICACIA: CÓMO AFRONTAMOS LOS CAMBIOS DE LA SOCIEDAD

- ACTUAL, por Albert Bandura (Ed.).
102. EL ENFOQUE MULTIMODAL. Una psicoterapia breve pero completa, por Arnold A. Lazarus.
 103. TERAPIA CONDUCTUAL RACIONAL EMOTIVA (REBT). Casos ilustrativos, por Joseph Yankura y Windy Dryden.
 104. TRATAMIENTO DEL DOLOR MEDIANTE HIPNOSIS Y SUGESTIÓN. Una guía clínica, por Joseph Barber.
 105. CONSTRUCTIVISMO Y PSICOTERAPIA, por Guillem Feixas Viaplana y Manuel Villegas Besora.
 106. ESTRÉS Y EMOCIÓN. Manejo e implicaciones en nuestra salud, por Richard S. Lazarus.
 107. INTERVENCIÓN EN CRISIS Y RESPUESTA AL TRAUMA. Teoría y práctica, por Barbara Rubin Wainrib y Ellin L. Bloch.
 108. LA PRÁCTICA DE LA PSICOTERAPIA. La construcción de narrativas terapéuticas, por Alberto Fernández Liria y Beatriz Rodríguez Vega.
 109. ENFOQUES TEÓRICOS DEL TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO, por Ian Jakes.
 110. LA PSICOTERA DE CARL ROGERS. Casos y comentarios, por Barry A. Farber, Debora C. Brink y Patricia M. Raskin.
 111. APEGO ADULTO, por Judith Feeney y Patricia Noller.
 112. ENTRENAMIENTO ABC EN RELAJACIÓN. Una guía práctica para los profesionales de la salud, por Jonathan C. Smith.
 113. EL MODELO COGNITIVO POSTRACIONALISTA. Hacia una reconceptualización teórica y clínica, por Vittorio F. Guidano, compilación y notas por Álvaro Quiñones Bergeret.
 114. TERAPIA FAMILIAR DE LOS TRASTORNOS NEUROCONDUCTUALES. Integración de la neuropsicología y la terapia familiar, por Judith Johnson y William McCown.
 115. PSICOTERAPIA COGNITIVA NARRATIVA. Manual de terapia breve, por Óscar F. Gonçalves.
 116. INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA DE APOYO, por Henry Pinsky.
 117. EL CONSTRUCTIVISMO EN LA PSICOLOGÍA EDUCATIVA, por Tom Revenette.
 118. HABILIDADES DE ENTREVISTA PARA PSICOTERAPEUTAS Vól 1. Con ejercicios del profesor
Vól 2. Cuaderno de ejercicios para el alumno, por Alberto Fernández Liria y Beatriz Rodríguez Vega.
 119. GUIONES Y ESTRATEGIAS EN HIPNOTERAPIA, por Roger P. Allen.

120. PSICOTERAPIA COGNITIVA DEL PACIENTE GRAVE. Metacognición y relación terapéutica, por Antonio Semerari (Ed.).
121. DOLOR CRÓNICO. Procedimientos de evaluación e intervención psicológica, por Jordi Miró.
122. DESBORDADOS. Cómo afrontar las exigencias de la vida contemporánea, por Robert Kegan.
123. PREVENCIÓN DE LOS CONFLICTOS DE PAREJA, por José Díaz Morfa.
124. EL PSICÓLOGO EN EL ÁMBITO HOSPITALARIO, por Eduardo Remor, Pilar Arranz y Sara Ulla.
125. MECANISMOS PSICO-BIOLÓGICOS DE LA CREATIVIDAD ARTÍSTICA, por José Guimón.
126. PSICOLOGÍA MÉDICO-FORENSE. La investigación del delito, por Javier Burón (Ed.).
127. TERAPIA BREVE INTEGRADORA. Enfoques cognitivo, psicodinámico, humanista y neuroconductual, por John Preston (Ed.).
128. COGNICIÓN Y EMOCIÓN, por E. Eich, J. F. Kihlstrom, G. H. Bower, J. P. Forgas y P. M. Niedenthal.
129. TERAPIA SISTÉMICA DE PAREJA Y DEPRESIÓN, por Elsa Jones y Eia Asen.
130. PSICOTERAPIA COGNITIVA PARA LOS TRASTORNOS PSICÓTICOS Y DE PERSONALIDAD, Manual teórico-práctico, por Carlo Perris y Patrick D. Mc.Gorry (Eds.).
131. PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA TRANSCULTURAL, Bases prácticas para la acción, por Pau Pérez Sales.
132. TRATAMIENTOS COMBINADOS DE LOS TRASTORNOS MENTALES, Una guía de intervenciones psicológicas y farmacológicas, por Morgan T. Sammons y Norman B. Schmid.
133. INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA, El saber clínico compartido, por Randolph B. Pipes y Donna S. Davenport.
134. TRASTORNOS DELIRANTES EN LA VEJEZ, por Miguel Krassoievitch.
135. EFICACIA DE LAS TERAPIAS EN SALUD MENTAL, por José Guimón.
136. LOS PROCESOS DE LA RELACIÓN DE AYUDA, por Jesús Madrid Soriano.
137. LA ALIANZA TERAPÉUTICA, Una guía para el tratamiento relacional, por Jeremy D. Safran y J. Christopher Muran.

Índice

Introducción	13
1 Elección de pareja	17
Teorías de la psicología social acerca de la elección de pareja	18
Las teorías psicoanalíticas sobre la elección de pareja	21
La teoría de la complementariedad de las necesidades	24
2 Principios básicos para el buen funcionamiento de una pareja	29
El principio de deslinde	30
El principio de adoptar papeles “maduros” e “infantiles” alternativamente	32
El principio de igualdad de valor	34
3 Etapas y crisis en la vida de una pareja	41
Revisión histórica de los estadios del matrimonio	42
Estadios del matrimonio	47
Estadio I	50
Estadio II	51
Estadio III	52
Estadio IV	53
Estadio V	54
Estadio VI	55
La fase de formación de la pareja estable	56
Fase de estructuración y producción del matrimonio	57
Fase de la crisis de los años de la mitad de la vida	59
Vejez	61
4 Influencia de la infancia en los conflictos actuales de pareja	66
Desarrollo evolutivo de la pareja, desde los estadios evolutivos del infante de Margaret Mahler	73
Los estadios de las relaciones de pareja	77
Simbiosis	78
Diferenciación	79
Práctica	79
Acercamiento	79
Interdependencia mutua	80
La relación oral madre-hijo	84

La relación anal-sádica padres-hijo	87
La fase fálico edipal del desarrollo	90
5 Intimidad	94
La intimidad	95
El papel de la emoción en las relaciones de pareja	100
Expresión de los sentimientos	112
6 Las expectativas en el desarrollo de la pareja	115
7 La comunicación en la pareja	124
Significado y función de la comunicación	125
La comunicación en parejas felices y parejas conflictivas	130
Estilos de comunicación en hombres y mujeres	131
Pautas y reglas básicas para una comunicación adecuada	134
8 La influencia de los mitos en las relaciones de pareja	140
Los mitos arcaicos	141
Mitos permanentes	143
Los mitos familiares	146
Los mitos actuales	150
Los mitos sexuales	154
9 Distorsiones cognitivas y esquemas mentales en los conflictos de pareja	160
Identificación de las distorsiones cognitivas	163
Identificando esquemas sobre su pareja	168
Construcción de una “empatía exacta”	174
10 Conflictos de pareja y sus repercusiones en la vida sexual	177
Satisfacción sexual. Dificultades y disfunciones sexuales	178
Interrelación entre la vida afectiva de la pareja y los problemas sexuales	185
La interacción sexual	190
Cómo enriquecer la vida sexual de la pareja	194
Prevención de los problemas sexuales	199
Conclusiones	206
Bibliografía	217
BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA (Dirigida por José M. Gondra)	230

