

NELLY ROJAS

Ser **AMIGOS** *para ser* **AMANTES**

- ✓ Cree vínculos más profundos y sólidos.
- ✓ Identifique sus expectativas y las de su pareja, y mida su grado de satisfacción.
- ✓ Mejore la comunicación afectiva y sexual.
- ✓ Resuelva los conflictos más frecuentes para vivir en armonía.



SER AMIGOS
PARA SER AMANTES

NELLY ROJAS

SER AMIGOS PARA SER AMANTES

Cómo construir la pareja
y generar vínculos de amor en la familia



© Nelly Rojas de González, 2006
© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2006
Calle 73 N.º 7-60, Bogotá, D. C.

Ilustración de la cubierta: Photo Images

ISBN 13: 978-958-42-1476-8
ISBN 10: 958-42-1476-4

Primera edición: Agosto de 2006
Segunda edición: Enero de 2007
Tercera edición: Mayo de 2008
Cuarta edición: Junio de 2010

ePub x Hipertexto Ltda. / www.hipertexto.com.co

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

*Para mis nietos
JERÓNIMO Y MATÍAS,
milagros de la vida,
que han renovado
los vínculos de amor en la familia
con su inmensa ternura y alegría.*

*Cada pareja es un experimento único,
integrado por distintas personalidades.
Es una historia de amor inacabada...
cuya base es el derecho de cada uno
a ser aceptado con sus diferencias.*

Presentación

Esta obra es el resultado de 35 años de trabajo con las parejas y con las familias, durante los cuales se recogieron y se sistematizaron una serie de experiencias y reflexiones que constituyen una base sólida para encontrar alternativas en la solución de los problemas vinculares. Reúne los aspectos esenciales del tema tratados en sus publicaciones anteriores. Se dirige a las personas que tengan algún vínculo de unión estable o no, a individuos separados, a los que tienen una segunda o tercera unión; a aquellos que presentan dificultades en su interacción y que no pueden asistir a una terapia de pareja. Este libro pone a su disposición un material claro y sencillo que les ayudará a entender algunos de los elementos que constituyen un vínculo, la elección del compañero, la influencia de su pasado y de su contexto en la relación de pareja actual y sus posibles efectos.

También está dirigido a aquellos profesionales que de alguna manera están vinculados con problemas familiares y que, en determinadas circunstancias, pueden encontrarse frente a parejas que requieran de su atención. Especialmente psicólogos, psiquiatras, ginecólogos, pediatras, trabajadores sociales y abogados.

Es un libro práctico para todas las personas interesadas en el mundo de la pareja, su intimidad, sus necesidades afectivas básicas, la forma de comunicarse y la vivencia del erotismo y la sensualidad. También para quienes quieren entender cómo la pareja es un modelo que imprime unas características especiales a sus hijos, les transmiten sus valores, sus formas de relacionarse y comunicarse, sus maneras de amar y de sentir.

Este texto también está dirigido a los educadores, con la esperanza de que en sus planteles generen espacios de reflexión acerca de la *construcción del amor* en las relaciones de pareja entre los jóvenes.

En el libro aparecen preguntas y cuestionarios orientados a reconocer, expresar y satisfacer necesidades emocionales mediante el intercambio con la pareja para llegar a acuerdos que modifiquen los aspectos que crean malestar entre los dos componentes de la pareja y aceptar y tolerar lo inmodificable.

El propósito final de la obra es contribuir a la construcción de mejores parejas y de familias más felices. Aún más, es una guía para prevenir conflictos y evitar dolorosos resultados.

Introducción

La verdad es que se espera demasiado de la relación de pareja: el compañero debe ser no sólo una persona que llene todas las expectativas desde el punto de vista emocional, de la organización del hogar, del manejo de los hijos, sino el mejor amante, el socio financiero y un objeto de amor romántico; el mejor amigo y consejero y que comparta las tardes aburridas del domingo. Esto es más de lo que puede dar la convivencia...

¿En qué otra área de la vida pedimos que una persona satisfaga todas nuestras expectativas? Éstas se desarrollan a través del proceso evolutivo del individuo, por la influencia sociocultural del medio y resultan de las necesidades y deseos insatisfechos de cada uno de los miembros. Cuando son falsas e irreales se convierten en un agente perturbador para el desarrollo adecuado del vínculo.

La sociedad contribuye a la idealización de la pareja porque necesita tenerla como uno de sus pilares básicos. Además, porque es cierto. Todas las sociedades se asientan en ella y saben que, al destruirse, la pareja se transforma en una amenaza de supervivencia para esa sociedad.

Por otra parte, si se tiene en cuenta que en el porvenir de la mayoría de las parejas se encuentra el de los hijos, no se piensa que pueda existir otro tipo de solución mejor para su desarrollo y su crecimiento.

La serie de transformaciones importantes que, en la estructura familiar, comenzaron a gestarse en el mundo a partir de la revolución industrial, demoraron muchos años para tener culminaciones significativas en la sociedad. Una enorme cantidad de mujeres ingresaron al trabajo productivo; sin embargo, no alcanzaron un progreso similar en los campos profesional e intelectual, porque siguieron a cargo de las labores del hogar, lo cual duplicó su tiempo de trabajo, perdiendo así la posibilidad de recreación y estudio.

Durante siglos prevaleció en el núcleo familiar un equilibrio inestable basado en la desigualdad entre el hombre y la mujer. Además, los miembros de una pareja por lo general contraen matrimonio según ideales rígidos y desconocen realmente con quién van a convivir, cómo es el compañero, qué se puede esperar de él, cuáles son sus rasgos de carácter, de qué zona proviene, cómo es su familia de origen. Parecería que los individuos, al hacer pareja, se casaran con la institución matrimonial mas no con la persona. Con frecuencia se cree, ingenuamente, que por el hecho de convivir o de

casarse se instalan en el vínculo los elementos necesarios para que se desarrolle el verdadero amor: la compañía, la preocupación real por el otro, el crear y fomentar la intimidad sexual, el trabajar para que la relación sea cada vez más simétrica y el lograr en forma paralela la satisfacción y la realización personal e íntima de cada miembro y la del vínculo.

Si bien estamos de acuerdo con que en la actualidad la familia formada por una pareja que convive de manera permanente es el medio más adecuado para conseguir la educación de los hijos, no debe desconocerse que esa pareja tiene que luchar cotidianamente para lograr una relación satisfactoria y duradera.

La verdadera relación de pareja comienza cuando se desvanecen las ilusiones, cuando las expectativas se vuelven más reales y cuando se aprende que las propias necesidades no tienen por qué ser satisfechas en forma incondicional por el otro. Además, todas aquellas actitudes del compañero que antes agradaban pueden tornarse molestas por el simple hecho de la permanencia.

Por lo general, hemos sido educados para tener un ideal de relación de pareja, que conducía al amor romántico cuyos ideales de disponibilidad absoluta, fidelidad eterna y total compromiso nada tienen que ver con la realidad.

Uno de los dramas que vive la pareja actual, insertada en un contexto social violento y cada vez más absurdo, es el temor a amar y a dejarse querer. Se deja amar quien permite que los demás sean como son, lo cual es ya una forma de querer. El amor real se funda en una actitud de aceptar a los otros como son y dejarlos ser sin encerrar su fuerza en los puntos de vista propios.

El amor realista revela y transforma al otro. Es desinteresado, no busca razones ni por qué. Todo amor es un vivir a la otra persona desde sí mismo y ser vivido desde dentro de ella. No basta estar con la otra persona, tenerla cerca, desearla o mirarla. Es necesario participar en su vida. El amor posesivo atropella la intimidad, esclaviza. El amor basado en el querer verdadero exalta la intimidad y se reconoce en la libertad del otro. Amar es aceptar al otro como es, pero no dejarlo como está. Es ayudar a construir lo inacabado.

El amor es más fácil sentirlo que expresarlo; la otra persona está en mí sin dejar de ser ella. Hay algo entre los dos, una nueva fuerza que atrae y se funde en una realidad distinta, más plena.

Lo más importante para una armoniosa vida común es el sutil equilibrio entre la autonomía y la fusión, entre la libertad y el camino que van a recorrer uno al lado del otro. Este equilibrio es el que establece la distancia para que dos seres no se destruyan.

Una pareja funcional es la que se adapta en forma constante y gradual a los cambios de dos personas que evolucionan, es la que sabe sortear las crisis inevitables.

Las historias de amor comienzan en la magia y en la idealización; sin embargo, con el tiempo, la imagen ideal del otro se transforma y se inicia una nueva etapa. En la pareja siempre hay pérdidas y renovaciones. Saber resolver las dificultades y lograr acuerdos satisfactorios es lo que hace crecer el vínculo.

No existen fórmulas que faciliten la convivencia de dos seres que se aman; pero hay factores que ayudan a su entendimiento, a su comprensión. La pareja que se comprende es aquella que tiene la capacidad de ponerse en la situación de la otra persona para comunicarse íntimamente, con base en un conocimiento mutuo. Quien no se conoce no se comunica y, por tanto, es incapaz de discutir sus problemas y de manejar las crisis en forma eficaz.

Si bien los ingredientes de la felicidad matrimonial son difusos, podemos reconocer los vínculos que prosperan y los que no funcionan. Ningún experto en este campo ha logrado encontrar una relación clara entre las características de la personalidad de sus miembros y su grado de felicidad en la convivencia. Las investigaciones que se han dirigido hacia la búsqueda de los perfiles de personalidad que mejor se acoplen son irreales, porque los aspectos emocionales escapan a toda forma de esquematización.

Aunque las dificultades graves de una pareja pueden ser consecuencia de los problemas personales de uno y otro de sus integrantes, la personalidad es menos importante que la naturaleza del vínculo en sí para el éxito matrimonial. Un hombre y una mujer que crean su propio lenguaje mediante sus gestos, su sonrisa, su cuerpo, tienen una gran complicidad, una serie de señales sutiles y de palabras secretas que sólo tienen significado para ellos. Muestran interés en compartir los hechos cotidianos y saben percibir lo que le gusta al otro. Son capaces de transformar una actitud de reto en una de conciliación.

Otro factor que ayuda al equilibrio de la pareja es el sexo. Erotizar el ambiente, buscar un espacio para los dos, salir del hogar para rescatar el deseo por medio de la aventura son elementos que deben cultivarse para que el vínculo crezca y se elimine la rutina. El sexo libera tensiones, da al matrimonio el placer del contacto, de la proximidad y constituye una vía de satisfacción para expresar el amor que se profesan dos personas.

En el futuro las parejas estarán conformadas, probablemente, por individuos cuyos roles serán más igualitarios, lo cual les permitirá funcionar de una manera más adecuada en cuanto a la comunicación, el afecto, el sexo y el manejo del dinero. Alrededor de esos ejes fundamentales la pareja establecerá una unión más profunda y duradera, con la

aceptación del compromiso y sin temor al abandono.

También debemos considerar otras alternativas vinculares, tales como uniones sin un carácter definitivo, uniones sucesivas y otras cuya evolución aún no podemos prever.

Por lo general, uno de los miembros de la pareja es el depositario del problema; sin embargo consultan para que éste, aisladamente, reciba la ayuda adecuada. Cuando se plantea la necesidad de trabajar con los dos, es decir con el vínculo, se suscita en la mayoría de los casos una resistencia inicial, no difícil de comprender si recordamos que al asignar al otro miembro el papel de *paciente*, el compañero se protege de la posibilidad de tener alguna participación en lo que ocurre.

No obstante, cada pareja constituye un mundo particular que puede requerir métodos muy diversos para lograr las modificaciones que desea. No podemos encasillar a una pareja en una determinada manera de acción. En una crisis, por ejemplo, ninguna fórmula extraída de otros casos, aun con muchos elementos similares, puede aplicarse sin un conocimiento previo que contemple las características únicas de esa situación matrimonial concreta. La terapia de pareja requiere nuevas formas de pensar sobre los problemas humanos y su manera de abordarlos. No hay teorías ni leyes universales sobre la terapia de pareja, así como no hay una forma universal de vivir la relación.

* * *

El propósito inicial de este libro es lograr una reflexión en aquellas parejas que quieren formar un vínculo íntimo en que el amor sea un diálogo que parte del respeto y la ternura, *que se construye día a día con base en la aceptación de la diferencia*. La obra hace hincapié en los aspectos esenciales y prácticos del manejo de la relación vincular y familiar.

En la **primera parte** se explican los conceptos más importantes de lo que significa ser pareja; las bases sobre las cuales cada individuo puede construir una relación que funcione y enriquezca; la necesidad de resolver los duelos y las pérdidas del pasado, así como los conflictos con la familia de origen. Todos estos elementos deben tenerse en cuenta para elegir un determinado tipo de pareja. Es muy diferente un noviazgo a una relación estable, porque cuando se inicia la convivencia las necesidades afectivas no resueltas en el pasado generan expectativas idealizadas de amor incondicional que, de no ser enfrentadas y resueltas, producen graves crisis que incluso pueden llevar a la ruptura.

La identidad, autovaloración y confianza personal adquieren otro sentido en el momento en que se elige a la pareja y se inicia la construcción del amor. La importancia

de conocerse a sí mismo y a su pareja, el entender las distintas necesidades cuando se es hombre o mujer, el saber de antemano el manejo de los límites en las relaciones amorosas para afirmar los propios derechos son requisitos previos para sentar las bases del verdadero amor, de la vivencia profunda de la intimidad y para poder lograr la expresión de sentimientos en forma clara y confiada.

La **segunda parte** plantea los principales ejes que conforman el vínculo íntimo de la pareja: *el afecto* o capacidad de amar y de comprometerse en una relación estable compartiendo alegrías y pérdidas; *la comunicación* o capacidad de validar las diferentes formas de pensar, sentir y comportarse que caracterizan a cada género; *el sexo* o actitud amorosa y sensual que rompe con la rutina, y *el manejo del dinero*, porque a través de él se obtienen poder y control sobre el otro miembro de la pareja, se procura bienestar o malestar y se establece un vínculo desigual o simétrico, este último base de los vínculos funcionales.

La **tercera parte** habla de las diferencias entre el enamoramiento, el verdadero amor y las relaciones dependientes. También se explican las diferentes etapas por las que atraviesa una relación —cuando llegan los hijos, cuando se van y la pareja en la edad madura— y cómo pueden superarse los problemas que surgen en cada una de ellas.

En la **cuarta parte** se estudian las dificultades más comunes y cotidianas del proceso amoroso, como la rutina, la infidelidad y los celos; las principales disfunciones sexuales en el hombre y la mujer; la separación, el desamor y sus causas, la dinámica que se presenta según el género y sus consecuencias en el vínculo, así como la forma de enfrentarlas.

La **quinta parte** hace referencia a las parejas con rasgos patológicos cuya convivencia es extremadamente dolorosa y maltratante, con sentimientos profundamente ambivalentes de amor y odio que impiden tomar determinaciones que lleven incluso a asumir la pérdida del vínculo para lograr la tranquilidad de sus miembros. Son relaciones muy dependientes u obsesivas y cuya relación se caracteriza por el maltrato físico o psicológico.

La **sexta y la séptima parte** tienen que ver con la reparación de las relaciones afectivas, el perdón y la iniciación de otras relaciones. El tratamiento de la pareja, los casos que ameritan consulta y el papel del terapeuta.

Todos los capítulos muestran que los individuos autónomos, capaces de construir un vínculo sólido, amoroso y respetable pueden cumplir en forma adecuada su labor de padres preparados para satisfacer las necesidades afectivas de sus hijos, de equivocarse y aprender de los errores, de acomodar expectativas a las realidades, de perdonar y

perdonarse y de buscar el placer y la alegría en esta nueva dimensión de la vida.

I PARTE

Constitución de la pareja: cómo generar vínculos funcionales en la familia de origen

Elementos esenciales para construir un vínculo

Después de varios años de trabajo con las parejas, el esquema de pensamiento centrado hasta ahora en la comprensión de las personalidades individuales y sus variaciones ha cambiado paulatinamente hacia la interacción que surge de los comportamientos entre sus miembros. Es como si, además de las conductas emanadas de cada yo particular, surgiera un tercer yo —el nosotros—, resultado de expresiones de comportamiento entrelazadas.

En otras palabras, una relación implica más que la suma de las individualidades que la componen. Así lo expresa N. W. Ackerman:

Una relación de pareja, al igual que un compuesto químico, tiene propiedades únicas que le pertenecen, por encima de las características de los elementos que se combinan para formarla. Es una entidad nueva y distinta, pero sus propiedades, aunque sean únicas, conservan una relación dinámica específica con los elementos que se han unido para crearlas. En otras palabras, los elementos psicológicos que orientan el comportamiento en un individuo no son los mismos que dirigen la conducta de una relación.^[1]

Hay razones para creer que la elección de un compañero implica la combinación de muchos motivos: sentimientos amorosos y necesidad sexual, dirigida por lo general a miembros de clase social semejante; una imagen de sí mismo relacionada con una imagen de la familia; valores correspondientes; esfuerzos por lograr seguridad y estabilidad. Pero es especialmente importante la motivación oculta de buscar un compañero que pueda complementar sus necesidades afectivas.

A veces las características de uno de los miembros de la pareja refuerzan en el otro las defensas saludables contra los conflictos, en forma tal que se mitigan sus efectos destructivos. Otras veces sucede lo contrario: se produce una desarmonía que lleva a problemas serios y constantes del vínculo, lo deteriora a lo largo del tiempo o conduce a su ruptura.

Toda persona lleva consigo las experiencias de problemas no solucionados en la infancia, lo que se hace evidente en el momento de la elección de su pareja.

En la medida en que la relación de pareja está impelida a satisfacer necesidades infantiles conflictivas la relación tiene que soportar una carga muy fuerte e inadecuada.

Por tanto, la elección del compañero se realiza con base en necesidades inconscientes, o de acuerdo con las formas de protección que desarrolla cada uno de los miembros de la pareja o de la naturaleza de los conflictos no resueltos a lo largo del ciclo vital. El individuo tenderá a establecer relaciones que lo preserven de confrontar sus dificultades, aunque conscientemente busque lo contrario.

Una mujer expresa su deseo de no continuar la relación con su marido porque con

frecuencia se siente abandonada y maltratada, como ocurría en su infancia, con su madre. El esposo manifiesta su profunda inconformidad con el comportamiento dominante y controlador de su mujer, como lo hacía su madre con él.

Esto permite explicar la repetición irónica de patrones de relación, a pesar del sufrimiento que éstos implican. Ella, conscientemente, no desea ni el maltrato ni el rechazo; sin embargo, sin quererlo eligió un hombre que la abandona con facilidad porque eso fue lo que vivió por parte de su figura más cercana.

Él, de manera consciente, desea que ella lo deje vivir con mayor independencia, pero inconscientemente busca una mujer que lo controle, como sucedió en su historia pasada con su madre.

Es importante aclarar aquí que en casi todas las elecciones de pareja existen aspectos que hacen referencia a las figuras paternas; éstas se convierten en problema cuando han sido personalidades avasalladoras. Cuando lo son, como sucede en la mayoría de las parejas en conflicto, aparecen consecuencias que ocasionan sufrimiento.

La pareja y su contexto

Al lado de la expresión íntima del vínculo encontramos que éste también forma parte de un sistema social más amplio que cambia constantemente y que está compuesto por ciertas normas económicas, legales y culturales que no pueden desconocerse y son las que determinan la relación en forma importante.

Para comprender la interacción de la pareja actual debemos recurrir al análisis de uno de los más importantes aspectos que intervienen en ella y que se relacionan con la *igualdad* y la *desigualdad* observadas en la mayoría de los vínculos. En este aspecto fundamental podríamos incluir, en la práctica, aquellos factores de importancia que deben considerarse entre los miembros de la pareja o de la familia. Tal es el caso de las diferencias socioculturales, ideológicas, sexuales, económicas, educacionales, legales, raciales y religiosas. Según la manera como cada uno de los integrantes maneje estos aspectos desiguales surgirán, o no, los conflictos entre ellos.

Pero todo esto se modifica de un país a otro, de una región a otra y la dinámica familiar varía según la escala social. En algunos estratos la lucha por la sobrevivencia copa toda la energía familiar; en otros, es el conflicto entre los nuevos y los viejos valores lo que marca su dinámica; y en muchos, si no en la mayoría, es la gran desigualdad entre los sexos. Los cambios más recientes en las condiciones socioculturales de nuestros países tienen relación directa con el ingreso de la mujer a la productividad y en muchos casos a la vida profesional, con la creciente urbanización, con las constantes

migraciones, el desplazamiento por las guerras y con el proceso de industrialización; con el rompimiento de la familia extensa, el aumento de las separaciones y las uniones sucesivas; y con el avance de los medios de comunicación que con su inmenso poder cambian esquemas educativos, valores y modelos de identificación.

Respecto de la participación de la mujer en el mercado laboral, bien sea para ayudar al sustento de su hogar, o porque le gusta y le da una cierta independencia de su compañero, en la práctica diaria ha implicado que la mujer ejerza una doble jornada de trabajo que obviamente afecta la distribución de su tiempo, la relación vincular y el manejo de sus hijos. Todo ello tiene múltiples implicaciones para la manera como se relacionan las parejas.

En cada caso la situación económica del hogar varía, lo mismo que su manejo en las respectivas familias de los integrantes de la pareja; si han existido diferencias en la distribución del dinero según el sexo es conveniente que los interesados puedan ver la posible relación entre estas actitudes recibidas en la infancia frente a la economía y las actuales.

Es conveniente conocer cuál es la ideología que se ha transmitido a cada uno de los miembros con relación a lo que debe ser la familia, la pareja y el papel de los sexos en la relación, para que puedan identificar, no sólo las diferencias entre ellos, sino de igual manera entre esos ideales y la situación que viven en este momento y que quisieran desarrollar hacia el futuro. La mayoría de las personas en nuestro medio acepta que la familia nuclear, compuesta por padre-madre-hijos, es la meta ideal. Esto entra a menudo en conflicto con la situación cotidiana vivida en la actualidad por muchas mujeres, la cual les permite, e incluso las obliga, a desarrollarse en otras dimensiones laborales y profesionales. La consecuencia directa de este tipo de contradicción entre el deber ser y el ser afecta obviamente la percepción que tienen tanto el hombre como la mujer acerca de los deberes y las responsabilidades de cada uno, todo lo cual puede llevar a una situación problemática.

Otras dificultades evidentes se originan en las diferencias socioculturales, según el lugar de procedencia de sus miembros. Las normas sociales asimiladas por cada uno de ellos influyen en forma decisiva en el vínculo que van a conformar. Existen diversas pautas educativas, pero no es pertinente atribuir superioridad a una de ellas, en detrimento de la que es diferente u opuesta. Cada caso es un mundo particular; por tanto, ciertos aspectos del contexto pueden afectar una relación en una forma y esos mismos afectar otra relación de manera muy distinta. Lo importante es que puedan analizar cómo repercute ello en su vínculo y qué pueden hacer al respecto.

Por otro lado observamos, casi sin excepción, que en las parejas entre cuyos miembros existe desigualdad sociocultural y económica, ésta se refleja en su vida sexual. A través de la sexualidad se manifiestan aspectos de la ideología y de los diferentes significados culturales que cada grupo étnico les da a las relaciones entre los sexos. Existen preconcepciones sobre a quién le corresponde proponer la relación sexual y sobre el nivel de participación que debe o puede tener cada uno de los miembros en la búsqueda del placer propio y del placer del otro. Incluso muchas manifestaciones sexuales de uno de ellos, denominadas tradicionalmente síntomas, como la anorgasmia, la impotencia o la eyaculación precoz, tienen que ver, a veces, con dificultades de la pareja en torno al concepto de cómo debe ser su relación.

En el aspecto sexual se expresan con claridad las diferencias culturales. De allí la importancia de conocer el lugar de origen o de crianza de los miembros de la pareja, porque la enseñanza de la feminidad y de la masculinidad, la transmisión de lo que se cree característico para cada uno de los sexos, las pautas que deberán regir la forma de establecer relaciones con personas del mismo sexo o del opuesto, varían de un sitio a otro. Y las diferencias que se evidencian al ser revisadas y cuestionadas por la pareja son a veces una fuente fundamental para la comprensión de su problemática.

Pero no sólo en la dimensión sexual se reflejan los determinantes estructurales de orden ideológico y cultural; también en la dimensión afectiva, a nivel de la expresión de las emociones, de lo que cada miembro espera del otro acerca de los papeles que deben desempeñar uno y otro sexo y que determinan la manera de ser, de comportarse, de pensar y hasta de sentir. Aunque la situación ha cambiado, al hombre desde muy pequeño se le censura la manifestación de sus sentimientos, que no sean los sexuales. Debe ser impassible y resistente al dolor. A la mujer sí le es permitido sentir y expresar sus emociones pero aún se la reprime mucho más en sus manifestaciones sexuales.

Los elementos mencionados hasta aquí, y que componen gran parte de las expectativas de la pareja, se manifiestan no sólo en el manejo cotidiano de la relación actual, sino que comenzaron a influir desde mucho antes en cada uno y en el momento en que se conformó la pareja.

Comunicación y defensas

En el campo específico del vínculo se aprecia un conjunto de normas que se han hecho propias. Algunas tienen su raíz en el grupo social de más influencia y otras surgen en el proceso de interrelación de sus integrantes. Las primeras, a través de la socialización, aportan patrones generales de intercambio; las segundas pertenecen al

campo más íntimo de la pareja en donde se encuentra una historia común vivida durante un determinado tiempo, que les ha permitido construir una imagen del otro, una imagen que el otro posee de ellos, una imagen de la imagen que ellos tienen del otro y así sucesivamente.

Con base en esa mezcla de imágenes, cada miembro ha aprendido a prever qué conductas del otro serán provocadas por los comportamientos del compañero.

El individuo no puede verse como los otros lo ven, pero con frecuencia supone que los demás lo ven de manera particular y actúa de acuerdo con las opiniones, actitudes, necesidades reales o supuestas, que considera que el otro tiene con respecto a él.

Durante un determinado tiempo los miembros de la pareja aprenden a predecir las conductas que provocan en el otro esas actitudes propias, y desarrollan un cúmulo de reglas tácitas de interacción. Aprenden también, en forma correcta o con grandes errores, el significado comunicador de conductas con frecuencia irrelevantes para un observador ingenuo —los gestos, el ritmo y el tono de la voz, las posturas, el uso de ciertas palabras—. Ninguno de los integrantes tiene una percepción precisa del otro, sino de acuerdo con su propia visión particular, adquirida a lo largo de la vida y que se inicia con las primeras personas que lo rodearon. El otro responde también, como es lógico, con su propio código personal, y así sucesivamente. Esta intrincada red de significados de la conducta hace que los componentes de la pareja sean el uno para el otro una representación que difiere de lo que realmente son. Estas atribuciones mutuas de sentimientos compartidos, que escapan a la conciencia, son las que llevan a distorsionar la personalidad del compañero.

Pero como esto tiene lugar de manera mutua y a lo largo de su historia, los dos miembros no se dan cuenta de qué partes son de cada uno y cuáles corresponden al otro. La pareja, después de mucho tiempo, llega a parecerse tanto que la gente que los conoce no sabe qué es de uno o qué es del otro.

Es habitual observar parejas cuyos miembros atribuyen al otro rasgos de personalidad que cada uno de ellos tiene, pero que no quiere aceptar como propios.

Por eso muchas de las dificultades de comunicación entre las parejas provienen de conflictos que tienen que ver con el pasado de cada uno de los miembros y con su interpretación sobre el compañero, que se refleja, a su vez, en la comunicación actual.

Una de las crisis más frecuentes en las parejas resulta de la dificultad de percibir al compañero como es y, en consecuencia, comprenderlo, lo cual genera un tipo de comunicación muy conflictiva: ambos se culpan y ninguno se responsabiliza de sus propios comportamientos.

Ante estas dificultades, los integrantes de la pareja adoptan con frecuencia defensas o barreras de protección que les impiden confrontar sus conflictos y detienen el proceso de desarrollo de la pareja. Las reacciones defensivas pueden ser motivadas por las diferentes expectativas y necesidades, conscientes o inconscientes, de ambos individuos. Una mujer espera que su compañero responda con cariño ante situaciones de angustia o conflicto, y teme que la abandone, como sucedió a lo largo de su historia familiar.

El hombre a su vez necesita que ella sea comprensiva y teme reacciones agresivas como aquellas de que fue objeto en su infancia.

Algunas veces lo que motiva la elección del compañero es la posibilidad de experimentar con el otro aquellas emociones que eviten el sufrimiento, en este caso, de abandono de la mujer y de agresividad para con el hombre. Si ninguno responde a las expectativas del otro se establece un proceso de retroalimentación negativo, que conduce a formas inconscientes de defensa, en las que a mayor abandono por parte del hombre se crea más agresión por parte de la mujer, y a la inversa, generándose entonces una persistencia de los comportamientos que producen sufrimiento.

Por esto es importante que cada miembro de la pareja, durante su experiencia vincular, llegue a ser consciente de los efectos de su propia barrera protectora sobre el otro; y que cada uno adquiera una perspectiva respecto a la influencia de las experiencias del pasado, que en el presente sensibilizan a cada uno de los miembros y lo llevan a un intento de solucionarlas con el compañero, cuando realmente pertenecen a experiencias pasadas. Se produce entonces una repetición constante de comportamientos disfuncionales y cada uno de los individuos tiene la responsabilidad de descubrir hasta qué grado y de qué manera las dificultades de su historia personal siguen vigentes en el vínculo.

Las formas particulares de protegerse pueden ser positivas si facilitan el logro de objetivos adecuados y alivian la tensión dentro del sistema; pero, como lo acabamos de ver, también pueden conducir a conflictos que angustian a las personas, causan distanciamientos o representan una amenaza que produce reacciones negativas.

Expectativas idealizadas y lucha de poder

Estos aspectos contribuyen a la creación de defensas que impiden la comunicación y la intimidad entre sus miembros.

Para la mayoría de las parejas se presenta un notable cambio en sus relaciones en el momento de hacer un compromiso definitivo mutuo. Una vez se “casan” o “comprometen” esperan la realización de sus expectativas (deseos), algunas de las cuales

escapan al campo de la conciencia.

Tan pronto como la pareja inicia su convivencia supone que su compañero se conformará con una serie de conductas muy específicas pero rara vez expresadas. Por ejemplo, él puede esperar que ella haga los oficios de la casa, lo reciba con cariño cuando llega del trabajo y esté dispuesta a hacer el amor cuando él quiera, u otras cosas que provienen de su propia educación. A su vez, ella tiene igualmente otras expectativas: que él sea productivo, arregle los aparatos domésticos, llegue temprano a casa y esté con ella el fin de semana.

Lo anterior puede llegar a convertirse en una fuente significativa de conflictos, porque ninguno de los integrantes comparte las expectativas que el otro tiene respecto a él, antes de decidirse a vivir juntos.

Pero más importantes que estas expectativas conscientes son las inconscientes que la gente lleva al matrimonio y que no se han cumplido desde su niñez. La principal es que su compañero lo va a amar en forma incondicional, como sus padres nunca lo hicieron. Es frecuente observar en una pareja con algún tiempo de convivencia un continuo malestar y reproche porque sus expectativas en cuanto al afecto, a la forma de hacer el amor o de tratar a los hijos se encuentran frustradas. Se pretende encontrar en el compañero la solución mágica de todos los conflictos y deficiencias que se han tenido en la infancia.

En su desesperación, las parejas utilizan tácticas negativas para obligar a sus compañeros a ser más amorosos: retirar el afecto y tomar distancia, hacer manifestaciones de irritabilidad o de crítica; atacarse y culparse mediante la queja, la descalificación y el reproche. Estos mecanismos pretenden conseguir que la pareja responda según las expectativas idealizadas que uno tiene y que, en consecuencia, su actitud vuelva a ser más cálida y comprensiva.

Este método primitivo de señalar la inconformidad mediante mensajes poco claros e hirientes es característico en la mayoría de las parejas que están inmersas en la lucha por el poder y cuya comunicación se basa en el reproche. Estas personas, en lugar de decirse en un lenguaje claro y directo que quieren más afecto o más atención, o que desean hacer el amor con más frecuencia o realizarlo en otra forma, se critican con dureza y logran que la confianza y la colaboración desaparezcan y se instaure la lucha por el poder, en la que cada uno trata de forzar al otro a que satisfaga sus necesidades más íntimas. Porque, en el fondo, ellos temen que si sus necesidades no son satisfechas algo muy importante va a morir en ellos, y prefieren repetir conductas no efectivas una y otra vez. Algunas parejas permanecen para siempre con sentimientos de ira, hostilidad y

aversión, hasta que logran minar las defensas del otro y dañarse mutuamente.

En muchas relaciones se presenta competencia, se suscitan desacuerdos por el dinero, por la forma de educar a los hijos, por la frecuencia con que hacen el amor; pero, aunque todo esto pueda constituir motivo de conflicto, son cosas que en general pueden acordarse en forma afectuosa y con respeto. Sin embargo, muchas parejas permanecen inmersas en la lucha por el control y presentan continuas crisis y grandes dificultades en la relación.

Elección del compañero

Las parejas, en general, informan acerca de una extraña sensación de reconocimiento: “Tuve la impresión de que ya te conocía”. Por alguna razón inexplicable, se sienten a gusto el uno con el otro. Es como si se hubieran conocido durante años. Pero se pierde parte del misterio cuando recuerdan que la razón por la cual las personas *escogen* a sus compañeros es porque éstos se parecen a quienes los educaron. No es extraño ese sentimiento familiar, pues a nivel inconsciente se sienten conectados nuevamente con esas personas, sólo que esta vez piensan que sus anhelos más profundos, fundamentales e infantiles van a ser satisfechos, y que esa permanente sensación de *desamparo afectivo* será en definitiva compensada por ese ser maravilloso que acaban de conocer.

Los miembros de las parejas creen que van a ser *curados*, no mediante un profundo trabajo de autorrealización, sino por el sencillo acto de fusionarse con el compañero elegido. Cuando los miembros de la pareja satisfacen mutuamente las carencias que tuvieron en el pasado cada uno de ellos se convierte en un aliado incondicional. Entonces desaparece el sentimiento de carencia. Cada uno conoce lo que el otro sabe y siente. Aparece una gran fusión en la que se cumplen todas las exigencias en un nivel ilusorio y se ocultan los defectos del compañero. El otro se presenta como un *objeto único* imprescindible, en vez de un *objeto amoroso*. Es la máxima idealización del objeto amado. Se pierde lo personal en aras de la dependencia y surge un sentimiento de incondicionalidad.

Al mismo tiempo, se observa un gran temor a la separación, porque los amantes perderán su sentido de plenitud redescubierto. Perder al otro sería despojarse del nuevo sentimiento de ser un individuo completo. Pero durante un tiempo estos temores se dejan a un lado y sienten que nadie, ni siquiera sus padres, se ha preocupado tanto por su mundo interior. Cuando el uno expresa las dificultades que tuvo en la infancia, el otro lo apoya y comprende plenamente. No se juzgan, no se interpretan, se escuchan y

comparten con profundidad la realidad del compañero.

Una vez que la relación parece ser estable se registra un cambio psicológico profundo, que puede ser abrupto o gradual, cuando en algún momento los esposos toman conciencia y descubren que hay menos caricias y estímulos verbales, se disminuye la frecuencia sexual, las parejas empiezan a gastar más tiempo en leer, ver TV y en reuniones con amigos; el clima emocional tan apasionado ha pasado a ser más frío.

En muchos puntos de las relaciones la persona descubre que algunos aspectos del carácter de su compañero, que antes le atraían, comienzan a decepcionarla. ¿Qué ha pasado? En el proceso de elección de pareja se elige a aquella persona que *rehace*, por así decirlo, las partes más profundas del ser, que fueron rotas en la niñez. Por medio de esa unión se conecta la persona de nuevo con aquella parte oculta de sí misma. Al principio este arreglo parece funcionar. Pero con el transcurso del tiempo los rasgos complementarios del compañero hacen surgir sentimientos negativos que habían sido reprimidos. Por ejemplo, la esposa puede descubrir en su pareja algo que le suscita un recuerdo penoso de su niñez. Si ella tuvo unos padres agresivos, puede encontrar un rasgo violento en su esposo.

En la elección de la pareja existen aspectos que hacen referencia a las figuras paternas. Uno tiende a elegir en su pareja rasgos similares u opuestos a los de sus figuras paternas, o encuentra compañeros por la similitud o diferencia que guarda con elementos propios. Un ejemplo del primer caso sería elegir a un hombre más bien pasivo, a diferencia de lo déspota y controlador que fue su padre con su madre. O un hombre puede elegir a una compañera que lo descalifica como lo hizo su madre con él. Y en el segundo caso, una mujer muy intelectual puede buscar como compañero a un hombre de negocios pragmático.

En la elección del compañero es también importante tener en cuenta que cada uno de los miembros de la pareja haya solucionado su relación con el padre de distinto sexo. Muchas mujeres quedan fijadas a su padre y se convierten en las “hijas de papi”, sin poder encontrar un hombre que pueda superar esa relación. O también encontramos hombres que no pudieron desprenderse de su figura materna, relación que se convierte en una “espina irritativa” del vínculo. Es el caso del hombre que va a casa de su madre diariamente y si algún día deja de hacerlo se siente muy molesto y culpable, lo cual demuestra su comportamiento en extremo dependiente.

La relación con el padre de diferente sexo de cada uno de los individuos también se refleja en el sexo de la pareja. Es el caso de un hombre que presenta comportamientos sexuales disfuncionales, debido a la asociación que hace entre su esposa y su madre,

hacia la cual mantuvo una profunda dependencia. En otras palabras, siente como si se acostara con su propia madre.

Otras veces la relación de pareja se ha vuelto filial: los esposos son amigos, se quieren pero no se aman y su sexualidad se ha terminado. Así, por ejemplo, la esposa siente que su marido es como otro hijo al cual hay que proteger y cuidar. Su vida sexual se va apagando, con frecuencia se bloquea y le es imposible llegar al orgasmo.

De la forma como el niño enfrente sus sentimientos ambivalentes de amor y de odio, de atracción y de rechazo, surgidos en su relación con los padres, logrará una elección de pareja más libre e independiente de esas primeras relaciones.

De allí que muchas de las pautas de relación que observamos en las parejas provienen de la época en que el niño puede captar algo de la intensidad de sus fantasías y de sus recuerdos hacia sus padres, mientras que al mismo tiempo reconoce que éstos en sí mismos son una pareja, con una relación particular y potencialmente intensa de la cual el niño es excluido. El modo como se configura y evoluciona este conjunto de experiencias influirá sin duda en sus posteriores elecciones de pareja.

Otro aspecto que debemos revisar para entender el funcionamiento de una relación de pareja que empieza a constituirse es averiguar, además de la dinámica de la familia de origen de cada individuo, cuál es su procedencia geográfica y cuáles son las pautas y normas principales en su educación; qué factores externos pudieron contribuir a ella; cómo fue el trabajo de sus padres; cuál fue su nivel económico y social; en qué consistieron las influencias religiosas; en fin, podrían agregarse infinidad de elementos, con la certeza de no agotarlos, es decir, que siempre quedarán puntos oscuros y numerosas dudas acerca de por qué una persona es como es. Por otra parte, ella misma ha cambiado, y en el curso de su desarrollo muchas otras influencias vienen a sobreponerse interminablemente a las ya existentes.

Finalmente, esa supuesta “libre elección” del compañero no lo es tanto si tenemos en cuenta los motivos externos e internos que la limitan. En realidad existe una libertad bastante relativa.

Es importante que los miembros de la pareja logren un contexto de empatía y de reflexión para que comprendan que esos comportamientos disfuncionales tienen un significado más profundo y muchas veces con hondas raíces en el pasado. En general, detrás de toda queja existe una demanda que debe ser escuchada y comprendida para lograr una mayor apertura en la comunicación y una mejor tolerancia entre ellos con relación a la expresión de sus emociones, a la flexibilidad en los roles y a un real soporte de cada uno de los miembros hacia el otro.

Los padres no se dan cuenta de la importancia que tiene para la elección de pareja de sus hijos el modelo vincular que ellos les muestran en la vida cotidiana. Una niña tendrá mejores posibilidades de hacer una adecuada elección de pareja si su relación con su padre es cálida, puede expresarle sus sentimientos y lo siente como un amigo. Para la mujer es más difícil que para el varón acercarse a sus compañeros porque, desde que nace, su vínculo más cercano ha sido con su madre, y ha tenido menos contacto con su padre quien, por lo general, en nuestra cultura permanece en el trabajo. Ella crece con un padre más ausente, por eso busca en sus compañeros lo que no tuvo con él, y si ese vínculo no fue saludable puede tener relaciones insatisfechas, con profundas carencias afectivas.

El hombre, por el contrario, tiene una relación muy estrecha con su madre desde que nace y, casi siempre, se siente cómodo en las relaciones con las mujeres. La madre también debe ser consciente de la influencia que tendrá para su hijo una relación armónica, no posesiva y cariñosa con él, para que ese modelo le permita construir una relación de pareja sin recelos ni reproches.

Los vínculos con padres agresivos, indiferentes, alcohólicos o con separaciones muy mal manejadas, dejan una profunda huella en los hijos y son el campo abonado para una relación de pareja que produce sufrimiento y, lo que es peor aún, la tendencia a repetir vínculos infelices después de separaciones dolorosas y de segundas uniones insatisfechas.

Genograma o historia personal

Para entender con mayor claridad quiénes somos en nuestra familia de origen, para comprender qué patrones de comunicación hemos asimilado a través de nuestra historia familiar y valorar lo que hemos depositado en nuestra relación de pareja actual, es indispensable recurrir a algunas preguntas de nuestro árbol genealógico emocional o genograma. Éste nos va a aclarar la forma como ha sido educado cada miembro de la pareja, la manera como aprendió a comportarse en el área afectiva, comunicativa, sexual y en muchas otras áreas, que determinan en parte formas de ser y de pensar de los individuos.

Todas estas determinantes entrecruzadas introducen elementos que van a orientar la elección del compañero y crean las necesidades y expectativas que una persona exigirá, implícita o explícitamente, a su pareja.

Veamos algunas de esas preguntas.

1. Cuando usted era niño o niña, ¿cómo percibía el vínculo que tenían sus

padres?

- ¿Se comunicaban con respeto y cariño? ¿Con gritos o con violencia? ¿Con amenazas verbales o corporales? ¿Se golpeaban? ¿Utilizaban armas?
- ¿Se expresaban cariño? ¿Se tocaban o abrazaban con ternura o no había contacto físico entre ellos? ¿Hacían muchas cosas juntos? ¿Tenían intereses compartidos o, por el contrario, cada uno hacía su vida?
- ¿Quién controlaba el dinero?

2. ¿Cómo sintió que su padre y su madre se relacionaban con usted?

- *En lo afectivo:*

¿Le enseñaron a expresar sentimientos o a reprimirlos? ¿A tener contacto físico? ¿A dar abrazos, besos? ¿A “arruncharse”?

- *En la comunicación:*

¿Usted necesitaba verbalizar lo que le molestaba o lo expresaba con su actitud corporal? ¿Sus padres lo interpretaban, lo juzgaban o lo trataban con indiferencia?

- *En el sexo:*

¿Qué mensajes verbales o corporales le enviaban sus padres sobre la sexualidad? ¿Le hablaron acerca del amor, el erotismo o el sexo? ¿Era tabú? ¿Descalificaban su cuerpo? ¿En qué forma le han afectado los mensajes que ha recibido sobre este tema?

- *En lo social:*

¿Aprendió a compartir las cosas con otras personas o tenía una familia muy cerrada? ¿Le enseñaron a ser expresivo en las reuniones sociales o le molestaba hacer partícipes de sus sentimientos a los demás?

- *En el dinero:*

¿Había diferencias respecto al manejo del dinero entre los hombres y las mujeres de su familia? ¿Aprendió a manejar su propio dinero? ¿A ahorrar? ¿A ser generoso con el dinero?

3. ¿Cómo era la relación con sus hermanos y hermanas?

- Cercana
- Lejana
- Competitiva
- Otra

4. Si usted hubiera podido cambiar algo en el matrimonio de sus padres, ¿qué habría cambiado?

Estas mismas preguntas puede usted hacerlas con relación a su pareja y a sus hijos:

¿Cómo le demuestra usted sus sentimientos amorosos y sexuales a su compañero o compañera?

¿Qué hace usted cuando está en desacuerdo con su cónyuge?

¿Qué clase de mensajes verbales o corporales se envían?

¿Quién toma la mayor parte de las decisiones en su relación?

¿En qué forma lo han afectado en su actual vínculo los mensajes que ha recibido sobre el sexo?

¿Era su familia religiosa? ¿Qué papel desempeña la religión en su vida hoy?

¿En qué forma se divierten ustedes?

¿Tienen suficientes espacios personales y de pareja?

¿En qué forma manejan el presupuesto familiar? ¿Está usted satisfecho o quiere cambiar algo?

¿Ocurrió algo durante su infancia que, en su opinión, haya afectado su matrimonio en forma significativa en el presente?

Si usted pudiera cambiar alguna cosa de su matrimonio o convivencia, ¿qué cambiaría?

Imáginese a usted mismo dentro de cinco años. Describa el hogar en que le gustaría estar viviendo, las personas que le agradaría tratar y las cosas que desearía hacer.

Imáginese a su compañero o compañera dentro de cinco años. Describa el lugar donde supone que le gustaría estar viviendo, las personas que le agradaría tratar y las cosas que desearía hacer.

Como acabamos de ver, en la relación de pareja existen aspectos en cada una de las personas que hacen referencia a las figuras paternas. Lo que importa es que estos factores no hayan sido continuamente maltratantes para la personalidad de ese individuo cuando era niño o adolescente, pues más tarde influirán en forma muy marcada y negativa en la conformación y desarrollo de su propia relación de pareja. Por ejemplo, si uno de los padres o ambos han sido profundamente represivos, autoritarios, abandonadores, incestuosos o sobreprotectores.

Muchas relaciones de pareja terminan en separación o presentan a lo largo de los años continuas y graves crisis porque sus miembros no lograron independizarse de los problemas de su pasado que trasladaron a su propio vínculo.

Cómo se adquieren la confianza personal y la autoestima

Antes de la concepción nuestros padres ya han iniciado nuestra historia. Es posible que nos hayan deseado o, por el contrario, nos hayan rechazado. Este planteamiento comienza a determinar, al menos en parte, nuestra propia vida: ¿Quién soy yo? ¿Qué pienso de mí?

Luego el embarazo, si fue muy difícil para la madre, o si fue agradable y lleno de esperanzas. Si la relación de pareja era armónica, con una comunicación adecuada y con la expresión tierna del afecto y la sensualidad. O si estuvo matizada de acaloradas discusiones, peleas, incluso golpes. Más adelante, el alumbramiento. Para unos es traumático en el aspecto médico; siempre lo es desde el punto de vista psicológico, pues el bebé está muy cómodo en el útero materno y la madre todo lo hace por él. Al nacer, con su grito de dolor nos está indicando que empieza de alguna manera a asumirse a sí mismo. Las funciones fisiológicas nadie las hace por él, siente frío o calor, dolor, hambre, sed. Nace con una invalidez total. De allí la importancia del cuidado de los padres y de cómo es impartido ese cuidado. Todos estos pequeños y grandes detalles influyen en el desarrollo de una mayor o menor autoestima.

La forma como el padre o la madre bañan al bebé, como se le da el seno o el biberón, como se le toca y acaricia, van transmitiéndole a ese pequeño ser que vale la pena vivir, sentir, desear, amar, porque él es amado a través de ese trato. O puede sentir la indiferencia, la rabia, hasta el odio, por su presencia, porque así se lo hacen sentir los adultos.

La autoestima o capacidad de quererse es un conjunto de ideas, percepciones e imágenes que una persona tiene de sí misma en términos valorativos (Corkille Briggs, 1983; Branden, 1988; Sanford y Donorm, 1985).

Según como nos presentamos, como hablamos de nosotros mismos, qué espacio físico y vivencial ocupamos, cómo nos tratamos, vamos enriqueciendo el amor propio. Tener autoestima es una acción que desarrollamos a través de nuestra historia. Por eso sentimos amor, cuidado y comprensión por nosotros mismos. Nos sentimos seres humanos valiosos y tratamos de buscar relaciones afectivas satisfactorias. Lo contrario indicará una autoestima baja.

Autoestima corporal

Para iniciar un acercamiento hacia nuestra propia valoración y comprender si nos hemos querido y valorado, empecemos por saber cómo ha sido tratado nuestro cuerpo.

El cuerpo no es una entidad aislada de nuestros sentimientos, no es una entidad físicamente autónoma; es una extensión de nuestro ser. El cuerpo vive en armonía con lo que somos, con lo que sentimos, con nuestra respiración, con nuestras vivencias.

¡Hagamos una reflexión sobre nuestro cuerpo! Cierre los ojos, relájese y ahora retroceda con su pensamiento hasta su infancia: recuerde cómo le demostraban afecto sus padres o las personas que lo criaron. Rememore la hora del baño cuando su madre lo bañaba..., la exploración de su cuerpo..., o el cuerpo de un amiguito..., sus juegos al doctor..., los juegos a las escondidas. ¿Cómo se trataba la desnudez en su casa? ¿Qué aprendió acerca de la menstruación y cómo fue su primer período? ¿Cómo su primera polución nocturna? ¿Y sus pensamientos acerca de cómo se desarrollaba su cuerpo? ¿Qué le enseñaron sus padres respecto a cómo se hacen los bebés? ¿Lo que las relaciones sexuales significaban? Imagine a sus padres en su vida sexual. ¿Recuerda su primera cita amorosa? ¿Cómo eran sus sentimientos y sus pensamientos respecto al sexo opuesto?... , y ¿cómo fue su primera experiencia sexual? ¿Qué pensamientos y sentimientos tuvo acerca de ella?

Ahora bien, para que esta reflexión sea aún más enriquecedora, piense cómo está transmitiendo usted estas actitudes, este modelo a sus hijos. Realice las mismas preguntas, pero con respecto a ellos. Así sabrá si hay vacíos o no en la autoestima que usted y su pareja les están dando a sus hijos.

Si aprendimos a querer y a respetar el cuerpo, es posible que también desarrollemos un modelo sensual y erótico que posteriormente será la base para unas relaciones sexuales satisfactorias.

Preguntémonos entonces: ¿cómo nos transmitieron en nuestra infancia y adolescencia ese modelo sensual y erótico, nuestros padres, hermanos mayores, nuestros profesores y amigos, con sus enseñanzas?

¿A través de mensajes directos, con un lenguaje verbal y actitudinal claro? ¿Era “bien visto” por ellos el reconocer la sensualidad de la piel, porque además nos lo hacían sentir con caricias, besos y abrazos? ¿O era un ambiente parco, frío, casi estéril, en el que el roce, el estrecharse cuerpo a cuerpo con mensajes amorosos era, por decir lo menos, “mal visto”?

¿Nuestros padres jugaban a la “conquista” entre ellos? Es decir, ¿se enviaban mensajes acariciadores y seductores en presencia nuestra? ¿Nos dábamos cuenta, cuando se iban a hacer la siesta o a dormir? ¿Había una deliciosa complicidad entre ellos para jugar el juego del amor? ¿O más bien su relación parecía la de padre y madre o la de dos hermanos? ¿Qué actividades afectivas y sensuales nos enseñaron como para aprender a

gozar el cuerpo y ser creativos con él?

Nuevamente piense en sus hijos y en el modelo que les está transmitiendo y hágase las mismas preguntas.

Relaciones afectivas

A partir de estas reflexiones aprendemos no solamente cómo se fue construyendo esa capacidad de querernos y valorarnos, sino también aspectos de la vida amorosa relacional, en donde además sabemos si somos capaces de amar a otros. Aprendemos también, y aprenderán nuestros hijos, según el modelo que nos transmitieron y el que les hemos transmitido, el valor de los sentimientos afectivos profundos: la caricia como creación compartida, el dejar fluir las sensaciones, los deseos, la intimidad.

Todo esto y más tiene que ver con la autoestima, el factor más importante que debe surgir *dentro* de las personas y *entre* ellas.

Cuando la autoestima de un individuo se lesiona a lo largo de su historia personal no sólo es nocivo para él sino para sus relaciones afectivas.

Son personas que se valoran poco, que esperan ser menospreciadas, engañadas, maltratadas y con mucho temor a ser independientes; con sensaciones más o menos constantes de ansiedad e inseguridad. Los aprendizajes tempranos fueron de un amor dependiente que las hizo sentirse como sometidas, limitadas e incompletas y por eso en la etapa del enamoramiento buscan a otra persona que las complemente y viven para ese otro. El vínculo lo es todo. La autoestima pobre, que se ha aprendido en la familia de origen, ahora necesita el apoyo del compañero para sobrevivir emocionalmente, porque se ha construido con base en lo que los demás piensan de ella. Se tiene un gran temor a la soledad; entonces la elección del compañero se hace a nivel de las defensas o barreras protectoras del yo y no de los auténticos sentimientos internos. Por ejemplo: él parece fuerte (defensa), cuando realmente es inseguro y temeroso. O ella parecía tener confianza en sí misma y ser resuelta (defensa), cuando en el fondo es ansiosa y depresiva. En el enamoramiento estas bajas autoestimas se *completan* y viven *el uno para el otro*. Es decir, “si me siento inseguro, me apoyo en ti”. Que es un pacto de supervivencia. “Contigo nos abastecemos los dos”.

Ambos sienten que tienen que ser lo que imaginan que el otro ve en ellos, porque cada uno ha hecho al otro responsable de la propia autoestima. Por ejemplo: ella le decía lo fuerte que era él, lo cual le ayudó, hasta cuando se presentó una situación que realmente exigía fortaleza de parte de él y reaccionó con temor.

Cuando no hay autoestima, “¡soy nada!”, por tanto “hazme el favor de vivir para

mí. Sé uno conmigo”. Este es el origen de las relaciones simbióticas o dependientes, también llamadas obsesivas^[2], que viven como si tuvieran el mismo sistema sanguíneo o el mismo tubo de oxígeno.

Estas parejas disfuncionales manejan mal los desacuerdos, porque actúan bajo la suposición de dar gusto a la otra persona y entonces no pueden reconocer abiertamente lo que les desagrade. De allí que asuman estrategias tales como: vacilar y posponer la decisión; obligar al otro; engañarlo; juzgar, acusar e interpretar. Cuando se dan cuenta de que el compañero no responde a las expectativas surgen las diferencias individuales, las que consideran nocivas, porque llevan al desacuerdo. Esto les recuerda que no son una extensión del propio yo, sino un ser aparte. Que tienen diferentes hábitos, gustos, opiniones y expectativas, lo cual es considerado un insulto y una evidencia de la falta de amor. Para estas parejas opinar diferente es estar en contra. Las diferencias individuales y el actuar independiente, tan propio de las parejas con una autoestima satisfactoria, son vivencias amenazantes.

En cambio, las parejas que se construyen con autoestimas independientes se comunican de una manera funcional, es decir, expresan con firmeza una opinión, al mismo tiempo aclaran y califican lo que dicen; esperan la réplica; escuchan y validan lo que el otro expresa; no atribuyen a los otros los propios deseos, pensamientos o percepciones y no hablan por la otra persona.

Pero volvamos nuevamente al tema que nos ocupa, la autoestima. Hemos visto que la manera como las personas aprenden a mirarse y a evaluarse es predominantemente una repetición de cómo fueron miradas y valoradas en su temprana infancia. Desde el nacimiento se recogen diferentes sensaciones táctiles, visuales, auditivas; se identifican sonidos, caricias, gestos, tonos de voz y, más tarde, el lenguaje verbal y sus significados para construir el concepto de la autoimagen. El trato que se recibió con las figuras significativas desde el embarazo constituye un factor fundamental para el desarrollo de la autovaloración positiva. Si se recibió amor o rechazo, la identificación con uno u otro tipo de valoración será uno de los motivos para sentirse bien calificado o, por el contrario, descalificado.

En las primeras etapas de la vida los mensajes son básicamente corporales, luego provienen del mundo de las palabras. Pero hay otro factor central en el desarrollo de la autoestima, y es la valoración que la cultura le da a la persona según el sexo que tenga, para finalmente hacer una síntesis personal de todos esos datos.

Valoración según el sexo

Desde su nacimiento, los padres vinculan acciones del niño o de la niña a categorías de aceptación o rechazo, sin que quede claro a qué se debe que una acción sea percibida de una o de otra manera. Por ejemplo, cuando un niño es inquieto, se lo señala como rebelde porque eso es más propio de los hombres de nuestro medio. Incluso se vuelve como un “mandato”. Si es niña y es tranquila, se la suele describir como obediente y es posible que ella siga sosteniendo este calificativo toda la vida. Con el agravante de que si algún día se aparta de esa conducta y cuestiona algo o responde con firmeza a lo que no le gusta es descalificada y surge en ella una sensación de culpa.

No es lo mismo nacer hombre o mujer; los padres sienten de manera diferente. La madre y el padre también experimentan diferentes vivencias según sea su propio sexo, que proyectarán a sus hijos. Cada uno siente, piensa y posee una valoración acerca de sí mismo y acerca del otro sexo, que transmitirá al hijo o a la hija.

La autoimagen del niño o de la niña se va construyendo con base en mensajes verbales y actitudinales que le llegan de su contexto, referidos al valor de ser hombre o mujer y que produce efectos innegables en la constitución de su identidad.

En nuestra cultura no es gratis el concepto de “todo varoncito trae un pan bajo el brazo” y el hecho de que son muchas más las muertes de las niñas que las de los niños, por descuido y abandono, desde el momento del nacimiento y a edades muy tempranas. Porque se aprecia más la llegada de un varón que la de una mujer.

Los padres asumen diferentes comportamientos con sus hijos de uno u otro sexo, cuando los alimentan, cuando juegan con ellos, con relación a premios y castigos, al manejo del dinero, al tipo de ropa; al rendimiento académico, a la educación de los hermanos mayores o menores y al aprendizaje sexual.

Hay aspectos claves que aún se transmiten de madres a hijas, como la importancia de ser suaves, obedientes, dulces, sacrificadas y abnegadas.

“Además, esa historia vincular es particularmente significativa, como para los hombres la relación con su padre, porque desde el punto de vista de la autovaloración, la madre constituye el primer modelo genérico en lo que a la autoestima se refiere” [\[3\]](#).

De allí la importancia de revisar la historia personal de la madre, los mensajes autovalorativos, la forma de comunicarse con su pareja. Si se dejaba descalificar o, por el contrario, era capaz de poner límites, si expresaba un amor incondicional a su pareja o era armónica y funcional en su relación.

Hay mensajes todavía muy comunes transmitidos a lo largo de las generaciones latinoamericanas, como por ejemplo: “como eres mujer sufres y aguanta, porque a mí me

tocó así”.

Lo increíble es observar a mujeres valiosas en otros campos como el profesional, intelectual y económico, desvalorizadas en el terreno emocional, con profundos temores hacia su compañero, con un pobre concepto de su autoimagen afectiva y con muy poco criterio emocional, es decir, no saben qué les conviene en una relación amorosa, cuándo y cómo decir “no” al maltrato vincular. Generalmente, esto tiene que ver, por una parte, con los actuales avances de la educación de la mujer que la hacen más independiente, culta y dueña de sí misma en estos aspectos y, por otra, con la carga ancestral de infravaloración, transmitida por las mujeres de su familia de generación en generación, que parece no haber avanzado en el tiempo y que las hace inseguras en sus relaciones vinculares.

Con respecto al hombre, el concepto de autoimagen tanto en los campos laboral, económico e intelectual, como en el emocional, es más equilibrado. Porque además del avance que él ha hecho en el terreno educativo y de las finanzas, por su identificación con la figura masculina, sea su padre, tutor, profesores, hermanos mayores o jefes, quienes siempre han tenido el control y el poder, su autoestima, en general, tiende a ser alta. La autoestima baja se observa también en los hombres, pero particularmente referida a ciertos aspectos de su persona. Es el caso de quienes sienten que fracasan en ganar dinero o en conquistar a las mujeres que desean. Pero rara vez la baja autoestima masculina contamina todos los aspectos de su ser. Excepto cuando se presentan problemas emocionales en la familia de origen que lesionaron su concepto de autovaloración. Los hombres, en nuestra cultura, son los que inician las relaciones afectivas, llaman por teléfono, deciden un noviazgo o un matrimonio. Su papel es más protagónico; además, eso es lo que se espera de él en la sociedad. Aunque las mujeres, especialmente las jóvenes, han avanzado en su lucha por la igualdad, todavía queda mucho por hacer a este respecto. La sensación de no valer, por lo general, las afecta integralmente porque presentan un cuestionamiento de su propia existencia.

Hay un grupo de mujeres, no despreciable, que se observa en el trabajo de la consulta psicológica con parejas, con algunos rasgos personales y en su relación con sus compañeros, cuyas consecuencias, por supuesto, influyen poderosamente en el grado de satisfacción o insatisfacción vincular. Son mujeres *complacientes* casi siempre con los hombres. Es lo que han aprendido de sus madres y del grupo femenino que las rodea. Tienden a *no expresar rabia*, la reprimen. Por fuera se les ve un excesivo entusiasmo y docilidad, aunque por dentro tienen un alto grado de agresividad guardada.

Presentan *problemas de identidad, autovaloración y falta de confianza*, es

decir, se sienten inferiores. Adquieren el sentido de quiénes son a través de los hombres o cualquier figura de autoridad masculina presente en sus vidas. Manifiestan una total *falta de límites*, no ejercen sus derechos ni los hacen respetar. Se entregan total e incondicionalmente a “su” hombre. Se *culpan* fácilmente por los errores de los demás, en especial por los de su familia y asumen toda la responsabilidad. Presentan una gran tolerancia a las descalificaciones, faltas de respeto, malos tratos físicos, emocionales, laborales, económicos, legales. Incurren en descuidos significativos de la propia persona: en la salud, sus proyectos, sus expectativas.

Todos estos aspectos, hasta hace poco tiempo considerados “normales” en las mujeres, por nuestra sociedad, podríamos denominarlos en la actualidad como el “síndrome” de la mujer abnegada, es decir, con una autoestima muy baja. Y lo que es peor, es un fenómeno básicamente femenino, aunque existen algunos hombres que presentan estos mismos rasgos.

En cualquiera de sus variaciones, una “mujer abnegada” se sacrifica por los demás en detrimento de sí misma y siempre queda decepcionada con los resultados. El hacer lo correcto no la compensa completamente. Son mujeres que lo dan todo y, además, se sienten culpables.

Es una característica peculiar de algunas mujeres, poco tenida en cuenta en la literatura psicológica, psiquiátrica y aun popular.

Aunque estos problemas adoptan diferentes formas, en última instancia todo se reduce a un denominador común y único: sentirse inadecuada y con un bajo concepto de sí misma por no alcanzar el nivel de las expectativas de los demás.

Cómo mirarnos en forma diferente

Para mejorar el concepto que tenemos de nosotros mismos es necesario revisar nuestra historia personal, ponernos en contacto con nuestras necesidades, deseos, fantasías y expectativas actuales y tratar de superar los obstáculos que se interponen en este proyecto.

Lo más difícil es luchar con aquellos pensamientos negativos y desvalorizantes del tipo: “No voy a poder”, “Ya es demasiado tarde...”. Si permitimos que estos pensamientos nos invadan, no se darán los pasos necesarios para redefinir nuestras creencias, nuestro sentir, nuestras percepciones que han construido una autoestima con dificultades.

Cuando seamos capaces de cuestionarnos a nosotros mismos podremos reformular otra manera de percibirnos, de pensarnos y de valorarnos. Lo cual nos lleva a entender y

a *distinguir* qué es lo que somos y en qué creemos y qué es lo que son y en qué creen los demás. El descubrir la diferencia en relación con los otros es tan importante que produce un sentido de autoconfianza. Probablemente nunca nos hemos preguntado: ¿quiénes somos realmente? Tampoco nos cuestionamos la imagen que tenemos de nosotros mismos, quizás porque es la que queremos que los demás tengan de nosotros. Es importante tomar distancia de los demás con autocrítica, para percibirnos mejor con nuestras cualidades y limitaciones, con nuestros deseos y necesidades. Posiblemente tenemos una mezcla de imágenes interiorizadas de lo que los demás piensan de nosotros y de lo que nosotros pensamos de nosotros mismos. Hay que construir una imagen más clara, menos confusa, de sí mismo y de lo que queremos ser.

Atrévase a ser usted mismo y no una metaperspectiva, es decir, una imagen de la imagen que otros tienen de usted y que usted asume como propia.

Junto con el proceso de diferenciación frente a los otros, redescubra y cuestione los viejos criterios con que usted fue evaluado, averigüe de quiénes provenían: ¿de los padres, de los hermanos, de familiares o profesores? Libérese sanamente de ellos para sacar provecho de lo que usted es en realidad, de lo que desea ser. Disfrute plenamente de su condición de hombre o de mujer y no siga actuando de acuerdo con las expectativas de los demás y para complacerlos, como posiblemente sucedió en su pasado.

Aunque las barreras existan, también están los deseos de cambio que, junto con la capacidad para reflexionar y cuestionarse, puedan producir una dinámica, un movimiento que permita la renegociación consigo mismo y con los demás, con base en un conocimiento más real de nuestras potencialidades, virtudes, dificultades y limitaciones.

Al revisar y cuestionar los viejos criterios con los que fuimos valorados, al descubrir de quiénes provenían, pueden cambiarse. Entonces, decidir con cuáles de esas imágenes nos quedamos y con cuáles no.

Algunas personas necesitan terapeutas o grupos de apoyo para vivir este proceso, que les ayuden a entender qué valor les adjudicaron otras personas a lo largo de su historia personal y reubicarlas en el lugar que les corresponde, para llegar a hacerse cargo de sí mismos. Poder elegir y decidir basados en percepciones correctas de uno mismo, aceptando la responsabilidad del resultado de dichas elecciones y decisiones. Ser capaces de ver y oír lo que está fuera de uno y poder diferenciarlo como algo aparte y diferente. Los otros puntos de vista son una oportunidad de aprender, de explorar y no constituyen una amenaza. Enfrentarse a los otros en términos de “cómo son” y no de cómo se desearía que fueran. Aceptar la responsabilidad por lo que se siente, se piensa, se

escucha y se ve, en lugar de negarla o atribuirla a otros.

Finalmente, debe tomarse conciencia de la necesidad de un período de readaptación. Si es necesario, escribir un diario, anotando con exactitud los mensajes con los que uno fue criado, identificarlos y describirlos paso a paso, sus cambios, lo que realmente uno es y quiere ser. Registre las metas y en cuánto tiempo quiere lograrlas. Cuándo, cómo y con quién quiere fijar otras reglas de juego. Esto le dará una visión más clara de sus dificultades para lograr quererse y valorarse.

Lleve también un registro de las *consecuencias reales* que surgieron de su comportamiento pasado con un nivel de autoimagen muy bajo. Luego, realice otro registro con los efectos de su nuevo comportamiento y observará, con asombro, el cambio que usted tiene consigo mismo y con los demás, ahora que empieza a mejorar su autoconcepto. Es importante *asumirse y elegir* sus propias pautas de vida y enfrentarse a la gente que trata de manipular con sentimientos de culpa.

Recuerde que si usted mejora su autoestima la gente que está a su alrededor también lo hará, en especial sus hijos, pues éstos imitarán, en cierta medida, el modelo que usted y su pareja han forjado a lo largo del ciclo vital.

Cómo fijar límites en las relaciones afectivas

Qué son los límites

Fijar límites claros y defender los propios derechos es un requisito previo para construir el verdadero amor y las relaciones con otras personas. Hay una frase popular que dice: “Quien no pone buenas cercas, no tiene buenos vecinos”.

Tener límites facilita la vida y enriquece las relaciones de pareja. Necesitamos saber qué tanto estamos dispuestos a dar de nuestras ideas, de nuestro tiempo, de nuestro afecto, de nuestro dinero, y conocer qué tan lejos les permitiremos llegar a los demás respecto de nosotros mismos.

El *Diccionario Larousse* define la palabra límite como “Una línea o cosa que marca una frontera”. Es saber qué es lo que se quiere o lo que no se quiere. Es identificar, expresar y defender nuestros derechos, respetando los ajenos.

En geografía, los límites son las fronteras que diferencian un país de otro o el territorio de una persona. En las relaciones interpersonales, y más concretamente en las de pareja, hablamos de las líneas o límites que marcan o delimitan nuestro territorio personal, nuestro ser mismo. A diferencia de los países en los mapas, nosotros no tenemos gruesas líneas para delimitar nuestras fronteras. Sin embargo, cada uno de nosotros tiene su propio territorio. Nuestros límites definen y contienen ese territorio, el cuerpo, la mente, las emociones, el espíritu, las posesiones y nuestros derechos. Nuestros límites definen y circundan toda nuestra energía. Ese ser individual que cada uno de nosotros llama “yo”. Nuestras fronteras son *invisibles* pero *reales*. Hay un lugar en donde *yo* termino y *tú* empiezas. Nuestra meta es aprender a identificar esas líneas, esos límites y a respetarlos.

Límites en la infancia

No se nace con los límites, se construyen, como se construyen y desarrollan la autoestima, el amor, los sentimientos afectivos y sexuales. En los primeros años de vida, los límites nos los enseñan nuestros padres o aquellas personas adultas que, en ausencia de aquéllos, cuidan de nosotros. Muchas personas no tienen idea de qué es un límite; otras, en vez de límites han construido verdaderas murallas.

Algunas personas son afortunadas al entrar en la edad adulta porque saben quiénes son, cuáles son sus derechos, sus deberes y cuáles no lo son. No se pasan al territorio de

otras personas y no les permiten a los demás invadir el suyo. Tienen límites adecuados y una gran claridad sobre lo que es su propio yo. Otras, en cambio, llegan a ser adultas con límites invisibles o con cortezas imposibles de traspasar.

El modelo paterno es definitivo en la formación de los límites. Ellos, con su comportamiento, muestran a sus hijos qué es un límite sano, cuáles son sus derechos para que no sean invadidos o violentados, cuáles son sus roles con respecto a los demás y cómo hacerlos respetar. Cuando a los niños y a las niñas se los cuida bien física y emocionalmente, se los valora y ama, ellos aprenden a quererse y a valorar su autoimagen, y entonces pueden poner límites fuertes y crear un sentido de autoestima sano. De esta manera, el yo se desarrolla en un contexto firme y no en el vacío. Enfermedades tales como la farmacodependencia y otros trastornos compulsivos indican una ruptura de los límites.

El abuso, la violencia, la humillación y la vergüenza dañan los límites. Es abuso cualquier comportamiento encaminado a controlar y a subyugar a otro ser humano mediante el recurso del miedo y la humillación y valiéndose de ataques físicos y verbales. Vale decir, son abusos la prepotencia, la arbitrariedad, las expresiones de desprecio, los reproches exagerados y toda forma de comportamiento que, por medios similares, tienda a esos fines. No es necesario que a uno lo golpeen para que haya abuso. Cuando hay castigo físico, las armas son los puños; si el castigo es psicológico las armas son las palabras. La única diferencia entre las dos categorías está en la elección de las armas^[4]. Estos comportamientos debilitan los límites por la violación de los mismos. Si los niños sufren abuso emocional, físico o sexual, crecen sin fronteras sanas en esa parte de su territorio. Y de adultos serán vulnerables a la invasión de su yo hasta cuando se repongan de esa lesión.

Si en la infancia aprendimos a ser dependientes de nuestros padres, muy posiblemente aprenderemos también a depender de nuestra pareja en el futuro, porque nos sentimos incompletos y con necesidad de un “bastón” para poder ser nosotros mismos; aprendemos, infortunadamente, que amor es “ser la mitad del otro para ser uno mismo”. Con seguridad nuestra relación de pareja será un sufrimiento permanente porque se vuelve una relación obsesiva o codependiente.

Si tenemos que cuidar a la persona a quien le corresponde cuidarnos hay una inversión de los roles que también perjudica los límites, porque podemos creer que los pensamientos, los sentimientos y los problemas de esa persona son nuestra responsabilidad. Asumir la responsabilidad de otro o que otro asuma la nuestra nos deja un sentido poco claro acerca de nosotros mismos y de quiénes son los demás.

La persona extremadamente permisiva con sus hijos, que no les traza límites, contribuye a que hagan lo que se les venga en gana; no respetarán las diferencias individuales, no tolerarán errores, serán unos tiranos en sus relaciones con los demás. Como no tienen límites, buscarán en forma insaciable su satisfacción. Es el caso frecuente de adolescentes que buscan en el alcohol, las drogas y toda clase de excesos un mundo que no existe.

Por el contrario, si se controla excesivamente a los hijos y se traspasan sus límites y sus derechos, éstos crecerán con la creencia de que sus pensamientos y sentimientos no tienen por qué ser respetados. Por ejemplo, en nuestro medio encontramos todavía mujeres que han sido educadas así y que, cuando son adultas, sienten que su cuerpo y sus emociones son propiedad privada de su compañero, pues ignoran que tienen “derechos” y, por tanto, límites.

El vínculo original con la persona que cuidó de nosotros determina, en gran parte, cómo nos vinculamos con los demás. Según la manera como funcionen nuestros límites, así serán los nexos con los que nos rodean. Si los límites son débiles, nos perderemos en el territorio de otra gente y seremos vulnerables a la invasión. Si las fronteras son demasiado rígidas no permitiremos que la gente se nos acerque.

Cómo poner límites

1. Para establecer un límite es necesario dirigirse a la otra persona con un lenguaje verbal claro, que sea coherente con el lenguaje no verbal, sin rabia, de manera precisa, con el menor número de palabras. Con una actitud firme y decidida, sin culpa ni vergüenza por expresar el deseo de no ser lastimada. La persona debe estar totalmente convencida de transmitir el mensaje en esa forma. Si no lo está, la gente no lo respetará porque siente su vulnerabilidad.
2. Lo que usted hace sirve como base para fortalecer su propio concepto personal. Cuanto más defienda sus derechos y actúe respetándose, mayor será su autoestima. A menudo, el objetivo de los límites no es el de convencer a los otros de que los tenemos, sino el de convencernos a nosotros mismos. El saber que es importante poner límites nos lleva fácilmente a convencer a los demás. De hecho, la gente percibe con rapidez quién ha alcanzado los límites y los respeta.
3. Saber lo que se siente no es suficiente; debe expresarse adecuadamente. Esto se denomina “conducta asertiva”, que surge como un aspecto de la “libertad emocional”^[5], que se refiere a la defensa de los propios derechos. Ser asertivo, es

decir, “lo que” es, “como” es, “cuando” es. Es expresar lo que se siente, piensa o percibe. Es decirlo en forma adecuada, mirando a los ojos y con un tono de voz firme. Una deficiencia en estos aspectos tiene consecuencias importantes. Por ejemplo, si usted no mira a su pareja al hablar descubrirá que pierde contacto rápidamente. La voz se hace más monótona, la comunicación es vaga e indirecta. A la otra persona le cuesta seguir el diálogo, se aburre. Finalmente es importante ser oportuno, saber “cuándo” expresar una idea o sentimiento y hacerlo durante el tiempo adecuado sin agotar a la otra persona. Hay matrimonios que llevan tres horas “dialogando”, ya son las doce de la noche y uno de los cónyuges quiere interrumpir, pero el otro no lo deja porque siente que aún no ha dicho lo más importante. Una postura asertiva facilita la comunicación, la expresión de sentimientos y la negociación de los problemas.

4. La rabia, la ansiedad, las quejas, la culpa, la vergüenza, el miedo son indicadores de que no se sabe fijar los límites. Estos sentimientos nos demuestran que hay problemas y nos dan una voz de alarma. A veces es necesario sentir enojo para tomar distancia y fijar un límite, pero no se debe permanecer con rabia para hacerse respetar.
5. Los límites tienen que ir de acuerdo con la conducta. Lo que se hace debe ser consecuente con lo que se dice. Si usted le manifiesta a su pareja que no vivirá más con ella por su alcoholismo y no lo realiza, perderá respeto y credibilidad. Además, los límites son para cuidar de nosotros mismos no para controlar a los demás. Si usted se ha fijado el límite de no vivir con un alcohólico activo, no es para forzar a su pareja a que deje de beber. Ella puede escoger entre beber o no beber. Su límite le dará una guía para tomar una decisión: si quiere o no convivir con esa persona.
6. Fijar límites le ayudará a identificar no sólo lo que lo lastima y no lo hace sentir bien, sino lo que más le gusta, lo que quiere y lo que le brinda placer. Ahí es cuando empieza a mejorar su calidad de vida y a descubrir aspectos nuevos de usted mismo. Establecer límites le permitirá mantener su identidad y un sentimiento de respeto hacia usted mismo y hacia los demás.
7. Dentro de los límites también hay tolerancia. La tolerancia es “ponerse en el lugar del otro”, ser flexible cuando las circunstancias lo ameriten, saber perdonar. Ser tolerante es aceptar la diferencia: de criterios, de opiniones, de ideas, de perspectivas de mundo. Hoy en día, por ejemplo, los jóvenes son más auténticos, pero también más inestables y poco tolerantes. Se casan con el pensamiento anticipado de que, si las cosas no funcionan inmediatamente, se separarán. La relación de pareja no es

fácil y, menos aún, la convivencia. Amar de verdad es “aceptar que el otro es un ser real, diferente de mí”.

Finalmente, a medida que atravesamos distintas circunstancias nos enfrentamos a fijar nuevos límites acerca de lo que nos hiere, de lo que nos hace sentir bien, de lo que queremos y de lo que no queremos. Fijar límites es un proceso continuo de escucharnos a nosotros mismos, de respetarnos y respetar a los demás, de entender nuestros derechos y cuidarlos.

II PARTE

Los principales ejes que sustentan la relación de pareja

Comunicación e intimidad

La comunicación es un medio para transmitir y recibir información acerca de nuestros pensamientos y sentimientos y los de los demás. Es poder compartir y disentir. Es permitir que la otra persona tenga una perspectiva diferente de la nuestra, sin sentir por ello que el otro está en contra. Es dar y recibir información sin destruir. Es tolerar la diferencia.

Si usted quiere saber cómo es la comunicación con su pareja hable con ella durante cinco o siete minutos sobre cualquier tema. Por ejemplo, sobre el manejo de los hijos, sobre la vida sexual o sobre la compra de un objeto para el hogar; luego haga la siguiente reflexión: ¿Cómo se escucharon? ¿Habló usted solamente o le dio oportunidad a su pareja de hablar? ¿Tuvo en cuenta la participación de su pareja? Cuando usted hablaba, ¿estaba pensando en cómo hacer referencia a sus asuntos? Cuando la otra persona hablaba, ¿estaba usted pensando en decir algo para sentirse superior o esperaba que se callara para empezar a decir lo suyo, sin escuchar realmente? ¿Sintió que usted no tenía nada importante que decir? ¿Quería preguntar algo, pero le dio pena? ¿Utilizó el sarcasmo, la ironía o la crueldad en sus mensajes? ¿Impuso el silencio como una forma de castigar a su pareja?

Estas y muchas otras preguntas puede usted hacerse a sí mismo o a su pareja para entender el contenido del diálogo y, lo que es más importante aún, el proceso, el cómo, la forma de comunicarse. Es decir, si no se escucha; si se hacen interpretaciones o diagnósticos; si en vez de enviar un solo mensaje se envían dos, uno con las palabras y otro bien diferente con los gestos; si se interrumpen; si las actitudes son agresivas, sumisas o cariñosas...

Desde los años cincuenta, sociólogos y psicólogos se han centrado en el estudio del comportamiento de las parejas durante situaciones de *resolución de conflictos* y *toma de decisiones*, que es lo que realmente define un matrimonio satisfactorio.

La mayoría de las parejas que conviven pueden tener casi los mismos problemas, excepto aquellos casos en los cuales aparecen conflictos más agudos, como las adicciones al alcohol, a las drogas o al sexo; o enfermedades mentales que padezca uno de los miembros, como la esquizofrenia o psicosis maníaco-depresiva.

Lo que determina que unos matrimonios sean satisfactorios y otros no es la forma de percibir sus problemas. Las parejas más angustiadas perciben los conflictos en forma altamente negativa, a diferencia de las no angustiadas que intercambian más mensajes positivos y modifican sus situaciones conflictivas por otras menos problemáticas.

Para que las parejas logren una mayor armonía, además de mejorar la autoestima y

revisar los problemas del pasado que afectaron su vínculo actual, necesitan desarrollar algunas *habilidades específicas* en su comunicación durante un proceso de aprendizaje.

Escuchar y validar

En las parejas disfuncionales cada persona está tan segura de que tiene la razón que ambas piensan que es inútil escuchar y entender el punto de vista del otro y, por tanto, ambos se sienten frustrados, no escuchados y no aceptados. Escuchar es aceptar la diferencia. Es entender que la otra persona puede tener una perspectiva distinta de la nuestra y por eso merece que nosotros validemos el contenido de su mensaje (que es el significado de la palabra) y el sentimiento (que se refiere a cómo es enviado el contenido del mensaje).

Validar es aceptar con palabras o actitudes corporales lo que el otro expresa, aunque no estemos de acuerdo. Sin embargo, la tendencia general es que, cuando no nos gusta lo que nuestro compañero nos dice, no queremos escuchar el mensaje, lo evadimos, cambiamos el tema o lo aceptamos por salir del paso, pero luego no lo realizamos con hechos.

El buen receptor debe comprender bien la intención del mensaje. Esto es lo que cuenta. Infortunadamente, muchas veces ocurre que “yo pienso que tú piensas que, si yo acepto el mensaje, es porque tengo que hacer lo que tú dices”. Es decir, detrás del aspecto puntual de la comunicación hay todo un mundo interior complejo que se va manifestando mediante una especie de monólogo interior que el otro no tiene por qué conocer.

Se establece entonces un mecanismo de incomunicación: mientras se da una respuesta a la pareja para salir del paso, en la mente se tiene otra actitud. El siguiente, como ejemplo, es un diálogo entre marido y mujer. Entre paréntesis aparece lo que piensa cada persona, muy distinto de lo que expresa realmente.

- Ella: “¿Vamos al cine?” (Realmente, no es que tenga muchas ganas, pero me gustaría saber si él quiere salir conmigo”).
- Él: “No sé. Esperemos, tal vez más tarde” (“No me presiones, ¿por qué tengo que decirlo ahora?, además, es muy temprano”).
- Ella: “Pero es que es bueno saberlo ya, para reservar las boletas por teléfono” (“¿Será que no quiere salir conmigo? Aunque a mí me gustaría quedarme viendo televisión”).
- Él: “Bueno, ¿quieres ir de todos modos?” (“Lo que ocurre es que quiero que la decisión sea tuya. ¿Por qué siempre tengo que ser yo el que decida?”).

- Ella: “La verdad es que no me importa” (“No quiero ir, pero quiero saber si él finalmente quiere ir conmigo o no. Luego, define tú para quedar yo tranquila”).
- Él: “En un rato te lo hago saber” (“No quiero tomar una decisión y no quiero que me presiones”).

Es un *diálogo de sordos* que se vuelve un círculo vicioso, casi imposible de romper. Mientras más insista ella para que el marido decida si van o no, menos aceptará él tomar una decisión, y como él no se decide, ella presionará más, y así sucesivamente. Sólo se rompe ese círculo vicioso escuchando realmente a la otra persona y reconociendo o comprobando lo que ella expresa, aunque no estemos de acuerdo.

Los mensajes tienen un EMISOR, quien envía los datos; el MENSAJE propiamente dicho, que puede ser verbal o actitudinal y el RECEPTOR o persona que recibe el mensaje.

El receptor debe saber escuchar, atender, confirmar, parafrasear (repetir lo que oyó para saber si es o no objetivo lo que escuchó) y constatar.

El emisor debe saber especificar, hacer afirmaciones personales, describir los pensamientos y sentimientos en vez de interpretarlos a su manera, y preguntar.

Los mensajes verbales son aparentemente claros, pues es aquello que uno dice. Pero van unidos a los mensajes actitudinales o no verbales, tales como: la mirada, el gesto, la postura, la voz, el movimiento del cuerpo, la expresión de la cara. Son tan importantes que determinan el mensaje verbal. Por eso la comunicación mejora notablemente cuando tomamos conciencia de que debemos aprender a conocer y evaluar nuestra actitud no verbal y nuestro estilo propio de relacionarnos. Por ejemplo: confiado, amistoso, distante, mandón, acogedor, sumiso, apacible, divertido, irónico, cruel, descalificador, amoroso, conciliador.

En cualquier discusión con su pareja, usted necesita saber por qué no ocurrió la comunicación. La única forma de hacerlo es por medio del *feedback* (retroalimentación). Este es un proceso en el que el receptor le cuenta al emisor acerca de cómo se está sintiendo y el impacto que tuvo el mensaje. De ahí la importancia de preguntar por el *feedback*. Sólo así se aclara la comunicación. Por ejemplo: “Tú siempre haces lo que te provoca y no me ayudas con los niños”.

Retroalimentación o *feedback*: “¿Lo que tú dices es que yo hago lo que quiero y que no te ayudo con los niños?”

Es repetir primero lo que uno oyó para que, una vez aclarado el contenido, se pueda seguir la discusión en buena tónica. Y no contestar: “Tú tampoco eres una buena ama de casa, así que ¿de qué te quejas?” Es decir, contestar con otra queja, con una

interpretación o con una ironía.

Las parejas angustiadas tienden a no escuchar el mensaje y a continuación hacer una crítica, lo cual bloquea la secuencia de la comunicación. En vez de eso, cuando la otra persona exprese un mensaje, “colóquese en los zapatos de ella”, como si estuviera viendo las cosas desde su punto de vista, parándose en su plataforma; sólo así tendrá sentido para usted su mensaje.

Con esto usted no está diciendo: “Sí, yo estoy de acuerdo contigo” o “Tú tienes la razón”. Usted solamente está admitiendo la posibilidad de que otro punto de vista, otra verdad diferente a la suya, tiene también sentido.

En el trabajo con parejas se ha descubierto que cada ser humano necesita sentir que tiene un punto de vista valioso, que lo que dice es importante. Si se reconoce una perspectiva diferente, su pareja estará dispuesta y complacida en trabajar una solución exitosa del problema.

Preguntar para no leer la mente

Mientras más conocemos a nuestra pareja, en vez de tratarla con más cortesía y respeto y hacerle preguntas para cerciorarnos de si entendimos o no el mensaje, actuamos como si pudiéramos “leer su mente”. Este hábito puede llevar a una mala comunicación. Por ejemplo: “Como tú no quieres a tus hijos...”; “A ti no te gusta salir conmigo”.

La lectura de la mente ocurre cada vez que una persona *asume* lo que la otra está sintiendo o pensando, sin preguntarle, para cerciorarse de si es correcto o no lo que uno cree. En consecuencia, se atribuyen pensamientos, sentimientos, motivos o comportamientos a la otra persona.

Cuando se lee la mente se culpa a la otra persona y se bloquea la comunicación funcional, porque se evita el paso que sigue: preguntarle cómo se siente o qué piensa.

La solución, en vez de especular, hacer interpretaciones o inferencias acerca de lo que el otro hace o piensa, es ser concreto y fijarse solamente en lo que usted observa. Si se “lee la mente”, el cónyuge se pone a la defensiva y la conversación se vuelve improductiva. Solamente cada uno de los miembros debe tener acceso a su estado interno, a lo que piensa o siente. Uno no debe hablar o pensar por la otra persona. Además de describir el comportamiento que le molesta de su pareja, sin interpretarlo, sea neutral. El abuso verbal, las amenazas, los desprecios, la lucha de poder apartan a la persona de la actitud de colaboración.

Expresar sentimientos

El escuchar y preguntar para no asumir lo que uno cree, sino para entender realmente el punto de vista del otro, ayuda definitivamente a expresar sentimientos en forma clara y con confianza, que es una de las habilidades más difíciles de lograr para llegar a acuerdos o para tomar decisiones.

Con cierta frecuencia las parejas pueden ser amigos que comparten aspectos triviales de la cotidianidad, incluso *hobbies* o actividades, pero al poco tiempo de convivir, cuando las expectativas de cada uno no se realizan, se van alejando, dejan de comunicarse afectivamente y no vuelven a expresar sus sentimientos. Piensan que si dicen lo que sienten: “Él no me amará jamás”; “Se dañará nuestra relación”; “Eso sería una debilidad de mi parte”.

Si pudiéramos describirlo en términos simbólicos, poder expresar sentimientos es el diamante de la relación. Quienes pueden hacerlo pasan con facilidad y profundo enriquecimiento a manifestar sensualidad y erotismo a su pareja y de allí a la sexualidad y genitalidad genuina, sin máscaras... , la verdadera entrega.

Un buen emisor podría tratar de expresar lo que piensa y lo que siente con una frase específica: “Cuando tú haces X en la situación Y, yo siento Z”: Y un buen receptor respondería, validando lo que el emisor está diciendo: “Entiendo que te pasa X en la situación Y. ¿Qué podemos hacer acerca de eso?” [161](#).

De esta manera, ambos demuestran su disponibilidad de entender los sentimientos del otro y sus expectativas.

Practicar este lenguaje toma tiempo y requiere práctica; hay que familiarizarse con el conocimiento de nuestro cuerpo y sus señales y con el de nuestra pareja. Es necesario ampliar el vocabulario de las palabras que designan sensaciones afectivas, emociones y sentimientos, de las cuales han estado tan alejadas algunas personas, por educación, especialmente los hombres. Para ellos es más fácil “la comunicación para solucionar problemas” que “la comunicación afectiva”, la cual ha sido tomada por ellos como una manifestación de debilidad. Palabras tales como tristeza, ansiedad, amor, confidente, nervioso, aburrido, culpable, frustrado apenas ahora empiezan a formar parte de su vocabulario para mostrar su mundo interior. A las mujeres, en cambio, les cuesta más trabajo “la comunicación asertiva” que “la afectiva”, porque sus argumentos están más cargados de emoción y tienden a ser menos concretos, traen situaciones no resueltas del pasado con cierta frecuencia y manifiestan más los sentimientos como quejas que en forma directa.

Las parejas, cuando pasan el período de enamoramiento, dejan de hacer cosas y no se preocupan por rescatar eventos, situaciones y recuerdos agradables y volverlos a vivir. Toman el hecho de estar juntos como algo lógico que les viene dado de afuera y ni siquiera se preguntan si hay que construirlo. Por ejemplo, se olvidan de buscar el tiempo para reunirse a hablar, a compartir sus preocupaciones, sus sueños, sus expectativas. Hacer cosas los dos, compartir alguna actividad disfrutando del otro.

Pregúntese: ¿Cuánto tiempo pasa usted con su pareja? ¿Cuál es el horario? ¿Un rato, dos veces al día..., a la semana..., al mes? O ¿después del noticiero de las 9:30 p.m.? Revise su cotidianidad: ¿Qué es lo primero que hacen cuando se levantan? ¿Se saludan, se abrazan, se dan un beso? ¿O cada uno gira para el borde de su cama y ni siquiera se miran, para continuar con las labores rutinarias, tales como desayunar o ayudar a los niños a vestirse? ¿Es algo agradable, en que se comparten anécdotas o se toman una taza de café de prisa porque se hace tarde para ir al trabajo? Y después, ¿hay alguna llamada durante el día o solamente hay un contacto telefónico para encargar el pan y la leche? Finalmente, cuando llegan a casa, ya cansados, a ver televisión y manejar el control entre uno y otro canal, cuando es imposible la comunicación, ¿aparece algo de ternura, de deseo, de cariño?, ¿o esperan aquel rato después de las noticias, cuando la fatiga es inmensa y los vence el sueño?

Como podemos ver a través de estas preguntas, la comunicación, la intimidad y, por supuesto, el erotismo y la sexualidad quedan relegados a un último plano. El planear programas y estar juntos alrededor de alguna actividad incrementa la intimidad, origina placer y desarrolla la capacidad para ser amigos. Hablar no implica necesariamente el realizar lo que se habla, implica compartir la vida íntima de cada uno.

Compartir metas, sueños, planes. Emplear tiempo planeando el futuro, no para resolver problemas, sino para considerar alternativas, explorar deseos, esperanzas y preocupaciones de cada uno, recordar el pasado para cambiar el presente, si es necesario. Hablar de su historia personal, de su niñez y compartirla. Crear juntos experiencias internas, fantasías, ya sea del diario vivir, del erotismo y de la sexualidad. Comunicar, comunicarse una y otra vez detalles, bobadas, expresiones faciales que tienen significados especiales sólo para la pareja. Reírse, ponerle humor a la vida.

Para incrementar las habilidades de conversación es necesario tener en cuenta que uno de los miembros de la pareja puede ser más callado, piensa por mucho tiempo lo que va a decir y finalmente no lo dice.

El otro, en cambio, es posible que hable con facilidad y fluidez y no permite que su compañero se comunique. Interrumpir a su pareja cuando ésta se encuentra hablando de

un tema, muy concentrada, le molesta y le perturba, pero también se vuelve necesario hacerlo cuando el diálogo desaparece y se convierte más bien en un monólogo. Para saber interrumpir hay que tener en cuenta el momento oportuno por parte del receptor, pero también el emisor no debe excederse en la cantidad de las palabras, de tal manera que abrume y distraiga a su pareja; debe ser concreto y específico, pues si divaga en su conversación, ésta se torna etérea e imposible de seguir. Por el contrario, si la persona es muy callada no debe asumir que su pareja sabe lo que piensa, lo que pasa por su mente, sus preocupaciones o sus planes. En ocasiones no saben de qué hablar para hacer del tiempo algo placentero y más íntimo.

Veamos algunas sugerencias. El solo hecho de hablar alivia la tensión de la pareja. Hablen de lo que hicieron o de lo que van a hacer. De lo que piensen o sientan, de sus preocupaciones, deseos y expectativas, tratando de ser específicos. Lo peor es pensar que lo que uno va a decir es estúpido; todos decimos cosas sin importancia y, a lo mejor, la otra persona está también preocupada por las mismas cosas. Sea un buen facilitador y empiece por hablar de algún aspecto común, como por ejemplo los hijos, la comida, el trabajo. Haga preguntas, exprese algo que se relacione con un tema que acaban de tocar. Comuníquele que usted está en sintonía.

Respecto a la persona que escucha, además de su actitud activa e interesada, es de vital importancia hacer preguntas. No asuma que usted sabe todo lo que su pareja quiere decir, cerciórese primero. Cuántas veces los malos entendidos empiezan por el desconocimiento, por la ignorancia y por ello la mejor herramienta es preguntar. El secreto de una buena conversación no es que ésta sea interesante o sobre un tema importante; el secreto es estar interesado en la persona con la que se está hablando y demostrarlo. La gente usualmente tiene una historia que contar. Las personas son como una melodía, una obra de teatro que siempre tiene una trama, hay una danza de fondo, una perspectiva del mundo. La gente ve las cosas a su manera, no hay dos formas de ver las cosas del mismo modo. Si a usted le gusta alguien, demuéstreselo disfrutando su forma especial de ser, pensar y sentir. Muéstrole placer en escuchar sus historias y pregúntele más y más sobre sus experiencias.

Recuerde cuando usted estaba enamorado. ¿Qué hacía? ¿Cómo llegaba al corazón de esa persona? Tal vez conociéndola, hablándole de sus cosas. Pero al cabo de un tiempo no lo volvieron a hacer. Este es un hábito que se adquiere practicándolo, no basta la intencionalidad para hacerlo, practíquelo. Hable con su pareja de sus intereses, qué cosas le gustan y le importan más. Vuelva la conversación una aventura. Seguramente usted recordará eventos agradables cuando estén hablando de algo que les guste a los

dos, tráigalo a la conversación y verá cómo se enriquece. A medida que escuche, hágale sentir a la otra persona que usted la entendió, que tiene sentido lo que ella dice. No importa que usted piense distinto. Precisamente de eso se trata. Hágaselo saber con frases que refuerzan esa posición. Recuerde, póngase en el lugar de la otra persona.

Cuando usted haga asociaciones acerca del pasado para enriquecer aún más la conversación, algunas veces vendrán a su mente recuerdos amargos. Contrólese. No es el momento de los reproches. Centre la discusión en los eventos actuales, en vez de remontarse al pasado para quejarse.

Finalmente, trate de resumir, con sus propias palabras, lo que usted cree que la otra persona está diciendo; puede usar preguntas o afirmaciones. Esto también servirá para finalizar la conversación o para posponerla para otra ocasión.

Espacios de intimidad en pareja

Las parejas tienden a confundir los espacios de pareja agradables y distensionados con los espacios de queja. Es muy importante, para la funcionalidad del vínculo, separarlos. En nuestra opinión, el tener espacios placenteros alrededor de alguna actividad, como ir a cine, al teatro o a comer, ayuda a interrumpir y desconectarse del trabajo y del estrés. El planear programas y compartir actividades rompe con la rutina y produce placer. De allí se derivan la sensualidad y el erotismo, porque se rescata el deseo a través de la aventura y se crean experiencias divertidas que traen más alegría a su relación.

Pregúntese qué cosas interesantes y divertidas les gusta hacer juntos. Dejen volar la imaginación y decidan intentar hacerlo. Prueben ideas nuevas. No tienen nada que perder. Programen sus espacios agradables al menos dos veces a la semana, una entre semana y otra el fin de semana. Solos. Sin los hijos, familia de origen o amigos. ¿Qué cosa les gustaría hacer que fuera divertida? Si ustedes tienen que cancelar o posponer otras actividades, o incluso cambiar las prioridades de la vida, ¡háganlo!: su relación de pareja es tan importante como el trabajo, los hijos, su familia.

Gocen de su relación de pareja. ¿Cómo? Haciendo sentir a la otra persona importante, cercana a usted. Tocarse, masajearse sensualmente, sin demandas o expectativas, simplemente con curiosidad, sin pretender llegar al acto sexual. Con afecto, con amor, con mucho cariño. En una buena relación de pareja se planean tiempos para los dos, tardes de descanso y de gozo, espacios para vivir estas experiencias. Es increíble que, para cualquier proyecto laboral, profesional u ocupacional, se acepte un prolongado compromiso de tiempo y espacio que afecta negativamente a las parejas, porque nada es

tan importante en la vida como producir y trabajar. En cambio, para el proyecto de construcción y mantenimiento de la vida en pareja pasan meses sin hacer un alto en el resto de actividades, para cuidar y alimentar a la pareja. Comprométase y destine por lo menos dos horas en la semana a su pareja y otras dos horas los fines de semana.

Las experiencias placenteras y sensuales, a través de las caricias, van creando intimidad. Intimidad compartida con los gestos y las actitudes, pero también con la comunicación verbal. Por tanto, hágale saber a su pareja cómo le gusta ser besado, acariciado, amado. Sugíerale con palabras y con las manos lo que usted quiere. Mueva sus manos en la forma en que usted desea que se muevan. Dele la oportunidad de aprender acerca de usted. Recuerden cuáles eran las expectativas que los dos tenían cuando se sentían bien.

Sean tiernos y sensibles el uno con el otro, traten de comprender las necesidades mutuas. No se pongan a la defensiva a medida que aprenden qué les gusta y qué les disgusta. Cada persona tiene gustos muy personales al recibir placer. En otras palabras, tómense su tiempo y acaríciense lentamente.

Concéntrense en lo que están haciendo y en cómo se sienten. Disfruten el sentimiento de lo que ambos se dan mientras se acarician.

Relájense y permitan a sus cuerpos reaccionar a las caricias, a los besos, a los abrazos... , penetrar y ser penetrados...

El doble mensaje

Una de las mayores dificultades en la comunicación y que más entorpece la vivencia de la intimidad es el utilizar el doble vínculo.

El mensaje de doble vínculo es una comunicación paradójica, es decir, una expresión que en apariencia es coherente y verdadera, pero que al mismo tiempo contiene una contradicción que confunde al otro integrante de la pareja. Por ejemplo, decir “¿por qué no te acercas?”, y cuando el otro se está acercando alejarse de la persona.

En consecuencia, cuando el compañero se acerca es rechazado y si se retira es descalificado. Es un mensaje “entrampador”, esto es, sin salida, pues cuando el receptor recibe el mensaje, que es una orden contradictoria, tiene que elegir una alternativa que, no importa cuál tome, siempre “pierde”.

Todos, en alguna medida, usamos este tipo de mensaje, pero cuando se utiliza en forma constante y sutil se convierte en un arma muy destructiva.

Es típico el ejemplo del marido que llega con unas copas de más, un fin de semana, tarde en la noche. Pero llega muy amable y con un obsequio para su esposa. Ella lo

recibe con mucha rabia, expresada a través de sus actitudes corporales, pero con palabras aparentemente amables como si no hubiera pasado nada. “Hola, ¿cómo te fue?”. Detrás de las palabras se observa una profunda molestia que ella solamente da a entender con el tono de voz, que es fuerte y que acentúa con el “¿cómo te fue?”.

A esto él contesta: “Muy bien, gracias”, evadiendo la parte no verbal del mensaje y preguntándole “¿Te pasa algo?” que, por supuesto, él ya sabe de qué se trata y envía así otro nuevo doble mensaje.

A lo cual ella contesta un tanto sorprendida, en apariencia, porque en el fondo sugiere que está con mucha rabia. “A quién, ¿a mí?, a mí no me pasa nada”. Respuesta que expresa verbalmente como si no pasara nada, pero en la que el tono y timbre de voz delatan una profunda ira.

Finalmente, la pareja se va a dormir y todo queda “tapado”, situación que altera la comunicación del vínculo y que, más adelante, saldrá en alguna forma, como posible “cuenta de cobro” hacia el otro miembro de la pareja.

Para no expresar el mensaje de doble vía se sugiere manejar la comunicación en una sola dirección y verbalizar aquello que irónicamente es lo que más duele, pero se disfraza.

Agenda oculta e interpretar

Otras veces no se habla de un conflicto que tiene que ver con un problema concreto. En vez de exteriorizar las dificultades subyacentes, ventilarlas y comunicarlas, que sería lo adecuado, el problema real permanece escondido. De esta manera se arman grandes mitos y secretos entre la pareja, que trascienden hacia problemas mayores y por tiempos prolongados.

Hay muchos casos de la vida cotidiana en los que no se discute un problema real; entonces permanece oculto. Las conversaciones entre los miembros de la pareja con una agenda escogida mantienen un círculo vicioso sobre un mismo problema, sin lograr ninguna solución. Por ejemplo, la esposa no puede expresarle a su marido las dificultades que tiene con él en el aspecto sexual, como no haber podido alcanzar nunca un orgasmo, porque le da miedo perderlo o porque teme que se disguste o se ponga agresivo. Y así, con el tiempo, va creciendo un secreto que se vuelve un mito o un tabú y obstaculiza en forma importante la comunicación.

En otras ocasiones, en lugar de expresar adecuadamente la molestia, se le da un significado personal y no de consenso al comportamiento del compañero, expresando, en consecuencia, un juicio de valor que hace sentir culpable al otro. En estos casos es bien

importante la actitud verbal negativa unida a palabras tales como: “desconsiderado”, “frío”, “histérica”, “perezosa”, “introvertido”. Estos epítetos o diagnósticos no sólo son vagos sino además provocadores, ofensivos y alejan al otro miembro porque lo ponen a la defensiva. Es mejor describir los hechos, no interpretarlos, preguntar para cerciorarse y confirmar lo que se piensa.

Hay otras actitudes que interfieren en la comunicación como el “*Sí pero*”, en donde cada intento de hacer una sugerencia o establecer un punto de vista a su pareja tiene algo de malo. El sentimiento que queda es: “Otra vez me equivoqué”. “¿De qué sirve hablar?”

“*Cruzar quejas*” es otro error muy común de comunicación en el que un miembro de la pareja establece una queja como respuesta a la queja que ya había expresado la otra persona. Ambos piensan: “No voy a ceder”.

La solución en ambos casos sería aceptar la validez de la otra perspectiva.

Finalmente, hay un grave error de comunicación que podríamos denominar el “*Silencio castigador*” y que lesiona la autoestima de la pareja.

Es un impedimento no verbal en el que el receptor del mensaje ni lo afirma ni lo niega. Es una forma de castigar o sancionar a la otra persona y llenarla de culpa. Puede durar días, semanas, meses o años. Depende también de la capacidad de fijar límites del otro miembro de la pareja. La mayoría de las veces interpretamos mal por:

1. Falta de información.
2. Nuestros prejuicios, que son formas rígidas de pensar que enmarcan a la otra persona en una única y determinada opinión.
3. La diferencia de significados que cada miembro de la pareja asigna a su sistema de códigos interpersonales que ha sido construido a lo largo de su historia.
4. El significado de la comunicación, que es claro para el emisor pero puede ser confuso para el receptor. De allí la importancia de verificar si la lectura del pensamiento hecha a la otra persona es correcta o no. Esto, por supuesto, se hace a través de preguntas directas.

Para que se puedan identificar con claridad las actitudes que facilitan o distorsionan su comunicación en pareja, hemos diseñado un breve cuestionario que contiene todos los aspectos sobre los cuales hemos tratado. Lea las instrucciones y conteste cómo se ve usted mismo y cómo percibe a su pareja en cuanto a la comunicación, según su propio criterio.

Aunque hay una valoración cuantitativa, lo que realmente interesa es la apreciación cualitativa, es decir, el descubrir las actitudes positivas, reforzarlas verbalmente y con

mensajes corporales, a fin de mantener enriquecida su relación de pareja; y conocer las actitudes negativas, para empezar a identificarlas en el diario vivir, corregirlas o cambiarlas desde ese momento y continuar haciéndolo, como veremos más adelante.

Cuestionario de comunicación

La comunicación es un medio para transmitir y recibir información. Es una habilidad que puede adquirirse y mejorarse si conocemos sus características.

Instrucciones

A continuación se encuentra una lista de actitudes que facilitan la comunicación con su pareja.

Por favor, léalas primero en su totalidad.

En la casilla, después del enunciado, escriba un número en el que ordenaría esas actitudes para usted y su pareja, en una escala de 1 a 5, de la siguiente forma:

*	5.	CASI SIEMPRE
*	4.	MUY frecuente
*	3.	RELATIVAMENTE frecuente
*	2.	POCO frecuente
*	1.	NADA frecuente

Luego intercambie las listas con su compañero y discuta la manera de mejorar, para obtener una mayor satisfacción en la comunicación con su pareja.

Supongamos que para el primer punto, por ejemplo, usted contestó: Para mí, 1; para mi pareja, 5. Esto quiere decir que usted no escucha a su compañero cuando expresa pensamientos y sentimientos, pero que su pareja sí lo hace. Es usted el que tiene que cambiar, es decir, tiene que aprender a escuchar.

LISTADO DE ACTITUDES PARA LA COMUNICACIÓN

Actitudes que facilitan la comunicación	Para mí	Para mi pareja
1. Saber escuchar de una forma activa cuando se expresan los pensamientos o los sentimientos.		
2. Saber expresar los sentimientos y pensamientos tanto con las palabras como con las actitudes, sin que haya contradicción ni dobles mensajes.		
3. Poder expresar lo que se tiene que decir sin guardárselo (agenda oculta).		
4. Cuando hay dudas sobre los sentimientos o pensamientos de la otra persona, preguntar en vez de hacer interpretaciones (leer la mente).		
5. Reconocer y expresarle a la otra persona que sus sentimientos son válidos e importantes para ella, sin descalificarlos, así uno no esté de acuerdo.		

Actitudes que facilitan la comunicación	Para mí	Para mi pareja
6. Aceptar y estimular los intentos de hacer una sugerencia o establecer un punto de vista sin descalificarlos ni dar respuestas defensivas del tipo “Sí, pero...”.		
7. Manifestar los sentimientos directamente y no a través de quejas.		
8. Dejar que la otra persona termine de hablar cuando está expresando sentimientos o ideas, sin interrumpirla.		
9. Utilizar formas directas de comunicación en respuesta a la expresión de sentimientos, en vez de sarcasmos o ironías.		
10. Referirse a situaciones o acontecimientos específicos que han sucedido y no generalizar utilizando términos como “siempre”, “nunca”, “todo” o “nada”.		
11. Centrar las discusiones en los eventos actuales en vez de remontarse al pasado o incluir a otras personas.		
12. Hacer un reconocimiento de la queja que expresa la otra persona y buscar solución a problemas en lugar de responder con otra queja.		
13. Tratar de ponerse en la posición de la otra persona cuando exprese ideas o sentimientos en vez de juzgar, interpretar o hacer diagnósticos.		
14. En respuesta a la expresión de los pensamientos y/o emociones, parafrasear para aclarar la comunicación, en vez de utilizar agresión verbal o física, silencio o descalificación.		
15. Emplear un vocabulario específico y concreto para describir las conductas.		
16. Lograr experimentar lo que la otra persona siente, es decir, ponerse en su lugar.		

Los integrantes de la pareja deben contestar por separado los siguientes puntos, reflexionar sobre ellos y comunicarlos a su cónyuge:

1. Escribir cinco formas de hacer funcionar la comunicación con su pareja.

2. Escribir cinco maneras de bloquear la comunicación con su pareja.

3. Qué puede hacer usted para mejorar las formas de bloquear la comunicación.

4. Anotar qué cambios cree que su compañero o compañera debería hacer en concreto para que la comunicación sea mejor.

5. Identificar los modos de bloquear su comunicación y tratar de cambiarlas.

6. Tratar de hacer un esfuerzo para que se den los cambios que su compañero o compañera le ha pedido en la comunicación.

7. Escribir las actitudes que más le molestan de su compañero o compañera en la comunicación y que están relacionadas con su genograma.

A continuación se sugieren algunas indicaciones para aprender a cambiar las conductas que entorpecen y lesionan la relación de pareja.

Solución del problema

Una vez que usted identifique cuáles son las actitudes que facilitan o entorpecen la comunicación, convierta sus *quejas*, es decir, lo que le molesta de usted o de su compañero, en *deseos*, que es una forma respetuosa de hacer un pedido y éstos, en *acciones* concretas, que es la forma o el “cómo” los deseos pueden realizarse para lograr un verdadero cambio.

Por ejemplo: (Ver cuadro a continuación).

Queja	Deseo	Acción
• “¡Es que usted nunca me deja terminar cuando yo hablo!”. • “¡Como usted nunca me escucha!”.	• “Me gustaría que me dejaras terminar de hablar”. • “Me gustaría que me escucharas, aceptando con tus gestos lo que yo te diga, aunque pienses diferente”.	• “Mirándome a los ojos y validando con tu expresión lo que yo digo”. • “Sin cambiar en forma abrupta el tema que estoy hablando”. • “Cuando yo termine de hablar, me contestas lo que piensas”. • “Confirmando, verbal y actitudinalmente, lo que yo digo, es decir, validando lo que yo pienso y siento”.

Los cambios específicos en las quejas, es decir las acciones, no deben ser con interpretaciones sino absolutamente claros, o sea, los términos del nuevo acuerdo

incluirán una descripción de los cambios exactos que se van a realizar y, si es posible, cuándo se harán y la frecuencia con que se practicarán las nuevas conductas. Por ejemplo, un mensaje vago y general sería: “Andrés mostrará más interés a su esposa”. Uno más claro y asertivo diría: “Cada día, Andrés procurará hablar de lo que le pasó durante el día, le hará preguntas concretas a su esposa, encontrará un tiempo y un espacio para sentarse con ella y manifestarle los sentimientos del día”. Por su parte, ella evitará interrumpirlo constantemente, interpretarlo o evadirlo.

Desde los dos años aprendemos a hablar, pero es bien difícil comunicarnos efectivamente porque no utilizamos las palabras de la misma forma, creemos que nos expresamos con claridad y que, por tanto, nos entienden perfectamente.

No hay dos personas que vean las cosas de igual manera. Los hechos son algo verdadero para todos. En cambio, las opiniones son subjetivas y encierran un criterio personal. Por lo general no describimos los hechos sino que damos opiniones, pero nuestra tendencia es expresar las cosas como hechos cuando realmente interpretamos.

Las parejas, por su parte, desarrollan sus propios esquemas de comunicación, su propia taquigrafía privada. Al conocer la nuestra y la del otro miembro obtendremos un cambio de perspectiva que enriquece la relación. Lo deseable es que cada participante esté abierto a la posibilidad de cambio de conducta en respuesta a los deseos del otro.

Sugerencias

Para plantear un problema y tratar de solucionarlo:

1. *Defina lo que le molesta:* Hable de un solo problema a la vez. Detecte la situación que genera las diferencias y expréselas.
 2. *Diga primero lo positivo:* “Me gusta cuando...”. “Tienes razón, tal vez podría...”.
“¿Qué te gustaría en lugar de...?”
“¿Hay algo que pueda hacer para que no te sientas mal?...”.
“¿Cómo te sentirías si yo hiciera...?”
“Hubiera preferido...” o “Me hubiera gustado...”.
- Haga los reclamos en forma tal que la otra persona no se sienta ofendida, lo cual sucede cuando se expresa la frase en forma negativa. Por ejemplo: “¿Por qué no hiciste...?”. “Como tú no haces...”.
3. *Sea específico:* Delimite el problema, evite la vaguedad y la generalización. El utilizar epítetos o juicios de valor condenatorios entorpece la comunicación. Describa la conducta que le molesta a usted y el sentimiento que lo acompaña en

primera persona. Por ejemplo: “Cuando levantaste la voz, yo sentí vergüenza”. En vez de: “Me choca tanto tu manera de ser”.

4. *Concéntrese en el presente:* La comunicación se bloquea y empobrece si se transfieren dificultades relacionadas con nuestra familia de origen a nuestra relación de pareja. Por ejemplo: “Como eres tan mandona, exacta a tu mamá”. O traer hechos pasados negativos de nuestra relación de pareja al presente. Como por ejemplo: “¿Recuerdas hace 15 años, en el supermercado, cuando me gritaste por primera vez?”. Para entender y hablar de nuestra historia pasada o genograma deben escogerse tiempos y espacios específicos en los cuales esa sea la meta.
5. *Describe sus sentimientos y los de su compañero o compañera y no los interprete.* Por ejemplo: “Me gusta cuando me acaricias y me desagrada que hagamos el amor directamente”. Y no: “¡No me toque, que usted siempre me busca cuando no quiero!”
6. *Admita su responsabilidad:* Usted es la única persona responsable de la calidad de su vida. Si está sufriendo o no, si sus necesidades son satisfechas o no, si sus relaciones son buenas o no, es algo totalmente determinado por las elecciones que haga. Usted, y sólo usted, es responsable por su experiencia. Existe placer en culpabilizar. Cuando algún otro es responsable, usted puede desviar el foco de su padecimiento y concentrarse en estar atento a las injusticias que cree haber sufrido. La molestia es descargada y por un rato se siente mejor. Usted es el único responsable de cambiar sus estrategias para salir adelante con el propósito de satisfacer mejor sus necesidades.
7. *Sea breve:* La mayoría de las veces las parejas se estancan en la fase de la definición del problema, se remontan al pasado y sus discusiones se tornan vagas. Esto hace que surjan más desacuerdos y se alarguen las sesiones innecesariamente. Darle vueltas al problema puede ser interesante, pero no lo resuelve. Es irrelevante. El quejarse es destructivo, porque el que recibe las quejas se pone a la defensiva y el que define el problema tiene cada vez más rabia. Utilice la precisión en el envío del mensaje.
8. *Vigile la comunicación no verbal:* Recuerde que la actitud corporal determina el mensaje verbal. Las parejas le dan un gran valor a los gestos, tono y timbre de la voz, movimiento de las manos, etc.
9. *Elija el momento oportuno:* La comunicación y la expresión de los sentimientos se facilita si los participantes de la pareja se preocupan por escoger el lugar indicado en el mejor momento. Si la señora decide hablarle a su marido de las malas notas de su

hijo cuando viene cansado de trabajar o cuando está comiendo, se expone a una respuesta poco amable.

Cuando usted tenga en cuenta estos puntos y haya aprendido a cambiar las quejas negativas en recomendaciones positivas específicas será más fácil incrementar la frecuencia de un comportamiento positivo y estará listo para negociar acuerdos.

El acuerdo es una especie de contrato en el cual cada miembro de la pareja se compromete a cumplir con su parte, esto es, a aumentar las conductas positivas que su cónyuge le ha señalado (con sugerencias que pasan a la acción), para remediar su queja específica. Una forma de negociación sería tomando en cuenta los primeros ejemplos del subtítulo de “Solución del problema”, en el que se pasa de la queja al deseo y a la acción:

Esposa: “Yo permitiré que tú termines de hablar, cuando expongas una idea”.

Esposo: “Yo me comprometo a escuchar lo que tú dices, confirmándolo y validándolo”.

Finalmente, para poder tomar una decisión en pareja, es indispensable solucionar problemas y llegar a acuerdos. Vamos a resumir, paso por paso, el contenido del trabajo que debe realizarse:

1. Establezca con claridad las quejas tuyas y las de su pareja.
2. Escuche y acepte las quejas de su compañero como sentimientos legítimos y exprésele cómo se está sintiendo y el impacto que tuvo el mensaje.
3. Trate de convertir las quejas confusas en sugerencias o recomendaciones positivas concretas.
4. Escoja cada uno la sugerencia positiva que considere más importante para trabajar en este preciso momento.
5. Haga un contrato o acuerdo, en el cual ambos se comprometen a incrementar un comportamiento positivo.
6. Los miembros de la pareja deben procurar reforzar mutuamente aquellos comportamientos que cada uno le señaló al otro para remediar su queja específica. Para ello, utilizar mensajes verbales motivadores y actitudes corporales que demuestren satisfacción y aprecio por los esfuerzos realizados. Por ejemplo, si su esposo pudo escucharla con atención, tratando de ponerse en su posición para entender su punto de vista, sin juzgarla ni descalificarla, manifieste su total satisfacción y aprecio por este hecho con besos y caricias y exprésele su sentimiento. Esta conducta se denomina: *Refuerzo*. Es indispensable utilizar los refuerzos en la cotidianidad de la pareja para motivarse mutuamente en el proceso de construir el amor.

Cuando los dos miembros de la pareja hayan practicado una y otra vez estas habilidades, que proveen la estructura básica para una solución exitosa de los problemas, ambos estarán más complacidos y el nivel de satisfacción en su pareja aumentará notablemente.

Expresión de sentimientos afectivos y sexuales

¿Por qué los hombres y las mujeres somos tan diferentes?

En *El Banquete*, Platón pone en boca de Aristófanes un mito griego en el que los seres humanos primitivos tenían cuatro brazos, cuatro piernas, dos fisonomías semejantes unidas a un cuello circular, una sola cabeza que reunía estos dos semblantes opuestos entre sí y dos órganos sexuales⁴⁷. Por un castigo de Zeus, quien sintió la amenaza de que los hombres pudieran llegar a niveles más altos de desarrollo, los dividió en dos. Desde entonces, cada mitad anda buscando a la otra mitad para recuperar su completud.

Posiblemente de esta leyenda provenga el dicho popular que hace referencia a nuestra relación de pareja: “Tú eres mi media naranja”. Son dos que se fusionan en uno; uno contenido y oculto por el otro.

Sin embargo, la pareja no es una “naranja con partes idénticas entre sí”, sino que, de acuerdo con la analogía de las frutas, la pareja está compuesta por “diferentes frutas que componen el mismo frutero”: las diferencias en sabores, texturas, colores y volúmenes no siempre armonizan y el compartir cotidiano de las dos partes que la componen es un movimiento permanente de acomodación.

En el lenguaje de la pareja, $1 + 1$ no son 2 sino 3. Es el *nosotros* que se conforma como un sistema, un grupo, diferente a cada una de sus partes y a la suma de ellas.

La pareja no es la unidad de partes idénticas sino la unión de dos subjetividades, porque cada una tiene una individualidad muy diferente en cuanto a los aspectos socioculturales y a las necesidades emocionales.

Diferencias culturales

Un pez dorado estaba asombrado por el vuelo de las aves. Una golondrina lo estaba por el nado de los peces. Un día de sol, la golondrina le habló al pez: “Si tú me enseñas a nadar, yo te enseñaré a volar”. A partir de ese momento se hicieron amigos. El aprendizaje fue lento y riesgoso. Alguien a la orilla del estanque tuvo una visión fantástica: vio volar a un pez dorado y nadar a una golondrina. De allí en adelante, el uno estaba en la otra, sin dejar de ser lo que eran: un pez dorado estaba aprendiendo a volar y una golondrina a nadar...

Este cuento de J. Grinberg nos hace reflexionar acerca de la diferencia entre ser hombre (pez) y ser mujer (golondrina) sin perder la relación.

Lamentablemente, uno de los factores que aún conforman y determinan la relación de pareja es la desigualdad que se observa entre el hombre y la mujer por el predominio de aquél en casi todos los campos.

Como el hombre ha sido educado para ser él mismo, su principal búsqueda es la defensa de sus intereses laborales, sociales y productivos. Generación tras generación, el hombre se ha acostumbrado a no compartir su vida sentimental. Vive la intimidad como un reto sexual para conquistar una hembra o como una invitación a la dependencia emocional, situación que genera miedo a perder su identidad masculina por incurrir en caminos que no le son propios.

Sin embargo, la educación del hombre para afirmar su virilidad con base en la represión de sus emociones más profundas ha significado para él dependencia emocional, pero está en proceso de cambio. El hombre ha tenido que aprender en forma gradual y con esfuerzo el vocabulario apropiado para mostrar su interioridad.

La mujer hoy en día colabora más activamente al lado del hombre, y también exige sus derechos, es más productiva y no son pocos los casos en que ella sostiene el hogar como madre cabeza de familia o porque su compañero se encuentra desempleado.

Ahora la mujer le exige al hombre que asuma un papel más activo e igualitario en la crianza de los hijos. Muchos de los hombres que en la actualidad son padres lo son sin tener a su lado una compañera, mientras que otros comparten la custodia del hijo en el proceso de separación o de divorcio.

El hombre ha hecho cambios de considerable importancia. Empieza a comprender que el papel de esposa-madre se ha tomado como algo natural y que la ayuda en este duro trabajo es vital para la armonía del vínculo y el desarrollo de la familia. Algunos hombres entienden que es importante expresar sentimientos como la ternura sin que ésta constituya un acto de debilidad; por el contrario, saben que la expresión del afecto y el compromiso en los quehaceres cotidianos junto a la esposa y con los hijos (el baño, la comida, el cambio de pañales) es la herramienta más sólida para su crecimiento personal y social.

Pero esto no implica que hombres y mujeres estén en el camino de convertirse por fuerza en seres iguales. Los roles y las normas sexualmente estereotipados no son innatos desde el punto de vista psicológico, sino imposiciones generadas por las expectativas a las que la sociedad somete a los miembros de uno y otro género.

Nuevas concepciones de masculinidad y feminidad

- En la actualidad los jóvenes le dan mayor importancia al vínculo que a la

estabilidad del contrato, lo cual va a generar familias no más estables, pero sí más auténticas.

- El hombre quiere comprometerse más con las emociones y las reprime menos.
- La mujer desea no sólo ser madre sino capacitarse profesionalmente. Cada vez es más independiente laboral, económica y afectivamente.
- La mayor aceptación, tanto de hombres como de mujeres, de comportamientos sexuales diversos —homosexualidad, bisexualidad, relaciones prematrimoniales y extramatrimoniales— favorece la decisión de no tener hijos. Esta determinación se vive con menos culpa que en otros tiempos y está vinculada a una mayor gama de alternativas en la elección de la conducta sexual.

En resumen, la mujer, en general, es hoy más autónoma y tiene más poder dentro de la familia porque tiene control sobre la reproducción, acceso a la educación y una mayor integración a la fuerza laboral.

El hombre moderno empieza a soltar el control en las relaciones y a compartir el poder.

Solamente los cambios que puedan lograrse a nivel educativo y formativo, mediante la influencia de las familias, los colegios y las universidades, podrán marcar una gran diferencia en lo que respecta a la igualdad de los sexos.

En una relación desigual no hay amor, porque el amor se basa en el respeto mutuo y en un equilibrio relativamente parejo del poder. La democracia empieza por casa.

Lamentablemente, son muchos los hombres y las mujeres que, por falta de educación y de un conocimiento más profundo sobre la dinámica vincular, presentan un nivel muy bajo de funcionamiento y desarrollo respecto a los derechos y deberes de cada uno de los géneros para proyectarse en una mejor relación de pareja.

El lenguaje de lo femenino y lo masculino

Los científicos han descubierto diferencias importantes entre el cerebro masculino y el femenino. Ahora se sabe que el lado izquierdo del cerebro, que controla la capacidad verbal y cognoscitiva, se desarrolla más en las niñas, lo que se traduce en mayor facilidad para leer y escribir. En cambio, el lado derecho del cerebro, que controla las funciones visuales y de espacio, se desarrolla más en los varones, hecho que los puede hacer más competentes en las matemáticas y los deportes.

Además, el cerebro masculino procesa los datos en forma diferente al del cerebro femenino; por eso piensan y sienten desde ángulos distintos.

A los cuatro años, por ejemplo, las niñas están pendientes de obtener aprobación social. Los niños, mientras tanto, son capaces de jugar solos y poco les importan los demás. También se ha comprobado que las niñas son las que construyen frases completas del tipo: “Te quiero mucho, mamita linda”; mientras que los niños se limitan a nominar: “Te quiero”. Ellos quieren hechos, ellas palabras. Ellas oyen, ellos tocan. Ellos tienen grandes dificultades a la hora de decir lo que sienten y ellas lo que piensan. De ahí las famosas quejas de los hombres: “No hace sino cantaletear”, y las de las mujeres: “No me escucha”.

“Palabras contra hechos concretos” parece ser el dilema, expresado también a la hora de hacer el amor. A ellas les encanta que las seduzcan con palabras, sentirse deseadas y amadas; a ellos les gusta el pragmatismo, la acción, “ir al grano”.

Para ellas una cosa está clara: el mal amante es el compañero silencioso que, aunque actúe, no la motiva con palabras, actitudes amorosas y ternura. Cuando no se siente comprendida en sus emociones evita la intimidad, pues la mujer se abre a la sexualidad a través de las caricias, los besos y las palabras, mientras que al hombre le es más fácil llegar al afecto a través de la sexualidad.

Aunque la naturaleza humana tenga formas de expresión masculina y femenina, el aprendizaje también desempeña un papel muy importante para determinar algunas características culturales de género. Por ejemplo, el hombre sabe poner límites porque desde su infancia le enseñaron a expresar sus derechos y le reforzaron sus logros y sus éxitos; por eso en el mundo sentimental es él quien propone, gusta de la libertad y busca los espacios personales.

La mujer, en cambio, aprendió desde muy pequeña a ser dependiente, especialmente de su compañero, y la cultura le estimuló su capacidad para expresar sentimientos. Le cuesta más trabajo fijar sus límites y a veces carece de ellos y prefiere los espacios de pareja a los personales. Le gusta hablar de sí misma y de su relación de pareja.

De allí que el gran drama del hombre ha sido el desempleo y la jubilación, porque su autoestima se ha basado en alcanzar metas y resultados concretos, productividad y poder. El drama de ella ha sido la separación y los problemas sentimentales, porque su autoestima y su valor los ha fijado en su pareja y en la concepción de un hogar.

Para el hombre en general, necesitar ayuda es un signo de debilidad. La autonomía es su virtud más preciada y por eso necesita ser aceptado, valorado y admirado. No le gusta que le digan qué tiene que hacer porque se siente controlado. Para la mujer pedir ayuda es sentirse amada y estimulada, y si a esto su compañero responde validándola con empatía, gestos y actitudes no verbales (corporales) de amor, ella podrá valorarlo

más, lo cual redundará en beneficio del vínculo.

Sugerencias

Para los hombres:

- Escuchar, consentir y abrazar en silencio a su compañera, validando y aceptando sus sentimientos. Validar no es estar de acuerdo sino aceptar la diferencia sin ignorarla ni criticarla. Recuerde que las mujeres hablan de sus problemas para acercarse no para obtener soluciones.
- Trabajar desde la perspectiva de compartir el poder y el control.

Para las mujeres:

- Apoyar sin criticar. Evitar el papel de madre que pretende cambiarlo. Recordar que él se siente culpable cuando la mujer le habla de sus problemas.
- Poner límites porque así él se siente estimulado a dar más y a cambiar sus conductas disfuncionales. Para ello exprese sus sentimientos en forma asertiva, es decir, sin “cantaletas”.
- Trabajar para mejorar su autoestima y sus límites.

El mayor desafío para el hombre es interpretar correctamente y apoyar a la mujer cuando habla de sus sentimientos. El mayor desafío para las mujeres es no personalizar ni generalizar lo que él le expresa en forma textual y validar al hombre cuando no habla.

Narrativas femeninas de libertad

La mujer de hoy, especialmente la que ha recibido educación, está cambiando el sentido de su vida. Sus mayores preocupaciones no son únicamente el hogar, su marido y los hijos, sino también el estudio y el trabajo, es decir, prepararse para competir en el mercado laboral y poder así escalar posiciones. El hombre, aunque sorprendido, comienza a aceptar este cambio como un hecho, pues necesita del apoyo de ella y de su inteligencia.

La mujer actual trabaja, es ejecutiva y maneja con habilidad distintos frentes: su familia, el trabajo, la vida social y su relación de pareja. Va a los colegios de sus hijos, los lleva al médico, asiste a conferencias, hace presencia en juntas directivas, acompaña a su compañero a reuniones, atiende a sus amigos. Se la ve más segura de sí misma porque

no sólo se preocupa de los quehaceres domésticos y de su familia, sino que está empeñada en desarrollar otros valores, tales como el cuidado físico, la capacidad intelectual y la competencia profesional. Todo esto al lado de su compañero, a quien no sólo le exige ser su amante sino su socio y amigo.

Existe el mito de que la mujer es hoy muy independiente y por tanto imposible de complacer. Esto es falso. Lo que pasa es que ha evolucionado y cada vez es más difícil para el hombre entablar una relación sentimental con una mujer autónoma para “moldearla” a su antojo.

Ella quiere y necesita a su lado a alguien capaz, decidido y comprometido, que crea en la familia, que ame la estabilidad y la sinceridad, pero ante todo que comparta con ella sus proyectos de vida. La mujer de hoy cree en la igualdad de derechos y obligaciones. Como ambos trabajan y producen, exige también que ambos eduquen a sus hijos, y sobre todo que los dos busquen espacios de pareja, pues está más dispuesta que nunca a amar, a compartir, a sentir, a vivir y a experimentar emociones al lado de un compañero que rompa esquemas tradicionales en la relación de pareja, en los que generalmente existían relaciones paralelas, porque su compañera era solamente ama de casa y él necesitaba otra mujer que le brindara gratificación y placer.

La mujer está tratando de cambiar, de ser un ser humano más integral, con una profunda necesidad de amar y ser amada, de acariciar y ser acariciada, de ser más activa en el sexo: ya no teme proponer ni seducir a su compañero. Pero para ello necesita de todo un hombre que sea capaz de medírsele a este reto.

La mujer ha evolucionado en su pensamiento y en sus emociones y quiere participar en la construcción del mundo con sus propuestas. Hoy ha recuperado el ejercicio de la palabra: está en la política, en los medios de comunicación y en los libros. Por eso el hombre debe compartir más con ella los quehaceres de la vida cotidiana, su agenda, su tiempo, acompañarla en su evolución, como durante siglos ella lo hizo con él.

Pero es importante no caer en extremos. La mujer que trabaja, que es versátil y toma decisiones, que es autocrítica y reflexiva, no puede olvidar su feminidad, pues de lo contrario se convertiría en “otro hombre”.

Es bueno recordar que gran parte de la población femenina que no ha sido educada y cuya formación no le permite ser autónoma sigue padeciendo el síndrome de la desigualdad con el profundo dominio del hombre.

Para mantener la armonía es indispensable tomar conciencia de los siguientes puntos:

- El dilema que la mujer tiene entre el trabajo y el hogar puede llevarla a sentir

una inmensa culpa, olvidándose de lo más importante: ella misma. Para ello debe hablar con su pareja y aceptar su participación en las diferentes actividades de la vida cotidiana.

- Aprender a fijar límites: identificar con claridad qué es lo que quiere, expresarlo a su compañero y a sus hijos y defender sus derechos de la misma forma como lo hace en su trabajo.
- Confiar y ser dueña de sí misma, quererse. Sentirse valiosa en el campo profesional e intelectual sin desvalorizarse en las relaciones afectivas.
- Tomar conciencia de que no es una supermujer que asume todas las responsabilidades sola. Aceptar que puede tener el apoyo, la ternura y la fortaleza de su compañero y la comprensión de sus hijos.

Narrativas masculinas de compromiso e intimidad

En Latinoamérica la estructura familiar actual no tiene nada que ver con la de hace treinta años. Si bien sigue vigente la familia nuclear compuesta por padre, madre e hijos, la que continúa en aumento es la familia incompleta, en la que uno de los progenitores asume el cuidado de los hijos. Este crecimiento se debe en parte al aumento de las separaciones y al alto índice de viudez por causa de la violencia. En la actualidad muchos hogares dependen de un solo progenitor que cumple las funciones de crianza y cuidado de los hijos, familias en las que predomina la jefatura femenina.

A comienzos de siglo existía la familia patriarcal, en la que el hombre proveía el sustento de su esposa e hijos y era la única autoridad en la casa. Así mismo, la crianza de los niños era responsabilidad exclusiva de la madre. Ahora ella tiene que salir a trabajar, y por tanto un número creciente de hombres ha tenido que asumir las responsabilidades de cuidar a sus hijos en el hogar.

Además, hay otro tipo de familia en donde los hombres han tomado gran importancia: la familia padrastral. Hijos en edad preescolar, escolar o adolescentes, viven con padrastros en hogares recompuestos por sus madres, pues es mucho menor el número de niños que viven con madrastras.

Pero ¿qué papel está cumpliendo este hombre? ¿Qué piensa? ¿Qué siente? ¿Cómo cumple sus funciones de padre? Hace más de una década un buen número de hombres se encuentran confundidos porque ya no se identifican con el viejo modelo machista, donde eran dueños de todo el poder, de las decisiones y del dinero. El cambio ideológico y el avance de las mujeres en la sociedad, su ingreso a las aulas universitarias y al mercado laboral y la opción libre por la maternidad gracias a los métodos anticonceptivos

enfrentó a los hombres al inevitable cambio en el rol tradicional de su masculinidad. Aunque el hombre puede sentirse amenazado y muchas veces desplazado, pues ya no es el único líder poseedor del control y del poder en el hogar y el trabajo, ha empezado a reflexionar y asumir con dignidad un proceso lento y difícil para reinventar su rol de padre y de compañero.

El “macho” de fuertes características sexuales dominantes desea ahora conquistar la sensibilidad, expresar el amor verbalmente, pedir ayuda, hablar de sus miedos y de sus emociones.

Las lecciones que tradicionalmente los hombres aprendieron en su familia, el colegio, el trabajo, la radio y la televisión estaban dirigidas a evitar la intimidad. El desarrollo de su yo interior fue siempre considerado como un afeminamiento. Afortunadamente esto está cambiando porque los hombres, a fuerza de asumir un rol que no preveían, luchan por aprender y por entender que también quieren disfrutar de la compañía de sus hijos, de su cariño y de su ternura. También ellos quieren ver crecer a sus hijos, no perderse de su primera sonrisa, de sus primeros pasos, de ir a recibir las calificaciones de sus niños y escuchar las conferencias en los colegios. Los hombres empiezan a entender que todo esto es intimidad.

El hombre de hoy es más consciente de que su imagen es definitiva para sus hijos, para su proceso e identidad, para su seguridad afectiva, para sus futuras relaciones sentimentales y para su relación con el mundo.

Antes los pilares de la masculinidad eran la fuerza, la competencia y el poder. Ahora los hombres empiezan a entender que son más respetados por la fuerza de sus caricias, por el poder de sus abrazos que por la fortaleza de sus murallas.

El diagnóstico del padre actual es claro: le ha tocado enfrentar una fuerte crisis. No es la única figura de autoridad y protección. Culturalmente aún presenta confusión acerca de su rol de masculinidad y paternidad. Está haciendo un esfuerzo por reivindicar su papel afectivo dentro de la familia, así como su participación en las tareas domésticas.

Diferencias emocionales

Además de las diferencias entre el hombre y la mujer, en cuanto a los aspectos socioculturales, también las hay respecto a las necesidades o expectativas emocionales de tipo afectivo, comunicacional y sexual.

Necesidades afectivas según el género

La necesidad es un impulso, obligación o exigencia que tiende a cumplirse en forma inmediata. Las necesidades afectivas son tan importantes como las físicas, es decir, como el respirar o tomar agua para vivir.

Existen necesidades individuales y vinculares, pero, de una u otra forma, las unas tienen que ver con las otras. Por ejemplo, la libertad, la lealtad, la fidelidad, el sexo, las caricias.

Veamos ahora las diferentes necesidades afectivas, de acuerdo con el género. Lo que la mujer espera es poder expresar libremente sus emociones y que su compañero las comparta. Por eso para ella es definitivo *sentirse escuchada*.

En cambio el hombre espera aceptación y apoyo sin críticas. Que ella crea en él. Detesta la expresión reiterativa de sentimientos de su compañera, lo que él denomina la “cantaleta”. Él vive como cantaleta y como algo personal el hecho de que ella hable para sentirse mejor. Pues ellos sólo hablan de sus problemas para encontrar un culpable o para pedir un consejo. Las mujeres deben recordar que, cuando ellas expresan sus sentimientos, ellos pueden sentirlos perturbados y creer que les están echando la culpa o, si no, que les están pidiendo un consejo. Con frecuencia se arma un círculo vicioso que lleva a problemas en la relación, pues él dice que no la escucha porque ella lo “cantaleta” y ella dice que lo “cantaleta” debido a que él no la escucha.

Al hombre, por su parte, le encanta resolver problemas, tiende a ser pragmático. Por ejemplo, si una mujer se queja porque no le fue bien en el trabajo o porque se peleó con su madre o con uno de sus hijos y se lo expresa a su compañero, lo que ella esperará de él es que la acompañe, la escuche e incluso la consienta y no que le resuelva el problema, que es lo que el hombre usualmente hace, como contestarle que se salga del trabajo o que él hablaría con su madre o que regañará al hijo con quien ella discutió.

Por su parte, el hombre necesita *aprobación*. Se siente ofendido si ella lo aconseja, como si no confiara en su capacidad para lograr sus objetivos. Él necesita que lo valoren puesto que él se define a través de su capacidad para obtener resultados.

La mujer necesita empatía, gestos y actitudes verbales de amor; que la abracen, la consientan, la besen y, en especial, que le reconozcan sus sentimientos y se los acepten. El hombre, por su lado, necesita que lo valoren y acepten su independencia y autonomía y le reconozcan el derecho a sus espacios personales. Si para la mujer pedir ayuda es un valor, para el hombre sigue siendo un signo de debilidad.

En cuanto a las necesidades emocionales, sugerimos a los hombres que escuchen a sus mujeres, sin ignorarlas ni criticarlas. Es decir, que validen sus sentimientos y compartan sus emociones. A las mujeres les sugerimos que los acepten sin tratar

constantemente de mejorarlos, que sean realmente compañeras, *partners* y no madres que critican, cuestionan y “cantaletan”.

Recordemos que la cultura refuerza en el hombre la capacidad para obtener resultados y logros. Por eso espera que su mujer le dé soluciones. De resto, no le encuentra sentido al diálogo.

Por el contrario, la cultura refuerza en la mujer los sentimientos. De allí que ella necesite contar su problema, así no le den soluciones. Los valores son también diferentes. La mujer valora el amor, la comunicación, la belleza y las relaciones. El hombre valora el poder, la competencia, la eficiencia y la realización.

Las relaciones interpersonales son más importantes para las mujeres; el trabajo y la tecnología lo son para los hombres. Mientras ellas fantasean con el romance, ellos lo hacen con los computadores y los autos. A ellos les gustan las actividades al aire libre, se interesan por las noticias, ver la televisión, leer el periódico. No les importan las novelas románticas ni los libros de autoayuda.

Definitivamente, “los hombres son de Marte y las mujeres, de Venus”, título de una excelente guía práctica para mejorar la comunicación de la pareja, escrita por John Gray^[8]. En este libro se mencionan experiencias con parejas de muchas nacionalidades que apoyan estas afirmaciones, lo cual ha sido, a su vez, corroborado por mis experiencias en seminarios- taller para parejas: “El amor se construye” y por el trabajo clínico en terapia con parejas.

Necesidades de comunicación

En cuanto a las necesidades que hacen referencia a la comunicación, son muy diferentes si se trata de un hombre o de una mujer. Ambos tienen las mismas palabras, pero diferentes sentidos. La mujer, para expresar sus sentimientos, usa superlativos, metáforas y generalizaciones. La comunicación del hombre es textual, concreta y se fundamenta en el gusto por dar soluciones rápidas.

Las mujeres tienden a comenzar las discusiones en forma indirecta porque al mismo tiempo están expresando sus sentimientos, razón por la cual el hombre interpreta que lo están culpando.

El hombre alterna automáticamente entre sus necesidades de intimidad y de autonomía. Por eso a veces tiende a aislarse, situación que es interpretada por la mujer como si él no la amara.

La mujer no entiende el deseo de intimidad del hombre y por eso lo persigue cuando

él toma distancia o lo castiga por hacerlo. Es recurrente, en la mujer, la necesidad de que el hombre la escuche y le dé mucho amor. De lo contrario, ella se retira, evita la intimidad y las relaciones sexuales. En cambio, es frecuente en el hombre el necesitar espacio y libertad; además, puede separar un problema de comunicación de su propio deseo sexual. Por ejemplo, si la pareja ha discutido en la mañana, en la noche cuando el hombre la ve desvestirse puede excitarse y desear hacer el amor con ella; en cambio, la mujer puede sentir un fuerte rechazo al sexo hasta que se arregle el problema de comunicación que tuvieron horas antes.

Necesidades de caricias y sexo

Para la mujer las necesidades sexuales son, antes que eróticas, el lenguaje natural del afecto y entonces la expresión sexual es una consecuencia de las emociones. En cambio para el hombre la expresión de las emociones es una consecuencia del sexo.

Los varones tienen estereotipos culturales sobre lo que más les gusta a las mujeres en materia de caricias. Creen que se las debe acariciar en los senos, en la cara interna de los muslos y en aquellos sitios que tienen mayor sensibilidad desde el punto de vista erótico. Realmente cada persona tiene características propias, pero un reclamo general de las mujeres hacia los hombres es la necesidad de mayores caricias, no sólo como paso previo al coito, sino que en sí mismas son una actividad disfrutable que puede o no terminar en sexo. Esto ayudará a las parejas que durante alguna etapa, por enfermedad, embarazo u otras razones, no pueden tener relaciones sexuales.

Para las mujeres es agradable crear un ambiente propicio, pasando por el juego de la seducción, el coqueteo con el cuerpo, el sentirse deseadas con base en susurros, palabras eróticas y caricias firmes, antes de llegar al acto sexual.

Los halagos, elogios, cuchicheos y abrazos forman parte del repertorio inicial para llegar a la excitación. El ver, oler y sentir la piel son estímulos para darle posibilidad al deseo sexual. La mujer necesita un “calentador de oídos”. Un lenguaje que llegue a excitarlas y así el organismo cambia su respiración, su ritmo, se congestiona y se torna apto para recibir más sensualidad y poderla devolver en forma más enriquecedora y activa a su compañero.

El compartir, el disfrutar, el planear, el escuchar, el ser amigos en la cotidianidad permite a la pareja expresar sus sentimientos afectivos más profundos: *la intimidad emocional*, que es la capacidad de expresar emociones, ternura y afecto; *la sensualidad* o capacidad de expresar el erotismo y el deseo y *la expresión abierta y directa de la genitalidad*. Así la mujer abandona el miedo a dejarse amar, se suelta, confía, olvida las

prevenciones del pasado y deja fluir las sensaciones, los deseos..., su intimidad.

Los anhelos masculinos, en cambio, se concentran en el orgasmo. El hombre ha aprendido a entrar en contacto con la mujer a través de la sexualidad, pero luego le cuesta trabajo expresar ternura porque ésta culturalmente ha sido reconocida sólo como parte del amor maternal o infantil. Para el hombre, expresarla ha sido un signo de afeminamiento. O, en el mejor de los casos, equivale a un acto de conquista. “La caricia es una mano revertida de pasión que toca sin herir, sin maltratar y suelta para permitir la movilidad del ser con quien entramos en contacto” [191](#).

Al acariciar, transmitimos nuestros sentimientos y llegamos a sentir lo que el otro experimenta. Es encontrarse con el otro y aceptar su singularidad.

La ternura se manifiesta como una calidad especial de la afectividad que en la mujer ha sido estimulada y en el hombre, reprimida.

Poder ser tierno es ante todo una actitud. Ternura es compromiso de donación y afecto, que busca la alegría del otro a través de detalles en apariencia pequeños. Se alimenta de comprensión y entendimiento. Es cercanía afectiva que va directamente hacia la intimidad. Sin la ternura se cae en la rutina.

La ternura que espera la mujer del hombre es recia y suave a la vez; fuerte y tersa. Con esos materiales, ella espera edificar el cariño diario. El amor así entendido es más profundo y duradero.

El hombre, en cambio, pretende que le demuestren afecto a través del sexo y, así, busca arreglar los disgustos, demostrar que se encuentra satisfecho y compartir los problemas. Puede creer que, como un día le dijo a su compañera que la amaba, esto es suficiente para toda la vida y se olvida de reforzarla diariamente con frases que nazcan del corazón, creando situaciones que lleven a demostrar que el sentimiento sigue vigente, con caricias y detalles que conquistan.

Para reflexionar acerca de su experiencia afectiva y sexual cada integrante de la pareja podrá responder a las siguientes preguntas:

Expectativas

- ¿Cómo llega usted al acto sexual?
- ¿Piensa que es una obligación?
- ¿Está haciendo a su compañero o compañera sólo un favor?
- ¿Le gusta el acto sexual sólo cuando hay una buena comunicación?
- ¿Preferiría no tener sexo con su pareja?
- ¿Es el sexo un aspecto importante de la vida en común?

- ¿Tiene tantas actividades en el día que cuando llega la noche está demasiado cansado/a para pensar en sexo?
- ¿Medita sobre nuevos lugares y formas para hacer el amor?
- ¿Planea fines de semana especiales o noches, sólo para ustedes dos?

Comportamiento

- ¿Cuál es su comportamiento durante el acto sexual?
- ¿Siempre es igual?
- ¿Disfruta hablando y acariciando sexualmente?
- ¿Actúa como si tuviera el clímax u orgasmo para dar por terminada la sesión?
- ¿Abraza y acaricia a su compañero o compañera?
- ¿Hace cosas que los excitan?
- ¿Espera que su pareja conozca en forma casi inmediata cómo despertar el apetito sexual?
- ¿Comunica con facilidad aquello que lo/a excita?

Consecuencias

- ¿Cómo se sintió inmediatamente después de su más reciente experiencia sexual?
- ¿Veinticuatro horas después?
- ¿Su compañero o compañera se apresura demasiado?
- ¿No era el momento oportuno?
- ¿Piensa en el placer sin considerar el de su pareja?
- ¿Espera con ansia el próximo encuentro? Por el contrario:
- ¿Piensa evitar cualquier otro episodio sexual?

Sexo o hacer el amor

La forma como la cultura y la religión transmiten un determinado modelo acerca del erotismo y de la sexualidad, así como el ejemplo de los padres y sus enseñanzas, influyen en las sensaciones físicas y emocionales de los hijos para ser libres o, por el contrario, para bloquear la comunicación afectiva y sexual con su pareja.

Descubrir los sentimientos ocultos detrás de esta educación puede llevar a las parejas a comprender que muchas veces han sido condicionadas a pensar en el sexo como en

algo de lo que no se debe hablar abiertamente, algo que es malo e incluso sucio.

Las creencias desempeñan un papel muy importante en la manera de proceder en las relaciones íntimas. La evaluación de si el sexo es bueno o malo depende, al menos en parte, de lo que se crea acerca de cómo debería ser. Todos los “debería” y “tendría” convierten la sexualidad en un sacrificio o en un problema, privándola de su carácter de experiencia espontánea que puede ser divertida, amorosa y revitalizadora. Es necesario recordar que el órgano sexual más poderoso es la mente.

El mayor de los equívocos sobre el sexo consiste en identificarlo con el coito. Somos sexuales cuando abrazamos, tocamos, besamos, amamos. El sexo es, pues, mucho más que el acto de la penetración.

Puesto que el sexo es también la expresión de las emociones, antes de pensar en hacer el amor hay que reflexionar acerca de la afectividad o la capacidad de expresar los sentimientos.

Expresar sentimientos también es decirle a su pareja que la ama, es comunicarse y poder pedir ayuda; es expresar los miedos sin sentirse juzgados; es reír y disfrutar de la compañía de la otra persona, tocarla, abrazarla y besarla. Expresar las emociones y las necesidades afectivas es perder el miedo a mostrarse vulnerable, dar y recibir ternura, ser capaces de construir una amistad con dos elementos básicos: intimidad y complicidad.

Las parejas felices muestran un alto grado de interés en compartir los hechos cotidianos, en fomentar la amistad y la expresión de las emociones, de donde se derivan la sensualidad y el erotismo. Es decir, la magia del amor, los ritos y ceremonias que anteceden al placer físico. Es la satisfacción sensorial que refleja el verdadero sentir de las personas y sus deseos más íntimos. Es dejar la timidez para amar libremente, con entrega y compromiso, sin tabúes.

Las parejas con dificultades evitan estar juntos y planean muy poco tiempo en compañía. Muchas de ellas, después de la convivencia, no vuelven a compartir sus espacios, lo cual lleva a deserotizar el vínculo y al irremediable alejamiento.

La sexualidad no está en los órganos sexuales sino en la comunicación, en la capacidad de dar y recibir afecto y placer. Por eso es necesaria una actitud relajada, desprevenida, sin expectativas, que no anticipe nada. Evitar la actitud crítica de análisis y evaluación constante de un miembro de la pareja a otro. Sólo dejarse ir... y expresar el sentimiento amoroso profundo, es decir, la caricia; dejar fluir las sensaciones, los deseos, las fantasías, permitir que nazca la intimidad, escucharse, hablar, sonreír, tener humor, abandonar el miedo de dejarse amar, soltarse..., confiar.

Atrévase a decirle a su pareja al oído lo que le gusta. Con palabras tiernas,

afectuosas, jueguen a que se están conociendo. Inventen fantasías, utilicen los órganos de los sentidos: verse, mirarse a los ojos, oírse, decirse palabras bonitas, cosas excitantes, escuchar música. Tocarse, explorarse, hacer juegos táctiles de descubrimiento, de placer... Acariciarse la espalda, la cintura, el cuello, la entrepierna. Bañarse juntos, jabonarse, hacerse masajes con una loción suave y tibia, sin sexo. Esperar para volver a empezar. Olerse, utilizar perfumes. Expresar cuáles son sus preferencias sensuales, qué partes del cuerpo desean que se acaricien y cómo.

Recuerde que no hay prisa para sentir placer. El orgasmo dura poco; en cambio, el juego sexual es más duradero. El objetivo no es buscar el orgasmo. Existen un antes, un ahora y un después.

La unión sexual no es solamente búsqueda de placer. Más que esto, es el lazo que une el alma al cuerpo. El amor carnal se utiliza para alcanzar la espiritualidad. Para los tantrás, textos de filosofía oriental que enseñan el arte de saber vivir, el cuerpo no es algo pecaminoso; por el contrario, es sagrado, tiene sus jardines, sus riberas y sus santuarios. El cuerpo, según estos textos rituales, es el “templo del alma”, y cuando el alma y el cuerpo se hacen uno, esa fusión de las dos fuerzas genera la vida: Shakti (el principio femenino) y Shiva (el masculino). Así, cada vez que ambos se unen están marcando la creación del universo. Y el acto de amar crea y recrea el mundo cada vez.

Para alcanzar la armonía es necesario que el hombre comprenda que la eyaculación no es la culminación del placer sino, por el contrario, el enemigo que acaba con todo. Así, el hombre podrá controlar su placer y responder a las necesidades de su compañera.

De allí la importancia de que la pareja pueda comunicarse durante el acto sexual, expresar sus deseos, darse placer, describir sus sensaciones y permanecer atentos a su cuerpo.

Un secreto celosamente guardado en la vida sexual de la pareja consiste en controlar los músculos de los órganos genitales, una vez tras otra, manteniendo la concentración máxima durante cinco segundos, para luego aflojar. Practicando cada día cinco minutos este ejercicio, durante el acto sexual, el sexo femenino logrará cerrar al sexo masculino como si fuera una mano, llegando ella a controlar el momento cuando quiera abrirlo o volverlo a cerrar, según su deseo y el de su compañero.

Inventario de necesidades de pareja

Para tener una mejor relación de pareja es importante conocer la diferencia entre las necesidades afectivas de los hombres y las de las mujeres. Para ello se expone a continuación un inventario de necesidades realizado por la autora en compañía del doctor

Leonidas Castro. Con el doctor Castro hemos trabajado y compartido la elaboración de estos resultados.

En el cuestionario es más importante el aspecto cualitativo que el cuantitativo, es decir, tiene prioridad el detectar, verbalizar y tratar de satisfacer las necesidades y expectativas, para lograr una reciprocidad positiva en la relación de pareja.

Traten de contestar el cuestionario, usted y su pareja, individualmente, de acuerdo con las instrucciones y luego, al terminar, compartan ambos los resultados. ***Sobre las cinco principales necesidades afectivas que ustedes escojan encontrarán los principales ejes sobre los cuales se constituye su vínculo de pareja.*** Posiblemente ustedes ni siquiera lo sepan. Ahora que las conocen, procuren conversar en pareja sobre ellas. Hablen sobre aquellas necesidades que ustedes consideran muy importantes, pero que están profundamente insatisfechas. A esas hay que ponerles mucha atención porque son las que más molestan en el vínculo y las que más dolor producen. Si las conocemos y las verbalizamos podemos empezar a encontrar alternativas para satisfacerlas.

Veamos un ejemplo: si usted calificó en la necesidad afectiva Número 1: “Que me manifieste físicamente el afecto (caricias, besos, abrazos...)”, con un puntaje de 5 “Para usted” y con uno de 3 “Para su pareja”, en Importancia; y en Satisfacción, con un puntaje de 1 “Para usted” y de 5 “Para su pareja”, observaremos que usted tiene una necesidad que considera muy importante, pero que se encuentra profundamente insatisfecha. A su pareja le sucede a la inversa. Esta necesidad no es importante y sí está satisfecha. Esta divergencia origina una irritabilidad permanente en la relación, que al ser identificada, expresada y modificada produce alivio y bienestar.

INVENTARIO DE NECESIDADES DE PAREJA

Leonidas Castro Camacho ⁽¹⁰⁾ y Nelly Rojas de González

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones generales

A continuación se encuentra una lista de ocho áreas de necesidades que le gustaría que se llenaran en su relación y que siente que son importantes para usted y su pareja. Por favor, lea cuidadosamente las listas y trate de responder de la forma más precisa posible. Recuerde que no hay respuestas correctas o incorrectas. Simplemente se trata de que su respuesta corresponda a lo que siente o piense en el momento respecto de cada enunciado.

Escriba en la primera columna, frente a cada enunciado, su calificación en términos de importancia para usted en una escala de 1 a 5 de la siguiente forma: (5 = De vital importancia; 4 = Muy importante; 3 = Relativamente importante; 2 = Un poco importante; 1 = Nada importante). En la columna siguiente, marque de forma similar la importancia que cree que tiene cada una para su pareja. En la siguiente columna, trate de calificar en una escala de 1 a 5 el grado en el cual se encuentra satisfecho(a) respecto de esa necesidad en la relación, de la siguiente forma: (1 = Totalmente insatisfecho/a; 2 = Moderadamente insatisfecho/a; 3 = Medianamente satisfecho/a; 4 = Moderadamente satisfecho/a; 5 = Totalmente satisfecho/a). Finalmente, en la última columna, trate de calificar el grado de satisfacción que cree que tiene su pareja en cada una de las necesidades.

*Luego, en la **primera casilla**, al lado izquierdo antes del enunciado, escriba un número de 1 a 5, con el que calificaría en orden de prioridades, las **cinco necesidades más importantes**, teniendo en cuenta todas las ocho áreas del cuestionario. Por ejemplo, si considera que de todos los enunciados sobre necesidades, la más importante para usted en este momento es la No. 7 del área Afectiva (“Que tenga detalles conmigo”), por favor, escriba el número 1 en la casilla que se encuentra antes del número 7 del área de Necesidades afectivas. Si la siguiente es la No. 5 del área de Finanzas (“Que contribuya económicamente a los gastos de la casa”), escriba el número 2 en la casilla que se encuentra antes del número 5 del área de Finanzas, y así sucesivamente.*

No.	Necesidades	Importancia		Satisfacción	
		Para mí	Para mi pareja	Para mí	Para mi pareja
Necesidades afectivas					
	1. Que me manifieste físicamente el afecto (caricias, besos, abrazos...)				
	2. Que me diga que me quiere.				
	3. Que si tengo algún problema o preocupación, pueda contar con su ayuda y colaboración.				
	4. Que valore y dé importancia a lo que yo hago.				

No.	Necesidades	Importancia		Satisfacción	
		Para mí	Para mi pareja	Para mí	Para mi pareja
Necesidades afectivas					
	5. Que sea amable con mis amigos/as.				
	6. Que me haga sentir que soy la persona más importante en su vida.				
	7. Que tenga detalles para conmigo.				
	8. Que tenga en cuenta mis necesidades.				
	9. Que me trate bien cuando estamos con otras personas.				
	10. Que respete las cosas que son importantes para mí.				
	11. Que me haga compañía.				
	12. Que me dé apoyo.				
	13. Que me pida ayuda si tiene algún problema.				
	14. Que me deje consentirlo/a y expresarle mi afecto.				
	15. Que tengamos más espacios para estar en pareja.				
	16. Que podamos tener tranquilidad.				
	17. Que me haga respetar frente a su familia.				

No.	Necesidades	Importancia		Satisfacción	
		Para mí	Para mi pareja	Para mí	Para mi pareja
Comunicación					
	1. Que me entienda cuando le expreso algo sin tratar de juzgarme.				
	2. Que si tenemos algún desacuerdo lo podamos arreglar hablando.				
	3. Que podamos tener conversaciones profundas sobre nuestra relación.				
	4. Que participe en la conversación cuando le estoy hablando algo.				
	5. Que plantee soluciones a los problemas y no problemas a las soluciones.				
	6. Que me escuche cuando le hablo.				
	7. Que se ponga en mi posición, “en mis zapatos”, para entenderme.				
	8. Que se le ocurran soluciones intermedias para ponernos de acuerdo.				
	9. Que acepte las críticas cuando se las hago de buena manera.				

No.	Necesidades	Importancia		Satisfacción	
		Para mí	Para mi pareja	Para mí	Para mi pareja
Comunicación					
	10. Que sea divertido/a y me haga reír.				
	11. Que si hay alguna diferencia, pueda ceder un poco.				
	12. Que no malinterprete lo que se dice.				
	13. Que me deje expresar sin interrumpirme.				
	14. Que cuando tengamos algún problema entre los dos, no involucremos a los hijos.				
Sexo					
	1. Que pueda expresar sin temor el deseo de tener una relación sexual.				
	2. Que en la relación sexual haya juegos preliminares para excitarnos y no simplemente “vaya al grano”.				
	3. Que podamos hablar abiertamente sobre lo que nos gusta o no nos gusta en nuestra relación sexual.				
	4. Que sea tierno/a mientras hacemos el amor.				

No.	Necesidades	Importancia		Satisfacción	
		Para mí	Para mi pareja	Para mí	Para mi pareja
Sexo					
	5. Que no me rechace cuando voy a intentar variar algo de nuestra relación sexual.				
	6. Que manifieste cuando llega al orgasmo en la relación sexual.				
	7. Que tome la iniciativa para tener relaciones sexuales.				
	8. Que si le manifiesto que no tengo deseo de hacer el amor no reaccione negativamente ni con crítica.				
	9. Que durante la relación sexual haga cosas para excitarme y hacerme sentir placer.				
Independencia					
	1. Que respete mi espacio y me deje hacer mis cosas.				
	2. Que pase más tiempo conmigo.				
	3. Que sea independiente y haga cosas que le gustan.				
	4. Que me ayude a tomar decisiones.				

No.	Necesidades	Importancia		Satisfacción	
		Para mí	Para mi pareja	Para mí	Para mi pareja
Relaciones sociales					
	1. Que tome la iniciativa para organizar actividades o planes sociales.				
	2. Que nos veamos con gente con más frecuencia.				
	3. Que participe en las actividades sociales.				
	4. Que sea buen anfitrión/a.				
	5. Que sea discreto/a y no haga el ridículo cuando estamos con más gente.				
Manejo de los hijos					
	1. Que sea afectuoso/a y cariñoso/a con los hijos.				
	2. Que sea estricto/a con los hijos.				
	3. Que pase más tiempo con los hijos.				
	4. Que no me desautorice con los hijos.				
	5. Que me respalde en las instrucciones que les doy a los hijos.				
	6. Que cuando hay desacuerdos sobre la forma de tratar a los hijos, nos sentemos y podamos hablarlos.				

No.	Necesidades	Importancia		Satisfacción	
		Para mí	Para mi pareja	Para mí	Para mi pareja
Manejo de los hijos					
	7. Que sea organizado/a con los hijos.				
Manejo de finanzas					
	1. Que no se gaste la plata en cosas que no son necesarias.				
	2. Que sea generoso/a económicamente.				
	3. Que me dé plata para mis gastos personales.				
	4. Que tenga más cuidado para gastar el dinero.				
	5. Que contribuya económicamente para los gastos de la casa.				
	6. Que no se gaste el dinero en cosas que no son de la familia.				
	7. Que tomemos de común acuerdo las decisiones de gastos de dinero.				
Roles en el hogar					
	1. Que se ocupe de las labores que hemos acordado previamente.				
	2. Que colabore en las labores de la casa.				
	3. Que sea ordenado/a con sus cosas.				

Este inventario de necesidades debe ser aplicado cada año o después de acontecimientos de gran importancia, como el nacimiento del primer hijo, después de una crisis económica o de un duelo o pérdida de un ser querido, porque las necesidades afectivas más destacadas cambian; puede ser que no todas, pero sí algunas. Y si sabemos cuáles son y cómo está el nivel de satisfacción sabremos también cómo se encuentra nuestra relación de pareja.

Una vez hayamos discutido nuestras cinco necesidades afectivas más importantes, y si están o no satisfechas, tratemos, de allí en adelante, de dar satisfacción a nuestra pareja en esos comportamientos específicos que ella nos señaló y a la inversa. De esta manera reforzaremos esas actitudes que son tan importantes para el vínculo y que constituyen la base del mismo.

Observamos, entonces, que el amor se construye, es decir, el amor se aprende. Erich Fromm dice que “amar es un arte que requiere aprendizaje”^[11]. Y esto significa que la mayor parte de nuestras conductas se adquieren como resultado de la experiencia; cambia el comportamiento como consecuencia de ejercicios cotidianos que se realizan para aclarar situaciones conflictivas, llegar a acuerdos y caminar en una dirección enriquecedora. Pero también, al hablar de necesidades afectivas, de ternura y de pasión, comprendemos que la mejor manera de proteger el amor de la pareja es llenarlo de valores humanos como la benevolencia, la renuncia, la lealtad, la honestidad, el respeto y la cortesía, todos los cuales son sentimientos nobles.

El amor, con un componente espiritual, se hace trascendente. Hay que cultivarlo día a día porque si no se enfría y se pierde.

El manejo del dinero en la pareja

Distribución del poder

El dinero es un tema candente en la relación de pareja, que refleja en forma clara los matices del poder en cada uno de sus miembros.

Términos como libertad, control, autonomía, protección, culpa, dependencia se asocian cotidianamente al manejo del dinero en el vínculo.

Los tres primeros están más del lado de la figura masculina y los otros del lado de la mujer, muy de acuerdo con los cánones que rigen en nuestra cultura, generación tras generación.

Hemos aprendido, equivocadamente, que una pareja donde hay amor y armonía no necesita hablar del dinero porque eso está definido implícitamente y en forma “natural”. Hacerlo es sacar de las ilusiones del “amor romántico” a esa pareja y estrellarla contra la realidad.

Con frecuencia, cuando surge el tema del dinero en la pareja y se vuelve permanentemente conflictivo, algunas parejas deciden separarse; sin embargo, son muchas las mujeres que dicen no darle importancia a ese punto. Lo peor de todo es que lo dicen seriamente, para venir a lamentarse años más tarde, pues además de los problemas emocionales que trae el duelo de la separación, también aparecen serios problemas económicos. Todo esto por no haberse responsabilizado a su debido tiempo del manejo del dinero.

Por el contrario el hombre, la gran mayoría de las veces, ejerce el control sobre el dinero e incluso, aunque gane menos, es quien lo administra.

Se manifiesta, entonces, el profundo desequilibrio que existe en cuanto al papel que desempeñan uno y otro sexo en este punto con la complicidad de ambos. Porque la mujer, con su propia complicidad y por su voluntad, muchas veces asume una actitud cómoda por un lado, y negadora por el otro. Es decir, le gusta que su marido maneje las cuentas, pague los impuestos, los colegios de los hijos, invierta la plata en acciones y no exige que se le consulte, al menos para informarse y tomar una decisión de consenso. Y cuando se ve atrapada, sin salida, ante un divorcio inminente, tiene que hacer un esfuerzo superior para informarse, aprender y administrar el dinero que le corresponde. Ni siquiera sabe cuánto le pertenece después de muchos años de casada, como si no tuviera derechos legales, reconocidos hace tiempo por la sociedad.

Y en cuanto al hombre, en muchas ocasiones, cuando la esposa intenta tímidamente tocar el tema, después de mucho tiempo de convivencia, él se siente ofendido y puede

llegar a asumir una actitud agresiva y generadora de culpa, porque ella se atreve a preguntar, lo cual equivale para él a desconfiar del manejo que le está dando al dinero.

Autoritarios y controladores ellos, impotentes y temerosas ellas, sentimientos éstos que se ocultan tras bambalinas en la alcoba nupcial y que convierten a la pareja en un oscuro campo de batalla.

Hablar del dinero en la pareja es hablar de cómo es la interacción en sí, de lo cotidiano, de lo obvio. El dinero tiene también un valor afectivo y un valor sexual y, por tanto, un poder afectivo y un poder sexual. Hay mujeres con varios años de casadas que han sido “compradas”, por así decirlo, por sus maridos. Ellos pueden hacer lo que quieran, inclusive actos constantes de infidelidad, con tal de que lleven el dinero a la casa y no sólo les den lo necesario para vivir —acto justificable en nuestras clases tan desfavorecidas, en donde la miseria y la pobreza son el pan de cada día y lo único que queda por sentir es la resignación— sino que las llenen de lujos, mientras ellas tienen nanas y enfermeras para los hijos, chofer y guardaespaldas. ¿A cambio de qué? Del silencio, de un pacto corrupto que no se expresa pero que es evidente, y que muestra el “sepulcro blanqueado” que es su pareja (blanco por fuera, muerto por dentro).

Hay hombres que conciben el amor como una entrega total afectiva y sexual de sus compañeras, ellas son un apéndice de ellos y, por tanto, el trato que se les da en el manejo del dinero es infantil e inmaduro, son como unas niñas a las que hay que proteger, porque es mejor que no crezcan. Aquí el dinero, manejado totalmente por él, es un símbolo que representa también cómo es la pareja en la intimidad: ella con un amor en extremo dependiente, con muy pocos grados de libertad para administrar, tomar decisiones y disponer del dinero; y él, con un amor egoísta, con una actitud de imposición ante quien cede hasta su propio criterio por su exagerada sumisión.

Y qué decir de las mujeres bien educadas, cultas, pero con un precario desarrollo emocional, que sostienen un hogar, además de manejar otros frentes en forma excelente, mujeres que lo dan todo a cambio incluso del maltrato y aún se sienten culpables. Es como si sintieran que no merecen nada mejor. Actitud que viene del mito ancestral de que las mujeres son imperfectas e inferiores a los hombres, lo cual ha generado miedo a no ser capaces de realizarse sin la protección masculina, sin pagar el precio de seguir las reglas que el hombre implantó en lugar de las suyas propias. La dependencia y la posesión van unidas de la mano. Cuanto más se depende de alguien, más poder se le da a la otra persona. Al ir aumentando el poder que alguien tiene sobre los demás, es mayor el control que ejerce, hasta el punto de lograr la posesión absoluta de la personalidad.

¿Cómo se cae víctima de la dependencia? En muchos casos, los padres son los

primeros en inculcar esta trampa de la dependencia. Esto se logra haciéndole creer a la mujer que no sólo son responsables de ella, sino que además la controlan. Esto implica que para ser mantenida y apoyada, la mujer debe ser poseída. Tradición que sigue manteniéndose posteriormente con el esposo. Si no se les enseña a las niñas en sus hogares a ser dueñas de su cuerpo, mucho menos a ser dueñas del dinero y a controlarlo.

“Hablar del dinero en la pareja es hablar del poder y de la manera en que éste circula y se distribuye. De un poder palpable que se materializa en las prácticas cotidianas y concretas con el dinero” [\(12\)](#).

Respetar la diferencia

Una relación de pareja funciona cuando cada uno de sus miembros acepta y respeta que el otro es diferente. Al mismo tiempo cada uno es colaborador y parte esencial de una continua sucesión de acontecimientos que conforman toda una unidad de conductas, en donde la manifestación de cualquiera de ellas es del vínculo. Es decir, las cosas marchan en una pareja, cuando hay diferenciación individual sin la pérdida de la relación. Lo contrario es una fusión donde no hay reconocimiento de las diferencias y la relación es extremadamente desigual.

Decíamos con anterioridad que en la pareja se manifiestan diferencias socioculturales, ideológicas, educativas, económicas, sexuales, legales, raciales y religiosas, pero que no es pertinente atribuir superioridad a uno de estos aspectos de uno de sus miembros, en detrimento de los opuestos o diferentes del otro. Por ejemplo, en parejas en las que observamos una profunda desigualdad en el manejo de lo económico esta desigualdad se refleja también en su relación. Porque hablar del dinero en la pareja es hablar también del amor. Y si lo funcional en la unión estable es la autonomía de cada uno de los miembros, con el enriquecimiento de la interacción, si no se preservan los límites que definen la identidad individual, la persona se mimetiza en el grupo y pierde su carácter individual. Esto sucede con mucha frecuencia en nuestro medio. Pongamos un ejemplo que ilustra el hecho.

Una pareja con 12 años de casada. Ella de 37 años y él de 42. Con dos hijos varones de diez y ocho años, respectivamente. Él, profesional, ingeniero. Ella estudió joyería, pero no la ejerce. Educados a la manera tradicional, en donde el padre de cada uno de ellos imponía la autoridad sobre la madre y sobre los hijos. En la familia de origen de ella se expresaba el afecto con facilidad, en cambio en la de él la comunicación afectiva era más bien parca e inhibida. A menudo la esposa se siente ignorada por su

marido, dice que es indiferente y no la escucha, situación que, al repetirse una y otra vez a lo largo del tiempo, genera en ella actitudes depresivas, de desaliento, que se reflejan en su aspecto personal descuidado y en pérdida del deseo sexual. Por su parte, él se queja de lo extremadamente posesiva que fue su mujer durante los primeros meses de matrimonio, situación que lo alejó cada vez más de ella y se manifestó en dificultades a nivel sexual que lo llevaron a presentar pérdida de erección. Paralelamente a estos hechos, la actitud frente al dinero que va asumiendo ella es de un total desinterés. No sabe qué dinero tienen ni cómo está invertido, ni siquiera averigua si sus propiedades también están a nombre de ella.

Él asume con el tiempo una actitud, frente al manejo económico, de poder y de control que se va exagerando, hasta tal punto que ella debe rendirle cuentas escritas semanalmente sobre los gastos y éstos deben ser respaldados mediante recibos. No sobra decir que él surge en su profesión velozmente, por lo cual la familia pasa a una situación más holgada. Los hijos van a los mejores colegios y todos salen de vacaciones a magníficos sitios en donde él “se vuelve muy generoso y da a cada uno de los miembros de su familia todo lo que ellos pidan”, según palabras de la esposa. Alguna vez ella, influida por una amiga que acababa de separarse y que tuvo que vivir situaciones económicas muy difíciles, por razones similares a su caso, le preguntó a él, con mucho temor, sobre el estado legal de las propiedades que tenían. A lo cual él respondió con indiferencia que “ya hablarían sobre eso más tarde y que si llegaban a separarse, él le daría lo que le correspondía”. Situación que quedó así, por supuesto, y nunca volvió a hablarse sobre el tema.

Dolorosa evidencia es constatar el desinterés de ella, la falta de información, los temores, la creencia de que es él quien debe manejar “esos asuntos” y su eterna dependencia; además, el control por parte de él, su autoritarismo y su actitud agresiva, consolidaron maneras de ejercer el poder que tenía 12 años de arraigo. Incluso el lenguaje fue adquiriendo matices diferentes en su manejo cotidiano: él le hablaba como si ella fuera su hija menor o, mejor aún, no le hablaba y cuando lo hacía se refería a ella como a un ser absolutamente dependiente e inmaduro. Porque, efectivamente, ella hizo una entrega total de su autoestima al esposo convirtiéndolo en el centro de su vida, hasta tal punto que sus anhelos condicionaban los de ella, sus demandas, la entrega y su pérdida, su muerte, por lo menos afectiva.

El control y la dependencia

En la relación de pareja disfuncional el intercambio comunicacional y el manejo del

dinero suelen parecerse más a un campo de batalla que a un encuentro enriquecedor, en donde es posible observar el arte de disponer y emplear las armas de cada uno de los miembros en el espacio de pareja. El dinero es vivido, en muchos casos, simbólicamente como un arma que debe ser utilizada para defendernos de quien comparte nuestras mayores intimidades y conoce nuestras flaquezas. Este planteamiento proviene del “modelo educativo concebido sobre la base de una relación jerárquica, en donde la distribución estereotipada de roles convierte a cada miembro en rey absoluto de un feudo (ellos reyes del mundo y ellas reinas del hogar)”⁽¹³⁾.

Entre las múltiples tácticas de poder que existen en las parejas encontramos, como una de las más disfuncionales, el control excesivo de uno de los miembros sobre el dinero, porque es quien tiene la información sobre cómo circula y cómo se distribuye, colocando a la otra persona en situación de dependencia. Es un control en el cual el otro adulto no puede ejercer su autonomía y criterio personal acerca del manejo del dinero y tiene que someterse en forma infantil e inmadura a la voluntad de aquél.

Hay diferentes maneras de aplicar este tipo de control. Una de las más frecuentes es dar lo estrictamente necesario, generalmente después de que el compañero dependiente lo ha pedido una y otra vez, colocándolo en una situación desventajosa e inferior. A menudo se lo coloca en una situación de chantaje, es decir, si se ha realizado suficiente sexo o no, de las formas de comunicación y de lo que se espera que realice la persona dependiente en cuestión. Se observa también, al lado de esa “metodología del goteo”, como la llama la psicóloga argentina Clara Coria, a algunos maridos quienes, haciéndose rogar por el dinero cotidiano, hacen gala, sorpresivamente, de grandes regalos, como una joya, un abrigo de piel o un viaje, con el objeto de descalificar las quejas de sus mujeres.

Lo importante aquí es este juego de poder no compartido por parte de quien maneja el dinero en la pareja, y que, en nuestra sociedad, es más el hombre, y de dependencia y comodidad por parte de su pareja, que generalmente es la mujer.

Hay una serie de tácticas un poco mezcladas y muy sutiles que se presentan en innumerables situaciones de la cotidianidad de la pareja. Es el caso de mujeres, profesionales o no, que tenían su empleo, que ganaban su dinero, manejaban una cuenta corriente y, por tanto, gozaban de independencia económica. Al casarse con un hombre a quien le va bien en su trabajo, le plantean razonamientos muy lógicos, protectores, pero descalificadores y manipuladores, como por ejemplo: “Lo que te ganas en un mes yo me lo gano en una hora. Mejor disfruta del hogar y de los niños”.

Si bien es preferible que los hijos se eduquen con sus padres, el elegir trabajar y ganar espacios personales, que además sean remunerados, es una alternativa que debe

ser decidida por el individuo responsable de esas situaciones y acordada por la pareja para el bien común. Por ejemplo: “Me gustaría más que te quedes con los niños durante un tiempo que definiremos los dos, ya que con lo que yo gano nos basta, al menos por un año y medio, pero depende también de tu decisión, ¿qué opinas?”.

Aquí se nota que el hombre expresa lo que él piensa sin manipulaciones y, además, tiene en cuenta lo que ella va a decir.

Reformular las concepciones respecto al dinero

En los matrimonios desavenidos aparece una clara convicción de que las cosas no pueden mejorar y, si de dinero se trata, ese pensamiento negativo se amplía, dejando pasar muchos años sin resolverlo. Esa manera de pensar frustra el cambio porque se dejan de ensayar formas constructivas para modificar el pensamiento y la conducta. Además, cuando uno de los miembros de la pareja inicia una transformación, de una u otra forma involucra a su pareja, realizando una labor multiplicadora que lleva a más cambios positivos.

En primer lugar, revise sus pensamientos para saber si realmente desea introducir una modificación en el comportamiento de su relación de pareja. Muchas de sus convicciones son derrotistas, como el creer que su cónyuge es incapaz de cambiar, que ya para qué, o que ya nada puede mejorar su relación. Uno de los obstáculos mayores es la tendencia de las personas a atribuir todo lo desagradable a los rasgos negativos de la personalidad del otro y desacreditar las acciones positivas mutuas. De tal manera que lo primero que hay que hacer es tener una mente abierta para permitir el cambio.

En segundo lugar, es definitivo cambiar las quejas que se tienen respecto a los asuntos de dinero, pasarlas de un lenguaje vago y agresivo a uno claro y en primera persona. Por ejemplo: “Como usted nunca me da plata”, es un mensaje general, vago y expresado con rabia. Puede cambiarse por: “No estoy de acuerdo con la forma como manejamos el dinero, me gustaría decirte mi opinión al respecto, ¿a qué horas podemos hablar de este tema?”. Este es un mensaje claro, conciso, preciso, dicho sin herir y en tal forma que expresa un sentimiento y un acto en primera persona. Además, de esta manera adoptamos acciones correctas para resolver las quejas.

La forma como uno ha sido educado respecto al dinero y según el género, influye para generar conductas funcionales o no en nuestros vínculos. Son muchas las opiniones que, sin saberlo, orientan nuestra forma de pensar en este aspecto. Frases dichas por personas de autoridad a lo largo de nuestras vidas y de generación en generación

determinan algunos de esos comportamientos. Veamos algunos ejemplos:

“Cuando una mujer se casa, pasa a ser propiedad del marido. Él tiene la obligación de protegerla y mantenerla, y ella, de dejarse proteger y tener la casa como una tacita de plata”.

“El hombre, como es el más fuerte, debe ser quien provea a la mujer de todo lo necesario. Ella está hecha para criar a los niños”.

“Los hombres no lloran. Este es un rasgo femenino”.

“Las mujeres son débiles como una porcelana. A ellas se las debe dominar y proveer de lo necesario”.

Estas concepciones deben ser reformuladas, es decir, se les debe dar una nueva definición. A medida que crecemos adquirimos maneras de interpretarnos a nosotros mismos y a los demás, las cuales se vuelven hábitos y conforman un repertorio de conductas que, generalmente, son poco flexibles. Así llegamos a conclusiones erradas, exageramos las cualidades o aumentamos los defectos. Nuestro sistema de códigos procesa en forma automática un suceso particular. Cómo alguien nos mira, si frunció el ceño, si fue indiferente, si no habla sobre el tema.

Así como aprendemos ciertas maneras de interpretar sucesos, aprendemos también a malinterpretarlos. “Cuando crecemos, nuestros padres, hermanos y otros que nos rodean están propensos a formular enunciados muy exagerados y a pegar rótulos inexactos a los demás y a nosotros. De niños recogemos esas descripciones exageradas y las incorporamos en nuestro sistema de códigos” [\[14\]](#).

Una mujer que cree que los hombres son los que deben trabajar y llevar el dinero a la casa puede deducir que para qué se preocupa por salir a trabajar si él siempre lo hará por ella.

Todas estas creencias deben ser examinadas nuevamente, y ante cada uno de estos pensamientos, que se han vuelto como mandatos naturales, deténgase, reflexione y no los acepte como ciertos por el mero hecho de que “parecen correctos” o razonables. Examínelos y busque, a favor o en contra, explicaciones posibles e inferencias más acordes con lo que usted es y piensa en la actualidad. De esta manera usted redefine cada uno de esos pensamientos deformados que alteran sus comportamientos, tornándolos negativos y bloqueadores con usted mismo y su pareja.

Con base en una manera nueva de ver las cosas, decida empezar a *informarse* acerca de todo lo que tiene que ver con los asuntos económicos: cuántas propiedades tienen, sus valores, a nombre de quiénes están, si hay sociedades.

El diálogo

Finalmente, con la información, las modificaciones en nuestro pensamiento y una actitud positiva y decidida para cambiar, pasamos al plano de la conversación en pareja, donde se expresará la esencia de la relación.

En las relaciones conflictivas abundan las malas interpretaciones, mientras que en los vínculos armoniosos, aun una idea vaga y difícil de expresar es entendida y respondida adecuadamente.

Cuando de dinero se trata, en una interacción con muchas desavenencias, el empezar a hablar sobre este tema puede conducir rápidamente a una pelea violenta y por ello se termina muchas veces por evitar las discusiones serias.

Infortunadamente, la mayoría de las parejas carecen de técnicas específicas en su comunicación cotidiana, lo que hace que cuando necesiten enfrentarse a un tema como el dinero, que produce roces, surjan malentendidos y frustraciones. Si cada uno de los miembros que conforman el vínculo solamente quiere ver lo suyo y encerrarse en su posición, el asunto que tienen entre manos pocas veces se resuelve. Entonces, además de que cada uno aclare su punto de vista y, a su turno, sea escuchado, hay que adoptar una actitud de receptividad a las sugerencias, tanto en la forma de expresar las palabras como en la dinámica gestual. Luego, discutir hasta generar una variedad de soluciones posibles y escoger la solución que más satisfaga a los dos. Pero la mayoría de las veces suponemos que nuestro compañero está equivocado y que nosotros tenemos la razón. Para lograr entender mejor lo que el otro piensa, “póngase en los zapatos de su pareja”, realmente haga un esfuerzo por asumir su posición siquiera unos minutos y notará cuán diferente es ese otro universo de pensamientos y sensaciones. Si se empeña en ver solamente su punto de vista, la discusión terminará pronto, pero sin llegar a ningún acuerdo.

Cuando las parejas pelean por el manejo de los gastos, generalmente es porque uno de sus miembros es más generoso que el otro. Con frecuencia esto conduce a que uno de los dos se disguste por el exceso y el otro sabotee el presupuesto. De allí la importancia de aflojar un poco las normas rígidas y las reglas absolutas, es decir, tener una mayor flexibilidad. De lo contrario, viene el endurecimiento de las posiciones o lucha por el poder, tan cotidiano en el mundo de la pareja. Puede ser imposible lograr un acuerdo hasta cuando cada uno intente comprender la perspectiva del otro. Giro bien difícil de dar, si existe la absoluta convicción de tener la razón. Por eso es saludable arrancar con una postura flexible y aceptar que uno también puede estar equivocado.

Según investigaciones recientes, si comparamos a las parejas bien avenidas con las

parejas conflictivas en sus hábitos de comunicación para evaluar temas como el dinero, encontramos que en estas últimas se interpreta mal lo que el compañero dice o hace; muestran una frecuencia de desacuerdo superior a la de los acuerdos; su comunicación no verbal tiene más componentes negativos que positivos; reaccionan a la defensiva frente a los comentarios del cónyuge y tienen dificultades para ponerse en el papel del otro y para escuchar.

III PARTE

Evolución de la relación de pareja a través de los años

El amor se construye

Existe una enorme diferencia entre estar enamorado y compartir la vida con esa persona día a día. El amor pasará necesariamente por diferentes etapas y tendrá que enfrentar numerosas dificultades.

El amor de la pareja vive en permanente crisis porque las bases del individuo contemporáneo se han vuelto frágiles.

Se ha dejado de “construir el amor” con soportes sólidos, con valores. Se arman relaciones que tienden al vacío y a la superficialidad, a un ritmo vertiginoso en donde se pierden cada vez más el rumbo y la capacidad para lograr proyectos vitales.

Por eso muchas personas carecen del sentido de la vida y cuando “hacen” pareja les parece difícil entender el amor, darlo, recibirlo y aprenderlo. Porque el amor también se aprende y necesita esfuerzos, sacrificios y renunciaciones.

El vacío de valores como la verdad, la honestidad, la responsabilidad, el respeto y la solidaridad constituye la más grande de las carencias del ser humano. Y, en consecuencia, estimula la posibilidad de caer en el tedio y en el hastío, el alcohol, la droga, la promiscuidad, las adicciones al poder, al dinero, al trabajo y en especial a la mentira.

Los valores se aprenden en el seno del hogar. De allí la importancia de fortalecerlos desde sus orígenes y de enseñarles a los hijos que éstos no son negociables.

Los valores se transmiten a través del pensamiento, de las palabras y del sentimiento. En realidad, las palabras están más sujetas a interpretaciones que a la descripción de los hechos. Por eso las palabras son muy limitadas. Así pues, en vez de utilizar la palabra “hablar” es mejor utilizar la palabra “comunicar”. Y el mejor medio de comunicación es el sentimiento, que es el lenguaje del alma. Es el instrumento por excelencia para enseñar el amor y manifestarlo a la pareja, a los hijos, a los familiares, a los amigos, a la gente común y a nuestra patria.

Los valores y normas se enseñan a los individuos en el hogar y desde la infancia. Es allí donde está presente el patrón de comunicación, transmitido a través de sentimientos positivos o negativos como el amor o el odio, el aprecio o la hostilidad, el cariño o la violencia, el afecto o la crueldad.

En nuestra cultura se enseña mucho acerca del hacer y del tener, mas no del ser. Cuando vienen las crisis, ya sean internas —como los duelos por muerte o por separación y las dificultades emocionales del ciclo vital— o externas —como problemas relacionados con el dinero, el trabajo, el éxito, la fama—, es indispensable saber procesar el dolor, la tristeza y la rabia. Aprender a contactar las emociones conectándose con la intimidad personal, sin perder la individualidad, es lo que ayuda a recuperarse en

cualquier situación.

Para enfrentar las etapas difíciles de la vida es indispensable, en primer lugar, contar con uno mismo, haberse valorado y querido desde pequeño. Este valor, inculcado por los padres, vuelve al individuo responsable de sus propios actos y lo hace libre para elegir su pareja y comprometerse con ella en forma estable, para manejar las épocas de bonanza y las de gran dificultad.

La primera gran crisis que debe enfrentar la pareja tiene que ver con ella misma, porque las relaciones íntimas son un espejo y el vehículo para el conocimiento interior.

Es común que el compañero refleje lo peor de uno mismo, y eso es precisamente lo que se debe enfrentar y trabajar.

Más adelante, toda relación vivirá períodos muy difíciles que son normales dentro del proceso de maduración del ciclo vital, como lo que atañe a la economía del hogar, la estabilidad de la ocupación de cada uno de sus miembros, al crecimiento y la partida de los hijos, y el entendimiento a través de la comunicación afectiva y sexual. Son crisis típicas en las cuales se necesita un frente unido, un equipo con espíritu de lucha que plantee soluciones a los problemas y que convierta los problemas en oportunidades.

Pero todo esto se logra mediante el amor desinteresado hacia la pareja, los hijos, los amigos y la gente que entra en contacto con cada uno de nosotros.

Enamoramiento, amor y obsesión

Resulta sugestivo el dicho popular que hace referencia a la pareja que se enamora: “Tú eres mi media naranja”, o “Tuve la impresión de haberte conocido toda la vida; tal vez estuvimos juntos en vidas pasadas”.

Estos mensajes significan un modelo de conducta predecible que se inicia durante la adolescencia, cuando las hormonas sexuales invaden el cerebro.

En el enamoramiento vemos en el otro sólo lo que nos gusta y ocultamos lo que nos disgusta. Somos dos fusionados en uno; uno contenido en el otro.

Este fenómeno mágico, esa sensación de intuir plenamente lo que el otro sabe y siente, se realiza porque desaparece el sentimiento de carencia y de soledad que acompaña permanentemente al ser humano. De esta forma, cada miembro de la pareja satisface las limitaciones que el otro tuvo en el pasado y se convierten en aliados incondicionales.

Las letras de la mayoría de las canciones de amor, de los boleros, de las poesías, el contenido de las telenovelas y radionovelas nos incitan a creer en el amor romántico, en

la atracción y la pasión permanentes. Frases como: “Sin ti mi vida es un infierno”. “Prefiero morir a estar solo”, “Yo soy la nada que lo da todo y tú eres mi todo sin que me des nada”, recuerdan la sensación infantil de pérdida, de desamparo afectivo, cuando la madre desaparece por momentos de la vista del infante.

El enamoramiento es un estado; el amor es un proceso, un arduo proceso de realización personal y vincular en el que se aprende a querer a lo largo de toda la vida, aceptando la diferencia. Amar es la capacidad de ser uno mismo y no la extensión del otro generando un verdadero equipo de amigos y de amantes con la capacidad de compartir y disenter. Cuando el enamoramiento se acaba da paso a la construcción del amor o al establecimiento de vínculos patológicos, de los cuales el más común es el “amor obsesivo”.

El amor que no acepta la diferencia es posesivo, celoso y dependiente. Se posee porque se convierte al otro en alguien indispensable para vivir, culpándolo por no llenar todas las necesidades y expectativas afectivas no satisfechas. En la obsesión, la autoestima de un miembro de la pareja depende del otro; aquél incluso puede llegar a perder su propia identidad e independencia y a utilizar estrategias de desconfianza y control para manipular las relaciones afectivas.

Este amor posesivo e individualista, que diariamente hace llorar a los espectadores de las telenovelas, ha sido transmitido de generación en generación por nuestras familias. El niño vive esta clase de sentimientos, y cuando llega la edad de escoger una pareja repite las mismas reglas de juego, que a su vez sirven como modelo a sus propios hijos. Se establece así una cadena en la que se considera que el amor adictivo es la manera de amar más natural y espontánea que existe.

La pareja joven

Respecto a la unión actual entre gente relativamente joven, consideramos que tiene una menor duración y es más inestable porque está menos apoyada por la familia extensa, hay mayores oportunidades de encontrar otra pareja, debido a la movilidad social y geográfica, y está menos regido por las convenciones morales y sociales. La religión se ha debilitado como fuerza que presionaba la unión perdurable del vínculo. La mujer se encuentra más libre de concebir, su dependencia financiera del esposo es menor y puede salir a trabajar.

En la actualidad, lo que parece dirigir el mundo de la pareja es un conjunto de factores poco relacionados con el mundo convencional. Resulta difícil conseguir que se prolongue la unión, porque la búsqueda de ésta se ha hecho mucho más exigente: antes,

el uno era incompleto sin el otro; ahora, las dos individualidades forman un conjunto. La alianza no admite el sacrificio de una parte del individuo. El conocerse y quererse a sí mismo es condición previa para la valoración de la persona, por lo menos en una parte de la población.

Pero hay que reconocer que todo este proceso de transformación que estamos presenciando en las parejas jóvenes no es sino el comienzo de un amplio cambio que ha de operarse en lo más profundo de la sociedad misma. Los roles que desempeñan los hombres y las mujeres tendrán variaciones muy profundas en los años venideros, debido a la rápida innovación tecnológica. De hecho, ya se empiezan a ver muchos casos en los que uno o ambos miembros de la pareja utilizan programas de computador para “enriquecer” su sexualidad, para darse cuenta más tarde de la inmensa problemática que se introduce en sus vidas pues, lejos de enriquecerse, la vida sexual se bloquea y empobrece creándose un lazo perverso y adictivo del cual es casi imposible desligarse.

Cada vez crece más la obsesión por la búsqueda de las parejas *swinger* que genera uniones obsesivas en donde abundan la falta de respeto, confianza y cariño, bases de una sana relación, para ser reemplazados por el impulso al desahogo de una noche de placer.

Están también a la orden del día las orgías privadas o públicas en sitios destinados para ello y con seres desorientados adictos al alcohol y a la droga sin ningún control sobre sus emociones, entregados a sus propios impulsos y pensando que esas actitudes son producto de una “mentalidad abierta”.

Las causas de estas alteraciones patológicas sobre el amor tienen que ver básicamente con el genograma, con el medio ambiente cada vez más corrupto y con un despliegue sin criterio de los medios de comunicación a los cuales les importa más la noticia sensacionalista y el exhibicionismo que la formación de valores en los niños y en los jóvenes.

Por otro lado, cualquier individuo podrá asegurarse una sostenida infertilidad desde la adolescencia, y los niños serán con frecuencia concebidos en forma extrauterina. Algunas uniones temporales podrán legalizarse como un nuevo tipo de matrimonio, sin compromiso permanente ni descendencia por acuerdo mutuo, en donde la ruptura no desencadenará procesos legales ni conflictos psicológicos graves. Cada vez se observa con más claridad que la relación entre hombre y mujer sólo será estable si satisface las necesidades emocionales, físicas, intelectuales y espirituales de sus miembros, y existirá una perspectiva más abierta frente a las relaciones de pareja entre personas de un mismo sexo, sin juicios de valor ni resentimientos.

En un futuro no muy lejano, hombres y mujeres trabajarán por razones económicas

y se necesitarán mutuamente para la crianza de sus hijos. Es posible que el Estado contribuya para encontrar horarios más flexibles y tiempos parciales, que permitan a hombres y a mujeres separados y que estén a cargo de sus hijos pasar más tiempo con ellos. De hecho, estos cambios ya se han experimentado en países desarrollados, donde hay un compromiso con la igualdad entre hombres y mujeres y con una política social basada en la familia.

Es muy probable que algunas parejas que quieran una unión más profunda y duradera lo hagan con la aceptación del compromiso que implica tener y criar a sus hijos con base en acuerdos mutuos y en un ambiente de cariño.

De todas maneras, cualquiera sea el enfoque que adopten las uniones del mañana, las más adecuadas se orientarán hacia un diálogo equitativo. Serán parejas que permitirán la incorporación de nuevas pautas culturales y generacionales que faciliten la expansión del otro miembro de la pareja, la posibilidad del diálogo, la aceptación de los roles masculino y femenino, el desarrollo de sentimientos afectuosos y tiernos y una adecuada distribución de funciones, sin que esto implique una renuncia al potencial individual, pero sí contribuya al enriquecimiento de la “intimidad compartida”.

La pareja homosexual

El primer amor puede ser para algunos la más maravillosa experiencia; sin embargo, para aquellos que descubren que el objeto de su amor es alguien de su mismo sexo se inicia un doloroso proceso que sólo con el tiempo, previa aceptación de su realidad, podrá adquirir dimensiones de grandeza.

Por lo general, la primera reacción del sujeto es la negación. Si ese sentimiento le causa dolor es más fácil asumir que no existe, desconocer su aparición, reprimir su sentir. La negación de este sentimiento le impide ajustarse en forma adecuada a su vivir cotidiano. Se libra una lucha interior agotadora y algunos continúan su vida sin enfrentar su realidad, otros, en cambio, la asumen. Respecto a los primeros, las presiones sociales hacen que el homosexual se sumerja en un mundo clandestino y lleve así una doble vida, acompañada siempre del temor a ser descubierto. En cuanto al homosexual que acepta su sentir da el primer paso hacia una vida más adecuada.

La búsqueda del homosexual comprende no sólo una definición de la naturaleza del acto sexual y del papel del amor en el sexo, sino también una definición de su propio género. Las mujeres que tienen aventuras amorosas con mujeres y los hombres que aman sexualmente a otros hombres tienen con frecuencia que descubrir por sí mismos un camino hacia sus verdaderos afectos, el cual se aparta en extremo de la orientación

aceptada por la sociedad. Muchos empiezan a sorprenderse de sus sentimientos al experimentar la relación heterosexual, sólo después de haber contraído un matrimonio conformista. Al dolor de sus esposas o maridos, ante la conmoción de una aventura extraconyugal, se añade el desconsuelo, a menudo intenso, de descubrir que el cónyuge es homosexual, y que la “otra mujer” o el “otro hombre” son de su mismo sexo.

La pareja homosexual cuando crea un vínculo se comporta del mismo modo que la pareja heterosexual, se enamoran, acceden a la exclusividad recíproca y se comprometen formalmente a un desarrollo emocional mutuo y duradero. Como otros cónyuges, viven juntos, aunque pueden separarse en pos de aventuras particulares.

Las cualidades y defectos de un vínculo homosexual establecido son los mismos que caracterizan una relación heterosexual estable. Las similitudes que se observan en la vida diaria son especialmente notables. La forma como los componentes de una pareja actúan cuando tienen una conversación, la manera como expresan el afecto y la forma de discutir, el modo de tratar a los visitantes o de servir la comida, y muchísimos detalles más de la vida diaria, son más o menos parecidos. Desde esta perspectiva podemos apreciar que hay muchas diferencias entre los individuos pero no entre los diversos tipos de parejas.

Prácticamente, todo lo que no es usual en las relaciones homosexuales proviene de la similitud de los compañeros del mismo sexo; es decir, del contraste relativamente escaso que hay entre ellos.

Las relaciones homosexuales y las heterosexuales son semejantes en cuanto que ambas persiguen las mismas gratificaciones. Difieren en los caminos emprendidos y en los tipos de problemas que se encuentran en ellos.

Los homosexuales pueden tener problemas relacionados con las presiones sociales, legales y económicas tales como el descubrimiento de la propia homosexualidad, el rechazo familiar, las discriminaciones en el colegio, en el trabajo o en la búsqueda de vivienda, problemas de relación interpersonal, dificultades como resultado de llevar una doble vida, y un sentimiento de culpa provocado por la religión. Otros conflictos adicionales pueden surgir de las presiones del grupo de compañeros y de la ideología política.

Los homosexuales pueden mostrar cualesquiera de los problemas emocionales que se observan en la población heterosexual. Sin embargo, en ocasiones reciben presiones en el sentido de cambiar la dirección de su orientación sexual. Tal cambio no debe emprenderse a menos que lo desee el individuo.

Por desgracia, todavía están ampliamente difundidos una serie de conceptos

erróneos sobre la naturaleza de la homosexualidad; por ejemplo, suele pensarse que los varones homosexuales son afeminados y que las mujeres homosexuales son masculinas.

La estabilidad emocional y la madurez personal de los homosexuales no difieren de las de los heterosexuales. Se encuentran, por ejemplo, parejas que conviven; otras que también lo hacen, pero que mantienen relaciones con otros compañeros sexuales; breves encuentros que no pueden calificarse de promiscuos; y parejas disfuncionales, es decir, homosexuales no aparejados, con muchos compañeros sexuales, pero con frecuentes problemas en esta área y con notables sentimientos de malestar por su homosexualidad.

En cuanto a las relaciones sexuales entre mujeres, Shere Hite comenta:

Lo “diferente” con referencia a las relaciones sexuales entre mujeres es, precisamente, que no hay una manera institucionalizada de tenerlas, de modo que pueden ser tan inventivas e individuales como las mismas personas que las llevan a cabo. Quizá las dos diferencias específicas más llamativas frente a las relaciones heterosexuales consisten en que existían generalmente más sentimientos y ternura, afecto y sensibilidad, y más orgasmos. Esta más elevada frecuencia de orgasmo en la sexualidad lesbiana había sido ya, lógicamente, notada por otros investigadores remontándose, por lo menos, hasta Kinsey. También las relaciones sexuales lesbianas tienden a ser más largas, revelando una sensualidad más global del cuerpo, puesto que un orgasmo no señala automáticamente el final de la sensación sexual, como en la mayor parte de las relaciones heterosexuales^[15].

La mayoría de las respuestas dadas por 3.000 mujeres, entre los 14 y los 78 años, a los cuestionarios de este informe describen, con sus propias palabras, sus placeres y sus más íntimas sensaciones sexuales:

Las relaciones que hasta ahora he tenido con mujeres se han basado más en un amor afectivo que sexual y en una verdadera comunicación de nuestras necesidades y deseos.

[...]

El acto sexual es lento, con largos preliminares y exploraciones, conversación tierna, caricias y, luego, la estimulación integral mutua.

[...]

Hacer el amor con una mujer es siempre más variado que con un hombre, y las acciones físicas son recíprocas. Experimentando una plenitud mayor de sensaciones, las caricias resultan distintas.

En las relaciones sexuales entre los hombres pasa algo parecido. Hay más expresión del tacto y la sensualidad y se preocupan por darle placer y satisfacción al otro. Sin embargo, las relaciones entre las mujeres parecen más duraderas que entre los hombres, porque existe una mayor intimidad emocional, más consideración y comprensión de los sentimientos y más expresión de ternura. Posiblemente debido a que las mujeres son mucho más sensibles a las necesidades de las otras personas, como resultado de su programación cultural.

Los homosexuales adultos que han logrado la aceptación de la homosexualidad, que no lamentan su orientación sexual y que pueden tener una actividad afectiva desde el

punto de vista social y sexual, no sufren psicológicamente. De allí la importancia de determinar en forma individual por qué la homosexualidad de una persona es problemática y examinar la manera como el estilo de vida de esta persona resulta más satisfactorio.

Cuando llegan los hijos

Uno de los cambios más drásticos en el ciclo vital de la pareja y que más crisis y separaciones produce (es el primer factor de separación en parejas entre los 29 y 35 años en los países de Norte y Suramérica) por su mal manejo, es el embarazo y el nacimiento del primer hijo.

La llegada de los hijos, especialmente del primero, rompe el equilibrio que la pareja había empezado a construir. Por lo general no existe preparación para este evento trascendental. Por ello es recomendable que los padres esperen un tiempo prudencial antes de tener su primer bebé, tiempo que pueden utilizar para fortalecer su vínculo. Lo paradójico es que muchas veces, y sin plena conciencia, la mujer queda embarazada y el bebé nace justo a los nueve meses de convivencia o aparece un embarazo previo al matrimonio que conduce a que ambos se culpen por el descuido.

La pareja debe estar consciente de los nuevos pasos que va a dar y de lo que éstos significan cuando pasa de ser una pareja enamorada con mucho tiempo y espacio para el consentimiento, la diversión, el ocio y la tranquilidad, a tener cambios de tipo fisiológico, psicológico y económico profundos con la nueva dimensión que aporta el embarazo, el parto y el nacimiento de los hijos, hechos que limitan los espacios de pareja y rompen el equilibrio vincular.

En una pareja adecuada, en la que los individuos se preparan primero para ser autónomos e independientes de sus familias de origen, luego tienen tiempo para construir el vínculo y finalmente están listos para asumir el rol de padres, el embarazo es planeado para una época oportuna en la cual van cambiando progresivamente la perspectiva en la que su atención estaba puesta en ellos mismos para desviarla hacia ese nuevo miembro que iniciará la era familiar.

La madre y el padre serán conscientes del profundo cambio hormonal de ella, que la mayoría de las veces tiene efectos no esperados en su salud, en la dinámica afectiva y sexual de la pareja y en los patrones de comunicación que antes tenían. Pero lo más importante es el cambio de expectativas y necesidades emocionales de los dos miembros que conforman la pareja, que de no ser analizados y confrontados en forma serena y

madura producirán sentimientos negativos como temores, dudas, angustias e irritabilidad.

Por una parte, la sexualidad de la pareja puede variar, volviéndose más frecuente e intensa o lo contrario, lo cual va a influir en una comunicación más cercana o distante. El hombre puede sentir una gran responsabilidad porque se ve en la obligación de proteger a la esposa en su nuevo estado y al bebé que está por nacer, lo que lo lleva a movilizarse para conseguir otras opciones de trabajo que den más dividendos para estabilizar y ampliar las fuentes de satisfacción del hogar. La mujer se sentirá más vulnerable y es probable que sus demandas afectivas, sexuales y comunicacionales aumenten, tornándose más sensible al abandono, al rechazo y a la falta de atención.

Por otra parte, el bebé tan esperado tiene muchos significados: es el sueño idealizado de la mayoría de parejas que desean tener una familia, es la perpetuación del padre y de la madre y del vínculo mismo, y es el depositario del amor o del odio entre los padres para llegar a ser un apéndice de ellos o un ser independiente.

Posiblemente ambos cónyuges inicien procesos de cambio inconscientes, a veces imperceptibles, otros manifiestos, como el de remediar en su bebé las fallas que tuvieron sus propios padres con ellos, o aparecerá el temor de ser desplazados por el hijo; también puede aparecer la vivencia de estar ante un ser mágico que viene a subsanar la problemática marital.

Como si fuera poco, al nacer el bebé nuevamente hay cambios profundos en la vida de la pareja. La madre podrá tener una leve o profunda depresión posparto que nadie comprende, porque se supone, bajo el punto de vista cultural y religioso, que es un gran acontecimiento, que debe producir gran alegría pero que puede ir acompañado de una cesárea, que es una operación de alta cirugía, lo cual aumentaría el malestar. La gente tampoco entiende que es un momento privado y exclusivo de la pareja en el que la suegra, la madre, la familia de origen, la familia política y los amigos pretenden “meterse” y apoderarse del dominio de esa situación —y generalmente lo logran—, por el sentimiento de impotencia de los padres “primíparos”. Situación que sería más dramática aún con el nacimiento de un niño o niña con limitaciones físicas o mentales.

Por lo general el padre, por más preparación que tenga, se sentirá invadido por sentimientos de temor respecto a lo que pasará con la salud de su esposa y de su bebé. En cuanto a la pareja, tendrá que aplazar sus deseos y necesidades físicas y emocionales porque el tiempo que antes era suficiente para ellos ahora debe dedicarse permanentemente a un ser desvalido al que hay que proteger y nutrir. Esto hace que un miembro de la pareja espere del otro que atienda sus requerimientos, lo cual conduce a una sensación de no recibir suficientes suministros afectivos de su cónyuge porque no se

da un balance entre lo que el bebé demanda y lo que el padre o madre necesitan.

Los padres se convierten en proveedores constantes y sus aspectos débiles y necesitados quedan huérfanos de satisfacción. Cuando la pareja entienda que esperan del hijo más de lo que a éste le corresponde darles, podrán apreciar lo que el bebé en realidad puede ofrecerles.

Una pareja con dificultades y duelos no resueltos en su historia personal y con carencias entre ellos, tratará de taparlas con un “bebé cataplasma”, invirtiendo el orden de prioridades afectivas: el hijo se convertirá en el protector y estabilizador del vínculo que une a sus padres y no a la inversa, situación que afectará profundamente la autoestima del bebé.

Después del nacimiento el bebé es fuente de grandes satisfacciones pero también de preocupaciones. Reconocer que la construcción del vínculo pasa a un segundo lugar frente a la imperiosa necesidad de velar por el niño o niña y aceptar el hecho de que estar unidos en una meta común puede fortalecer la relación entre los padres, es el inicio de la aceptación de un nuevo proyecto vital: la familia.

Presenciar su proceso de crecimiento, la primera sonrisa, los primeros pasos, el enriquecimiento de su perspectiva infantil, la expresión de sentimientos amorosos, el disfrute del juego, constituyen una importante fuente de autoestima y gratificaciones afectivas para los padres.

Es una etapa en que se ve compensado el gran esfuerzo inicial de adaptación, las trasnochadas y el cansancio debido a las enfermedades de los primeros meses, por los avances en el desarrollo y las manifestaciones amorosas del bebé hacia ellos y hacia el mundo que lo rodea. De esta forma, el desequilibrio inicial es superado por una mayor armonía entre necesidades y exigencias y los padres pueden volver a dedicar parte de su energía a la relación de pareja, recuperando espacios de goce, de diálogo, de erotismo y sexualidad.

Es un momento para reencontrarse, para volver a mirarse a los ojos y retomar los ejes de la relación de pareja que por motivos obvios pasaron a un segundo lugar.

La pareja de edad madura

Con frecuencia imaginamos el matrimonio como una situación con pocas variaciones. Pero en realidad es un proceso dinámico. En la educación para la vida en pareja sería de gran eficacia el familiarizarse con el hecho de que, en sus diferentes períodos, el vínculo experimenta crisis y la lucha para superarlos es lo que mantiene viva la relación. En la primera etapa, la de la constitución de la pareja, ésta se ocupa de innumerables problemas que atañen en particular a la economía del hogar y a la crianza de los hijos. La pareja se mantiene unida para la realización de objetivos tan importantes para la supervivencia de la familia que los problemas más profundos del vínculo pasan a un segundo plano.

En los años intermedios se producen algunos cambios como el mejoramiento de la vivienda y una mayor seguridad económica. Los hijos se encuentran en una edad en la que no necesitan la presencia de ambos padres para su desarrollo, en una forma tan permanente. Antes la pareja aspiraba a un poco más de descanso y tiempo libre; ahora, cuando eso es posible, aparece un profundo vacío; ya no se mantiene unida por esa meta inicial común.

Los cónyuges han encontrado su identidad, en gran medida, en la convivencia con estas tareas de la vida cotidiana y poco a poco el motivo que obliga a identificarse con el matrimonio va perdiendo vigor; los miembros ya no están dispuestos a subordinar sus propios intereses a los de la pareja y la familia; por el contrario, quisieran recuperar aquella libertad perdida, aquellas posibilidades de vida que les fueron arrebatadas, quisieran *ser ellos mismos*, o por lo menos se preguntan ¿quién soy yo? Podríamos decir que esta es una segunda crisis de identidad que se expresa en forma diferente para el hombre y para la mujer, aunque existan rasgos análogos.

La mujer de clase media, a la que nos referimos, antiguamente podía vivir con facilidades económicas, en casas atendidas por empleadas de servicio. El tiempo estaba repartido entre la atención a los hijos, el arreglo y la conservación de la casa, la preparación de los alimentos y otros oficios realizados dentro del hogar. Ahora esas mujeres, en especial quienes no trabajaban por fuera o no se han realizado en el campo profesional, se enfrentan a un progresivo vacío. Las labores hogareñas no requieren su constante presencia. El marido está muy ocupado en el trabajo y posiblemente tenga relaciones extramatrimoniales; los hijos la buscan cada vez menos y todo esto trae una serie de variaciones en la rutina que pueden producir, desde una sensación de aburrimiento y de hastío hasta verdaderas depresiones que han sido tratadas algunas veces con drogas psiquiátricas.

Debe agregarse que la edad de estas mujeres puede coincidir con la menopausia, a la cual ellas —y no muy pocas veces sus maridos— atribuyen los cambios. De otra parte, se sabe que los factores culturales intervienen en la presentación, la intensidad y las características de esa fase de la vida de la mujer, que para muchas puede pasar en forma más o menos inadvertida.

Algunas de las que fueron tratadas con antidepresivos, meses después no habían experimentado ninguna mejoría. Pero al indagar acerca de las posibilidades de introducir modificaciones en su existencia, con el fin de hacerles descubrir nuevos intereses en el estudio, en el trabajo, en la producción y en ocasiones en el deporte, encontramos que tales factores sí tenían influencia en la posición adoptada frente a la vida.

Ante la pérdida de ánimo que experimenta la mujer, acompañada por lo general de disminución de los deseos sexuales y de pereza ante las insinuaciones recibidas, el compañero hace otras búsquedas. Cuando ella mejora es él quien ya no tiene interés, por razones ligadas con las amistades sexuales que haya encontrado. Pero no son pocas las veces donde la esposa, después de un sufrimiento más o menos largo, establece nuevas relaciones de estudio, de trabajo y también de carácter social, lo cual puede dar lugar a infidelidades por parte de ella, con duraciones e importancia muy variables. Esta situación lleva de manera indirecta a la consulta de la pareja, así este último motivo nunca se haga explícito en las sesiones o aparezca como de interés muy secundario frente a otras razones más protuberantes que han llevado a un desajuste del vínculo, hasta entonces conservado en forma por lo menos tolerable.

La menopausia

Para muchas mujeres la crisis más importante de su edad madura es la menopausia o cambio de vida. La suspensión del período menstrual es un acontecimiento que no puede pasarse por alto tan desprevenidamente como los demás signos de la edad. La menopausia representa el fin de la fertilidad y el comienzo de una etapa de envejecimiento. Fuera de la suspensión menstrual, algunas mujeres padecen síntomas que se asocian con ella. esto tiene lugar por lo general, entre los 45 y los 55 años.

Aún no se conocen perfectamente todos los efectos del principal trastorno hormonal sobre la mente y las emociones. Se sabe, por ejemplo, que muchas mujeres se sienten deprimidas durante la menopausia y esto se atribuye generalmente a una deficiencia de estrógeno o a un desequilibrio entre el estrógeno y las otras hormonas sexuales.

La palabra “menopausia”, literalmente, sólo se refiere al fenómeno del fin de la menstruación, en tanto que el término adecuado para el trastorno y disminución

hormonal es el de “climaterio”. Sin embargo, esta palabra ha caído en desuso y la menopausia ha tomado un sentido más amplio.

Además, la señal más clara de la menopausia son los accesos de calor. Éstos comienzan después de que los períodos se han suspendido y se presentan en forma de oleadas que recorren rápidamente la parte superior del cuerpo, a veces acompañados de rubor y transpiración tan intensos que pueden llegar a empapar la ropa. La tensión, la excitación, la agitación y el calor pueden agravar estos accesos, que producen en algunas mujeres gran incomodidad y angustia.

Otro importante efecto de la deficiencia de estrógeno en la menopausia sucede en los órganos reproductores. La vagina se estrecha gradualmente, se acorta y pierde elasticidad y su cara interna se vuelve más delgada y menos húmeda. Por consiguiente hay menos lubricación durante el coito, lo cual puede resultar doloroso; éste es un contratiempo muy común en las relaciones sexuales durante la madurez pero puede remediarse algunas veces mediante la terapia de restitución hormonal y con lubricantes especiales.

La menopausia afecta a las mujeres de manera diferente, no sólo porque hay variación en cuanto al trastorno hormonal sino porque también las actitudes difieren. No tendrán más hijos ni tampoco habrá preocupación acerca de la anticoncepción. La menopausia significa liberarse de la menstruación y de los temores de quedar embarazada para poder disfrutar su vida sexual como nunca antes. Ahora la expectativa de vida de las mujeres es tal que, en promedio, después de la menopausia, tienen un tercio de su vida por delante. Algunas esperan que ésta sea una época de enfermedad, invalidez, incomodidad, aflicción y dependencia de los demás, que va en aumento; añoran y se lamentan de sus años de juventud y fecundidad. Sienten que han perdido a sus hijos, que no tienen un propósito en la vida y ninguna esperanza, excepto la decadencia y la muerte. Otras mujeres han vivido el proceso vital demasiado pendientes de sus cambios físicos y estéticos y desde muy jóvenes se realizan cirugías plásticas con el deseo profundo de evitar el paso de los años. Algunas tienen una autoestima muy baja porque depositan todo su valor en la apariencia física. Lamentablemente, los medios de comunicación enaltecen en forma exagerada estos seudovalores, incluso han sido culpables de promover esta nueva forma de “reencauchar” la vida, lo que lleva a que las personas, especialmente muchas mujeres, se parezcan cada vez menos a sí mismas y cada vez más a una imagen virtual, plástica y fantasmagórica. Y lo que es peor aún, no son pocos los maridos que las apoyan e incluso les exigen que para tener mayor plenitud sexual se hagan estas cirugías, poniendo en riesgo sus vidas. Otras, no obstante, disfrutan la liberación de su papel biológico y se sienten completamente realizadas. Éstas continúan o

renuevan su carrera con mayor vigor y sus sentimientos maternos quedan bien satisfechos al convertirse en abuelas. Con tal de que la mujer disfrute de buena salud no hay ninguna razón para que sus años posmenopáusicos no estén entre los más felices y gratificadores de su vida.

Respecto al climaterio masculino, algunos hombres alrededor de los cincuenta años empiezan a manifestar claros signos de cambio en su comportamiento, como impotencia, cansancio, apatía, nerviosismo, irritabilidad, palpitaciones y depresión. Sin embargo, todos estos síntomas se presentan también en otras épocas de la vida, y son manifestaciones comunes de trastornos emocionales, estados depresivos y ansiedad, que en la mayoría de los casos provienen del deterioro de las relaciones de pareja y no de trastornos hormonales. Es una época para la reflexión acerca de las causas y oportunidades perdidas.

En algunos maridos se produce malestar en esta etapa, porque no han podido hacer de su vida lo que habían esperado y se inclinan por culpar de su fracaso a su matrimonio, porque éste ha obstaculizado su desarrollo personal y profesional; en su hogar están de mal humor, se irritan, y si su esposa se comporta de manera tierna se sienten aún más coaccionados. Si por el contrario, la mujer toma distancia, él se considera incomprendido y siente la necesidad de una amante comprensiva. A pesar de que hayan obtenido todos los éxitos por los que han luchado, surge con frecuencia la sensación de malestar, de vacío; la insatisfacción por el triunfo, el prestigio, la riqueza. Se desearía, hasta cierto punto, renunciar al éxito y a los compromisos de trabajo, acabar con el matrimonio, ser más auténtico y gozar de la vida.

Por otro lado —y esto vale para ambos miembros de la pareja— también es duro renunciar a la comodidad y a la seguridad por las que se ha luchado. Algunos hombres caen en una crisis profesional, cambian de empleo, suspiran por una mujer más joven que les dé la sensación de que podrían volver a comenzar. En esta fase, algunos tienen relaciones extramatrimoniales y otros pretenden romper el vínculo. Esperan, así, escapar de la identidad impuesta por sus esposas. Quisieran intentar nuevas posibilidades de vida con otra compañera. La relación extramatrimonial produce, al principio, un efecto rejuvenecedor, vitalizante y da a la vida un nuevo sentido. Es un proceso muy difícil para la mujer, pues exige de ella una alta dosis de prudencia.

Esta conjunción de factores de uno y otro de los integrantes se mezcla en forma progresiva, y al cabo de algunos meses la pareja entra en crisis con elementos en extremo ambivalentes respecto a si es mejor separarse o permanecer con el compañero. Se llega a menudo a una situación de celos – infidelidad que parece no tener salida, en la que el uno

provoca en el otro reacciones que los separan y al mismo tiempo los mantienen unidos.

En varios aspectos esta fase es más dura para algunas mujeres, puesto que cuando hubieran podido realizarse a nivel personal, como lo hicieron sus maridos, se dedicaron a sus hijos; terminada la labor de crianza se encuentran con *las manos vacías*, y si deciden dedicarse a alguna actividad profesional deben comenzar desde un principio. Han dedicado sus mejores años a la familia que ahora se disuelve: sus hijos se van y sus compañeros los abandonan.

Pero esta crisis puede ser decisiva si se tiene el valor de enfrentar la realidad, de aceptar la responsabilidad de cada uno en el problema y así aprender a conocerse de nuevo, a comprenderse íntimamente en una forma más profunda y, en consecuencia, a reconciliarse consigo misma y con su compañero. La tolerancia madura y la comprensión de este proceso vuelven a dar valor a la historia común de muchos años.

Sexualidad en la pareja madura

En la mujer la edad ejerce un efecto diferente en su sexualidad, porque es capaz de orgasmos múltiples después de los cuarenta años, sin un período refractario como el del hombre, a lo largo de toda la vida. Posiblemente porque el orgasmo femenino carece de la fase de emisión de la eyaculación, que es el aspecto más vulnerable de la respuesta sexual masculina.

Según Helen Singer Kaplan:

Si por definición la menopausia es un cambio abrupto, relacionado con la edad, en la fisiología de la reproducción, no existe en el hombre nada que podamos denominar climaterio masculino. El cambio del metabolismo de los andrógenos en el varón es gradual en comparación con el cese brusco de la función ovárica en las mujeres. En cambio, si su definición es la de una constelación fisiológica de reacciones ante una sexualidad que declina, lo cual es un fenómeno que suelen experimentar los varones de esta edad en nuestra cultura, entonces sí debemos defender la existencia de una menopausia masculina^[16].

La disminución en los niveles de andrógenos, hacia los 55 años, y su menor sexualidad y energía pueden desencadenar depresión y ansiedad si el hombre no tiene mecanismos de ajuste y capacidad de defensa. En este período es cuando pueden presentarse la impotencia y la evasión del sexo como una queja frecuente.

Para el varón que se siente seguro de sí mismo la edad no es un obstáculo para gozar del placer sexual si cuenta con buena salud y una compañera que se interese por él. El funcionamiento sexual de la mujer durante los años de la menopausia es variable y depende de su estado psicológico general y de su relación con el compañero. Si decide no tener relaciones sexuales, su abstinencia no obedece a razones biológicas, sino a la

influencia de factores sociales y psicológicos. Mientras los aspectos emocionales de la sexualidad del hombre permanecen relativamente estables, los determinantes físicos del sexo son más importantes en el varón que en la mujer. El aprendizaje parece ser un aspecto de gran peso en la sexualidad femenina, mientras que en el hombre tiene una importancia relativamente menor.

Las parejas de edad madura deben saber que los cambios sexuales relacionados con la edad no son idénticos en la mujer y en el hombre.

Estos cambios son producto de ciertos ritmos biológicos y no de la calidad del amor o de la capacidad de seducción. Lo que determina el adecuado funcionamiento sexual de la pareja mayor es la forma como resuelvan ese desfase en la evolución sexual, el grado de apertura y comprensión de la pareja, y no la presencia de dichas diferencias; por ejemplo, la mujer multiorgásmica a lo largo de su ciclo vital podría ser una amenaza para su marido, quien se demora después de la eyaculación doce horas para conseguir otra erección. Pero si él está seguro de su propia sexualidad y no compete con su mujer, le agradecerá ayudarlo a conseguir los orgasmos aunque él sólo sea capaz de tener uno. La pareja debe aprender a aprovechar esas diferencias y cambios para incrementar su intimidad, el placer y la satisfacción que puedan darse el uno al otro.

El “nido vacío”

Cuando los hijos se van se establece una nueva dinámica en la vida de la pareja y se inicia un proceso de reacomodación entre sus miembros. Hay parejas que entienden que sus hijos deben irse e incluso les ayudan a hacerlo, pues han aprendido el significado de la palabra amor que es “saber dejar partir”. Otras, en cambio, creen que es una ofensa y hacen hasta lo imposible por evitarlo, castigándolos con el silencio o manipulándolos a través de la culpa. Pero lo que realmente hay de fondo es que cuando los hijos se van la pareja tiene que confrontarse cara a cara para determinar los campos compartidos que aún quedan entre los dos, elaborar el duelo por la partida y enfrentar con madurez el proceso de envejecimiento.

Lo cierto es que algunas parejas se mantienen unidas única y exclusivamente para darles “estabilidad” a los hijos, en cuyo caso las energías, los intereses y los objetivos que la pareja ha compartido giran alrededor de ellos. Otro gran motivo de unión es la “concepción de hogar”, tan arraigada en nuestra cultura, transmitida de generación en generación, en la que los padres les insisten a sus hijas que aunque exista maltrato, infidelidad o agresión en el vínculo, lo esencial es mantenerlo a toda costa, aunque el precio sea la pérdida de la autoestima.

En este caso lo que uniría a la pareja después de la partida de sus hijos sería la culpa y el miedo por desobedecer los designios culturales y religiosos impuestos desde muy tierna edad, como condición sine qua non, en cabeza de la figura femenina como eje aglutinador de la familia. Esta es una carga muy dañina y desgastante para la identidad y la autoestima de la mujer.

Existen otros motivos de unión en la pareja que no tienen nada que ver con lo que constituye la esencia íntima del vínculo, como el temor a perder el compañero o compañera, el miedo a la soledad, la desvalorización y el desprecio hacia uno mismo, el deseo de controlar y poseer y la profunda inseguridad de confrontarse íntimamente desplazando en la pareja la problemática personal que no quiere verse. Cuando los hijos se van, las parejas que han aceptado la perspectiva de que el vínculo tiene diferentes estaciones —unas más placenteras y cálidas, otras más desagradables y frías—, que las crisis son parte esencial de la vida sentimental y que lo valioso y enriquecedor es enfrentarlas, volverán a plantear su relación con tolerancia y madurez para darle un nuevo valor a la historia común de muchos años. Aprenderán a conocerse de nuevo, a reinventarse, a comprenderse íntimamente, quizás con más tolerancia, acorde con sus años de experiencia, pero en una forma más profunda e incluso trascendente, pues ya han aprendido a aceptar la responsabilidad que cada uno tiene en las dificultades del diario vivir. Volverán a recordar aquellos lejanos pero emocionantes momentos cargados de afecto y de placer que antaño los hacían felices, antes de pensar siquiera en encargar una familia. Si se dan tiempo, reiniciarán espacios más largos de pareja para volver a experimentar amor, ternura y comprensión, el mejor medio para sentirse una pareja joven y saludable en la edad madura.

Las personas que ya no son admiradas ni amadas son aquellas que viven como parejas indiferentes y apáticas; de esta manera se conforman y avejentan. La convivencia por muchos años es vida, y por tanto está unida en forma necesaria e inevitable a conflictos, tensiones y crisis. Algunas parejas las superan y se enriquecen, otras las enfrentan y se separan, y hay algunas que siguen unidas en apariencia durante años, pero con un profundo sentimiento de frustración.

El “nido vacío” es una de las etapas en que más se consulta al profesional, muchas veces por motivos disfrazados, tales como irritabilidad, intolerancia mutua, pérdida del respeto, dificultad para estar solos, ausencia de intereses comunes y enfermedades psicosomáticas.

Es, pues, el momento de hacer un pare en la vida de la pareja para esclarecer las motivaciones profundas que la han llevado a los conflictos, para lograr un cambio de los

significados asignados al comportamiento del compañero o de la compañera. Al tener la oportunidad de descubrir los fundamentos reales que sustentan la interacción se abre el campo para la búsqueda de formas alternativas menos limitantes y que favorezcan la satisfacción de las necesidades íntimas. En otras ocasiones los miembros de la pareja se confrontan y se dan cuenta de que no se aman y deciden que no quieren seguir el camino juntos...

Saber envejecer es un arte, el arte de vivir plenamente la vida, y saber vivir la vida es enfrentarla contactándose con sus más profundas emociones para asumirla con todas sus consecuencias.

El encuentro con la intimidad

Una preocupación muy común en las parejas de edad madura es mantener despierta la atracción física que existió al comenzar el vínculo amoroso. Muy pocos hablan de este tema, más bien prefieren evadirlo; otros deciden hacer un esfuerzo por vivir aquellas emociones que los satisfacían plenamente; algunos prefieren abandonar la pareja para encontrar en otros brazos aquella magia perdida.

Por la influencia de los medios de comunicación tiende a pensarse que las manifestaciones amorosas y sexuales pertenecen solamente a la juventud. En este sentido la situación de las personas mayores, en especial de las mujeres, no ha sido fácil y ha reforzado el miedo a la vejez.

La vida no acaba a los 30 años o cuando los hijos son mayores o cuando éstos se van. La juventud en sí misma no es un mérito. Todo ser humano que nace, necesariamente envejece, y aquí no termina el sentido de la vida. Éste consiste más bien en llegar a ser adulto y, entonces, obtener logros. El aprendizaje y la experiencia que se desarrollan a lo largo del ciclo vital son diferentes en cada persona. Algunos llegan a los 25 años y no siguen su proceso de maduración. Otros sólo saben a los 50 años lo que quieren y pueden hacer. La frase “estoy demasiado viejo para esto” es una excusa cómoda para no trabajar en la búsqueda de metas y propósitos. A los 50 años nadie es demasiado viejo para estudiar, ni lo es a los 60 para cambiar el rumbo de su vida.

Un antiguo y sabio proverbio dice: “Las uvas maduran con el tiempo”. Si alguna persona cree haber alcanzado su punto máximo de desarrollo a los 30 años, ¿qué va a hacer cuando tenga 50 ó 60?

Todos conocemos la expresión “voluntad de vivir” y su importancia en el manejo de situaciones críticas. Lo mismo sucede con la voluntad de ser joven. Se trata de la misma energía que habita dentro de nosotros. Sólo hay que darle la oportunidad para que se

vuelva activa, es una actitud que se trabaja y desarrolla a lo largo de la vida. Pero quien se resigna pierde y envejece.

El mejor medio para sentirse joven y saludable en la edad madura es vivir una relación de pareja con amor, ternura y comprensión, trátase de un matrimonio, de una convivencia breve o prolongada. La persona que ya no es admirada ni amada, que vive con un compañero indiferente y apático, se conforma y se avejenta.

Aunque la actividad sexual disminuye con la edad, la pareja puede seguir expresando sus sentimientos mediante la comunicación íntima. Pueden charlar y reír juntos, compartir anécdotas, manifestar su ternura mediante el contacto físico, el tocar, el acariciar. Éstos no son medios para un fin, son un fin en sí mismos. Constituyen la posibilidad de la expresión del placer sensual. Ahí reside la fuente de emoción de la cual fluye la sexualidad. Al buscarse en forma espontánea para comunicarse, no sólo con palabras sino con el tacto, hombre y mujer maduros reafirman su confianza mutua y renuevan el compromiso que los une. Como el contacto físico es una continuidad de su expresión amorosa, como es parte del diálogo íntimo que no encuentra su principio y su fin en la unión genital, se sienten seguros. Quien busque la aproximación hacia el otro experimenta la seguridad de saber que su compañero lo va a entender y va a reaccionar, por limitado que pueda ser el grado de excitación erótica que sienta en ese preciso momento.

Allí donde no hay confianza, dos individuos que se vinculan sexualmente pueden tocarse y acariciarse sin que por ello establezcan ningún acercamiento emocional. El contacto físico no puede entonces expresar intimidad ni ternura. Se convierte en un gesto o en una señal sin contenido emocional profundo. Las expresiones eróticas y sexuales en la vejez se manifiestan a través del juego sexual de las caricias y de la comunicación íntima. Un vínculo afectivo y sexual ofrece a las parejas de edad madura una auténtica unión con un fuerte compromiso, razones suficientes para alegrarse de cada día que les quede para vivirlo juntos.

Análisis de un caso

Se trata de una pareja compuesta por un hombre de 48 años y una mujer de 45. Ambos originarios de una misma ciudad capital, educados dentro de las pautas de una clase media. Se casaron hace 26 años. Tienen dos hijas de 24 y 22 años. Su situación económica actual es holgada y progresiva por la participación de ambos y en particular del hombre, no porque la capacidad de producción de la mujer sea menor, sino porque ella prefirió dedicar una parte de su tiempo al cuidado de las hijas.

La esposa procede de un hogar marcado por la desigualdad entre los padres, en el sentido del poder que exigía de la madre una sumisión total, a través inclusive de agresiones físicas frecuentes y brutales. Con esta madre pasiva y doliente se identificó la niña desde muy corta edad, lo cual influyó después en su matrimonio.

En la educación del esposo predominaron la rigidez, el exceso de exigencias y la carencia afectiva. Tuvo por modelo un padre severo, frío, que aparentaba no querer a nadie, y a pesar de ser muy rico les escatimaba el dinero a los hijos en forma exagerada. El hijo, ante este modelo que le exigía la identificación, se propuso intelectualizarlo todo, sin dejar nada para el afecto.

Parece como si la oposición entre los dos caracteres de la pareja constituyera su principal atractivo mutuo. Ella vio en él a un hombre fuerte, continuador de su padre, que le brindaba protección y seguridad, rasgos de los que ella carecía. Él encontró a quién dominar, alguien que también le daba la ternura y el afecto que nunca había tenido. Se ven claramente los motivos de atracción inconscientes en esta pareja.

Se casaron muy jóvenes para evadir los conflictos que ambos tenían con sus respectivas familias. Al principio la convivencia estuvo caracterizada por su intensa lucha para sobrevivir. Ambos trabajaban en una pequeña empresa comercial, creada con el esfuerzo mutuo. La mujer se dedicó también a la educación de sus dos hijas. La mayor se casó a los 22 años y la segunda viajó al exterior a terminar sus estudios universitarios.

Por esta época, y coincidiendo con una operación del útero de la esposa, la relación de pareja entró en una crisis, caracterizada por la impotencia de él y una disminución de los deseos sexuales de ella. La comunicación que antes era fluida y fácil, en la que uno y otro se escuchaban y podían expresar sus sentimientos sin herirse, se instauró en el reproche y la culpa. Se descalificaban y se agredían verbalmente. Muy pronto el marido inició una relación de tipo adictivo – sexual con su secretaria, ya que le brindaba seguridad en este campo y lo hacía sentir joven.

La mujer, al enterarse de la relación extramatrimonial de su marido, hace intentos por atraerlo de nuevo, pero como esto no da resultado empieza a buscar otras relaciones y a intensificar el trabajo para compensar la soledad que experimenta. Como nada de esto funciona, la mujer recurre a la bebida y abandona su trabajo y sus amistades. A pesar de estas dificultades crecientes, la pareja se mantuvo unida debido a su relación dependiente. Ella necesitaba protección de él, su fortaleza y su dinero, y él sentía una unión filial por ella, caracterizada por una profunda lástima.

En este caso un tanto dramático pero no por ello poco frecuente en las relaciones de pareja, puede apreciarse un vínculo muy inmaduro debido a la juventud de la pareja

cuando se casó y a la forma como inició su convivencia. Ambos se fueron de sus hogares con la esperanza de encontrar en el compañero la solución a sus necesidades y deseos insatisfechos. Al principio los mantuvo unidos el trabajo y la crianza de sus hijas, pero cuando sobrevino una crisis de características importantes, en la etapa media de la vida, se inició un proceso autodestructivo en el vínculo. Sus hijas se habían marchado del hogar; la mujer no elaboró el duelo por la pérdida de su útero, lo cual la deprimió y actuó como un inhibidor del apetito sexual. Por su parte, el esposo también sintió una pérdida en su relación con ella, como si ya no fuera una mujer completa y pudiera ser castrado en el momento de realizar el coito, lo que lo llevó a experimentar un profundo sentimiento de inadecuación ante su falta de respuesta sexual. No es raro encontrar este tipo de sensaciones en una pareja sin mayor cultura e información y con dificultades importantes en el proceso de su identidad. Los miembros de esta pareja no acabaron de hacer un proceso de desprendimiento adecuado de sus padres y, por ende, de identidad, es decir, de ser personas maduras y responsables de sus actos antes de contraer matrimonio. Sólo pretendieron acabar de realizarse con el compañero y a través de él.

Esta pareja, muy posiblemente, no podrá salir de su estancamiento sin una intervención terapéutica. Es una etapa de la vida del vínculo que necesita ser clarificada y comprendida, así como aquellos sentimientos confusos y ambivalentes que provienen de la familia de origen de cada uno de sus miembros. Cuando entiendan qué pasó en cada uno y en los dos podrán decidir si vale la pena envejecer juntos o si es mejor romper el vínculo sin elementos destructivos, resentimientos ni temores.

No olvidemos que el matrimonio es vida y por tanto está unido en forma necesaria e inevitable a conflictos, tensiones y crisis.

El abuelazgo

Ser abuelo o abuela es aceptar el tiempo que pasó y el tiempo que nos queda. Es una etapa cuya condición nos recuerda la posibilidad de volvernos a emocionar con la sonrisa de un bebé, con sus primeros pasos, con sus primeras palabras cargadas de sentimientos llenos de significados al expresar nuestros nombres, de abuelita... abuelito. Pero también es una condición que nos recuerda el inexorable paso del tiempo. Tiempo que se abrevia, es decir, que cada vez necesitamos más para acabar lo que tenemos entre manos.

Hace unos años había un solo modelo de familia, la patriarcal.

Ahora hay familias monoparentales, hijos con dos padres y dos madres que van de una casa a otra, familias cuyos componentes viven en ciudades distintas y se juntan los fines de semana, familias incluso en que los miembros de la pareja tienen el mismo sexo, nivel de trabajo, de ingresos. [...] Por tanto, también la función de los abuelos ha cambiado, aunque desgraciadamente cada día son más frecuentes los abuelos y las abuelas que han de suplir los momentos vacíos de personal en la casa, y nuestros gobiernos todavía no han visto la necesidad de asistir a las parejas jóvenes con hijos pequeños ni mucho menos a las personas que, habiéndose jubilado, tienen por delante mucha vida en la que podrían ser útiles a la sociedad y sobre todo vivir los años que les quedan, los años de la vejez, de una forma más digna y más creativa paliando las desventajas de la edad y aprovechando sus privilegios^[17].

Muchos abuelos y abuelas pueden tener la dulce satisfacción de consentir amorosamente y sin sobreprotección a sus nietos pero sin la exigente responsabilidad de ser padres. Excepto en todos aquellos casos y son muchos, demasiados quizás, en que los abuelos tienen que volver a ejercer el papel de la crianza debido a la gran cantidad de familias incompletas en donde la mujer es cabeza de hogar y no tiene más remedio que delegar en sus padres, si los hay, el cuidado, crianza y educación de los hijos. Esto en los casos más favorecidos, en los que aún queda algo de apoyo y solidaridad de parte de la familia extensa. Pero qué decir de la gran mayoría de casos de familias incompletas, de bajos recursos y sin ningún apoyo del Estado, que tienen que dejar encerrados a sus hijos en piezas con poca higiene y cuidados por un hermanito o hermanita un poco mayor, con el peligro de que puedan lesionarse en alguna forma.

Cuando las necesidades físicas y afectivas de las familias han logrado un mínimo nivel de satisfacción, cuando se han transmitido los más importantes valores de generación en generación mediante la construcción del amor, los abuelos y las abuelas podrán finalmente recoger lo que han sembrado. Y de pronto esos hogares reviven, porque se le da un nuevo significado a la vida. El nido ya no está vacío, respira y vive nuevamente si como abuelos tomamos conciencia de que “es mucho lo que queda por dar y por recibir o simplemente por hacer o descubrir, continuamos viviendo, no como

un mero y apático devenir sino con la energía y el afán que precisan los proyectos que se quieren realizar. Tal vez sea esto, a fin de cuentas, lo que nos mantiene vivos en el sentido más cabal de la existencia” [\[18\]](#).

IV PARTE

Los conflictos más frecuentes en la relación de pareja

La rutina: enfermedad mortal del amor

Un elemento que impregna en forma definitiva el vínculo y lo lleva con frecuencia al deterioro y a la ruptura, o a la infidelidad, es la monotonía.

En la mayoría de los casos, cuando una pareja inicia su relación pasa mucho tiempo dedicada al conocimiento mutuo antes de decidir comprometerse. El bajo nivel de responsabilidades y el alto grado de novedad llevan a los miembros de la pareja a valorar en forma recíproca sus comportamientos, que se viven como espontáneos y libres. No hay preocupación por lograr a través de los bienes un proyecto familiar, no hay acuerdos con carácter de obligatoriedad. El amor y el deseo son los únicos incentivos para permanecer juntos.

Con la convivencia se crea una cierta sensación de atadura o de pérdida de libertad, al mismo tiempo que aparecen cada vez más responsabilidades que afrontar, problemas de orden económico, el nacimiento y la crianza de los hijos.

En la vida prematrimonial o en la época del noviazgo las parejas luchan en forma permanente por encontrar sus espacios y por ampliarlos. Se ingenian toda clase de cosas que les produzcan gozo y son profundamente recursivos. Parece que nunca se les acabara el tema, comparten sus intereses, hacen deporte, bailan, asisten al teatro y al cine. Saben erotizar el ambiente: se miran a los ojos, se acarician, expresan toda la ternura de que son capaces, y las relaciones sexuales, en consecuencia, son creativas y muy enriquecedoras.

Cuando se vive el día a día con obligaciones y responsabilidades la interacción y el contexto cambian. Entonces la calidad de los encuentros es diferente: ¿ya para qué salir si se tiene casa propia? Además, se gasta mucho tiempo en cuidarla y ordenarla. Hay que cocinar y lavar. En algunas parejas estas labores se comparten; en otras, con grandes problemas de desigualdad, la mujer las realiza y se establece entonces la “doble jornada” si ella trabaja fuera del hogar. Los gastos aumentan y por ello el tiempo libre para distraerse, consentirse y divertirse queda muy limitado.

Cuando se inicia la relación se amplía la curiosidad, todo es novedoso y agradable, lo cual contribuye a mantener vivo el interés mutuo. Entonces la interacción es placentera e intenso el grado de motivación. Pero un tiempo después de vivir juntos las expectativas comienzan a cambiar, la novedad disminuye, la desilusión aparece y se instaura en el vínculo el reproche. Surgen las primeras discusiones y roces, el sentido del humor empieza a desaparecer y se instala poco a poco, a veces con carácter definitivo, la monotonía.

Con frecuencia observamos que las personas que conforman la pareja carecen de

información acerca de la convivencia estable y de cómo armar algunos recursos para enfrentar las dificultades que van apareciendo con el diario vivir. Además, sus expectativas acerca de la comunicación, el afecto, el sexo y otras áreas, como la económica, el manejo de los hijos, la familia de origen y la vida social, son idealizadas y no demoran en derrumbarse como un castillo de naipes.

¿Qué hacer entonces? Hay que aprender a afrontar las diferentes situaciones, a ser más asertivo, es decir, comprender las habilidades que ayudan a establecer una mejor comunicación, cómo hablar para pactar acuerdos y tomar decisiones.

Cuando surgen las primeras dificultades, las personas que alientan expectativas irreales creen que el amor se ha acabado o que eligieron mal a su pareja. En la mayoría de las veces, las causas que desencadenan el conflicto son irrelevantes o son detalles de poca importancia como, por ejemplo, que uno de los dos tenga mal aliento, que hable duro, que le suden las manos, que ronque.

La relación de pareja, si es estable, es larga y difícil pero vale la pena lucharla si se toma como una aventura, como un proyecto inacabado que se construye día a día. El vínculo debe tener vida y flexibilidad para adaptarse a los cambios frecuentes y continuos en que se vive. Las necesidades de la pareja cambian a lo largo de la vida vincular y, por tanto, se modifican también los acuerdos.

Muchos de los capítulos desarrollados en esta obra son claves para aprender a manejar la rutina, especialmente los cuatro ejes que conforman la pareja.

Las relaciones paralelas o extraconyugales

Las relaciones paralelas o extraconyugales comprenden una amplia gama de vínculos, con algún componente erótico, que se presentan al mismo tiempo que existe otra unión estable. Pueden estar involucradas personas del mismo sexo o del opuesto, con diferentes niveles de compromiso, que van desde relaciones transitorias con contactos físicos pasajeros hasta uniones en donde el acto genital es una expresión más de la profunda vivencia.

Causas de la infidelidad

La frecuencia de las relaciones paralelas, su valoración social, la significación individual y la importancia en la vida de la gente están influenciadas por el peso y la orientación de los códigos culturales, sociales y religiosos que rigen las relaciones entre hombres y mujeres en los diferentes países y regiones.

Pero también parecen estar definidas por la dificultad de mantener viva la relación de pareja, en su aspecto erótico, en el espacio doméstico y en los diferentes momentos del ciclo conyugal. Las presiones económicas de la organización doméstica, la crianza, las necesidades individuales de realización, la adolescencia de los hijos y su salida del hogar crean tensiones que reducen los espacios de la pareja y producen alejamientos que otras relaciones vienen a llenar.

Es conocida por todos la tendencia cultural a afirmar que las relaciones extraconyugales dependen de la calidad del matrimonio implicado; es decir, si no se satisfacen las necesidades y expectativas del compañero llegará un momento en el que se rompe la relación de pareja, aparece un triángulo amoroso o el desamor. También es frecuente observar en la mujer, pero especialmente en el hombre, rasgos de personalidad que los llevan a la infidelidad una y otra vez, tal es el caso del Don Juan, independientemente de la calidad del vínculo.

Otro factor importante en el marco de referencia de las relaciones extraconyugales es el para qué y el cómo de esta conducta. Si bien los comportamientos de los seres humanos tienen una causa, un porqué, es muy valioso comprender el propósito o la finalidad de aquéllos para descubrir las interacciones familiares. Es frecuente vivir una experiencia de infidelidad para vengarse de su compañero o compañera que tuvo un amante durante un tiempo o por enamoramiento de otra persona o para tener otras experiencias amorosas, porque la pareja se casó muy joven.

También es común la presencia de relaciones paralelas cuando aparecen conflictos en tres de los principales ejes de la pareja: en el *sexo* —impotencia, anorgasmia, eyaculación precoz o apatía sexual—, en la *comunicación* —profundas dificultades en el diálogo— o en el *afecto* —obstáculos para expresar y recibir en forma adecuada el cariño.

Establecer concretamente las causas de la infidelidad es imposible. De todas maneras, la monotonía en la vida familiar, la deserotización del vínculo, el desengaño del amor ideal, los medios de comunicación y la curiosidad son algunos de los motivos que llevan a la infidelidad. Cuando se presenta la relación triangular muchas parejas hacen un profundo duelo por la pérdida de la idealización del vínculo, pues se pensaba que eso nunca llegaría a ocurrir.

En forma permanente, los seres humanos debemos enfrentar pérdidas. No sólo por muerte, sino por las sensaciones dolorosas que conllevan el abandono, los cambios, la renuncia. Nuestra primera experiencia dolorosa de separación se vive en la infancia, al apartarnos de nuestra madre o sustituta, y algunas veces volvemos a esa *reunión*

anhelada, a través de la vivencia sexual, la música y el arte. En ocasiones, esa búsqueda se vuelve disfuncional cuando apelamos a la droga, al alcohol o a la enfermedad mental para reencontrar aquello que perdimos. Según el grado de dependencia emocional, el miembro de la pareja que tiene que soportar la infidelidad reaccionará en una forma más o menos perturbadora. Por ejemplo, en parejas con una extrema fusión marital, las relaciones extraconyugales pueden representar una pérdida grave para la autoestima.

En estos casos es de suma importancia tener en cuenta la relación existente entre las pérdidas de la infancia, por ejemplo las muertes, los abandonos, las relaciones extraconyugales entre los padres de la persona afectada, con las consiguientes ansiedades de abandono y de tristeza que se presentan cuando se cree que se va a perder al compañero, por el vínculo que tiene con otra persona. La reacción del individuo que sufre la infidelidad es muy personal y depende, entre otros factores, de su propia historia.

Sin embargo, es importante aclarar que la infidelidad es un problema humano y de ninguna manera unilateral; por el contrario, es vincular; los dos miembros de la pareja están implicados y son responsables de la problemática.

Infidelidad y celos

Con frecuencia los celos los padece la persona que sospecha de la existencia de una relación extraconyugal de su compañero o compañera. Unas veces es un rasgo propio de aquel que no ha tenido ese tipo de problema, pero que con su actitud casi permanente de alerta puede incluso terminar por provocarlo, como veremos en el próximo ejemplo. Por lo general se trata de personas inseguras que han tenido un pasado emocional difícil, que no fueron suficientemente amados por sus padres o uno de ellos fue una persona promiscua que con sus comportamientos hizo sufrir al otro cónyuge.

El amor es muy limitado en la relación conyugal porque requiere madurez, entender que el otro no es una parte de uno mismo. Elisabeth Badinter expresa:

El amor ideal se percibe como un diálogo permanente basado en el respeto y la ternura hacia el otro. Respeto y diálogo implican igualdad entre los dos miembros. El amor conyugal no funciona sin la regla absoluta de la reciprocidad. “Te amo tanto como a mí mismo, a condición de que tú me ames tanto como a ti mismo y me lo demuestres”. Esta regla implica que no hay nada gratuito y que el amor difícilmente puede ser unilateral^[19].

Un elemento muy común en situaciones de celos e infidelidad en las parejas es reclamar al cónyuge, en nombre del diálogo y para solucionar de manera definitiva el conflicto —lo cual no hace sino agravarlo—, detalles que sólo satisfacen una curiosidad insana y producen efectos desastrosos. Cuestionar, tratar por todos los medios de penetrar en las profundidades del otro, violar su conciencia, corresponde a un deseo de poseer en forma total al compañero; poseerlo no es comprenderlo sino dominarlo mediante un poder total sobre él. Tentación frecuente en ciertos individuos inseguros, incapaces de una autonomía verdadera; en el ejercicio de dicho poder toda iniciativa personal es sentida como un acto de agresión.

La mayor parte de los matrimonios admiten, más o menos tácitamente, que cada uno debe guardar una pequeña parte de su vida personal, en particular de su pasado. Jean G. Lemaire dice al respecto:

“Ese jardín secreto no responde solamente a una legítima protección de la persona frente a una intimidad conyugal demasiado opresora, sino más aún: un mínimo de misterio, de secreto, aviva el deseo de conocimiento”^[20].

La confesión de una relación extraconyugal no se siente como un esfuerzo por establecer la verdad, sino como una negación desvalorizante del amor. El que ha sido traicionado lo siente como su propia incapacidad para suscitar el amor y como una grave pérdida de su propio valor. Incluso cuando cesa la otra relación, las reacciones depresivas

del compañero son la consecuencia habitual de esa confesión y pesarán como una amenaza.

Cuando los celos se intensifican y la persona empieza a perder el control es señal de que está viviendo un proceso irracional que la empuja a trasladar los problemas emocionales del pasado —cuando sufrió carencias y desprotección en su genograma o en uniones anteriores— a su pareja, a quien culpa por no llenar las expectativas afectivas más profundas de cariño, afecto y apoyo. Esta persona manifiesta una necesidad inconsciente de que su pareja reaccione como si fuera una parte de sí misma.

Vigilar, espiar y observar constantemente a la pareja, violar su intimidad, perseguirla para tratar de conocer sus más íntimos secretos, corresponde a un deseo irracional de poseer en forma total al compañero o compañera. Estos celos se denominan: patológicos.

A su vez, la pareja de la persona celosa, para evitar conflictos y por temor a ser interrogada con base en suposiciones y sospechas infundadas, no le dice toda la verdad, lo cual lleva al individuo celoso a comprobar que lo que supone es cierto, reaccionando con más sentimientos de desconfianza.

Cuando los celos no se confrontan pueden expresarse a través de somatizaciones como jaquecas, gastritis, pérdida del apetito e incluso con intentos de quitarse la vida como un mecanismo para llamar la atención o por desesperación. Este tipo de reacción es más frecuente en las mujeres debido a la educación dependiente que la cultura ha tratado de transmitirles. En los hombres, por lo general, la respuesta más común es de rabia e intenso dolor por la pérdida de poder y de control, y como reacción suelen utilizar la amenaza de la separación con la intención de llevarse los hijos y manejar en forma unilateral el dinero.

Tanto hombres como mujeres pueden amenazar con contarles sus sospechas a los hijos, lo cual es absolutamente traumático y cruel con ellos.

Para comprender con más claridad la dinámica de las relaciones extraconyugales y de los celos es conveniente dar un ejemplo. Se trata de una pareja joven, casada dos años antes de la consulta. El motivo de ésta tiene que ver con los “celos excesivos e infundados de ella”, según la opinión de él y con la “infidelidad permanente de él”, según opinión de ella, lo cual hace imposible la convivencia. Después de unas cuantas sesiones con esta pareja se observó que los motivos que dieron origen a los celos de la señora se basaron, no en infidelidades del marido sino en comportamientos difíciles de ser interpretados, que la indujeron a pensar que su compañero había estado con otras mujeres. Por ejemplo, algunas veces el señor llegaba a su casa más tarde de lo acostumbrado; la señora encontraba en la libreta de apuntes de su marido anotaciones de

teléfonos de mujeres que ella no conocía; cuando él llegaba tarde percibía al saludarlo un olor que parecía corresponder a una loción femenina. Esto suscitaba en ella una reacción violenta que se hacía manifiesta en palabras y en actitudes. Por lo general, la propuesta final formulada por ella era la de interrumpir la vida en común, si la situación se repetía, lo cual ocurrió repetidas veces, pero la separación no tuvo lugar. Ante las acusaciones formuladas por la esposa el cónyuge adoptaba una actitud de inocencia que, por su exageración, parecía fingida. Las justificaciones consistían en atribuir la llegada tarde a cuestiones cotidianas; la anotación de nombres de mujer, a cuestiones relacionadas con sus negocios; y el aroma femenino percibido por ella, a una falsa interpretación. Estas justificaciones se acompañaban de manifestaciones de cariño que parecían ser ciertas. A su vez se quejaba de que ella era muy dominante, absorbente y posesiva, y que mientras esto no se modificara la continuación de la vida en común se haría imposible.

Con el paso del tiempo los problemas de comunicación y la insatisfacción mutua aumentaron. A la vez, ella encontraba más pruebas valederas para reforzar la idea de que su compañero tenía otra relación. Por ejemplo, fotografías de muchachas bonitas en su billetera, una de ellas con dedicatoria; preservativos en su maletín de ejecutivo, sobre todo cuando viajaba, y otras evidencias. Ante esto, él respondía con comentarios tales como: “Pero si no es nada, eso no corresponde a la verdad; son fantasías de mi mujer”. Esta actitud generaba en ella gran disgusto y confusión, y la llevaba a pensar si lo que ella sentía era producto de los comportamientos de su marido o creaciones de su fantasía.

Al analizar la relación de la familia de la señora se observaron como temas centrales las grandes dificultades que tuvo que vivir con sus padres: su figura paterna era la de un hombre autoritario y muy celoso, y la materna, la de una mujer muy sumisa. Con frecuencia, presenció peleas y desacuerdos entre ellos y situaciones muy agresivas. Su padre fue un Don Juan que siempre mantuvo alguna relación extraconyugal conocida por toda la familia, agregada a muchas conquistas pasajeras. La hija asimiló esta relación conflictiva de la pareja, y al casarse proyectó en su marido la vivencia que tenía de su padre en relación con su madre. En otras palabras, identificaba a su padre dominante y celoso con su marido, que era en realidad diferente, en cuanto a estas características. Con todo, después de un tiempo de sucederse estos hechos el esposo comenzó a actuar de acuerdo con las características que le adjudicaba su mujer, y con su conducta se acercó cada vez más a la infidelidad.

Por su parte, en el pasado del esposo la relación que éste tuvo con sus padres fue más o menos buena. Pero sintió a su madre como a la persona fuerte del vínculo; “siempre se hacía lo que ella disponía”. Entonces el esposo, dentro de su propio

matrimonio, trasladó a su mujer los rasgos que no soportaba de su figura materna y de los cuales quería desembarazarse. En esta forma, ha convivido con una mujer tan absorbente y dominante como lo fue su madre con él, y por quien se sintió siempre tratado como un niño pequeño. Además, reaccionaba ante su mujer, cuando la sentía con esas características que lo molestaban, en la misma forma como lo hacía ante su madre.

Lo que pasaba en realidad era que la esposa tenía una gran inseguridad, producto de sus relaciones con el pasado, e interpretaba como un abandono cualquier conducta del marido que se apartara de sus expectativas, lo cual la llenaba de ansiedad y de una intensa rabia. El esposo, por su parte, interpretaba esta actitud de su mujer como una demostración de su carácter enérgico que le hacía revivir las situaciones producidas por el mismo rasgo predominante en la madre, en forma muy similar a como ocurrió después con la esposa, en una identificación de ambas personas, que en un principio no fue percibida de manera consciente por el sujeto, cuando eligió a su compañera. En consecuencia, reaccionaba agobiado, como si experimentara una verdadera invasión de sentimientos inmanejables.

Cuando la pareja pudo esclarecer su situación cada cual se hizo cargo de lo que era suyo y se aliviaron las ansiedades. La nueva actitud permitió un cambio en la interacción del vínculo, lo cual fortaleció la reflexión y la capacidad de una comunicación más adulta con base en un nuevo conocimiento de cada uno y del otro integrante de la pareja.

Reacciones más frecuentes frente a la infidelidad

- Plantear la separación en forma inmediata.
- Fingir no saber. No se ponen límites por inseguridad y miedo de perder a la pareja.
- Aparece una profunda depresión o una enfermedad psicosomática por no poder elaborar el duelo.
- Agresión física o verbal que puede volverse crónica y terminar en misoginia (desprecio del hombre a la mujer) o misoandria (maltrato de la mujer al hombre).
- Celos con rasgos posesivos y de control, culpabilizando permanentemente a la pareja, lo que genera en ella desconfianza profunda y permanente.

El sentimiento de los celos es profundamente humano. Si son moderados, despiertan los mecanismos de la seducción y reactivan el poder afrodisíaco del deseo. Pero los celos patológicos no son un signo de amor sino una expresión de inseguridad y dependencia,

cuyo ideal es la exclusividad. Cuando no existimos más que por y para otro el menor desvío de la mirada es una negación de la identidad.

Maternidad e infidelidad

Son frecuentes los casos de parejas jóvenes que consultan cuando tienen su primer o segundo hijo, época en la que ella se convierte en madre y él inicia otra relación sentimental o exclusivamente sexual.

Por lo general hay antecedentes en la historia de la relación de pareja: fueron novios por largo período de tiempo, razón por la cual no experimentaron otras relaciones sentimentales; descuidan sus espacios de pareja, tanto los de placer como los de diálogo; la mujer se despreocupa de su figura, no vuelve a iniciar las relaciones sexuales y se dedica más a sus hijos, sin hacer partícipe a su compañero del rol paterno, a pesar de que la responsabilidad es mutua. Por su parte, el hombre comienza a distanciarse, le dedica más tiempo a la televisión y al computador o aumenta su horario de trabajo con la excusa de que es el momento de producir más dinero para sostener y proteger adecuadamente a su compañera y a sus hijos. Cuando puede, ella deja su trabajo y su espacio personal para dedicarse de tiempo completo a su familia, lo cual la coloca en una situación de alto riesgo.

Es importante resaltar aquí cómo algunas mujeres, cuando son madres, se dedican casi exclusivamente a su bebé y a la educación de sus otros hijos, descuidando inconscientemente la relación de pareja. Se inicia entonces un desequilibrio vincular en el que la esposa-madre está como hipnotizada con el bebé, es su única prioridad y lo demás se vuelve secundario. El esposo-padre se aleja y se resiente por la falta de atención de ella, sentimiento que no le comunica a tiempo porque piensa que puede ser un pedido muy egoísta.

Esta es una época de gran vulnerabilidad porque la pareja con frecuencia no acaba de armar su propio vínculo cuando encarga inmediatamente un hijo o, lo que es peor, la mujer queda embarazada antes de iniciar la convivencia, situación que se complica cuando los dos trabajan y estudian al mismo tiempo.

¿Qué ha pasado? Con frecuencia, uno o ambos miembros de la pareja han tenido dificultades en su hogar paterno, especialmente para solucionar el problema edípico o triángulo, que no es otra cosa que la frustración por la exclusión del hijo de la relación de sus padres, situación que se repite a nivel inconsciente cuando la esposa-madre se dedica casi por completo al bebé, reviviendo los celos que tuvo en su infancia por el padre del

mismo sexo.

Por otra parte, a los ojos del marido, su compañera sexual y erótica de antaño se convierte en una madre con senos grandes que dan leche y una barriga protuberante que le recuerda a su propia madre, situación que lo lleva a alejarse aún más del vínculo, con el pretexto de que el bebé puede sufrir lesiones durante la actividad sexual-genital. Al sentir como incestuoso el acto sexual con su mujer-mamá, sale a buscar una mujer-hembra que generalmente encuentra con facilidad en sus ocupaciones laborales, la idealiza y siente que ahora sí ha encontrado el verdadero amor.

La esposa, que aún presenta un trastorno hormonal y con frecuencia sufre de depresión posparto debido a la reciente maternidad, recibe la noticia en forma sorpresiva y en el momento menos oportuno, de que su esposo necesita “un espacio para reflexionar porque está confuso” o le confiesa que tiene otra mujer, que ella sí lo entiende y que vivir por los hijos solamente no vale la pena.

Algunas veces el esposo vuelve después de un tiempo, cuando ha desidealizado la otra relación, pero puede ocurrir que el dolor y el resentimiento que aún siente su compañera permanente se conviertan en una venganza sin límites que retarda el perdón y la reconciliación. En otros casos, cuando el marido quiere regresar puede ser demasiado tarde porque la esposa ya ha elaborado el duelo por su partida, está más tranquila y no quiere reiniciar la relación o tiene otro vínculo que le da más satisfacción y enriquecimiento personal.

La ayuda de fondo frente a este problema es la prevención. Por una parte, si los miembros de la pareja son conscientes del riesgo tan grande de una infidelidad en esta etapa y si han entendido la responsabilidad de las consecuencias emocionales para la pareja y los hijos, podrán desarrollar habilidades de comunicación y estrategias de control para no actuar a la ligera y herir, en forma a veces irreparable, los sentimientos de la familia.

Por otra parte, los modelos que se dan a los hijos para elegir a la pareja y mantener relaciones emocionales sanas y estables se inician desde el momento en que se encarga al bebé. Pero los padres parecen olvidarlo con frecuencia y sólo lo recuerdan cuando aparecen graves problemas en los hijos debido al mal manejo de sus dificultades personales que son compensadas por terceras personas.

En vez de utilizar un camino fácil que generalmente es la evasión y la sustitución del cariño, fuera de la relación permanente de pareja, sería más válido confrontar lo que sucede en el interior del individuo, expresar los sentimientos insatisfechos y manejarlos. Muchas veces ante las dificultades de las diferentes etapas de la vida de las parejas las

reacciones disfuncionales de sus miembros tienen mucho que ver con la falta de información, la ausencia de preparación y con un profundo vacío en la existencia de valores como la tenacidad y la perseverancia permanentes para salir adelante en el manejo de los problemas sentimentales.

Qué hacer frente a la infidelidad y los celos

Los dos miembros de la pareja deben trabajar el duelo por la pérdida idealizada del vínculo, confrontarse y replantear las modificaciones necesarias para el futuro de la relación. Sólo de esta manera es posible recuperar la confianza y la lealtad perdidas.

Cuando se identifique con claridad que la persona infiel padece un trastorno de ansiedad que la lleva a buscar relaciones sexuales en forma obsesivo-compulsiva se necesita terapia individual, terapia de grupo y muy posiblemente droga para la ansiedad. Este tipo de trastorno no cambia por acto de fe: es una enfermedad que necesita tratamiento; sin embargo, con frecuencia se asume que es algo natural, especialmente en el hombre, porque la cultura y la educación han fortalecido esta creencia. Hace muchos años al hombre con estas características se lo denominaba “donjuán”, y a la mujer “ninfómana”, debido a la desigualdad entre uno y otro género. A él le estaba permitida la libertad sexual y a la mujer, por el contrario, se la inhibía. Hoy en día se han eliminado estos rótulos y se trata de entender que las relaciones triangulares son problemas humanos que no deben juzgarse sino comprenderse para buscar su solución.

Nadie puede tener la certeza de ser inmune a la infidelidad; por eso hay que alimentar la confianza, fortalecer el compromiso, la autoestima y no dejar de comunicarse.

Recomendaciones

- Conocerse a sí mismo y a su pareja antes de convivir y resolver los problemas de la historia personal con sus respectivos padres.
- Evitar comprometerse en una relación estable antes de tener otros vínculos sentimentales y esperar un tiempo prudencial para conocerse antes de encargar el primer hijo.
- Reflexionar, procesar y decantar el problema antes de tomar la decisión de separarse por una relación que generalmente es inmadura, que llena vacíos del pasado en forma temporal y que muchas veces es una obsesión sexual y no una verdadera relación integral.

- Una decisión sorpresiva y no trabajada emocionalmente provoca un duelo gravísimo a la pareja y un trauma a los hijos, que si son muy pequeños pueden presentar regresiones de la personalidad.
- Asistir a terapia de pareja mixta (sesiones individuales y de pareja con el mismo terapeuta) antes de separarse o, si es imposible evitarlo, separarse sólo temporalmente (tres meses) y asistir a terapia individual cada uno por separado.
- Si ya se separaron, ir al terapeuta de niños para que guíe a los padres en el proceso y asistir a terapia individual para elaborar adecuadamente la pérdida del vínculo.

La mayoría de las infidelidades pueden manejarse, asumiendo las crisis como un reto y una oportunidad para enfrentar los vacíos y las dificultades que tenía el vínculo antes de que apareciera la tercera persona.

Recomendaciones para quien experimenta celos

- Tomar conciencia de su pasado conflictivo o traumático y aceptar su responsabilidad.
- Validar los sentimientos de desilusión y de tristeza de su pareja y reparar el maltrato causado.
- Reconocer la necesidad de una ayuda psicológica que permita un cambio de comportamiento para evitar nuevos desencuentros.

Recomendaciones para quien es víctima de los celos

- Poner límites claros y firmes a su pareja cuando aparecen sospechas o suposiciones, cuando es espiada, controlada o violada en su autonomía.
- Conectarse con su pasado para entender su actitud permisiva y complaciente.
- Buscar ayuda terapéutica si su autoestima está muy baja y no sabe poner límites al maltrato, o incluso para llegar a la decisión de separarse, cuando se han experimentado agresiones físicas y psicológicas.

El amor requiere madurez para comprender que el cónyuge no es una parte de uno mismo. Poseer no es comprender sino dominar y pretender asumir el control que sólo puede tener de sí misma la otra persona.

Para vivir en paz y armonía con la pareja es indispensable el respeto a la autonomía, porque ninguna persona sensata hablará de amor cuando convive con otra que tiene las

manos y los pies atados. Como dice Wilhelm Reich: “Ningún hombre honesto se ufanará del amor de una mujer a la que compra por el mantenimiento que le asegura o por el poder social. Ninguna persona que se estime aceptará el amor que no es dado libremente”^[21].

Las disfunciones sexuales

El lenguaje del amor

Es común observar parejas que se separan por disfunciones en el área del afecto, pero en especial del sexo, sin identificar o aclarar el problema. El erotismo y la sexualidad, cuando hay amor, tienen muchas posibilidades de enriquecimiento. Lo que sucede es que muchos individuos temen aceptar que hay dificultades en la manera de expresar sus sentimientos y en su ejecución sexual.

Para los miembros de la pareja es de vital importancia poder comunicar sus pensamientos y sentimientos en forma clara. Qué espera el uno del otro; qué es más o menos agradable; lo que es relevante e irrelevante y qué cosas los unen o los apartan.

Algunos no se comunican sus sentimientos más profundos por temor al abandono, por culpa, por miedo a quedarse solos, por creer que se es débil, en fin, por diferentes miedos o temores. O no los une el amor o un proyecto vital sino sólo los hijos y, lo que es peor aún, la gratitud, la culpa, la vergüenza, el miedo a la soledad, el dinero...

En el lenguaje del amor el cuerpo es una extensión de todo nuestro ser que expresa nuestros más profundos sentimientos.

Cuando nuestro cuerpo ha sido maltratado en nuestra familia de origen, por comentarios negativos o por descalificaciones, estas emociones las llevamos a nuestro vínculo y muy especialmente a nuestra vida sexual. Por ejemplo, una mujer que siente vergüenza cuando el hombre le mira sus pezones o su cadera, porque su madre le expresaba cotidianamente su insatisfacción respecto a su cuerpo. O un hombre con inseguridad en su ejecución sexual y afectiva con su mujer, porque su padre infravaloró o descalificó sus actitudes corporales en la adolescencia.

Todas las emociones y las enseñanzas influyen en nuestras sensaciones físicas y, como resultado, a menudo bloquean o distorsionan nuestra comunicación con el compañero o compañera. Son nuestros sentimientos ocultos los que debemos descubrir, con el fin de comprender lo que en realidad está ocurriendo en nuestra relación sexual.

De todas nuestras características, la sexualidad presenta más dificultad para sentirnos cómodos y libres de explorar y expresar. La mayoría de nosotros hemos sido condicionados a pensar en el sexo como algo de lo que no debe hablarse abiertamente. Para algunas personas el sexo es vivido como un deber del cual hay que salir rápido. Para otras, que han tenido vivencias de seducción o violación en su infancia y que no fueron procesadas a través de un duelo adecuado, puede representar algo malo e incluso sucio.

El género masculino o femenino no es sólo lo biológico, es una construcción social, histórica e ideológica que se realiza a partir de cada uno de los sexos. A la mujer, por ejemplo, especialmente en las clases populares, se la define sobre la carencia. Es un cuerpo físicamente penetrable. Se la protege y se la controla, lo cual baja su autoestima. Ésta se nutre de la dependencia del hombre y no de sí misma.

Nuestra evaluación acerca de si el sexo es “bueno” depende parcialmente de lo que se nos haya hecho creer acerca de “cómo debía” ser. Paradójicamente, nuestro puritanismo se da en una sociedad que estimula la sexualidad superficial y considera el orgasmo como la experiencia máxima. “La tierra debe temblar”, y si no tiembla y continúa temblando, el hombre o la mujer pueden pensar: “¿Esto es todo? ¿Hay algo mal en mí?”.

Cuando hablábamos de las necesidades afectivas decíamos que tal vez el mayor de los equívocos sobre el sexo es identificarlo con el coito. El sexo es mucho más que el simple coito. Somos sexuales, en el más amplio de los sentidos, cuando nos abrazamos, tocamos, besamos y amamos; incluso cuando pronunciamos determinadas palabras o usamos un tono íntimo. Nuestra sexualidad, incluyendo el coito, puede estar colmada de múltiples variaciones si ambos compañeros dan, reciben y son gratificados.

Veamos a continuación algunas de las dificultades sexuales más comunes que producen crisis graves en las parejas y que a pesar de tener un buen pronóstico, por falta de conciencia y muchas veces por temor a verbalizar y a enfrentar estos problemas, pueden llevar a romper el vínculo.

La impotencia

Algunas veces las dificultades sexuales comienzan con una ligera insatisfacción y van agravándose hasta que asumen las proporciones de una crisis. Esto es especialmente cierto porque estos problemas no se discuten abiertamente. Otras veces, los conflictos sexuales pueden indicar que existe otro problema más profundo.

En contadas ocasiones las dificultades sexuales surgen de algo tan simple como la ignorancia. La mayoría de las veces son producto de ansiedades, problemas del pasado no resueltos, tensiones relacionadas con el matrimonio y con el trabajo.

La impotencia, por ejemplo, o incapacidad del hombre para conseguir o mantener una erección suficiente que permita el coito, puede ocurrir en una sola ocasión o en un extenso período. Alrededor del 40% de los casos de impotencia tiene una base fisiológica; el resto tiene una raíz psicológica.

La impotencia, por lo general, es el medio por el cual el hombre expresa, a través de

su pene, algo que no es capaz de manifestar verbalmente. Por ejemplo, un hombre que trabaja en exceso, que está deprimido o que pierde su empleo.

Los hombres sufren por su capacidad sexual debido al énfasis que nuestra cultura pone en el *varón-macho* siempre dispuesto y deseoso, que posee una capacidad sexual total y una técnica perfecta. Es la ansiedad por la competencia. Por otro lado, las mujeres son cada vez más sexuales, enérgicas y abiertas, lo cual puede ser interpretado por muchos hombres como una amenaza.

Otras causas que conducen a la impotencia tienen que ver con sentimientos fuertemente reprimidos, como los sentimientos de culpa, ira y resentimiento por el trato severo y despótico de su mujer, lo que lleva al marido a la impotencia como una forma de exteriorizar su rabia para castigarla por lo que él experimenta como una afrenta a su autoestima y que no es capaz de expresar verbalmente.

Al considerar los motivos ocultos de la impotencia hay que situarlos en el contexto de la vida y el desarrollo del hombre. Por ejemplo, si la impotencia surge después de la convivencia estable hay que preguntarse sobre el papel que ha desempeñado el matrimonio en sí mismo y la interacción con su compañera. Unas veces ocurre que “la disponibilidad disminuye la deseabilidad”. Otras veces la pareja tiene un ritmo diferente, con horarios distintos. Esto puede manifestarse en una lucha de poder, si ambos tienen necesidad de control. En un nivel más profundo, el hombre puede trasladar inconscientemente a su esposa la imagen de una madre dominante y controladora.

La dinámica entre marido y mujer es distinta en cada caso y, por consiguiente, las generalizaciones sólo son útiles como un punto de partida para iniciar un análisis más profundo.

Una de las reacciones más adecuadas de la pareja, en estos casos, es tratar de quitar importancia al coito. Ya no se le exige al hombre una demostración. No hay presión, ni ha de sentirse ansioso ante un posible fracaso.

El placer no depende únicamente de la capacidad del hombre para tener una erección. Hay que ser capaz de decir:

“Vamos a estar juntos sin necesidad de llegar al coito, vamos a abrazarnos y a besarnos; averiguar qué partes de nuestros cuerpos nos brindan placer y de qué forma podemos satisfacernos mutuamente”.

Así se descubre más sobre sí mismo, sobre el otro y sobre muchas variaciones del sexo y del amor que son placenteras y gratificantes.

La eyaculación precoz

La eyaculación precoz es la falta de control del hombre sobre su propio orgasmo. Se alcanza el clímax tan rápidamente que la relación sexual es con frecuencia decepcionante para ambas partes. La razón de esto es la carencia de un adecuado control voluntario sobre el reflejo eyaculatorio.

Algunos reflejos están sujetos al control de la voluntad y otros no. La erección en el hombre y la vasocongestión genital en la mujer no pueden ser sometidas al control voluntario. La eyaculación y el orgasmo sí.

El eyaculador precoz no es *consciente* de las sensaciones premonitorias del orgasmo. Probablemente porque experimenta alguna ansiedad o rabia oculta que lo distrae en ese momento y que expresa un conflicto del vínculo.

El mejor tratamiento consciente es promover la percepción clara, por parte del hombre, de las sensaciones premonitorias del orgasmo, con la participación de su compañera.

Existen dos métodos para mejorar esta disfunción. Uno es la “técnica de oprimir”, desarrollada por Masters y Johnson, en que la mujer aprieta el pene del hombre. Coge el pene erecto, especialmente entre el dedo índice y el medio, por una parte, y el pulgar por la otra, justamente debajo del glande, y aprieta con fuerza hasta que él pierde buena parte de su erección. Luego ella continúa el estímulo.

La otra es la *técnica de stop-start* o “técnica de detenerse y volver a empezar”, ideada por James Seamens. Inicialmente, el hombre practica el control mientras su esposa lo estimula manualmente. Cuando está próximo al orgasmo, le indica a su esposa que lo interrumpa. Luego, vuelve a iniciarse el juego sexual. Esto se repite cuatro veces después de la cual eyacula. Después, la mujer adopta la posición superior e introduce el pene y lo va guiando hasta que se sienta próximo al orgasmo. Se detiene. Cuando la urgencia eyaculatoria ha pasado, el coito continúa. Al principio el hombre no se mueve. A la cuarta repetición se mueve y alcanza el orgasmo.

Así como en la impotencia el hombre debe distraerse y recurrir a la fantasía, en la eyaculación precoz debe desistir de distraerse. La esencia del tratamiento radica en que siga de cerca el proceso de crecimiento de la excitación y aprenda a reconocer las señales del orgasmo inminente.

Muchas mujeres de eyaculadores precoces padecen de disfunción orgásmica en cierta medida y la ocultan tras el problema del marido. Si él puede mantener por largo tiempo el coito sin que ella alcance el clímax se hace notoria la dificultad de la mujer.

La eyaculación precoz es de buen pronóstico con este tratamiento, excepto cuando la incontinencia eyaculatoria sirve a una profunda necesidad psicológica, como por

ejemplo si es la única forma de resistirse a la figura maternal de una esposa dominante. En tal caso el proceso a seguir sería una psicoterapia más profunda que ayude a expresar e identificar las razones de esta disfunción a través de la revisión de la historia personal del sujeto.

Desinterés femenino

Cuando una mujer está excitada sexualmente uno de los cambios físicos que tiene es el humedecimiento de la vagina. Esto equivale al hecho de que el hombre tenga una erección. El desinterés femenino es una dificultad que se presenta en el nivel del deseo.

Sólo en un pequeño porcentaje el desinterés femenino tiene causas fisiológicas; en su gran mayoría intervienen factores psicológicos.

Una baja autoestima, la forma en que la mujer se ve a sí misma, esto es, una pobre imagen corporal, sentimientos de culpa y temores inconscientes, contribuyen con frecuencia a la falta de respuesta sexual femenina. Si tiene miedo de sentirse rechazada o de expresar sentimientos íntimos o de mostrar partes de su cuerpo en presencia de su compañero, entonces no puede manifestarse en forma abierta, relajada y espontánea. Si se siente indigna de ser amada, poco atractiva o erótica, no puede creer que esa otra persona la ame y la acepte. En cierto modo, al rechazar primero, nos protegemos inconscientemente de un supuesto rechazo.

Otras veces es su pareja quien la descalifica con críticas constantes acerca de su cuerpo, porque le falta o le sobra algo o porque la compara con otras mujeres mucho más deseables que ella. Aquí nuevamente intervienen los medios de comunicación con mensajes permanentes sobre lo que debería ser la mujer perfecta. Pero recordemos que también ella debe poner límites en forma asertiva para no permitir que se lesione su autoestima.

Mientras una mujer no haya superado estos sentimientos, y se considere una persona valiosa y un ser sexualmente atractivo, será incapaz de experimentar la confianza y la libertad para que pueda responder y sentirse estimulada y erótica.

Disfunción orgásmica femenina

Debe hacerse una clara diferenciación entre la mujer que carece totalmente de respuestas sensuales y aquella que posee alguna capacidad de responder y gozar de sensaciones eróticas pero experimenta una dificultad de grado variable para alcanzar el orgasmo.

El orgasmo es un reflejo y para llegar a él unas mujeres necesitan más estímulo que otras. Generalmente, la mayoría de las mujeres llega al orgasmo con sus cónyuges por medio del estímulo clitorico y no directamente por el coito.

Para llegar al orgasmo es indispensable que la mujer pueda abandonarse y perder el control. Pero una mujer que ha aprendido a ser pasiva y obediente sentirá miedo a abandonarse y alcanzar el orgasmo, o temor al rechazo de su compañero. A pesar de que hoy en día el énfasis se pone en el derecho de la mujer a expresar su libertad abierta y plenamente, la mayoría de ellas ha asimilado un mensaje diferente en la niñez. Definitivamente, el condicionamiento cultural desempeña un papel predominante en esta dificultad.

Como la inhibición orgásmica es involuntaria, la estrategia del tratamiento tiene mucho que ver con el estímulo digital del clitoris, sumado a la distracción procurada por la fantasía.

Recordemos que un orgasmo no es el principio ni el final de todo, y si comprendemos esto es posible avanzar hacia una mejor experiencia sexual.

Muchas veces puede evitarse el rompimiento del vínculo si aprendemos a identificar y a comunicar nuestros sentimientos y si nos informamos acerca de técnicas específicas que desbloqueen el adecuado funcionamiento sexual.

Aspectos terapéuticos de la sexualidad

Es muy probable que muchas de las ideas referentes a la sexualidad hayan penetrado, desde su niñez, en las parejas que hoy nos consultan; entonces es necesario indagar la forma como las han captado, la repercusión que tienen en su conducta y en la manera como actúan entre ellos. Es decir, hay que conocer si existe algún acercamiento a la igualdad en las libertades y cuánto es el predominio, por lo general del hombre, en la escogencia de las modalidades del acto sexual mismo y en la forma como se desarrolla. Incluso, es necesario analizarlo aunque por mutuo acuerdo o por concesión de uno o de otro no termine en una cópula y en un orgasmo, pues por lo general la gente asocia el juego erótico con el acto sexual, y deben diferenciarse. Acto sexual puede ser un beso, una caricia y todas aquellas conductas preliminares al coito. En cambio, la cópula se refiere a la penetración y, la mayoría de las veces, al orgasmo. O sea, que la labor radica ante todo en lograr la comunicación sobre estos aspectos. Muchos matrimonios y otros tipos de uniones de largos años de existencia nunca han hablado de sexo, así lo practiquen con regularidad; pero aparte de esa labor, el problema consiste en eliminar estereotipos, en averiguar el origen de los prejuicios para quizás suprimirlos y, sobre

todo, para ayudar a la pareja a adquirir libertad entre ellos, de la manera más igualitaria posible.

En algunas parejas uno de los miembros acusa al otro de tener exigencias “raras”, cuando su compañero le pide una posición o una forma de hacer el amor que le molesta, para justificar así su rechazo. Pero debe repetirse que esas posiciones no son otra cosa que variaciones de una conducta sexual que se tiene como modelo y que uno de los dos puede no compartir. Lo importante es el acuerdo para la adopción o no de una práctica, siempre y cuando se respete el vínculo y no se utilicen manipulaciones perversas ni pornográficas.

Antes se creía que sólo un profundo conflicto *neurótico* originado en la infancia podía afectar las relaciones sexuales. Se recurría, entonces, al tratamiento psicoanalítico para aclarar estos problemas y llevarlos a la conciencia. Sólo era posible modificar las disfunciones sexuales por medio de la solución de profundos conflictos inconscientes. Pero si bien es importante no desconocer que esto sucede así en algunos casos, no siempre las raíces de esos conflictos se originan en un pasado muy lejano.

La ansiedad por el propio desempeño, las tensiones debidas a la comunicación pobre con el otro miembro de la pareja y la angustia nacida de una concepción errónea acerca de las relaciones sexuales son la causa de una gran parte de las dificultades en esta área.

La intervención terapéutica puede consistir en una corta serie de entrevistas, individuales unas y conjuntas otras, que involucren la información sexual, o en una psicoterapia prolongada, siempre que lo justifique la totalidad de los elementos observados. En muchas parejas con dificultades sexuales se encuentra un común denominador: el temor a fracasar y a no complacer al compañero o compañera; se refuerza entonces una tendencia a permanecer bajo control consciente durante el acto sexual, lo que no permite un buen funcionamiento en este campo. Son parejas consultantes que en general responden bien a terapias breves. Las interpretaciones no suelen ser profundas sino de aclaración; y se enfocan a la apertura del diálogo entre ellos y a la eliminación de prejuicios y de falsos conceptos. También, a la aplicación práctica de técnicas eróticas para solucionar las disfunciones sexuales.

El terapeuta debe saber acerca de la psicodinamia de los conflictos inconscientes y de su posible influencia en las dificultades sexuales. Si un hombre está asustado, tenso o agresivo, consciente o inconscientemente, mientras hace el amor, sus reflejos eréctiles o eyaculatorios pueden sufrir perturbaciones. Una buena vida sexual exige un estado emocional sosegado y la entrega a la experiencia erótica.

Como decíamos antes, las disfunciones sexuales, en ocasiones, pueden tener una

causa orgánica, anatómica o funcional. Tal es el caso de algunas manifestaciones de impotencia, en especial si es primaria, es decir, si el hombre nunca ha podido tener una erección. Pero tampoco puede excluirse la secundaria, cuando el hombre tiene algunas veces problemas con la erección. Algo análogo ocurre con el vaginismo, o sea con la dificultad que expresa la mujer mediante el dolor cuando es penetrada por el varón. Desde luego, no suele ser necesario un examen ginecológico, siempre que se presente esta alteración como motivo de la consulta o en el curso de una psicoterapia. Es muy diciente la manera como se comunica la molestia, la forma como se inició, las circunstancias acompañantes; todo esto, en el caso de que sea secundaria. Cuando es primaria, la mujer ya ha acudido al ginecólogo, puesto que por lo general aduce causas orgánicas para ese síntoma.

Muy pocos son los casos que pueden considerarse dentro del aspecto médico; el resto tiene que ver con la educación, los prejuicios, las leyendas y la ignorancia. La mayoría de las veces, una terapia enfocada hacia dificultades sexuales sólo trata de decir verdades, de destruir mentiras, de eliminar las ideas de culpa y de pecado.

La sociedad, en general, no ha reconocido la importancia de todo lo relacionado con la actividad sexual. Por tanto, no hay información accesible y adecuada para la gente, sino una invasión masiva de pornografía utilizada por los medios de comunicación a través de la televisión y de la radio como *enseñanza* para la niñez y la juventud. Esta grave distorsión en el aprendizaje de la vida sexual, unida a la intensa emoción que se siente acerca de las cuestiones eróticas, ha proporcionado un medio cultural muy fértil para el aumento de las falsas creencias, los errores y el desarrollo de patologías que empobrecen y lesionan la relación de pareja.

Se pueden generar gran ansiedad y culpa cuando hay una discrepancia entre la experiencia real y las expectativas. Estas concepciones erróneas, junto con las reacciones emocionales que las acompañan, pueden producir desajustes y disfunciones en la pareja.

Además, la ansiedad y la culpa son capaces de hacer que una persona evite la vida sexual o la restrinja, lo que le impedirá aprender y explorar técnicas y actitudes que podrían gratificarla, tanto a ella como a su pareja. A algunas se les puede ayudar con la educación sexual. Otras pueden necesitar un tiempo más largo, bien sea para trabajar terapéuticamente en pequeños grupos, en parejas o en forma individual.

La raíz de los problemas afectivos y sexuales está ligada a los factores educacionales, tanto en el hogar como en el colegio; por tanto, toda acción será limitada e incompleta mientras esa educación no cambie y las actividades en procura de una mejoría existan en pequeña medida y a ellas tenga acceso sólo muy poca gente.

También es importante crear espacios y canales que los adolescentes necesitan para expresarse libremente, es decir, fuera de la estructura de autoridad del colegio o del hogar. Espacios donde puedan opinar y ser escuchados sobre muchos temas, entre otros la sexualidad, su concepción de la vida, su inserción en la realidad de la violencia..., donde puedan hacer el tránsito de una sexualidad distorsionada por el medio, vacía, apresurada y poco placentera, a una sexualidad gratificante y agradable. Para ello se requiere trabajar críticamente con la sexualidad y con la clase de mensajes que se transmiten a través de la familia y de los establecimientos escolares, pero también a través de los programas de educación sexual: mensajes donde subyace la ideología que disocia al ser humano en su sexualidad y lo coloca en el imposible paradigma de negar o sobredimensionar una parte hermosa y necesaria de su condición de ser.

Una técnica erótica empleada para numerosas disfunciones

1. Placereado (actividad placentera)

La pareja desiste del intercambio sexual y del orgasmo. Ambos se tocan suavemente y en forma recíproca el cuerpo, sin incluir los genitales; se acarician, se animan y uno le expresa al otro verdaderamente sus deseos y molestias, incluso guía con su mano a su compañero o compañera en la exploración de su cuerpo.

También son interesantes los filmes o libros eróticos para provocar la excitación.

Con esta técnica cada miembro de la pareja queda liberado de sus expectativas y, en consecuencia, se reduce la tensión. El fracaso aquí es imposible, lo que importa es sentir placer sin lograr ningún objetivo concreto. Los viejos miedos y las ansiedades anticipatorias se disipan. El contacto táctil tierno parece aumentar la intimidad y el compromiso mutuos.

La focalización sensorial es, pues, una experiencia de aprendizaje por la cual se fortalecen las reacciones placenteras y se disminuye la ansiedad sexual mediante la supresión del temor al fracaso^[22].

2. Placereado genital

Cuando la pareja ha experimentado con éxito el placereado mutuo, se estimulan suavemente los genitales para causar excitación, pero no orgasmo^[23].

Cuando la finalidad humana del placer sustituye a la finalidad compulsiva del desempeño, la situación sexual suele tornarse lo bastante relajada para que las reacciones eróticas se desarrollen libremente.

Cuando se deja de ser pareja: la separación

Contexto económico y sociocultural

El aumento de las separaciones tiene relación directa con el acceso de la mujer a la formación profesional y al mercado laboral; con la utilización de los métodos anticonceptivos en todos los sectores sociales, que facilitan el ejercicio de las relaciones sin el riesgo de la procreación, y con la notable disminución de la familia extensa, cuya presión evitaba la separación de la pareja. Todos estos aspectos producen modificaciones rápidas en la comunidad e influyen en la pareja y en la familia, que deben, una y otra, acomodarse y cambiar de acuerdo con el contexto histórico.

De manera específica, una de las variaciones ocurridas en el proceso de industrialización se relaciona con los roles desempeñados por los miembros del grupo familiar en el campo laboral. La tradición del predominio masculino en la relación de pareja ha entrado en conflicto con muchas de las exigencias de la vida actual que le plantea a cada uno de ellos otra actitud.

Esto se traduce en conflictos cada vez más frecuentes, que impulsan a un número creciente de parejas a tomar la decisión de separarse. Debido a la presión social y económica, la mujer empieza a ingresar cada vez en mayor número al mercado de la producción; pero este desarrollo cuestiona en forma directa el equilibrio establecido en la pareja tradicional. La mujer se encuentra sujeta a las contradicciones que le crean la familia y el mundo externo. Esta situación, de no ser afrontada y comprendida por todos sus miembros y por la misma sociedad, rompe los lazos del grupo. En la actualidad, si la esposa no encuentra el apoyo suficiente del compañero y de los hijos debe asumir, además de sus tareas de madre, todas las responsabilidades que esto implica, el trabajo fuera del hogar.

El aumento progresivo de las separaciones es una manifestación de los cambios sociales que repercuten en las parejas y en las familias. En esta forma, cada cultura crea, con disparidad de matices y según la época, un tipo ideal de pareja y de familia que se ajusta en mayor o menor grado a las necesidades sociales.

Causas de la separación

Respecto a las que se presentan con más frecuencia sería inexacto hablar de una sola causa. Hay múltiples factores determinantes que interactúan en forma compleja; entre

ellos podemos mencionar los problemas de comunicación, las expectativas irreales, las relaciones extramatrimoniales, los celos, la rutina, el enamoramiento de otra persona, el desamor, el maltrato de diverso orden, los conflictos sexuales y las alteraciones de la conducta que se presentan después de la unión, y cuyas causas son de tipo psicológico; así mismo, a los motivos socioculturales descritos anteriormente se agregan los de tipo económico, que ocupan un lugar predominante, ya que en muchos casos imposibilitan la separación o la hacen muy difícil, porque se mantienen en forma latente y producen infinidad de sufrimientos.

Por último, muchos factores influyen en la separación, tales como el embarazo prematrimonial no deseado y el establecimiento del vínculo en edades muy tempranas.

Quizás una de las causas más importantes es la juventud de los cónyuges. Muchos matrimonios conviven cuando aún no han terminado de vivir su adolescencia y no están preparados para afrontar la responsabilidad de su nuevo estatus y de un hogar. La falta de conocimiento mutuo, el apresuramiento para contraer matrimonio, el no contar con una independencia económica que permita solventar las necesidades básicas de alimentación, vivienda, educación, recreación y atención médica, pueden desgastar el vínculo que se inicia. Muchas veces se casan y tienen que vivir con los suegros, lo cual trae incomodidades, falta de independencia y fricciones que les impiden llevar a cabo el *ajuste* necesario entre dos personas que empiezan a vivir juntas.

Las diferencias individuales entre los miembros que conforman una pareja pueden ser tan marcadas que no permitan una adecuada comprensión entre ellos. Las necesidades de uno no son entendidas por el otro, y no se logra un acuerdo, incluso para cosas muy pequeñas, tales como las diversiones y el transcurso de las horas libres. No se trata de que dos personas que se casan deban tener las mismas características, pero sí que exista entre ellas cierta compatibilidad y nivel de aceptación para lograr un acoplamiento. A veces los rasgos de personalidad en uno de los cónyuges convierten el matrimonio en una carga difícil de sobrellevar. Es frecuente observar retraimiento exagerado, impulsividad y maneras de ser muy disímiles, todas causales de frecuentes desavenencias que conducen, tarde o temprano, a la ruptura del vínculo matrimonial.

Debe mencionarse el caso de aquellos matrimonios que se realizan a raíz de una variación importante en la vida, como la pérdida de uno de los padres o la terminación de un largo noviazgo o de una convivencia prolongada. Si los problemas anteriores no han tenido una solución adecuada ellos son factores que pueden agregar nuevos conflictos a la separación. Así mismo, los jóvenes que abandonan su hogar como un escape a situaciones intolerables y establecen como consecuencia de éstas su propia pareja,

pueden encontrar dificultades mayores para una convivencia estable.

La separación como pérdida, no como fracaso

El rompimiento del vínculo es un proceso difícil que debe ser comprendido, aclarado y elaborado por la pareja y por los hijos. La relación es un *nosotros* en el que se han compartido sentimientos muy profundos de amor, de odio, de esperanza, de celos, por lo general durante años. El retiro de esa energía emocional embarga a la pareja en un profundo dolor que se caracteriza por desilusión, sentimientos de culpa, rabia y depresión.

El creciente índice de rupturas es un fenómeno social que no podemos desconocer y que antes que juzgar debemos comprender. Si bien el hecho es en muchos casos una vivencia dolorosa que implica pérdidas a nivel afectivo, económico, social, físico y legal, puede ser una alternativa, e incluso una experiencia liberadora, que conduzca a un crecimiento emocional de los individuos.

El duelo: maneras de reaccionar ante la separación

Antes de hablar de cada una de ellas es preciso hacer énfasis en que todo esto tiene un carácter esquemático, muy general, que quizá ninguna pareja presenta en todos sus aspectos. Son modalidades que se observan con frecuencia, pero a las que se agregan las características propias de cada persona, de acuerdo con su edad, con la duración de la vida en común, con la presencia o la ausencia de hijos, así como con la historia familiar y social. Según Bowlby en *Processes of Mourning*, citado por Carusso, “La **primera fase** de este proceso se caracteriza por pena, mortificación y angustia de abandono” [\[24\]](#).

Por lo general, a ella antecede la sorpresa, aunque el otro miembro ya lo hubiera pensado, pero sin darle mayor trascendencia o sin creerlo en forma total.

En algunas ocasiones, la sola formulación puede constituir un alivio, porque quien la hace piensa que es una ventaja para él. De todas maneras, la fase de sorpresa puede tener una duración variable: se extiende desde la incredulidad hasta la aceptación, con la revivificación de muchos de los factores que en el pasado pudieron contribuir a tal desenlace.

La **segunda fase** se caracteriza por un conjunto de manifestaciones variables en su intensidad y duración, entre las que cuentan de manera muy importante los rasgos personales de cada uno de los miembros de la pareja. Éstas suelen ser la rabia, la depresión, los sentimientos de culpa, la acentuación de la ambivalencia, lo mismo que

manifestaciones de orden físico como dolores de cabeza, trastornos digestivos y otros, relacionados también con los elementos depresivos.

A partir de este momento suelen aparecer, con una importancia muy variable y muy diferente en cada uno de los cónyuges, dos tendencias básicas: la de proseguir el empeño iniciado o la de impedir —o al menos posponer— que se cumpla la propuesta del otro.

En muy raras ocasiones se encuentra unanimidad en el deseo de interrumpir la convivencia. Pero, como es natural, tales cónyuges no necesitan ayuda porque ya han tomado su decisión. Estas observaciones se basan en parejas que, o bien desean hacer un último intento a través de la terapia, o quieren plantear un arreglo amigable en algunos de los puntos que no habían tenido la posibilidad de resolver.

Sin que pueda afirmarse de manera categórica, es cada vez más notoria la frecuencia con que una pareja decide la separación, así sea a pesar de uno de ellos, quien se ve forzado a aceptarla como algo inevitable. Recordemos que la consulta psicológica suele ser el último recurso, por parte de uno de los integrantes, para evitar la separación.

Pero si llega a ocurrir —al parecer en forma definitiva—, suele tener lugar una **tercera fase** de adaptación a las nuevas circunstancias, que se caracteriza por la ruptura de los aspectos idealizados del otro, en especial de quien propone la separación, por la tendencia a exaltar los rasgos negativos que quizás existieron siempre, por la búsqueda de personas que suplan la falta, personas que pueden ser los propios padres, cuando no tiene lugar el encuentro de un sustituto amoroso, después de elaborar en forma conveniente las circunstancias vividas.

De acuerdo con Bowlby, “sólo cuando se han desmontado los patrones de conducta organizados por las interacciones que ya no son posibles, se podrán construir nuevos patrones para futuras relaciones satisfactorias” [\[25\]](#).

Incidencia de la separación en los hijos

La problemática que se genera en las familias que pasan por la experiencia de la separación no se debe sólo a ésta por ella misma, sino a la organización disfuncional que la sigue; y que es aquella sobre la cual se puede actuar en forma preventiva.

El paso que sigue a la separación es para el núcleo familiar un proceso que tiene características propias. Es una sucesión de etapas, con momentos de crisis. Pero en ocasiones no se produce la adaptación necesaria para el cambio y se detiene el proceso evolutivo. En estas circunstancias, nos encontramos ante una disfuncionalidad del sistema, que debe diferenciarse de las crisis evolutivas en el ciclo de la vida familiar.

Muchos de los conflictos en el proceso de la separación tienen que ver con el hecho de que la pareja marital rompe el vínculo en forma inadecuada, en tanto que como padres se encuentran demasiado distantes y por tanto incapaces de desempeñar la función paterna necesaria, lo cual lleva a crear alianzas de uno de los progenitores con los hijos y al sufrimiento inevitable de éstos.

M. Andolfi, refiriéndose al divorcio, opina:

“Los progenitores pueden separarse uno de otro, pero no de sus hijos; en esta forma, deberían encarar cómo van a hacer en el futuro, pero no si continúan en su papel de padres. Es decir, el vínculo se rompe como pareja pero continúa funcionando el rol paterno” [\[26\]](#).

Respecto de las consecuencias de la separación en los hijos, J. Wallerstein publicó un extenso trabajo sobre los efectos del divorcio en 131 niños durante diez años. Comparó la vivencia de la pérdida por separación con la muerte de un progenitor, de tal manera que lo veía como un factor patógeno. Pero luego esta situación evolucionó hacia la concepción de una organización diferente de la familia, en el período posterior a la separación. Estas familias tienen necesidades particulares y atraviesan por un proceso difícil en el que, en formas similares a las de los adultos, los hijos pasan por estados emocionales caracterizados por una fuerte conmoción, por intentos de negación, por protesta y desesperación, estados que no se diferencian con facilidad unos de otros. La rabia y la culpa son sentimientos comunes que aparecen agravados por ideas de traición y de desconfianza. Además, esos hijos suelen experimentar dificultad en expresar su lealtad a uno u otro de los padres. Este tipo de sentimientos se acentúa si los padres involucran a los hijos en sus discusiones. Es frecuente también la aparición de trastornos psicosomáticos y de alteraciones en los hábitos alimenticios, en el sueño, en el lenguaje y en el control de esfínteres, así como en la vida escolar [\[27\]](#).

De acuerdo con la autora antes mencionada, los niños menores de cinco años parecen tener mayor dificultad para ajustarse a la separación de los padres que los de más edad. Por ejemplo, los de dos y medio a tres y medio años pueden experimentar regresiones en el comportamiento y en el autocontrol durante la separación, aumento en la irritabilidad, miedo a ser reemplazado, angustia por la separación, perturbaciones en el sueño, aumento en las conductas agresivas, confusión acerca de la pérdida de uno de los padres, búsqueda desesperada del padre ausente, deseos de restaurar el matrimonio. Los niños de cinco años y los mayores pueden tener más capacidad para responder a la separación de sus padres sin que se presenten tantas dificultades, puesto que tienen una gran claridad sobre los eventos relacionados con el divorcio. En esta edad reaccionan con

ansiedad y con tristeza, así como con pataletas, lloriqueos e irritabilidad, pero sus contactos fuera de la familia en general les permiten una distancia emocional suficiente para estabilizar sus reacciones.

Los preadolescentes y los adolescentes presentan complicaciones menos intensas que los más jóvenes, puesto que en esta etapa empiezan a formar sus propias percepciones de la vida, son más conscientes de la existencia de los problemas emocionales entre sus padres y ya tienen un grupo amplio de amistades que incluyen muchas veces sus primeras relaciones amorosas. De todas maneras, su autoconcepto y su identidad se ven afectados por la separación. El adolescente puede expresar su enojo y ansiedad ante el divorcio de sus padres mediante la resistencia a la disciplina, el descuido en los estudios, los actos delincuenciales, ignorando a sus progenitores o distanciándose de ellos. Cuando su padre se va de la casa y su madre se queda muy desprotegida y triste, el adolescente tiende a hacer pareja con ella, inhibiendo así su proceso evolutivo normal. También puede suceder que, ante la confusión de sentimientos o la sensación de atrapamiento con el padre que se queda, realice una partida precipitada de su hogar o resuelva en forma impulsiva casarse.

Los de más edad tienen mayor capacidad para distanciar los conflictos paternos, pueden tomar decisiones frente a la custodia y tener contacto con el padre, con la madre y con la familia extensa. Esto les permite dominar la crisis y mantener el equilibrio. Pero se disminuye la habilidad para ejercer el control sobre el desarrollo sexual y sobre la formación de la identidad. Los niños que son foco de las proyecciones de los procesos emocionales familiares se retrasan en el aprendizaje, desarrollan fobias y depresiones, y pueden tener regresiones a etapas ya superadas.

Los padres que no solucionan de manera adecuada la separación pueden involucrar a sus hijos adolescentes en vínculos emocionales conflictivos, que entorpecen después el establecimiento de sus propios núcleos familiares. De todas maneras, la etapa de la separación resulta tensionante para todos sus miembros.

De igual manera, el hijo es muchas veces utilizado como vehículo de agresión entre los cónyuges. Con frecuencia se le obliga a tomar partido, se le convence de la nueva situación de inseguridad y abandono o se le confunde con la afirmación de que el padre se va no sólo porque ya no quiere o no se entiende con la madre, sino porque tampoco quiere al hijo. Pero también, en muchos casos, la situación emocional de la madre o del padre que se queda en el hogar le impide mantener, en ese momento, una relación equilibrada con el hijo. En consecuencia, lo aíslan o lo involucran en su angustia, agresividad o depresión lo cual genera problemas de diverso orden en su

comportamiento. Además, los conflictos y las ansiedades de los cónyuges no siempre son expresados en forma directa a través de la comunicación, sino que se manifiestan en la vida cotidiana mediante los comportamientos disfuncionales de los niños. Éstos, entonces, pueden creer que tienen la culpa de que sus padres se hayan separado y eso les da inseguridad. Pero estas situaciones que los afectan no se derivan de la separación misma, sino del manejo que los cónyuges hacen de ella.

En general, los esposos que han tenido grandes problemas con sus esposas expresan mejoría en la relación con sus hijos después del divorcio, al tomar distancia de ellas. Ambos cónyuges tienden a asociar su mayor autoestima y felicidad cuando se involucran emocionalmente con otros compañeros, pero muestran su preocupación por las relaciones de sus hijos y de su ex esposo o ex esposa. Manifiestan también que en los momentos de crisis personal tienen conflictos por las finanzas, apoyo, visitas, alimentación de los niños y relaciones íntimas con otros compañeros. Cuando se casan de nuevo decrece la intensidad emocional entre los divorciados, pero esto no significa necesariamente la resolución del vínculo anterior.

Durante la ruptura el sistema se libra de sus antiguos roles y alianzas, los vínculos maritales se distancian y las ataduras paternales se alteran. La organización sistémica básica de la familia nuclear cambia y la estructura del subsistema padre-hijo evoluciona hacia una nueva organización. Los padres y los hijos deben readaptarse para definir relaciones nuevas y estables. De igual manera, los patrones disfuncionales que estaban presentes antes de la separación continúan a diferentes niveles de intensidad, a través de este proceso de ruptura y de nueva organización.

Es de lamentar que las dificultades entre los miembros que se separan se conviertan muchas veces en una batalla donde uno de los dos *pierde* y el otro *gana*, y las necesidades de los niños son pasadas por alto. A esto se agrega la intervención de la ley, que toma partido por uno u otro miembro, no siempre en un sentido que convenga a los hijos.

Es necesaria la cooperación interdisciplinaria entre abogados y profesionales de la salud mental. Unos y otros, en su asistencia a la pareja, deben enfocar sus esfuerzos y su energía para que cada miembro establezca un clima legal, financiero y emocional que en lo posible fomente la autonomía de todos los individuos, con el menor perjuicio posible.

La ruptura de la unidad familiar demanda la solución de cuestiones tanto legales como de orden psicológico y ningún proceso estará completo si se ignora alguna de las dos.

Apoyo terapéutico

Ante estas nuevas modalidades es preciso ser muy cautos en cualquier proceso de apoyo a las parejas para no asumir un comportamiento moralista, que estaría contenido en la expresión de que el divorcio implica una ruptura de la familia, que se considera peligrosa de por sí y que debería dar origen a una censura. Debe registrarse un hecho, antes de afirmar que está bien o mal o que debería ser de otra manera. Es la solución que mucha gente ha encontrado para sus vidas, y sólo debemos comprenderla y procurar una mejoría de las relaciones, cualesquiera que ellas sean.

Debido a su relativa frecuencia, es necesario mencionar a aquellas parejas que viven una permanente paradoja: expresan su idea de separarse, buscan ayuda, pero subyace en uno o en otro miembro la oposición a adoptar una nueva forma de vida. Es como si buscaran del profesional una fórmula mágica para permanecer separados a medias, pero con algo que los proteja para no hacerlo de manera definitiva. Son parejas que continuamente envían el doble mensaje y que generalmente terminan por no definir ninguna de las dos opciones.

Son muchos los mecanismos que operan para que esto tenga lugar, no sólo de parte de uno y otro cónyuge, sino también de los hijos y del ambiente social.

Frente a algunos casos que hemos podido observar y que tienen estos caracteres, quizá lo más sensato consista en la necesidad de estar alerta para no convertirnos en cómplices o favorecedores de la situación. Puede resultar conveniente utilizar aquí las terapias con término fijo, o hacer sesiones espaciadas por dos o más semanas para ver qué logros se han obtenido en el alcance de metas prefijadas de común acuerdo.

También es preferible no tener un esquema para aplicarlo de manera forzada a la pareja que consulta. Por el contrario tratar, en este como en todos los demás casos, de lograr un acuerdo flexible, que puede modificarse sobre la marcha y que implique, en especial, la posibilidad de llegar a combinaciones de entrevistas separadas y conjuntas hasta cuando los consultantes y el terapeuta concluyan que no es necesario prolongar la tarea iniciada, por lo menos tal como se formuló en un principio. Uno y otro miembro deben tener la convicción de que cumplir con una meta no niega la posibilidad de que surjan otras, como la de la terapia individual para cada uno de los individuos por separado, debido a los inconvenientes que puedan surgir después. Por ejemplo, si uno de los integrantes de la pareja decide finalmente separarse y el otro no, éste puede vivir la decisión como si el terapeuta se hubiese aliado en contra de él. Pero esa convicción sí debe considerarse siempre para que uno y otro continúen la consulta, si es necesario, con quien ha demostrado un interés por sus vidas, así no haya mostrado preferencia por la

continuidad de la situación de pareja o frente a la alternativa de la separación. Desde luego, esto sólo tiene lugar si se dan cuenta de que es genuina la no preferencia del profesional por una determinada situación o por un determinado proyecto. Y si bien la neutralidad completa por parte del terapeuta no es posible, la intención sí suele ser percibida, pero sólo se refrenda en el transcurso del tiempo, salvo en los casos en que por razones desconocidas los consultantes se pierden de vista y sólo en ocasiones, si acaso, vuelve a saberse de ellos por circunstancias muchas veces fortuitas.

Por último, es necesaria la formación de un equipo interdisciplinario de abogados y de profesionales de la salud mental para ayudar a la pareja y a sus hijos en el proceso de separación, a fin de que se logre, en lo posible, construir un nuevo clima emocional, económico y legal que fomente la autonomía y el desarrollo de cada uno de los individuos.

V PARTE

Parejas disfuncionales con rasgos patológicos

Relaciones dependientes o simbióticas: el “amor” obsesivo

Una de las relaciones de pareja más difíciles, comunes y tormentosas, producto de una formación inadecuada de la autoestima y de los límites es el amor obsesivo. Son personas educadas como seres incompletos, carentes de autonomía y de libertad, que necesitan codependen, es decir, amar en forma obsesiva o simbiótica. El otro se vuelve un ser imaginado, en vez de otro ser real, que se acomoda a mis deseos. Son personas con fallas en la estructura del yo, en las que la identidad se diluye en la de la pareja, porque lo importante es la preservación incondicional del vínculo como si fuera la del propio yo.

Quien ama en forma obsesiva tiene baja autoestima, no puede poner límites, siente un profundo miedo a estar solo, a ser abandonado, ignorado o destruido. La separación le provoca angustia de muerte o pérdida del sentido de la vida. Es una relación en la que el uno no puede vivir sin el otro. Como dice el dicho popular: “Contigo, porque me matas, y sin ti, porque me muero”. Es decir, es imposible vivir sin esa persona, pero no es posible vivir con ella.

En el vínculo obsesivo los dos miembros de la pareja están atrapados, pues buscan encontrarse en la otra persona y temen reconocerse a sí mismos como sujetos. Tienen el mismo sistema sanguíneo, o sea, el mismo tubo de oxígeno.

Es todo lo contrario del verdadero amor, que es: “ser dos sin dejar de ser uno”. Si no se preservan los límites y no se define la identidad individual, la persona se mimetiza en el grupo y pierde su carácter autónomo. En cambio, la profundidad del amor en la relación adictiva se mide por la intensidad de la obsesión por el ser amado, pero no por la confianza y respeto mutuo de los límites, por la comprensión y la intimidad.

Es frecuente pensar que la relación simbiótica, tan propia de la juventud pero no de la persona adulta, es un gran amor. Así nos lo han mostrado los medios de comunicación, que confunden el amor romántico con el verdadero amor. El amor romántico o codependiente promete que una relación apasionada y obsesiva traerá plenitud, cuando lo que debe suceder es que el encuentro erótico inicial debe transformarse en comprensión amorosa y comprometida, después de un arduo trabajo de realización personal y vincular. Incluso en algunas parejas obsesivas no hay sexo, afecto ni comunicación adecuados. No hay nada en común, pero el vínculo lo es todo porque hay codependencia.

Otras parejas en cambio se enfrentan al dilema que genera el buen sexo en una relación desdichada o imposible. Usualmente se ha enseñado que buen sexo significa verdadero amor y que, a la inversa, el sexo no puede ser satisfactorio si la relación

integral no se encuentra bien; pero en estos casos, una mala relación puede contribuir a que el sexo sea excitante y apasionado; aparece entonces la adicción sexual. Muchas parejas dependientes experimentan un contacto sexual particularmente bueno después de una pelea. Cuando una persona mantiene con su compañero una relación que no representa un desafío, es posible que a la dimensión sexual le falten fuego y pasión debido a que no se está en un estado casi constante de excitación por el otro y a que el sexo no se usa para demostrar nada; es probable que una relación más fácil y tranquila resulte algo aburrida. Según Robin Norwood:

Cuando se habla de amor se combinan en su definición dos aspectos opuestos e incluso excluyentes. Los griegos distinguían entre el eros y el ágape. El primero se refiere al amor apasionado por el otro, al cual se asocian sentimientos de excitación, de ansiedad, de tensión y de anhelo. El segundo es una sociedad en la que dos personas que se quieren están profundamente comprometidas, comparten sus valores, se toleran sus diferencias y se cultivan sentimientos de seguridad, confianza y apoyo mutuo^[28].

El amor apasionado es el que por lo general une a la pareja dependiente. Pero para que exista pasión es necesario que haya una lucha continua, con obstáculos para solucionar. La intensidad de este sentimiento no puede ser superada por la sensación de una relación estable y comprometida. De modo que si al fin se recibe lo que en forma tan ardiente se ha deseado, el sufrimiento desaparece y la pasión se agota. Entonces la persona siente que no está enamorada.

En las relaciones sexuales de las parejas simbióticas encontramos, en ocasiones, un vínculo en apariencia estable y tranquilo, en el que cada uno de los miembros renuncia a sus oportunidades de crecimiento personal porque éstas ponen en peligro la simbiosis. Son individuos inseparables que sufren de celos patológicos. En este tipo de parejas la sexualidad está muy apagada. Cuando se les pregunta sobre la vida sexual niegan que exista algún problema. Otro tipo de parejas con relaciones muy dependientes son las de los alcohólicos, donde la sexualidad tampoco es adecuada.

Se observa también que las parejas en extremo dependientes no logran una verdadera intimidad. En su pasado familiar hubo dolor, tensión y peleas y no una verdadera forma de compartir el amor. Los individuos se acostumbran a la excitación, a la lucha, a las sensaciones negativas con las que se sienten más cómodos.

Muchas veces la pareja sigue unida a pesar del empobrecimiento de uno de los miembros. En ocasiones, el vínculo llega a ser una barrera protectora en contra de la desintegración del yo de uno de los miembros de la pareja o de los dos. La conservación del lazo afectivo puede ser equiparada con la preservación del yo, y su disolución con la

muerte.

No es una exageración comparar este proceso con lo que sucede cuando un adicto a la heroína interrumpe su consumo de manera súbita y en forma total. El miedo, el dolor y la inquietud son enormes, lo cual hace que se utilice de nuevo y con desesperación a su pareja como una droga, como una obsesión, aunque el resultado, conocido ya de antemano, sea esa ansiedad agónica, ese dolor agri dulce. La profundidad del amor en esta clase de vínculo se mide por la intensidad de la obsesión por el ser amado, pero no por la confianza y el respeto mutuos, por la comprensión, el compañerismo y la intimidad.

Los medios de comunicación confunden con frecuencia estos dos tipos de sentimientos. Prometen que una relación apasionada y obsesiva traerá plenitud y satisfacción. Pero hacen falta interés, valores y objetivos comunes, así como capacidad para una intimidad profunda y duradera, si se desea que el encantamiento erótico inicial de una pareja se transforme a la larga en una devoción afectuosa y comprometida que soporte el paso del tiempo.

Características de la relación dependiente

La relación obsesiva presenta ciertas características específicas:

Ausencia de límites: la complacencia

- Autoestima baja. Se valoran poco y esperan ser menospreciados, engañados y maltratados. Necesitan del otro para sentirse importantes.
- Adicción a la otra persona, que no le permite desligarse de ella y romper el vínculo, aunque racionalmente se da cuenta de que no le conviene.
- Culpa intensa y autoacusación, ante la posibilidad de romper la relación, porque en su niñez fue avasallado en sus límites y culpado cuando expresaba su sentir, sus pensamientos o su criterio personal.
- Vivir en permanente anhelo porque se quiere lo que no se tiene. Y aquello que se obtiene es insuficiente e insatisfactorio.
- La ansiedad es expresada a través del cuerpo, lo cual produce enfermedades de tipo psicosomático: úlceras, jaquecas, problemas graves digestivos, baja de las defensas inmunológicas del organismo.
- Problemas de identidad que se manifiestan en expresiones verbales tales como: “Sin ella no puedo vivir”, “Es mi media naranja”, “Termino haciendo todo lo que me pide”, “Sé que me maltrata, pero no puedo hacer nada para evitarlo”,

“siento que yo no soy yo sino un pedazo de él”, “Soy diferente cuando estoy con otras personas”.

- Los celos son interpretados como una señal de amor. No hay confianza ni intimidad.
- Distorsiones del pensamiento. La adicción u obsesión por la otra persona invade el buen juicio:
 - Pensamiento todo o nada. Se ve todo en categorías de blanco y negro. Por ejemplo: si su pareja se molesta con usted porque no le hizo las cosas como quería, usted piensa: “Soy un fracaso total”.
 - Generalización excesiva. Considera un solo hecho negativo como si fuese un completo modelo de derrota. Ejemplo: si la carne del almuerzo le queda un poco seca, usted piensa: “Nunca hago nada bien”.
 - Descalificación de lo positivo. Rechazo de las experiencias positivas insistiendo en que “no cuentan” por una u otra razón. Ejemplo: usted mejora su estado de ánimo por sus propios esfuerzos, pero piensa: “Fue pura casualidad”.

Abuso de los límites: la intolerancia

- Controlar y subyugar mediante el miedo, la humillación, la violencia o la vergüenza, valiéndose de ataques físicos y verbales, prepotencia, arbitrariedad y desprecio.
- No respetar las diferencias de criterios, pensamientos y sentimientos; no tolerar errores; dominar a los demás sin respetar la diferencia.
- Intensos sentimientos de celos, rabia, posesividad y desconfianza hacia la otra persona, que se malinterpretan como señales de amor.
- Descalificación y desprecio ante los comportamientos de la pareja.

Hábitos de las personas que violan los límites

- Criticar
- Culpar
- Quejarse
- Cantaletear
- Amenazar
- Castigar
- Manipular

El “amor” obsesivo o la adicción a otra persona no es la única forma de expresar un mal manejo de los límites y una baja autoestima generada desde la infancia. Hay otras adicciones no menos graves que se favorecen con esas conductas, como por ejemplo el alcoholismo, la drogadicción, la promiscuidad, la violencia física y emocional.

Los límites son un aspecto básico de las relaciones amorosas porque, al fijarlos, dejamos en claro la expresión de una autoestima positiva que se manifiesta en poder cuidar de nosotros mismos porque lo merecemos. Los límites surgen de un sentido más profundo de lo que son nuestros derechos a medida que aprendemos a valorarnos, a confiar y a escucharnos a nosotros mismos. Cuando valoramos nuestra individualidad al fijar límites seremos capaces de experimentar cercanía e intimidad.

Cómo saber si hay una relación obsesiva

A continuación se plantean algunas preguntas que le ayudarán a clarificarlo:

- ¿Piensa continuamente en su pareja y en sus problemas: está pendiente de las llamadas, del cumplimiento de las citas y de su estado anímico?
- ¿Necesita usted a su pareja para sentirse una persona completa y feliz?
- ¿Se siente deprimido/a o vacío/a cuando está solo/a?
- ¿Siente la necesidad de controlar a su pareja y de saber lo que hace, dice e incluso piensa?
- ¿Siente que su vida pierde sentido cuando su compañero o compañera no está con usted o no reacciona como usted desearía? ¿Intenta manipular mediante la culpa, la presión o la vergüenza?
- ¿Cela a su pareja en forma exagerada con sus amigos, familiares e incluso con sus propios hijos?
- ¿Ha perdido su norte, sus objetivos, las ganas de hacer las cosas, el interés por sus aficiones y hasta el significado de su vida, porque su objetivo central es única y exclusivamente esa persona que usted cree amar?
- ¿Intenta anestesiar sus emociones con adicciones tales como dormir demasiado, beber alcohol, consumir droga, comer en exceso, no comer, comprar, trabajar, fumar o ver televisión?
- ¿Cree que solamente podría sanar esa obsesión por su pareja si viniera otra persona a sustituirla y arreglara todos sus problemas?
- ¿Ha tenido pensamientos suicidas al sentir que pierde a su compañero/a?
- ¿Siente que vale poco como persona?
- ¿No está a gusto con usted mismo/a?

- ¿Su autoestima depende principalmente de las opiniones de los demás?
- ¿Le cuesta tomar decisiones por su cuenta?

Estas preguntas puede hacerlas desde un adolescente hasta una persona de edad madura. Las respuestas afirmativas reflejan la presencia de un conflicto interno de codependencia y la presencia de relaciones simbióticas o adictivas que requieren la ayuda de un profesional especializado en la materia.

Quién soy yo sin mi pareja: la soledad

Una noche cualquiera una mujer buscaba desesperadamente algo, dándole vueltas a un farol en la calle. Al verla tan inquieta, unos vecinos le preguntaron qué se le había perdido. Ella respondió que una aguja dentro de su casa, pero que había salido a buscarla allí porque había más luz... Esta historia clásica hindú ilustra que escapamos de nuestra soledad y buscamos fuera lo que debemos encontrar en nuestro interior. La soledad somos nosotros, cada uno es su propia soledad, y el amor sólo es posible cuando se ha aceptado esta condición.

La soledad no se cura dependiendo emocionalmente de alguien. Identificamos la soledad con el abandono, el fracaso, la desdicha y el miedo. La soledad es nuestra condición original; nacemos solos y morimos solos. El miedo a la soledad sólo es equiparable al espanto que sienten algunas personas por la muerte, y por eso buscan apegarse al dinero, a la fama, al poder o a una relación amorosa. Porque sin el otro no son nada.

La soledad es un proceso interior mediante el cual podemos estar en contacto con nosotros mismos y tener autoconocimiento y practicar la autocrítica respecto de nuestros pensamientos, reacciones y sentimientos. Sólo así podemos asumir nuestra identidad y autonomía para ser libres y manejar los miedos que están detrás de la soledad. Miedo a que no nos quieran, a que nos abandonen, a que no nos aprueben o reconozcan; miedo a la locura, al miedo, a que no satisfagan nuestras necesidades de atención, seguridad o cariño; miedo a pelear, a conectarse con la rabia y a expresar el desacuerdo.

Sólo cuando entendamos esto, es decir, que “soy quien soy cuando solo/a estoy”, es cuando aparece el verdadero amor: el encuentro de dos soledades, amar la vida, la naturaleza, y luego, aun cuando el otro falte, descubrir que somos amor, soledad-amante capaz de vibrar en armonía y felicidad con todo el universo, descubrir que no necesitamos más de lo que somos.

Las relaciones sentimentales funcionan solamente si la persona está bien consigo misma. Muchas personas casadas viven una soledad en compañía con tal de huir del

miedo de encontrarse consigo mismos.

La experiencia de los psicólogos ha mostrado que muchas personas identifican la soledad solamente cuando ésta es producto de una pérdida afectiva. En algunas culturas se trabaja muy poco sobre sí mismo y se cree que la felicidad sólo se consigue con una relación amorosa, porque estar solo es un estigma y una señal de incapacidad.

Ahora bien, ¿quién es usted sin su pareja? ¿Alguien que necesita controlar, celar o poseer a su pareja para conseguir tranquilidad?, ¿sobreproteger para retener el amor?, ¿anestesiarse con droga, alcohol, sexo o trabajo para no ver su pobre mundo interior y el daño que hace a los demás?, ¿buscar compañía a toda costa porque no soporta la soledad?, ¿pasar horas navegando en Internet, entrar a cuanto *chat* encuentra y tener más amigos virtuales que reales?, ¿estar unido por el miedo a la soledad?, ¿sus hijos son la única razón para mantenerse junto a su cónyuge?

Si contestó afirmativamente a alguna de las preguntas anteriores, no tiene idea de cómo se maneja la soledad, no se conoce y muy probablemente su relación de pareja es más de dependencia que de verdadero amor.

Lamentablemente, la realidad muestra que la educación de la niñez en los países latinoamericanos deja mucho que desear en cuanto a cuidado, cariño y enseñanza de los valores necesarios para el manejo de la soledad, que se aprenden a través del ejemplo de los padres y de quienes están alrededor del niño.

Pasos necesarios para encontrarse con uno mismo y disfrutar de la soledad

- ¿En su infancia le enseñaron a tener vínculos estrechos con sus padres o con quienes lo cuidaron?
- ¿Desde pequeño/a se sintió suficientemente amado/a e importante para los demás?
- ¿Pudo contar con alguien en los momentos de duelo y dificultad para tener confianza en sí mismo/a?
- ¿Lo estimularon para que afrontara sus problemas, manejara sus miedos y tomara sus propias decisiones para ser un individuo autónomo e independiente?

Si contestó negativamente, pase a la siguiente pregunta:

¿Qué hacer frente a la soledad?

- Si le molesta la soledad busque el motivo dentro de usted mismo/a. Es el único lugar donde hallará respuesta.
- Párese frente al espejo. Mírese sin miedo. Expresé lo que es y lo que siente.

Ese es usted y es por eso por lo que usted vale; no por lo que aparente o esconda. Luego podrá encontrar verdadera compañía.

- No busque en los demás lo que no encuentra en usted. Ni su pareja, ni sus hijos, ni sus amigos pueden proporcionarle lo que a usted le falta.
- Aprenda a disfrutar la soledad: con un buen libro, con la música o contemplando un paisaje. Aproveche para conocerse y descubrir lo que le gusta.
- Si siente que no puede llegar al fondo solo/a, busque ayuda. Una terapia adecuada puede ayudarle a descubrirse a sí mismo y a valorarse.

Y recuerde que la soledad y el amor son el asiento de la condición humana, dos de nuestras pocas posesiones verdaderas que, como la muerte, nos recuerdan lo que somos.

Terapia para parejas simbióticas

Las personas que sufren en la relación de pareja de una profunda dependencia de su compañero o compañera deben trabajar el patrón comunicacional que tienen perturbado a partir de su infancia.

Pero el individuo no debe quedarse en el pasado; es importante trabajar el presente de su propia relación de pareja y situar la problemática en sí mismo. Ya sabemos que la autoestima se encuentra muy baja, la persona no se valora, depende de los afectos de los demás y aparece en forma constante el miedo a la soledad, que es evitado a toda costa a través de numerosas actividades de tipo laboral, social y deportivo. Lo más común es buscar compañía para estar solo el menor tiempo posible; y es entonces cuando también se vuelve necesario e imprescindible tener compañía permanente. Se dan así las bases para una relación muy dependiente.

La soledad es un proceso interior. La compañía de las demás personas o el ejercicio de diversas actividades sólo son productivos y enriquecedores para el individuo si éste se encuentra bien consigo mismo. De lo contrario dejan un gran vacío y llevan a un sentimiento de frustración.

A las personas que tienen tendencia a establecer relaciones muy dependientes les cuesta trabajo estar consigo mismas, y sólo una minoría asume la soledad como un proceso de enriquecimiento interior. En nuestra cultura se ha enseñado, en especial a las mujeres, que la felicidad sólo se consigue con una relación amorosa. Estar sola es para algunas mujeres como un estigma y una señal de incapacidad.

De otra parte, ese miedo a la soledad parece no ser un buen antecedente para elegir

en forma adecuada una pareja. El mensaje actitudinal (corporal) que se envía en estos casos a la otra persona es el temor, así como la necesidad de aprobación y de cariño, lo cual hace que las relaciones que se establezcan no funcionen.

Una vez que las personas comprendan que aquella relación de extrema dependencia que les pareció adecuada resultó lesionante, y que se tome conciencia de los sentimientos de dolor y de maltrato, se iniciará el proceso de duelo y recuperación.

Sin embargo, muchas veces no basta la terapia individual o de pareja, es necesario y conveniente entrar a un grupo de apoyo, donde la recuperación se produce con mayor rapidez. Son dos aspectos complementarios para el buen resultado del proceso terapéutico. En dichos grupos de apoyo se tratan los problemas de dependencia emocional, con respecto a sus compañeros, con una dirección clara y acertada por parte del terapeuta. En estos grupos no basta la empatía, ni hablar de los traumas del pasado; es indispensable el compromiso de asistir con regularidad a las sesiones, poder compartir las historias de las demás personas, identificarse con algunas de ellas y con sus experiencias, y sacar conclusiones que los lleven a ponerse en contacto con sus propios sentimientos, a reconocerlos. Disminuirán las tensiones y los miedos y cada cual aceptará su propia problemática. Luego, los individuos serán capaces de tomar decisiones que los conduzcan a un mayor bienestar en sus relaciones.

En estos casos el sentido de pertenencia a un grupo de apoyo tiene una gran importancia para las personas que vienen de familias disfuncionales y tienen parejas perturbadas, puesto que esas experiencias producen sensaciones de aislamiento. Da seguridad estar con otros que entiendan su experiencia y la compartan.

Ilustramos lo anterior con el siguiente ejemplo: una pareja consulta por “peleas cada vez más frecuentes y graves”. Hace quince años se casaron, él de 18 años, ella de 17.

El marido experimenta un “profundo cansancio e impotencia en la relación”, la mujer dice que “él no llena sus expectativas, que se siente sin apoyo y que no hay solidaridad”. Ambos expresan que lo único que los une es el sexo y los dos hijos varones de ocho y cuatro años. A la pregunta de por qué no se han separado, ella contesta que no lo ha hecho por sus hijos y porque siente un miedo inexplicable cada vez que piensa en ello. Él manifiesta, con mucho temor, que no se siente capaz de abandonarla porque su esposa es “como un hijo enfermo que puede descontrolarse en tal forma que llegaría a quitarse la vida”. Cuando el marido dice esta frase, su esposa le responde en tono muy agresivo, lo insulta y comenta que ella se pone muy mal por esas cosas que dice él, que la torturan.

Respecto a las expectativas de los miembros de la pareja, con relación a la terapia,

ella desearía saber por qué sigue con una persona que le quita la seguridad en tal forma que la lleva a perder el control. Él quisiera poder hablar, comunicarse con su esposa sin que lo interrumpa y sin que le responda con actitudes tan agresivas.

Se conocieron en el conservatorio, ambos estudiaban música. A él le atraieron su físico y los gustos que tenían en común. Todo empezó por una amistad. Ella lo veía como “un niño grande que le hablaba de poesía, de pintura y que era muy romántico”. Él era más bien tímido y quien hacía los acercamientos era ella. A los tres meses él le propuso que se fueran a vivir juntos.

Él es el menor de tres hermanos, proviene de una familia tradicional de clase media. Fue muy consentido por su madre en la infancia, pero en la adolescencia sintió que ella se alejaba sin que entendiera el porqué. El padre discutía con frecuencia con el hermano mayor. Recuerda escenas de mucha agresión, incluso golpes de su padre a sus hermanos, en especial a la hora de las comidas, cuando había ingerido alcohol. Los padres también discutían mucho. A este respecto la esposa hace un comentario que él contradice, que tiene que ver con que los padres de él no sólo peleaban con mucha frecuencia —según confidencia hecha por su propia suegra— sino que el padre la juzgaba a ella (a su esposa), en forma muy agresiva, así como su esposo lo hace en la actualidad con ella.

De todas maneras el vínculo de los padres del esposo estaba constituido por un padre represor, que tenía mucho poder, y una madre muy quejosa y sometida. Sus hermanos salieron muy pronto de la casa e incluso él se fue a vivir solo a los 17 años. Recuerda con horror las discusiones y siente que su dificultad para manejarlas es parte de su problema actual.

En cuanto a la historia de ella, era la mayor de dos hermanas provenientes de una familia de clase media. Su madre la rechazó desde que nació por una pérdida anterior y no pudo tenerla en brazos hasta que cumplió los nueve meses. Por fortuna tuvo una tía que la quiso mucho y le llenó muchas de las necesidades afectivas en su infancia. El padre fue un hombre ausente, pero sentía cariño por ella.

Respecto a la relación de los padres, su madre amó con veneración al esposo, mientras él permanecía distante. En la casa era un tirano, situación que influyó en ella para irse a los 16 años a estudiar a la capital, donde se encontró con su actual marido. Tuvo una relación muy estrecha con una amiga del vecindario, con quien también viajó a estudiar música, amistad que le hizo daño, “porque esa niña era la que mandaba en la relación y yo le tenía miedo; sin embargo seguía con ella”.

Recién casados se presenta una situación vincular muy difícil. A menudo la esposa se siente abandonada e ignorada por su marido. Dice que es indiferente, que no la

escucha y que le envía mensajes de doble vía, es decir una cosa dice y otra cosa hace. Por ejemplo, la llama por teléfono para decirle que va de inmediato para la casa y llega cuatro o cinco horas más tarde; o le promete expresarle más cariño y desde ese mismo día se torna indiferente; incluso, cuando le envía un mensaje verbal, según pudimos esclarecer en la terapia, al mismo tiempo le manda otro mensaje actitudinal, es decir, a través de los gestos, el tono de voz y el cuerpo. Por ejemplo, le dice que se acerque para darle un abrazo y a la vez asume una actitud corporal que le demuestra lo contrario. Esta situación, que se repite con diferentes temas una y otra vez, la afecta de tal manera que ella termina por perder el control, por insultarlo y en ocasiones por actuar en forma impulsiva, pegándole a su esposo o haciéndose daño físico. Él, por su parte, anota que ha tomado la determinación desde hace muchos años de callarse, pues cuando va a explicarle algo a su esposa ella reacciona tan descontroladamente que él siente un profundo temor de que cometa alguna locura. Prefiere reprimir sus sentimientos, lo cual ha incidido en el empobrecimiento del vínculo. Lo único que funciona son las relaciones sexuales que se realizan, por lo general, después de peleas muy desgastantes; y el trabajo artístico de cada uno, que cada vez es más enriquecedor y productivo.

A lo largo del proceso terapéutico pudimos esclarecer que los miembros de la pareja hicieron un desprendimiento prematuro e inadecuado de su familia de origen. Ambos sentían profundas carencias que no pudieron ser satisfechas en forma conveniente por sus padres o sustitutos.

Cuando la pareja se encuentra, viven durante un tiempo una ilusión de fusión, sin reconocimiento de sus diferencias, lo cual les permite evadir los sentimientos de tristeza y soledad que traían de su pasado infantil. Por esas carencias afectivas no resueltas, que cada uno tiene en su historia pasada, la relación de pareja se vuelve dependiente en exceso; es decir, como una adicción, en donde el miedo al abandono es permanente.

Aunque quisieran separarse para no sufrir más, esa posibilidad provoca angustia y desesperación, razón por la cual se busca con afán tener el control sobre la otra persona para obtener de alguna forma la aceptación que nunca antes pudieron lograr.

La pareja sigue unida a pesar del menoscabo de sus miembros, porque el vínculo los protege de la desintegración de su propio yo. Es una relación en la que el uno no contiene al otro, o sea, ninguno de los dos individuos tiene la capacidad de reconocer en forma amorosa las necesidades del compañero o compañera, ni tampoco aceptan la idea de que puedan tener una responsabilidad en el mal funcionamiento del vínculo.

Puesto que las características personales de los protagonistas son uno de los principales determinantes de la relación que acabamos de describir, se remitió a cada

miembro a terapia individual para que lograra una mayor autonomía, un mejor conocimiento del otro como ser independiente, no como un apéndice, a fin de conseguir que cada cual se hiciera cargo de sus propias emociones y sentimientos.

Y para que pudieran hacer el duelo de las parejas disfuncionales de sus padres. Se trabajó al mismo tiempo en la terapia de pareja para ayudar a movilizar experiencias, dentro de un proceso en el cual se acepta modificar y ser modificado por el compañero, para fortalecer la reflexión y la capacidad de un diálogo más adulto, y para desligarse adecuadamente del otro.

Sin embargo, estas terapias no fueron suficientes para superar el proceso simbiótico de la pareja; los individuos seguían sin llegar a una comprensión profunda de que el otro no es una copia de sí mismo. Las ansiedades, la agresión y los mensajes de doble vínculo sí habían desaparecido casi por completo, pero aún no era suficiente. La pareja seguía sin poder tomar una definición respecto a su vínculo: seguir unidos o separados, pero en todo caso más felices.

Se les sugirió entonces un grupo de apoyo y aunque fue difícil que entendieran el beneficio de esta terapia complementaria, finalmente accedieron.

Gracias a todo este proceso y al empeño de la pareja por superar sus dificultades, cada uno empezó a descubrir que los motivos de atracción hacia su compañero no eran otra cosa que una tentativa para atenuar sus propios conflictos infantiles. Entendieron cómo las afinidades que surgieron entre ellos al conocerse, que parecían correctivas de sus propias dificultades internas, se volvían un lastre para el vínculo, porque seguían apegados a la imagen que se habían hecho del otro. Descubrieron que eran prisioneros de esta representación, al amar con nostalgia esa imagen ideal, en lugar de apreciar a la persona real con sus insuficiencias, decepciones y frustraciones.

Una vez aclaradas las distorsiones mutuas de la percepción entre ellos aprendieron a escucharse, a dialogar en forma constructiva y a respetar los límites de la acción del otro. De esta forma se rompió de manera gradual la simbiosis de la relación y se obtuvo un mayor grado de libertad interior, que permitió una relación interpersonal de mejor calidad con el compañero. Además, cuando uno de los miembros dejó de ver a su pareja como un ser odiado, temido o idealizado, al lograr percibirlo tal como es, el otro también pudo sentirse más aceptado y mejor interpretado.

Parejas que se maltratan física y emocionalmente

La violencia privada, es decir, aquella que se registra dentro del hogar, es el resultado en gran parte de la situación general que se vive hoy en día en muchos países y que se origina en el terrorismo, los secuestros, los asesinatos, la delincuencia común. Estas formas de agresión no pueden ser consideradas como fenómenos aislados. Es necesario hacer un estudio analítico para establecer las conexiones entre los distintos tipos de violencia e identificar sus expresiones particulares: por regiones, clase social, sexo, edad, lugar y condiciones socioculturales, en el contexto histórico de cada sociedad.

La violencia física se presenta muy extendida en el trato de los padres con sus hijos y con sus compañeras, en todas las clases sociales, pero en forma más general e intensa en la clase obrera de las ciudades grandes, en zonas marginadas y de alta densidad de población, y está determinada, en gran parte, por sus agobiantes condiciones de vida. La realidad de su trabajo es muy dura, poco placentera y llena de tensiones que se descargan en los seres más indefensos.

En general, en los estratos de bajos recursos económicos está más acentuado el sentido de propiedad sobre la compañera y sobre los hijos, lo cual lleva a los padres a creer, en forma errónea, que pueden disponer de sus cuerpos y de sus mentes.

La violencia que se ejerce en el hogar, una vez que se hace rutinaria, se torna cada vez más compleja. El ciclo de una familia agresiva puede describirse así: el marido golpea a su mujer; la mujer aprende a golpear a sus hijos; los hermanos mayores comprenden que está bien golpear a los menores; y el pequeño será el último receptor de la violencia familiar.

El maltrato se reproduce. La mayoría de los individuos belicosos han crecido en hogares hostiles. Los hijos de las mujeres violentadas, quienes se acostumbraron a manejar los asuntos familiares a golpes, tienden a convertirse en víctimas o victimarios en los nuevos hogares que ellos organizan.

Muchas veces la responsabilidad de manejar la supervivencia y las múltiples presiones que tiene la mujer la lleva a gozar de ciertas condiciones de superioridad en su casa, y a ejercer la violencia con sus hijos. Logra enfrentarlos con el padre, poner la organización familiar en contra suya y utilizar el afecto de sus hijos. Las mujeres tienden a agredirlos con más frecuencia porque son las encargadas de su cuidado, pasan más tiempo con ellos y tienen un mayor control doméstico. En el caso de las madres solteras, la situación es más complicada por el rechazo social, la falta de ayuda de un adulto para compartir las funciones paternas y, en ocasiones, la difícil situación económica. Los retardados mentales y los minusválidos son también maltratados.

Gerard Mendel muestra que en última instancia el poder en la familia procede originalmente de la desigualdad general entre los padres y el niño:

“Así, pues, el fenómeno de la autoridad no es para nosotros más que la secuela mental de la desigualdad de fuerzas entre el niño y el adulto, desigualdad explotada y perpetuada por medio de un condicionamiento que se funda ante todo en la amenaza del cese de amor en caso de insumisión [\[29\]](#).”

Basta pensar en la diferencia de fuerzas y de tamaño de los padres con respecto al recién nacido. El poder que entonces se tiene es total, inclusive sobre la supervivencia del pequeño, sobre su alimentación, su abrigo y su protección. Por esto, el niño puede ser tomado como un objeto ya que en sus primeros años carece de voluntad y de capacidad para autodeterminarse. El sentido de propiedad sobre los hijos lleva a los padres a creer erróneamente que pueden disponer de sus cuerpos y de sus mentes.

La violación es otro de los fenómenos que afecta en forma dramática la salud mental de las personas; además, se presenta con alguna frecuencia el incesto y no sólo en los sectores rurales. Por desgracia, en la mayoría de los casos la familia amenaza a la víctima si llega a denunciar el maltrato al que ha sido sometida.

La mujer, sin embargo, ha mantenido hermetismo y en general no denuncia el maltrato. Casi todas manifiestan soportar la agresión por miedo a perder el respaldo económico o por temor a ser agredidas de nuevo por sus compañeros.

Se calcula que un mínimo porcentaje de las víctimas acude a las autoridades y no obtiene, en la mayoría de los casos, una respuesta de los agentes de la justicia. Existe un período prolongado entre el momento de la denuncia y el examen médico legal, lo cual hace que casi ningún proceso concluya. La situación se agrava porque la mujer desconoce sus derechos e ignora la forma de hacerlos valer. En la medida en que la comunidad se siente atendida disminuye la violencia en el hogar.

La violencia privada no sólo se refleja en la agresión física y de palabra, de la cual son víctimas los menores de edad y las mujeres, sino en la hostilidad psicológica que tienen que soportar a diario unos y otros dentro de la familia.

Respecto a los factores asociados con las características psicológicas y emocionales de quienes practican el maltrato, se ha investigado que por regla general han tenido experiencias de violencia familiar en la historia individual, vulnerabilidad al estrés, ciertas características especiales de personalidad y abuso en el consumo del alcohol.

El costo en sufrimiento emocional y físico, en vidas arruinadas y en crímenes futuros es demasiado alto como para que el maltrato intrafamiliar no ocupe el centro de la preocupación en todas las sociedades. Se afirma también que en las clases bajas es

donde más se denuncian estos hechos. Ello no significa que los abusos se den con mayor frecuencia en las clases menos favorecidas, aunque existe una alta correlación entre la escasez de recursos económicos y la violencia familiar.

El misógino y su compañera

Uno de los problemas más comunes, aunque poco estudiados en la relación de pareja que se maltrata física y psicológicamente, es el caso de los hombres que *odian* a las mujeres y las mujeres que siguen amándolos. Al hombre se le denomina misógino: de *miso*, que significa “odiar”, y de *gyné*, que significa “mujer”. Aunque hace cientos de años que la palabra forma parte del lenguaje, en general se usa para referirse a sujetos que actúan en forma violenta contra las mujeres. Pero el hombre que tratamos de definir aquí no presenta un comportamiento destructivo generalizado, como el de un sociópata por ejemplo, sino dirigido en forma exclusiva a su pareja. No necesariamente muestra tendencia hacia la violencia física con la mujer que comparte su vida, sino que actúa en forma tan o más demoledora, desde el punto de vista emocional, como la propia violencia física. Aunque la palabra odio no es la más adecuada, se utiliza para asignar la combinación de la agresión, el desprecio y la crueldad que manifiesta el misógino hacia su pareja.

Tal como las mujeres los describen, son encantadores e incluso afectuosos, pero con una gran capacidad para cambiar en forma instantánea y comportarse de un modo cruel, crítico e insultante.

Según Susan Forward, “su forma de proceder va desde la evidente intimidación y las amenazas hasta ataques más sutiles y encubiertos, en forma de humillaciones constantes o críticas destructivas” [\[30\]](#).

El hombre mantiene el control y se niega a asumir responsabilidad alguna por el sufrimiento que sus agresiones ocasionan a su pareja, culpando a su compañera de todos los sucesos desagradables.

Aunque ambos miembros de la pareja contribuyen al conflicto, existe una diferencia crucial, el hombre no sufre como la mujer. Ella padece una grave pérdida de la autoestima, además de otras manifestaciones de la conducta tales como úlceras, jaquecas, abuso del alcohol y las drogas, dificultades gastrointestinales o trastornos del apetito y del sueño. Su rendimiento en el trabajo se ve disminuido, e incluso puede abandonarlo. Duda de sus capacidades y puede llegar a tener profundas depresiones. Hoy en día se ven enfermedades autoinmunes como el lupus, la fibromialgia y las

enfermedades del colágeno producto, en gran parte, de un vínculo con mucho estrés y maltrato permanente.

En cambio el hombre manifiesta una falta de sensibilidad para comprender el dolor que causa a su pareja; no experimenta sentimientos de culpa, remordimiento o angustia. Da la impresión de amar intensamente y puede incluso ser fiel a su pareja por un largo período. En contraste con los individuos sádicos que obtienen placer emocional o sexual del sufrimiento de su pareja, el misógino se violenta con el dolor de su compañera porque lo hace sentir amenazado. De la misma forma, la mujer tiene poco de masoquista puesto que del sometimiento a su compañero tampoco obtiene ningún placer sexual o emocional; en cambio, la situación la lesiona gravemente.

Por lo general, la relación se inicia en forma intensa y apasionada, con todos los elementos propios de una relación adictiva ... Estar junto a él es emocionalmente maravilloso; la mujer se siente necesitada y amada, y el hombre es el perfecto amante romántico.

Después de un tiempo, él reacciona con una furia desproporcionada. Lo prudente sería tomar distancia para darse cuenta de la existencia de un problema serio. Pero lo que sucede es que la reacción de la mujer es de sorpresa y termina por racionalizar la conducta de su marido: “Él lo hizo fue sólo porque...”. En vez de interpretar esa expresión colérica como una advertencia, aprueba una conducta inaceptable, justificándola con diferentes tipos de razones, porque él ha sido un personaje muy especial. El misógino no siente remordimiento alguno por sus acciones y ella encontrará, cada vez con más frecuencia, explicaciones a su inadecuado comportamiento.

La mayoría de los episodios que cuentan las mujeres tienen que ver con el hombre ideal que de un momento a otro se convierte en un monstruo y la ataca con insultos e ironías. Con una sola vez que ella acepte ser agredida en su autoestima quedará enganchada en una relación dependiente o adictiva, de la cual será muy difícil salirse, porque logra culpabilizarla y hacerla dudar de su propio sentir. Una mujer comentaba:

En la medida en que me trataba de egoísta y desconsiderada, más me esforzaba por demostrarle que eso no era cierto. Como si su descalificación produjera en mí una profunda dependencia en la que sólo su interpretación era valiosa y lo que pensaba o dijera no contaba para nada. Cuando nos casamos yo era una persona alegre y enérgica, diez años después me sentía insegura y triste, sin poder enfrentar en forma directa los sentimientos que me producía la relación.

En este caso observamos cómo el misógino hiere la autoestima de su compañera y si ese agravio no tropieza con ninguna resistencia, es decir, si ella no sabe ponerle límite para que se detenga el proceso, él continuará con ese comportamiento disfuncional. Lo

grave es que la mujer no cuestione ni enfrente la conducta que la lastima.

En general, la educación que han recibido estas mujeres ha contribuido a reforzar ese tipo de comportamiento. De ellas se espera una conducta más comprensiva y dócil que en muchas ocasiones, las lleva a desarrollar un rol de madres con sus esposos, lo cual deteriora el vínculo.

La seguridad emocional de la mujer, a pesar del avance que ha logrado en el campo productivo y laboral, depende aún del amor que le dé el varón y para conseguirlo está dispuesta a renunciar a sus necesidades. El hombre, en cambio, basa su seguridad emocional en el control que tenga sobre la relación de pareja. Entonces la mujer, acostumbrada a ceder, termina por aceptar los ataques físicos y verbales de su compañero, las expresiones de desprecio y los reproches exagerados. Cuando hay castigo físico, el hombre puede utilizar los puños; si el castigo es psicológico emplea las palabras. Las agresiones verbales pueden amedrentar a una persona tanto como la violencia física. Muchos no recurren a la intimidación o a los gritos sino a la descalificación permanente de la mujer. Se trata, dice Susan Forward, “de un tiempo de abuso psicológico especialmente insidioso, porque con frecuencia adopta el disfraz de un intento de enseñar a mejorar a la mujer” [\[31\]](#).

Cuando las acusaciones, el espionaje, los interrogatorios y reacciones desproporcionados ante los más pequeños detalles persisten en el misógino, con la autocomplacencia de su compañera, lo más seguro es que empiecen las amenazas de violencia física.

Con el misógino es imposible llegar a acuerdos en las diferentes áreas de la relación. Las relaciones sexuales sólo se darán cuando él quiera y de acuerdo con sus necesidades. Si la pareja tuvo una discusión él puede castigarla durante un largo período de tiempo sin afecto ni sexo; otros descargan su hostilidad en forma brutal sobre sus mujeres. Respecto al manejo del dinero, es posible que él tenga el control y que a ella le esté prohibido cuestionarlo. En cuanto a los hijos, pueden ser poderosos rivales en el afecto de su compañera sean éstos de un matrimonio anterior de él o de ella o de ambos. De la misma manera que molesta por el tiempo y el afecto que ella le dedica a sus amistades, profesión o estudios, es probable que le afecte la relación que ella tiene con sus hijos. Cuando éstos crezcan pueden repetir el mismo patrón de comunicación que tuvieron en su casa.

Una mujer debe soportar mucho dolor para poder tener ratos agradables con un misógino. Cualquier mujer que se encuentre atrapada en una relación de violencia emocional y la mantenga tiene una relación amorosa dependiente o adictiva como sucede

en toda relación maltratante, en la que la víctima sigue buscando incansablemente al agresor con la esperanza de que sucederá algo que lo hará cambiar; la mujer del misógino se adhiere a él para obtener el amor y la aprobación de su pareja. El comportamiento oscilante de él provoca en la mujer la creencia de que el problema y la culpa son de ella, y por tanto tiene que reparar lo que hizo mal.

El conflicto de fondo del misógino proviene de su niñez. Las formas como los padres se relacionaban entre sí y con él son las que lo llevan a sentir esa profunda ambivalencia hacia la mujer, que se debate entre su necesidad de amor y el profundo temor que ella le inspira. La cultura refuerza este tipo de comportamiento, pues aunque las leyes han cambiado a favor de la igualdad, las costumbres no van al mismo ritmo. Muchos hombres creen aún que su imagen masculina depende de su capacidad para dominar y controlar a las mujeres. En la literatura, la televisión y el cine usan a las mujeres, las violan y las maltratan. Estos mensajes culturales refuerzan su justificación para que algunos hombres sean crueles. Los medios de comunicación presentan a muchos hombres como figuras fuertes y dignas de admiración, mientras que a las mujeres se las considera demasiado sensuales, indecisas y desvalidas. Estos estereotipos y creencias, reforzados por la identificación infantil con madres dependientes, son el campo abonado para que las mujeres elijan como pareja a hombres que abusarán de ellas.

También existen mujeres que desprecian a los hombres. Es el caso de la misoandria. Las características son las mismas que citamos para la misoginia pero es el hombre quien carece de límites por su baja autoestima y la mujer es la que maltrata. Sin embargo, los casos son significativamente menores al lado de la misoginia.

Historia de un caso

La pareja acude a consultar por dificultades en su relación, ligadas con el alcoholismo de él, la obesidad de ella y los profundos obstáculos para lograr una adecuada comunicación, que con frecuencia llega a la violencia física. Es la mujer quien pide la cita y el compañero acude a ella con cierta condescendencia. Mientras él lanza una mirada al consultorio, se sienta muy cómodo en el sofá al lado de su compañera y mediante un gesto con el rostro le indica que debe hablar. Ésta acepta la indicación e inicia el diálogo. Él la interrumpe en forma constante con rabia y desprecio, ante lo cual ella reacciona temerosa y concluye su discurso.

Él es en la actualidad un ejecutivo de sus propias empresas, tiene 45 años; ella tiene 40 años y se dedica al hogar. Al principio hubo una gran atracción, y según opinión de él:

“Ella aceptó con mucha facilidad tener relaciones sexuales”. Desde entonces y hace 15 años conviven juntos sin oficializar su unión, porque él “nunca quiso comprometerse”. Él viene de un hogar humilde. A su padre lo mataron los guerrilleros muy joven, cuando el paciente tenía seis años de edad. Su madre quedó al frente del hogar en muy precaria situación económica; él y su hermano de cuatro años salían a pedir limosna. Con frecuencia se volaba de su humilde vivienda hasta que se unió a una pandilla y se quedó a vivir con ellos en la calle. Después de muchas andanzas y ya adolescente, terminó durmiendo en un billar de muy mala reputación; convivió con prostitutas antes de conocer a su actual compañera. Más tarde se dedicó a actividades clandestinas que le aportaron mucho dinero.

La relación con su madre fue cada vez más esporádica pero no por eso menos intensa y dependiente. Ella era una persona “absorbente y mandona que siempre creía tener razón”.

A través de las entrevistas se observa que algunos rasgos que le molestan de su compañera son parecidos a los de su madre, como el hecho de que con frecuencia le pregunte ¿para dónde va? ¿Qué va a hacer? ¿Cuánto tiempo se va a demorar? En especial le fastidia cuando se va a tomar unos tragos. La diferencia con la actitud de su madre está en que se lo expresa en forma de ruego, pero él lo siente como si fuera una orden. Anota además que es perezosa, que no hace otra cosa que engordar y que no tiene iniciativa.

Por su parte, ella proviene de la clase media. A los dos años de edad su madre sufrió un accidente, duró unos cuatro meses en el hospital y volvió muy cambiada. Recuerda que cada vez que su madre salía y se demoraba sentía una angustia casi inmanejable hasta que regresaba. Algo parecido aunque más controlado le pasa cuando su compañero sale a tomar licor. El padre de ella era bien diferente a su madre y de él recibió siempre una gran ternura y mucho cariño. Era un buen hombre que le inspiraba lástima. Parece que en la relación de pareja su padre procuraba darle gusto a su madre para que no se molestara y no se tornara violenta, pues con frecuencia castigaba y le pegaba a su hija. La niña se sometía para no contrariarla aún más. Tenía una hermana dos años menor que ella, que se casó muy joven y vive en otro país. A la edad de 16 años la consultante conoció a un muchacho “muy bueno” y se casó con él. El matrimonio duró tres años; durante ese tiempo se dio cuenta de que su marido le inspiraba lástima y de que en gran parte se había casado por salirse de su casa. Un año después conoció a su actual compañero.

La primera etapa de esta relación se caracterizó por las peleas. Muy pronto él

insultaba a su mujer y le pegaba cuando ella sentía angustia porque se iba a emborrachar o cuando trataba de decir algo con lo que él no estaba de acuerdo. Por su parte, ella terminaba casi siempre llorando o lo esperaba hasta que él regresaba ebrio. Las relaciones sexuales se hicieron cada vez más violentas y se realizaban en forma brutal, aunque éstas no se mencionaron como motivo de la consulta.

Análisis e interpretación

Como se observa en este caso, la violencia del sistema social influye en forma definitiva en el hogar.

Las múltiples desigualdades guardan estrecha correspondencia con los contenidos de la socialización recibida dentro de la familia. Los patrones de autoritarismo, violencia e imposición irracional, presentes en la experiencia familiar, son reproducidos y están arraigados en las estructuras mentales de los individuos, determinando así las relaciones que establecen con los demás.

El consultante proviene de un lugar de clase baja, producto de la violencia social y familiar, con valores machistas. Utiliza la agresividad y la fuerza física como medio de sometimiento; para él este es el lenguaje del poder.

Ella, por su parte, proviene de una estructura familiar diferente y de la clase media que lucha por mantenerse. Cree que la mujer debe ser sumisa y dependiente. También sintió la violencia dentro de su hogar por parte de su madre. Tiene el control del otro a través de elementos pasivo-agresivos tales como la obesidad y la actitud de víctima. El poder que le dan el dinero y la agresión física lo tiene él. El control por el afecto, ella.

Ambos salieron a edades muy tempranas de su hogar, donde se sentían abandonados y maltratados, y empezaron una lucha muy dura por sobrevivir. Los roles son asumidos en forma rígida: él, dominador, con todo el poder y la autoridad sobre su pareja; ella, sometida y temerosa.

En esta pareja puede observarse la repetición de patrones de relación anteriores, no placenteros y generadores de conflicto.

La dificultad por parte de ambos para desprenderse de sus padres en forma adecuada los llevó a buscar por compañeros a personas que poseen las mismas características maltratantes y dolorosas experimentadas con aquéllos.

Dicha dificultad también impide obtener una imagen real del otro, y propicia un tipo de conducta que les ocasiona sufrimiento. Se crea, así, una circularidad difícil de romper.

La incapacidad de él para expresar afecto se oculta tras una actitud agresiva, a la manera de una barrera protectora o defensiva, que le evita el compromiso, y a su vez el

riesgo, de ser abandonado. Este aspecto *encaja* con la característica de sometimiento, también defensiva, de ella, quien experimenta sentimientos de desaprobación y rechazo hacia sí misma, expresados en su obesidad y pereza.

Se observa entonces un complemento defensivo entre los miembros, que les impide estructurar una nueva vida juntos, con patrones de relación diferentes.

Es importante destacar cómo la manifestación sintomática de los miembros expresa con claridad la deficiencia de tipo afectivo, el abandono y la violencia a que fueron sometidos de una forma precoz; él, con el alcoholismo, ella, con la obesidad, los dos aspectos con un alto concomitante autodestructivo y desvalorizante.

El hecho de que él se dedique a una actividad clandestina lo lleva a un enriquecimiento económico rápido y peligroso, característico de una clase emergente y como una forma de compensar su precaria situación infantil de pobreza. El problema, sin embargo, es que su carencia no era sólo de tipo económico sino también de tipo afectivo.

La elección que él hizo de ella, aparte de todo lo ya mencionado, se relaciona con su convivencia con prostitutas, las cuales “acceden con facilidad a tener relaciones sexuales” sin que sea necesario que exista un lazo afectivo. Si bien ella no es una prostituta, el *enganche* pudo surgir debido a que hubo “atracción inicial, y ella aceptó con mucha facilidad tener relaciones sexuales”. Además, abusa de ella y la trata como un objeto al cual desprecia e infravalora. La actitud hacia su esposa es profundamente ambivalente: la trata como a una madre que sobreprotege y lo molesta y, por otro lado, como a una prostituta a quien puede someter y lesionar a su antojo.

En cuanto a la consultante, en su primera relación elige como pareja a un hombre como su padre, “muy bueno”, para descubrir luego que lo que siente hacia él es una profunda lástima. Esta relación termina en ruptura algún tiempo después.

Más tarde convive con quien tiene rasgos parecidos a los de su madre. Tampoco funciona la relación porque no es estimulada como persona ni como mujer. Todo esto disminuye su autoestima lo cual se manifiesta, entre otras cosas, en su obesidad.

La mujer había perdido la confianza en sí misma y el sentimiento de su propia dignidad. Se definía a sí misma como lo hacía su compañero y llegó a dudar de sus propias percepciones y ya no sabía quién era ella en realidad. En la medida en que expresó sus sentimientos y pudo validar sus percepciones rescató aquellas partes suyas a las que había renunciado en pro de la relación. Porque cuanto más cruel y agresivo fue con ella su compañero más ligada estuvo a él. Y mientras más renunciaba a sus propias capacidades tanto más difícil le resultaba enfrentar la idea de vivir y defenderse sola.

El planteamiento del esposo se basó en que era ella la de los problemas. Esta forma

de evasión es cómoda en cuanto descarga sobre la mujer toda la responsabilidad. Durante el tiempo en que la pareja estuvo en terapia él pudo tomar conciencia de su problema con el licor y buscó ayuda en Alcohólicos Anónimos. La suspensión del alcohol disminuyó notablemente la violencia física. Luego trabajaron los problemas de comunicación agresiva, como veremos a continuación, lo cual les permitió comprender los sentimientos y las necesidades de su pareja.

Técnicas de comunicación con la pareja agresiva

En las parejas agresivas se observan dificultades muy serias en el proceso de comunicación. Se esbozará en forma breve el trabajo terapéutico.

Toda comunicación se aprende. Una vez que la persona toma conciencia de cómo afecta su forma de transmitir sus mensajes, puede cambiar, si así lo desea.

Uno de los fenómenos más frecuentes en la comunicación de la pareja es malinterpretar al otro al hacer conjeturas sobre lo que quiere decir, y adivinar significados que luego se toman por hechos.

El terapeuta enseña habilidades en comunicación de recepción y de expresión de mensajes. El buen receptor es el que sabe oír, atender, confirmar, parafrasear y contestar. Y el que sabe expresar es el que puede especificar algo, hacer afirmaciones, manifestar sentimientos y hacer preguntas.

En el caso anterior, se los estimula para que se escuchen, eviten la interrupción y asuman alguna responsabilidad, en vez de culpabilizar al otro. De esta forma se crea una mentalidad de colaboración y se disminuye la irritabilidad, con base en la validación.

Él aprende a identificar sus necesidades de afecto y de ternura y a transmitírselas a su compañera, sin sentir que lo va a abandonar. En la medida en que pudo hablar en forma clara y abierta de todos los tópicos de su relación, tanto de lo personal, como de lo afectivo y de lo sexual, pudo también controlar sus reacciones agresivas contra ella, en quien disminuyó el temor a expresar lo que sentía, y pudo pedirle a él un cambio de actitud con un “como” apropiado.

A su vez, el hecho de hablar de estos temas en forma adecuada fomenta la cercanía y la intimidad entre ellos y facilita la transmisión clara de información sobre gustos y aversiones, sentimientos, preferencias y deseos en la relación.

Se hacen señalamientos acerca de las conductas no verbales expresadas por los dos, en especial a través del cuerpo, los gestos, la voz, que con frecuencia contradicen el lenguaje verbal y que en esta pareja, por el maltrato físico, son muy intensos. El terapeuta hace énfasis en la importancia de que cada uno de los miembros de la pareja

haya recibido y entendido bien el mensaje, y que utilicen comentarios descriptivos, es decir, sobre las conductas observables del compañero, y las comuniquen en vez de expresar juicios de valor y críticas destructivas que son, por lo general, vagas y además provocadoras. Las impresiones del uno acerca del otro deben basarse en lo que cada uno hace o dice. Cuando lo entienden, aprenden a concretar. Finalmente, al lograr una comunicación más adecuada y satisfactoria entre ellos, llegan a acuerdos que modifican sus dificultades y logran mantener una relación flexible y mucho más estable.

Para comprender y estimular el cambio en el vínculo maltratante, es importante brindar una oportunidad vivencial e interactiva para que ellos sean los gestores de su propio proceso. A medida que se clarifiquen las distorsiones y dificultades en la red de comunicación se introduce la posibilidad de transformar el sistema de la pareja, al permitirle a cada uno de los miembros descentrarse de su propia perspectiva, recibir y *dejarse tocar* por la perspectiva del otro.

Cuando los miembros de la pareja asumen que no sólo existe su propia visión de mundo sino la de otros, se entra en un real proceso comunicativo que implica un cambio social.

VI PARTE

Reparación de las relaciones afectivas

Aprender a perdonar

El perdón

En última instancia, la única manera de curar las heridas del pasado es perdonarlas y no aferrarse a ellas. Perdonar es olvidar el pasado doloroso y lleno de temor y situarnos en el presente con amor. Perdonar no es condenar ni juzgar, pero tampoco es justificar.

El perdón es la clave para la paz interior, porque es la técnica mental por la cual nuestros pensamientos se transforman, pasando del temor y la culpa al amor. Nuestra percepción, sobre la otra persona y sobre la situación, puede cambiar con el perdón, porque éste crea un nuevo contexto en el que nos es posible cambiar más fácilmente.

Perdonar es optar por ver al otro tal como es y no como quisiéramos que sea. Es aceptar también nuestra responsabilidad en la relación y no seguir trasladando la culpa a la otra persona porque esto no hace sino mantenernos atados a ella. Tratar a esas figuras que nos han herido en el pasado y en el presente con comprensión y perdón hace mucho más probable obtener de esa persona una respuesta sana y así poder desprendernos adecuadamente de ella.

La posibilidad de no repetir el mismo modelo de una mala relación nos permite tener en un futuro un vínculo radicalmente distinto, más saludable. Las relaciones son diferentes cuando dejamos de dar importancia a la manera de ver el pasado. Al traerlo al presente creamos un futuro exactamente igual.

A menudo la pareja que se separa ve con tristeza el “fracaso” de su vínculo amoroso. Pero si ambas personas aprendieron lo que tenían que aprender, entonces esa relación fue una alternativa. Se puede seguir aprendiendo de otras maneras; significa también generar y desarrollar lecciones de amor que se derivan de tener que renunciar a la forma de una relación existente, lo cual nos obliga a crecer.

Para perdonar hay que revivir emocionalmente la experiencia —ojalá con un facilitador que puede ser un terapeuta—, paso a paso, sentirla y expresar el dolor, la tristeza, la rabia y la culpa.

Una vez este proceso se realice y se valide en forma amorosa y respetuosa, la persona afectada o la pareja dolida deberá identificar qué fue lo que perdió: la confianza, la alegría, la felicidad, el amor... Ojalá pueda expresarlo con palabras, gestos o actitudes, con gritos de dolor, gemidos o llanto.

La vivencia del dolor libera el efecto biológico de la rabia en nuestro organismo, disminuyendo el riesgo real de las enfermedades autoinmunes. Son casos graves en los que el dolor por el sufrimiento y especialmente el rencor invaden en forma masiva el

pensamiento y el sentimiento bloqueando toda posibilidad de perdón y de reparación.

Igualmente, cuando se está deprimido por la pérdida de un ser querido, por un divorcio o una infidelidad, los pensamientos están dominados por una negatividad que lo trastorna todo. Ya no se ven tonos de colores alegres a nuestro alrededor, todo es gris, oscuro, hay una sensación de impotencia. Y, lo que es peor aún, se llega a creer que las cosas son realmente tan malas como se imaginaron, porque los pensamientos negativos son distorsiones de la realidad. Cuando se piensa con más objetividad se experimenta una rápida y profunda transformación emocional.

De allí la importancia de identificar los pensamientos negativos y aprender a redefinirlos sin resentimiento, de manera más objetiva, racional y amorosa. Porque perdonar a los que nos han hecho daño es perdonarnos a nosotros mismos, la mayoría de las veces por haberlo consentido.

Finalmente, investigaciones recientes en el campo de la teoría de los vínculos demuestran que, más que las experiencias negativas del pasado, lo que cuenta es la capacidad y oportunidad que un individuo tiene de formular una explicación o un relato coherente de las experiencias traumáticas. Es más, esta capacidad de conceptualizar el pasado en forma coherente permite predecir la posibilidad de formar relaciones seguras y estables con los hijos. Este descubrimiento es fundamental para la esperanza de cambio de patrones de relación y reemplaza el énfasis en el determinismo histórico.

Empezar de nuevo

Si alguien que se hubiera separado hace un mes hiciera una autoevaluación probablemente se sentiría maltratado, ansioso, triste y muy solo. Notaría que ya no es el mismo de antes, una nueva sensación empieza a aparecer. En ocasiones padece insomnio, lo cual conduce a una reducción en su efectividad en el trabajo. Indudablemente notará que se desorganizan sus relaciones con los demás, el vínculo con su ex cónyuge es muy ambivalente, siente que su familia se ha distanciado y sus amistades parecen debilitarse. Las relaciones con sus hijos, aunque continúan, probablemente han cambiado. Y finalmente su situación financiera y su posición dentro de la comunidad han sufrido serios reveses.

Un día, cuando la vida parece estar bajo control, puede ser seguido por otro donde se ve claramente que no lo está. Algunos problemas, como conseguir una nueva casa, pueden ser resueltos con prontitud, pero otros, como restablecer una vida social adecuada, pueden quedar sin resolver por varios meses. Algunos asuntos emocionales pueden no ser resueltos en su totalidad. Después de un largo período durante el cual no ha habido un deseo consciente de volver con el ex cónyuge, la noticia de que éste se casa de nuevo puede producir sensaciones de ansiedad.

Parece haber tanta confusión que rehacer algo es una tarea imposible. Sin embargo, gradualmente, casi por necesidad, la vida empezará a moverse hacia la reorganización. Los amigos saben del divorcio y se empiezan a desarrollar nuevas relaciones. La familia puede reaccionar al principio en forma negativa, pero después se adapta. Se establece un nuevo hogar y una nueva rutina. Se dan los pasos legales necesarios para legitimar la segunda unión y su vida adquiere un nuevo sentido.

La recuperación parece depender, en primer lugar, de volver a establecer una identidad sólida y coherente. Y, en segundo lugar, de restablecer un patrón de vida estable: una nueva forma de organizar sus relaciones con los otros que puede no ser enteramente satisfactoria pero sí suficientemente adecuada. Lograr una nueva identidad firmemente establecida, y una nueva forma de vida, parece que toma mucho más tiempo de lo que la gente piensa.

¿Qué tanto demora el alcanzar la recuperación? En el camino hacia la mejoría se puede estar agobiado por un continuo repaso de los eventos matrimoniales, el humor alterna entre la desesperación y el júbilo y se es incapaz de tomar una decisión. Es casi imposible asumir el control de las cosas.

Las decisiones empiezan a tomarse de modo que sean realizables y gratificantes, y que se integren unas con otras. Así empieza a emerger una forma de vida adecuada,

estable, más o menos satisfactoria, y con ella surge una renovada confianza en sí mismo. La terminación de este proceso marca el final de una dura fase de la vida matrimonial y el principio de la recuperación. Para entonces, el individuo se siente menos vulnerable a la depresión, a los cambios de humor y a otras inestabilidades. Ahora puede parecer ante los demás tan organizado y seguro como cualquier otra persona. Sin embargo, las apariencias engañan: todavía queda la duda de sí mismo, y su integración aún es frágil. La persona que en general parecía segura y equilibrada, bajo tensión puede retroceder y sentirse deprimida o explotar en forma irracional y destructiva.

Después de un largo período —algunos autores hablan de dos o tres años— debe sentirse de nuevo comfortable consigo mismo y ser más estable. Esto no quiere decir que en este punto habrá alcanzado la felicidad, sino que sus problemas ya no serán atribuidos a la separación ni a los obstáculos de la segunda unión.

En la vida posmatrimonial, tanto el hombre como la mujer pueden volver al hogar de sus padres, quizá sólo por una breve temporada, o permanecer en su propia casa e intentar alguno de los muchos caminos para reconstruir sus vidas. Pueden establecer una relación estrecha, que les brinde apoyo, con otra persona del mismo sexo o buscar un vínculo con una persona del sexo opuesto que les proporcione cariño y la gratificación sexual perdida con la terminación de su matrimonio.

Volver con los padres puede proporcionar un respiro y ellos pueden ser de gran ayuda en el cuidado de los hijos, aunque existe un serio riesgo, el conflicto de autoridad en relación con los niños y también la coartación de la libertad personal, especialmente para la mujer. Algunos separados se mudan cerca de la casa de sus padres y así pueden obtener algunas de las ventajas de tenerlos cerca mientras se evitan las restricciones de vivir en la misma casa.

Organizar la vida posmatrimonial con un amigo íntimo parece proporcionar la posibilidad de tener con quién dialogar, con quién salir y alguien en quién confiar. Sin embargo, los problemas en la nueva elección del compañero parecen tener que ver con la dificultad para distinguir convenientemente, al escoger en forma inmediata y por sustitución a una pareja, con el objeto de llenar las carencias de ese momento. Puede ser un vecino que está en el mismo caso, o un viejo amigo con el cual compartir los problemas.

Muchos separados buscan reemplazar a su ex cónyuge, pero a veces, aunque tengan éxito, sus vidas permanecen desorganizadas. La nueva pareja difícilmente puede solucionarle los inconvenientes que pueden surgir de su relación con los hijos, con los amigos, con la familia o con su antiguo compañero o compañera. Por otro lado, un

nuevo vínculo después de un tiempo prudencial de separación puede ser de gran valor, porque disminuye la angustia, sube la autoestima y, por períodos de tiempo, desaparecen los intensos e incontrolados sentimientos de soledad.

Formar una nueva relación tiene tantos atractivos que la mayoría de los separados consideran esa posibilidad. Sin embargo, algunos se sienten tan heridos con su anterior experiencia que no quieren iniciar otra demasiado pronto, porque si la pierden pueden sentirse doblemente afligidos.

Otras causas pueden hacer que las personas no deseen nuevos compromisos. Muchos se mantienen tan absortos en la lucha contra las consecuencias de la ruptura de su matrimonio que no tienen energía para empezar de nuevo; otros se sienten tan culpables que creen no tener derecho a la gratificación; algunos están convencidos de que son indeseables, y unos pocos quieren tiempo para encontrarse a sí mismos y están dispuestos a tolerar la soledad con tal de tener esa libertad.

En muchos casos los separados buscan los beneficios de tener una pareja sin comprometerse, y así van de una persona a otra, sin profundizar en los sentimientos. También pueden involucrarse con alguien que no es adecuado para una relación a largo plazo, alguien demasiado joven o demasiado viejo o de diferente clase social o de diferente raza. Algunos separados se comprometen en varios campos para ampliar sus vínculos. Se vuelven activos en la vida social, se involucran en el trabajo y hacen lo que pueden para encontrar otra pareja.

En contraste, otros están determinados a seguir solos. Pueden decidir que se dedicarán a sus hijos, que no desean buscar una pareja. Esta opción posee altos riesgos. Facilita la repetición de experiencias de aislamiento social y emocional, acompañadas de soledad. Y a menos que la persona tenga extraordinarios recursos internos y una habilidad poco usual para acercarse a los demás, cuando necesite algún favor o información, su vida será muy limitada. La autonomía tiene muchos atractivos, pero puede ser una disculpa para permanecer aislado, lo cual constituye una barrera para reorganizar su vida.

En esta etapa aparecen muchas dudas. Entre éstas se encuentran la forma como el individuo puede restablecer su vida social, si es conveniente o no encontrar un nuevo compañero o compañera, si es adecuado buscar ayuda profesional. Además, la mujer que no trabaja puede preguntarse si sería deseable conseguir un empleo o si por el contrario esto significaría una doble pérdida para sus hijos: la separación y el que ella salga a trabajar.

Muchos separados se sienten rechazados por sus antiguas parejas de amigos, pues

ya no tienen los mismos intereses. En los pueblos pequeños no hay muchas personas que estén en la misma situación y será difícil encontrar amistades, aunque puedan buscarse en reuniones de la comunidad o en grupos religiosos. En las ciudades grandes hay más oportunidades. Los hombres tienen más posibilidades para hacer nuevos vínculos por las facilidades que brinda la cultura, mientras que las mujeres encuentran más obstáculos.

Un empleo puede ser especialmente útil para una mujer cuya ocupación ha sido la de “ama de casa”. Continúa con su rol de madre y atendiendo las labores domésticas, pero su papel de esposa ha quedado vacío. Es posible que un empleo remunerado le proporcione alternativas que no le daba el estatus marital. Asimismo, puede brindarle una comunidad de personas menos preocupadas por la vida personal de la mujer de lo que pueden estar la familia y los amigos. También es factible hacer amistades que vayan más allá del trabajo. Además, proporciona la opción de salir de la casa.

Hay otras compensaciones en el trabajo. Distraer a la persona del obsesivo repaso de la situación traumática posmarital y proporcionar algún dinero, lo cual es importante debido a la disminución del nivel económico que sigue a la mayoría de las separaciones. Un empleo es tan útil que aun las madres con hijos pequeños bajo su custodia deberían trabajar medio tiempo cuando los niños estén lo suficientemente grandes como para ir al colegio. Tampoco hay evidencia de que las madres perjudiquen a sus hijos si trabajan tiempo completo, siempre y cuando los niños estén cuidados durante el día por una madre sustituta adecuada y cuando ella llegue les brinde un vínculo emocional de buena calidad. Sin embargo, la madre puede sufrir una sobrecarga en las tareas domésticas que la lleve a un profundo estrés en su cotidianidad.

El momento en que una persona separada está dispuesta a iniciar una nueva relación afectiva y sexual varía enormemente. Algunos hombres y mujeres todavía casados manifiestan su disponibilidad, anticipándose a la separación que aún no ha tenido lugar. Otros se abstienen de salir con alguien durante meses después de la separación porque no quieren arriesgarse a otro rechazo o porque creen que va contra su dignidad o porque simplemente no saben cómo empezar. Una minoría, al principio, se abstiene de salir porque, para su propia sorpresa, la lealtad hacia su cónyuge no le permite interesarse en alguien más. Pero con el tiempo, si no hay reconciliación, la soledad parece reforzar aun a los más reacios a considerar esa posibilidad.

Una relación que se construye con una persona del mismo ambiente educativo, cultural, social y económico, y con similitud de intereses y valores, es más confiable y, por lo general, tiene mayores posibilidades de realizar una unión estable.

Bajo la presión de la soledad, algunas personas han explorado estrategias para

encontrar pareja, tales como enviar sus nombres a oficinas especializadas en encontrar amigos, o contestar avisos en los periódicos, meterse a Internet, utilizar el *chat* y hacer amigos, con la esperanza de conseguir pareja. Este medio ha aumentado considerablemente no sólo en parejas relativamente jóvenes recién divorciadas, sino en gente aún adolescente que por sus dificultades en la construcción de un vínculo sentimental más personal prefiere hacerlo por este medio en donde puede presentarse como no es en realidad y expresarse más “sinceramente” utilizando como facilitador el computador.

Otras recurren a los bares y clubes con la esperanza de hallar una pareja que mitigue su soledad. Pero la desconfianza mutua parece ser la regla, lo mismo que en las citas conseguidas por medio de avisos clasificados. Muchas mujeres no se sienten bien en estos casos, porque al tomar la iniciativa en una relación de pareja sienten que van en contra de una costumbre social y creen que si muestran su disponibilidad se hacen vulnerables, pueden irrespetarlas y quizá abusar de ellas.

Aquellos que deseen establecer un vínculo duradero podrían dedicar su energía a ampliar su círculo social, en lugar de consagrarse a la búsqueda exclusiva de una pareja. En el primer caso el resultado es una vida social más rica, en cambio en el segundo, a medida que se excluye de su comunidad, el resultado es el de relaciones de pareja de corta duración.

Obstáculos en las familias de segunda unión

Las relaciones interpersonales en estas familias son más complejas que en la familia tradicional debido a las pérdidas que cada miembro ha sufrido por la desintegración de su hogar y al gran número de personas que influyen en su diario vivir y cuyos lazos afectivos y de colaboración no son producto de una relación biológica o legal.

El nuevo matrimonio de uno o de ambos ex cónyuges origina otras relaciones, aunque conserva al mismo tiempo las antiguas. La creación y el mantenimiento de otros vínculos trae de por sí algunas dificultades para los diferentes miembros de la familia, en especial para los niños, por el simple hecho de tener que manejar un número mayor de interacciones.

El padrastro, la madrastra y los hijos del cónyuge —hijastros o hermanastros— están obligados a tener un vínculo por el simple hecho de la unión de la nueva pareja. En el segundo matrimonio se establece un vínculo legal entre marido y mujer, mas no entre padrastros e hijastros. Los hijos sienten que deben mantener su relación y lealtad con sus padres biológicos.

Los hijos sienten también que ningún otro adulto puede ni debe reemplazar a sus padres, y éstos, a pesar de haber finalizado su relación marital, deberían mantener una comunicación respetuosa en todo lo que se refiere a la crianza y educación de sus hijos.

La familia de segunda unión está llena de contradicciones ya que existen simultáneamente alegrías y dolores. En el momento en que los dos adultos están felices con su nueva unión y esperan que todos participen de su dicha, los niños se encuentran tristes, angustiados o muy contrariados por ver morir la ilusión de ver a sus padres nuevamente unidos y tener que vivir forzosamente con una persona totalmente *extraña* para ellos.

Tener que dejar su cuarto, compartir los cariños de papá o mamá con otros, adaptarse a la nueva vivienda, cambiar de costumbres en la celebración de momentos íntimos en la familia anterior son situaciones que generalmente se presentan en el nuevo núcleo familiar. Estas pérdidas le dan un carácter especial y diferente a la vida familiar en el segundo hogar. Sólo en la medida en que se identifiquen y se manejen estas situaciones podrá la familia forjar un ambiente de reconocimiento y satisfacción.

Otros problemas pueden surgir después del divorcio de los padres por la hostilidad no resuelta entre ellos y que, con frecuencia, involucra a los hijos y los convierte en vehículos de agresión entre los progenitores, que los tratan como si fueran sus propiedades. En otros casos, los padres separados sienten que de algún modo deben compensar a sus hijos por la ruptura del vínculo. Llenos de culpa, y preocupados por el efecto que su decisión ha tenido en los niños, los padres les costean todos sus caprichos o no los dejan asumir sus deberes en el hogar.

Si a estos sentimientos, característicos de la etapa del posdivorcio, agregamos los múltiples prejuicios que existen para establecer una segunda unión, podemos entender por qué muchas veces estas relaciones tienen innumerables dificultades para funcionar, que dependen más del conjunto de circunstancias que del vínculo mismo. Por ejemplo, durante siglos hemos vivido con el mito de la malvada madrastra, basado en parte en los cuentos de Blancanieves y de la Cenicienta. Este estereotipo es muy importante en la formación de las actitudes hacia la familia que organiza alguno de los padres al casarse de nuevo.

Durante un largo tiempo, en la literatura popular las madrastras han sido representadas como malvadas y como enemigas de sus hijastros. Cuando surge algún problema con los niños en la nueva familia del padre, los amigos y los parientes culpan, por lo general, a la madrastra. La mujer que se encuentra en esta situación se ve forzada a adoptar una actitud defensiva.

No todas las madrastras y padrastros son afectuosos hacia sus hijastros. Pero hay muchos padres biológicos que tampoco sienten apego por sus hijos. Aquéllos, a menudo ansiosos de que sus hijastros los amen y los necesiten en el mismo grado que sus propios padres, pueden tratar de competir con estos últimos.

Otro problema que suele influir en la segunda unión es la falta de claridad en los papeles que deben asumir los diferentes miembros de la nueva organización familiar. Según Susan Gettleman y Janet Markowitz, la común designación de una persona como “medio hermano” o “medio hermana” ilustra el mito de que dichos hijos no son “regulares”, pero nadie ha delineado formalmente las esperanzas ni las obligaciones que diferencien estas relaciones de las correspondientes a los hermanos y hermanas biológicamente “puros”. La importancia que en nuestra sociedad tienen quienes sean los padres biológicos pone un interés especial en la diferencia existente entre un parentesco natural y uno que no lo es. Debido a que en nuestra sociedad los lazos biológicos tienen precedencia sobre cualquier otro parentesco, los lazos que no son de sangre son considerados menos intensos, menos satisfactorios y menos permanentes^[32].

Estas autoras se refieren al hecho de que en otras culturas es posible la integración de los hijastros con los hijos de otra familia. Por ejemplo, la tribu esquimal de los Kanuri estableció asociaciones de parentesco en las cuales los hijos nacidos en cualquier clase de arreglo matrimonial serán considerados como hermanos o como hermanas. Los lazos de parentesco en dicha comunidad esquimal quedaban establecidos en forma permanente y continuaban de generación en generación, sin importar la forma de matrimonio. Debido a esta integración de los hijastros a la familia extensa, se eliminó una fuente de potenciales trastornos emocionales. En nuestra sociedad dicha integración no existe, pues las relaciones de los hijastros con sus nuevos hermanos dependen de la situación emocional entre los ex cónyuges.

Además de los factores que acabamos de mencionar, existen otros que, al no ser manejados en forma adecuada, entorpecen el buen funcionamiento del nuevo vínculo. Tal es el caso de las dificultades en la distribución del tiempo.

No es lo mismo cuando se le puede dedicar todo el tiempo a una misma familia que cuando se tiene que distribuir entre dos. Las relaciones con la primera familia no desaparecen cuando se inicia otra unión. Además, es común observar el reproche que hace la mujer a su compañero por el abandono de que es objeto en cuanto a la comunicación cotidiana, a la compañía y a los ratos de expansión que cada vez se vuelven más escasos, cuando es él quien tiene otro hogar. No sólo por mantener los lazos afectivos con sus hijos, sino porque siente algún aprecio por su anterior pareja, lo cual se

presta para confusiones, celos y rivalidades en la unión actual.

Otro aspecto difícil que la situación plantea, tanto a los adultos como a los niños, ocurre cuando nacen hijos de la nueva pareja constituida. Suelen surgir en la madre o en el padre sentimientos de culpa por el nuevo hijo, temor a desplazar a los anteriores o a que la pareja actual haga diferencias al preferir al propio. Los niños a su vez reviven las fantasías de desvalorización que la separación de sus padres movilizó en ellos, ante la visión de ese niño afortunado que tiene a papá y a mamá juntos. A veces la aceptación de este nuevo hermano demanda un proceso largo y doloroso.

Los afectos positivos entre padrastros e hijastros toman bastante tiempo en surgir puesto que se parte de la convivencia, el respeto mutuo y la paciencia. Si la conformación del hogar y la familia de una pareja joven toma su tiempo es de esperar que la familia recién constituida, cuyos miembros no tienen lazos de unión anteriores, requiera un tiempo más largo —de dos a cinco años—, acompañados de esfuerzos y paciencia antes de que todos sus miembros se sientan realmente “en familia”.

Aunque existan estos comunes denominadores que acabamos de mencionar en las nuevas familias, queremos poner de manifiesto las diferencias sustanciales que hay en cada una de ellas y, por tanto, el manejo diferente que debe dárseles.

El padrastro y la madrastra pueden ofrecer a los niños una valiosa ayuda en algunos problemas que los padres naturales, debido a la intensidad de sus sentimientos, son incapaces de resolver. Puesto que los padres en muchas ocasiones perciben a sus hijos como un apéndice de ellos mismos, el nuevo vínculo puede estimular y permitir a los niños el desarrollo y el crecimiento de los lazos afectivos fuera de la familia, al crear un sistema extensivo de parentesco.

Si bien las familias que se organizan después de la separación exigen ajustes especiales en el aspecto emocional, además de las presiones económicas sobre el padre que sólo gana un salario, las parejas de primera unión también se enfrentan a crisis de otras clases, tales como la llegada del primer hijo, el cuidado de su presupuesto debido a las nuevas responsabilidades y la aceptación de la familia política del compañero.

Cuando la separación es seguida por un nuevo matrimonio, los niños también tienen la oportunidad de aprender en un ambiente de confianza, amor y comprensión. Al no existir lazos de consanguinidad puede surgir una relación íntima que fortalezca su crecimiento y su independencia.

Ayuda profesional

Muchas personas separadas o que han realizado una nueva unión, preocupadas por

su estado emocional y el de sus hijos, buscan ayuda. Por ejemplo, consultan al médico por insomnio, dolores de cabeza, úlcera. Se entrevistan con el abogado especializado en divorcio, al que le piden consejo y apoyo, al mismo tiempo que utilizan sus servicios legales.

Y algunos contemplan la posibilidad de recurrir a grupos de asistencia o respaldo de tipo religioso, comunitario o incluso mágico.

Hay dos clases diferentes de ayuda. La primera es para manejar la transición de la forma de vida marital a la posmarital. La segunda es para tratar de cambiar algunos rasgos emocionales negativos que perturban al individuo cuando se separa y cuando constituye otro hogar. Durante el período siguiente a la separación, la mayoría de las personas haría bien en darle prioridad a la primera opción. El desarreglo emocional experimentado por las personas después de una separación y frente a una segunda unión es, por lo general, la respuesta a la nueva organización psicológica, familiar y económica, y no a una expresión de problemas más profundos, puestos al descubierto por la reciente situación. La terapia para manejar el trauma por la pérdida en el período de transición y los obstáculos surgidos en la reestructuración futura puede ser más útil que resolver los conflictos personales.

Se hace, entonces, una distinción entre las familias con perturbaciones graves, que necesitan un largo tratamiento psicológico, y las que requieren orientación para tratar en forma más efectiva los problemas que surgen en los hogares conformados después de la separación. Los padres están con frecuencia confusos acerca de cómo guiar a sus hijos y de cómo manejar las nuevas situaciones.

El solo hecho de abrir un espacio para la comunicación de la pareja o para los diferentes miembros de la familia les permite expresar emociones y sentimientos de dolor, de tristeza y de rabia, difíciles de compartir. Es aceptado por la cultura un ritual de pena y de luto por la muerte de un ser querido, pero no existe ningún patrón institucionalizado para la elaboración de la tristeza después del divorcio y para las dificultades que nacen al establecer otra familia.

La clase de ayuda para la mayoría de los separados que van a reorganizar sus vidas es apoyo y orientación. Un profesional brinda apoyo y respaldo cuando ofrece a estas personas, en forma explícita o implícita, su habilidad y experiencia para la realización de sus propósitos. Esto es lo que hace el abogado con su cliente, el ministro con su feligrés y el psiquiatra con su paciente. El apoyo de un psicólogo es preferible al de un amigo, por la comprensión, objetividad y neutralidad que puede brindar el primero; porque ayuda a aclarar la confusión de sentimientos y a escoger entre las posibles líneas de acción; lo que

se hace al brindar opciones y desarrollar un juego de prioridades, enfocando la atención a ciertos aspectos y relegando otros. Esta contribución a la habilidad del individuo para comprender, planear y reorganizar es lo que se denomina guía u orientación. Se reduce así la ambivalencia del individuo frente a las diferentes posibilidades y se desbloquea el proceso para tomar una adecuada decisión, sin sensaciones de ansiedad y confusión. La persona que tiene el apoyo y la guía profesional puede moverse con más confianza hacia una dirección consciente y deseada.

Por lo general, se realiza una entrevista semanal de conjunto que se alterna con sesiones individuales, si es el caso. Hacia el final del proceso terapéutico se puede incluir a los hijos, cuando es necesario, con uno u otro padre, es decir, se tratan los subsistemas familiares: el padre o la madre con sus hijos o éstos con el nuevo vínculo.

El trabajo que se realiza es muy activo; todos los participantes del sistema familiar son copartícipes de una experiencia de vida en donde se aprenden nuevos modelos vinculares.

VII PARTE

Terapia de pareja: una nueva perspectiva

La pareja como sistema

Por lo general, las parejas que consultan presentan el más agudo sentimiento de culpa y fracaso ante la destrucción o el deterioro del vínculo. Un gran porcentaje de las personas que solicitan psicoterapia lo hacen debido a dificultades en su convivencia.

Pese a estos hechos, el método que ha predominado hasta ahora en el tratamiento de las dificultades afectivas ha sido la psicoterapia individual. Sin embargo, al cabo de un tiempo comenzaron a advertirse las limitaciones de este enfoque, que no consideraba a la pareja en sí misma como una unidad diferente a la suma de sus partes.

La concepción individualista hacía que se concibiera la pareja a través de un solo miembro. Muy pocos años han pasado en realidad para darnos cuenta del error cometido durante tanto tiempo y para revisar nuestro trabajo, nuestra perspectiva y nuestras metas.

Al final de la década de los años cincuenta se estableció con claridad que la terapia familiar era un concepto diferente. Más que un método adicional de tratamiento para completar la psicoterapia individual y de grupo, se trataba de cambiar la estructura de una familia, sus alianzas y sus patrones de conducta. En la actualidad el énfasis va dirigido a modificar el medio y las relaciones de la persona, sin sacarla de su ambiente.

Uno de los principales motivos que determinan el estudio de la estructura y de la dinámica familiares ha sido, en nuestro caso, la observación de la conducta infantil. A través de los trastornos del niño es fácil entrever las perturbaciones de la vida familiar y, en especial, las de la pareja. Además, sin la colaboración de los padres, y muchas veces si no se actúa sobre la pareja, no se logra una adecuada solución a los problemas de los hijos y, por ende, a la relación familiar.

Ahora bien, los conflictos de la vida de las parejas no pueden ser estudiados con profundidad sin que se evoquen las dificultades fundamentales de toda vida humana. La problemática de la terapia de pareja debe situarse en diferentes niveles y atañe a aspectos esenciales de la existencia. En consecuencia, implica la consideración de problemas de índole muy diversa: culturales, éticos, sociales, políticos y económicos.

Al analizar diversos casos de pareja observamos que cuando uno de sus miembros describe un comportamiento en relación con el compañero, esta descripción no es individual sino que está expresando una interacción. Por ejemplo, si José dice de Rosa: “Es que ella no me comprende”, él está diciendo: “Yo no puedo entender a Rosa”. Es decir, él también está expresando su incapacidad para interpretar su relación con su compañera. Cuando una persona señala una dificultad, la descripción no es sólo de la dificultad misma, sino de la incapacidad de la persona para manejarla.

En consecuencia, cada miembro de la pareja es colaborador y parte esencial de una

continua sucesión de acontecimientos que conforman toda una unidad de comportamientos, en donde la manifestación de cualesquiera de sus miembros es de la díada. Por eso el tratamiento realizado a una pareja va dirigido al vínculo, a ese otro “yo compartido” que establecen los individuos, donde el terapeuta observa y analiza en conjunto con ellos las interacciones, y trata de comprender las reacciones individuales.

Dinámica de la pareja

En el vínculo encontramos reacciones emocionales muy profundas, de orden consciente e inconsciente, en todas las áreas de la relación: en la afectiva, la sexual, la comunicacional, la de los hijos, que sólo pueden ser comprendidas a través de la psicología.

Cuando se presentan los llamados “síntomas” o manifestaciones disfuncionales en uno de los miembros de la pareja, las personas que no comprenden su funcionamiento pueden identificarlo como un problema de tipo individual. Por ejemplo: una señora consulta por problemas relacionados con su “frigidez” y anorgasmia. Al establecer una serie de entrevistas no sólo con ella sino con su compañero, se manifiestan algunas características de esa relación y, aunque en un principio aparecieron desvinculadas de la sexualidad, se encontró que ellas conducían a una relación que estaba signada por un trato despótico y autoritario del hombre, ante el cual la esposa respondió con pasividad, sometimiento e insensibilidad sexual, como protesta por una situación que ella consideraba injusta e irremediable, pero que no era capaz de enfrentar en forma directa y a través de la comunicación verbal.

Con el transcurso de la terapia y de algunos señalamientos e interpretaciones pronto empezó a hacerse claridad sobre los vínculos entre la conducta total de la pareja y su conducta sexual, de manera que la una era reflejo de la otra.

Los trastornos del comportamiento de los individuos que conforman un vínculo se forman, seleccionan, intercambian y mantienen en función del contexto relacional donde están enclavados. Esas manifestaciones de carácter perturbador con frecuencia pasan de uno a otro miembro, y así podría formularse que la “enfermedad”, como un ente visible, se traslada de una persona a otra y viceversa, a través del vínculo invisible. Así como en el ejemplo mencionado la mujer expresa por ella y por su esposo la problemática de la pareja a través de una dificultad sexual, también es posible que después de un tiempo resulte el hombre como portador de un síntoma sexual psicosomático o de otra índole.

El trabajo del terapeuta de pareja recae, entonces, no tanto en las fantasías internas de cada uno de los individuos, sino en la interacción y su significado entre las dos

personas.

Motivos por los cuales se acude a consulta

Dificultades en la comunicación

Se entiende como la ausencia o la disminución del diálogo entre la pareja y se manifiesta a través de errores en la comunicación tales como: distancia afectiva, interpretación distorsionada de la conducta del otro, dificultades para escuchar y validar al compañero o compañera y para expresar en forma adecuada el mensaje verbal o actitudinal.

Obstáculos en el manejo de los roles del hombre y de la mujer

Diferencias en las expectativas del uno y del otro respecto a la relación de pareja en cuanto al amor romántico, a la expresión de los sentimientos, al manejo de los hijos, a la distribución presupuestal y a las labores del hogar.

Agresión y violencia

Maltrato físico o psicológico a través de comportamientos o actitudes de tipo hostil, que por su frecuencia y/o intensidad son motivo de conflicto entre la pareja.

Infidelidad y celos

Relaciones extramatrimoniales esporádicas o permanentes, que afectan el vínculo. Suele existir una correspondencia entre la infidelidad de uno de los miembros de la pareja y los celos del compañero.

Conflictos con la familia de origen

Se presentan por convivencia o interferencia de la familia de alguno de los miembros de la pareja, en la relación con ésta.

Crisis relacionadas con el ciclo vital de la pareja

Dificultades en el ajuste del vínculo en cualquier momento de su ciclo familiar: luna de miel, nacimiento del primer hijo, entrada del hijo al colegio, adolescencia, partida de los hijos o nido vacío, vejez y muerte.

Disfunciones sexuales

Impotencia, anorgasmia, vaginismo, eyaculación precoz, abstinencia prolongada, disminución del deseo sexual. Estas disfunciones muchas veces no son expresadas en forma abierta en la primera entrevista, y pueden ser el reflejo de problemas originados en otras áreas de la relación de pareja.

Adicciones

Dependencia de uno o de los dos miembros de la pareja del alcohol, las drogas, el juego, y que por su frecuencia e intensidad es motivo de conflicto entre la pareja.

Dificultades en el manejo de las diferencias individuales

Problemas de aceptación mutua de los rasgos de carácter, temperamento, valores o personalidad del compañero.

Desacuerdos en el manejo de los hijos

En áreas como la educación, el dinero, las diversiones, los permisos y los castigos.

Separación o divorcio

Suspensión temporal del vínculo con la intención de solucionar el problema o disolución definitiva de la relación.

Problemas en parejas de segunda unión

En los individuos que se unen por segunda vez en forma estable, con o sin hijos, se agrega el tener que manejar un mayor número de vínculos.

Otros motivos por los cuales se acude a la terapia de pareja pueden ser las dificultades en el manejo del poder y de la autoridad, la asignación de roles, el trabajo del hombre y de la mujer, factores socioculturales, raciales y religiosos.

Estas cuestiones expresadas por los miembros de la pareja cuando acuden a la consulta son, por lo general, el reflejo de conflictos en otras áreas de la relación, que van apareciendo durante el proceso terapéutico. Así mismo, en muchos casos, la queja que se presenta como problema principal al comienzo no es el motivo real del conflicto.

Terapia de pareja

Es una relación interpersonal que se conforma entre el psicólogo, la pareja y cada una de las personas que la componen, en la cual se logran diferentes acuerdos para desarrollar un trabajo profesional, y para que se cumplan las expectativas reales que acordó cada una de las partes, dentro de un ambiente de confianza y respeto.

Comienza con un contacto establecido por decisión de uno o de ambos miembros de la pareja, respecto a un problema determinado, y culmina con la aclaración y/o solución del mismo.

Dicha relación descarta la posibilidad de un desarrollo paralelo de amistad, intereses personales o trabajo entre el terapeuta y los consultantes.

La terapia de pareja facilita una mayor comprensión de cada uno de los miembros hacia su compañero, con el fin de que pueda aceptarlo como es y no como le gustaría que fuera; es decir, que se reconozcan como dos seres diferentes pero complementarios. A través de dicha terapia se comprende el sentido que tienen para cada una de las partes las actitudes verbales y no verbales, al analizar las situaciones que se presentan entre la

pareja, y de ésta con el profesional, durante todo el proceso terapéutico.

Este significado cobra importancia en la medida en que se puedan apreciar y clarificar los comportamientos distorsionados del compañero o la compañera en quien, por la intervención de sus propias experiencias pasadas, altera la imagen que tiene del otro. Así, la comunicación fluye y surge en forma abierta y espontánea.

Para finalizar se revisa la historia de la relación de pareja con el fin de identificar las situaciones que han contribuido al desarrollo de la crisis. Una vez que cada miembro logre ampliar el conocimiento de sí mismo y del otro habrá un mayor entendimiento entre ellos. De esta forma, el terapeuta y la pareja encontrarán alternativas que le permitirán a ésta salir del estancamiento para desarrollarse a nivel personal y vincular.

El proceso terapéutico

Describiremos el procedimiento general de la terapia y el rol que desempeñan, tanto el terapeuta como los consultantes, dentro de dicha relación.

El trabajo terapéutico comienza a desarrollarse desde el momento mismo en que se realiza la primera llamada: la persona que solicita la cita, la forma como la pide, el tono de voz, sus temores o deseos con respecto a hacer venir al compañero, el motivo por el cual solicita la consulta; por una remisión de parte del terapeuta de uno de los miembros de la pareja, por el pediatra o el terapeuta de uno de los hijos, por el abogado o como resultado de una decisión personal. Todo esto nos permite formarnos una idea de la situación y desarrollar algunas hipótesis tentativas sobre la dinámica interaccional y la naturaleza del problema, para guiar el desarrollo de la primera entrevista.

Por ejemplo, si una señora llama y dice que quiere una cita con su pareja porque se lo recomendó el terapeuta de su hijo, aunque ellos en realidad no saben a qué van, su actitud hacia el trabajo será diferente a la de aquella pareja que ha decidido acudir porque pelean con frecuencia.

Es probable que en el primer caso tengamos que ayudarles a experimentar la necesidad de realizar un trabajo terapéutico y comprometerlos con él, mientras que en el segundo tal vez no sea necesario hacer mayor énfasis en ello.

Por lo general la primera entrevista se realiza con ambos miembros de la pareja, ya que aunque no se comprometan los dos con el trabajo terapéutico posterior, al menos una cita conjunta permite formarnos una idea del vínculo y de la realidad de cada uno de los miembros.

Durante la primera entrevista, por lo general de una hora, se indaga acerca de los motivos primordiales de consulta y se rastrean posibles fuentes de conflicto en otros

aspectos, diferentes de los mencionados. Se explora la relación en las áreas sexual, laboral, económica, parental, social y familiar. Para ello se identifican estructuras jerárquicas de poder y autoridad; autoestima y límites, desempeño de roles, normas y valores; pautas de comunicación verbal y no verbal, y expectativas con respecto al vínculo.

No se profundiza sobre ninguna de ellas, pero se tendrán en cuenta para enfocar el trabajo posterior de evaluación e intervención. De igual manera se indaga sobre el desarrollo del conflicto: es decir, cuándo comenzó, qué factores internos y externos lo propiciaron, cómo ha evolucionado, y se preparan las estrategias previas de manejo.

El contrato terapéutico

Al finalizar la etapa anterior se investiga acerca de las expectativas de cada uno de los miembros de la pareja con respecto al trabajo terapéutico: sus objetivos, las ideas y preconcepciones sobre la terapia y su nivel de compromiso.

Con base en ella y de acuerdo con la evaluación inicial que se ha hecho del problema, se trata de establecer lo que denominamos el contrato terapéutico o conjunto de reglas que guiarán el proceso. Se procede a delimitar responsabilidades, derechos y deberes de cada una de las partes, y se genera el espacio íntimo, confiable y reservado que permitirá la observación y el análisis del proceso vincular.

En términos generales, dentro del contrato terapéutico se incluyen los siguientes aspectos:

1. Describir, en general, la forma de trabajo del terapeuta.
2. Aclarar las expectativas, en especial aquellas que son irreales o ideales y que el terapeuta no está en posibilidad de cumplir. Por ejemplo, tomar una decisión con respecto a la custodia de los hijos o a la separación.
3. Definir la realización de sesiones individuales. Respetar el derecho que el terapeuta tiene de proponerlas y los consultantes de solicitarlas.
4. Horario, costos, cobro de sesiones no canceladas a las cuales no asisten y explicación del porqué de dichas medidas.
5. Compromiso de la pareja para realizar en forma seria y profunda el trabajo terapéutico.

Las sesiones individuales son exploratorias y evaluativas. Ofrecen a los consultantes la oportunidad de comunicar y profundizar acerca de aspectos personales, compartidos o no con la pareja.

En las sesiones de conjunto se realiza el genograma o árbol familiar, del cual se

obtienen datos sobre la historia personal, familiar y social de cada una de las partes. Esta información permite generar hipótesis sobre conflictos previos, duelos no elaborados, expectativas, aprendizaje de roles y modelos de relación que repercuten en el vínculo actual y que generan conflictos.

Luego, en otras sesiones de conjunto, se explora la historia del vínculo y su conexión con los conflictos actuales.

Se continúa así el trabajo terapéutico a través de sesiones conjuntas y en ocasiones individuales. Éstas sólo se realizan cuando se observa, tanto en las primeras consultas evaluativas como durante el proceso, que hay conflictos personales que interfieren en el desarrollo de la terapia de la pareja. Estos contenidos no deben ser explorados ni trabajados en conjunto, porque al hacerlo se tocarían aspectos que violarían el derecho a la intimidad que posee cada uno de los miembros de la pareja.

En las sesiones conjuntas se toma conciencia de los procesos que distorsionan la comunicación: la percepción deformada de la conducta del compañero por una inadecuada interpretación y la forma como cada uno de ellos facilita o promueve ciertos comportamientos inconvenientes en el otro. Lo anterior con el propósito de esclarecer lo que es de cada uno y lo que es del compañero, paso fundamental para poder establecer en un futuro acuerdos que faciliten la interacción y promuevan el desarrollo personal de cada uno y de la pareja como un todo.

Durante estas sesiones iniciales también se hacen señalamientos que muestran la conexión entre algunos eventos significativos.

El señalamiento

Es una modalidad terapéutica que sirve para mostrar a la pareja algunos elementos de su conducta que ellos mismos no perciben en su totalidad o lo hacen en forma distorsionada. Por este medio deben ser situados de manera adecuada frente a algunos aspectos, para que éstos sean examinados y comprendidos en todas sus posibles dimensiones. Es muy frecuente que la sola exposición verbal ante un tercero permita entender detalles obvios que hasta ese momento no habían sido tomados en cuenta. Por ejemplo, a través de sus exigencias el esposo busca hacer que su compañera se comporte como la madre que no tuvo; o la similitud entre el comportamiento de su esposo y el de su padre puede generar en ella reacciones agresivas y conductas de rebeldía, en tanto que algunas de las conductas de su esposo reactivan el conflicto previo e inconsciente con el padre.

Debe tenerse en cuenta que pueden ocurrir variaciones en la consideración de un

hecho concreto. Rara vez las opiniones de la pareja son coincidentes, por lo menos dentro de las cuestiones que constituyen el material de la sesión; si estuvieran de acuerdo en todo no podrían considerarse como pareja en conflicto, que es lo que justifica el comienzo o el seguimiento de la discusión.

Lo más frecuente es que cada uno tenga una opinión diferente de los hechos, elabore su punto de vista e intente justificarlo. Importa, entonces, llegar a la esencia misma del asunto, al eliminar todo elemento jerárquico de fuerza o de autoridad que pudiera ser utilizado por uno de los dos en su propio beneficio.

Lo anterior puede entenderse más claramente en el siguiente ejemplo: una pareja de clase media, después de varios años de llevar una vida tranquila y sin mayores elementos perturbadores, consulta porque la mujer experimenta un profundo desamor hacia su compañero, acompañado de una frialdad sexual que no logra explicarse. Como es ella quien solicita la entrevista inicial se le propone que en la próxima cita venga acompañada del esposo; en esa sesión ella plantea las mismas quejas, a las que se agregan otras relacionadas con el dinero, debido a que todos los ingresos provienen del trabajo de aquél. Al preguntársele a ella acerca de sus labores, dice que no tiene trabajo alguno puesto que es ama de casa. Pronto se ve que aunque no sea remunerado en forma económica, es un trabajo que la obliga a dedicar más horas que las exigidas por una jornada laboral normal, además de ser un trabajo rutinario, pesado y sin perspectivas de cambio. El esposo parece no haberse dado cuenta de nada de esto; cree, como es lo tradicional, que cumple su deber al proporcionar una suma de dinero determinada por él en una fecha que puede tener variaciones, todo lo cual le da un especial poder sobre la mujer y los hijos.

Poco tiempo después de iniciada esta terapia surge el interrogante acerca de la posible causa del cambio en la situación de la pareja ya que, según ellos, durante los primeros años de vida conyugal se amaban y las relaciones sexuales fueron frecuentes y placenteras para ambos. No obstante, a raíz de las conversaciones de la esposa con amigas, entre quienes se encontraban algunas con ingresos propios provenientes de su trabajo o de su capital, comenzó a darse cuenta en forma progresiva de que el manejo del dinero por parte del esposo la colocaba a ella en una posición francamente secundaria, ya que ignoraba cuánto ganaba su compañero y no creía tener derecho a saberlo. Al preguntársele el porqué de este hecho, no pudo responder de forma adecuada. Expresó que quizás la costumbre o lo visto en su hogar paterno había servido para suponerlo así; el no saber de manera precisa y con anterioridad el día en que iba a recibir una determinada suma, la hacía sentir cada vez más inútil ya que ella no contaba

para nada, ni siquiera en una decisión tan elemental en la vida de una familia. El no tener a su alcance ni los argumentos ni el valor necesarios para exigir ser tratada en condiciones de igualdad dentro de la sociedad conyugal la condujo, sin darse cuenta, a una especie de “anestesia” del sentimiento y a utilizar el poder de su sexualidad para plantear su situación en unos términos que podrían esquematizarse así: “Si yo no recibo, no doy nada de mí misma”.

Para llegar a esto fue necesaria una serie de señalamientos hechos a la pareja en conjunto, luego de haber realizado una entrevista convenida con el esposo para oírlo en igualdad de condiciones a las que ella tuvo. Uno de los señalamientos que podría hacer el terapeuta a esta pareja sería el siguiente: decirle al marido que con su simple expresión parece no denotar asombro acerca del porqué del cansancio, cuando ella da cuenta de éste, después de un día de trabajo en el hogar. Puede también señalársele a ella la forma como se distrae o mira para otro lado cuando el marido habla de lo importantes que son para él las relaciones sexuales.

A través de los señalamientos, los miembros de la pareja comprenden aquellos aspectos que han sido negados en forma sistemática por uno y por otro. En realidad no existía un verdadero desamor de parte de la mujer, sino una “defensa del desamor”, que es bien diferente. Ella había “congelado”, por decirlo así, sus sentimientos y pensaba que ya no amaba a su marido. Mediante los señalamientos, el terapeuta le plantea el problema a la pareja en una nueva forma, para que cambie la percepción sobre la propia experiencia. Con este trabajo preliminar se sientan las bases de la interpretación de esas conductas.

El señalamiento ha de ser claro y debe recaer sobre aspectos innegables del comportamiento de la pareja, porque lo que interesa no es todavía el significado de la conducta sino su puesta en evidencia. Así se provoca una identificación terapeuta-consultantes que promueve el descubrimiento de los comportamientos que llevan a las dificultades del subsistema familiar. En consecuencia, hay que utilizar al máximo todos aquellos datos observados en forma directa, verbales o no, pero inadvertidos en la interacción del “aquí y el ahora”, entre los miembros de la pareja y el terapeuta.

Sólo después de haber sostenido las entrevistas individuales, a través de las cuales se aclararon las formas de participación de cada uno para llegar al estado actual de la pareja, pudo continuarse la serie de entrevistas conjuntas que permitieron a uno y a otra referirse a cuestiones no tomadas en cuenta antes respecto a su situación conyugal, lo cual, unido a los señalamientos realizados por el terapeuta, produjo cambios progresivos y de importancia en la relación de la pareja.

La interpretación

Es otro elemento terapéutico importante en la terapia de pareja, cuyo objetivo es aclarar algunos aspectos de las situaciones vividas por los participantes. Para esto puede recurrirse con éxito a los hechos relatados por ellos mismos y que se relacionan con las costumbres o las ideas de cada una de las familias de origen de los cónyuges, que con seguridad se han trasladado a los hijos. También puede recurrirse al establecimiento de relaciones ante hechos e ideas que antes no se habían visto.

Con bastante frecuencia se observa hasta qué punto los conflictos actuales son una repetición de hechos ocurridos en el pasado, y comúnmente relacionados con otros que pueden calificarse como antecesores. Puede tomarse como ejemplo un problema de agresión física del hombre hacia la mujer. Es probable que esta situación no sea la primera, y haya sido antecedita por muchas otras que, sin llegar a los golpes, sí constituyeron agresiones u otras formas de violencia. Es conveniente preguntarse cómo fue el comienzo, cuál fue la primera manifestación hostil, qué la motivó y de qué manera reaccionó la mujer para permitirla, para buscarla o para prolongarla, circunstancias éstas que bien pueden influir en la repetición del hecho. Se llega así a la historia individual de cada uno de los miembros de la pareja a partir de su constitución. Además hay otros aspectos de la historia que precedieron a la unión: cómo fue la familia de cada cónyuge y cómo actuaron sus padres en relación con posibles manifestaciones de violencia. Así como puede hacerse esta indagación, es posible adelantar muchas otras sobre diversos aspectos o problemas. Es imprescindible conocer profundamente la historia del hecho y sus modalidades, que pueden ser cambiantes; sin embargo, la parte más importante del esclarecimiento les corresponde a los participantes y, en menor grado, al terapeuta.

Otro objetivo de la interpretación es poner en evidencia las posibles causas reales, más allá de las aparentes, que han determinado el establecimiento de una costumbre o su prolongación. Es muy común que en las actitudes relacionadas con el sexo, en especial de las niñas, se intente aplicar a éstas lo que le ocurrió a la madre, o lo que es habitual en la familia de ésta y en su grupo, no obstante la diferencia de años y de lugar, y que los padres no tengan en cuenta todos los cambios ocurridos por éstas y otras circunstancias.

Las interpretaciones del terapeuta se dirigen a la interacción de la pareja y de la familia en forma bilateral, y toman en cuenta los aspectos asimétricos, las contradicciones entre “lo que dicen” y “cómo lo dicen” y todas las dificultades que surgen de una comunicación disfuncional. Las interpretaciones deben hacerse como una etapa posterior a los señalamientos.

A medida que los cónyuges se hacen conscientes de sus necesidades, deseos y conflictos, reconocen y aceptan lo propio y logran establecer la diferencia con respecto a los sentimientos del otro, lo cual permite desarrollar nuevos acuerdos y pautas de interacción más gratificantes.

Para evaluar la terapia de pareja, además de hacerlo a través del diálogo y durante el proceso, y para finalizar, se les entrega a los integrantes del vínculo la siguiente hoja para que respondan las diez preguntas por escrito, y en la siguiente cita con el terapeuta se profundizará el significado de cada una. De esta manera, sabremos cómo cada uno de ellos evalúa su propio desempeño a lo largo del proceso terapéutico, recordaremos los motivos de consulta, lo que se logró y lo que falta por lograr.

Generalmente, la pareja identifica y expresa al profesional su evaluación acerca del tratamiento para que los tres lleguen a un acuerdo sobre el seguimiento terapéutico.

Evaluación del proceso terapéutico

1. Motivos de consulta (qué esperaba lograr al venir: objetivos)
2. Qué ha logrado con su pareja en las siguientes áreas:
 - Comunicación
 - Familia (hijos)
 - Afecto
 - Familia política
 - Sexo
 - Trabajo (profesión - ocupación)
 - Dinero
 - Diversión (espacios de placer)
3. ¿Qué falta por lograr? (utilice las áreas de pareja del punto 2).
4. ¿Qué espacios semanales tiene con su pareja: de comunicación, erotismo y sexo?
5. ¿Qué aprendió acerca del genograma y su influencia en la pareja actual?
6. En cuanto a sus necesidades y expectativas afectivas, ¿cuáles están satisfechas y cuáles no? (Consultar el inventario de necesidades afectivas).
7. ¿Recuperó el respeto y la confianza por su pareja?
8. ¿Cómo cree usted que volvería a caer en los mismos problemas por los que consultó?
9. ¿Qué miedos tiene con respecto a su futuro personal y con relación a su pareja?

10. Qué opina del seguimiento terapéutico
 - a. Respecto al proceso
 - b. Respecto al futuro

Papel del terapeuta

A lo largo del proceso terapéutico el psicólogo será responsable de promover la comunicación entre los miembros. En la medida de lo posible deberá comportarse como un observador imparcial, abierto a las necesidades de cada una de las partes. Ello implicará un autoconocimiento profundo por parte del profesional, así como una continua labor de autoevaluación sobre su desempeño, sentimientos, deseos y conductas que le permitan mantener la neutralidad y utilizar sus propias reacciones como fuente de datos que guíen su trabajo.

En otras palabras, el terapeuta no es un experto en solución de problemas, ni en prescribir pautas de comportamiento o dar diagnósticos. Es quien facilita la comunicación y trata de entender y utilizar la relación para crear mayor conciencia y desarrollar formas alternativas de interacción, que produzcan alivio y enriquecimiento personal y vincular.

Otra característica específica de la terapia de pareja es el trabajo “a tres” que se desarrolla en la sesión. Si bien, como se dijo antes, quien consulta es la pareja y el trabajo terapéutico se concentra en la interacción entre ellos, no por eso puede ignorarse que es un sistema conformado por dos personas. El psicólogo trata de permanecer neutral y de no aliarse, en forma explícita, con ninguno de los integrantes, sea éste el “débil” o “el que parece tener más razón”. Sin embargo, debemos reconocer que esta actitud de no aliarse con uno u otro miembro es para el profesional una meta permanente más que un logro alcanzado. Es decir, en la relación terapéutica se desarrollan determinadas relaciones de poder entre el terapeuta y cada uno de los miembros, que es necesario manejar en forma explícita para evitar o controlar en lo posible su influencia.

Esa búsqueda de uno o de los dos miembros de la pareja por aliarse con el analista o viceversa, la de éste por establecer una relación con uno de los miembros, diferente a la que mantiene con el otro, se manifiesta en múltiples formas. En ocasiones, por ejemplo, la mujer llama por teléfono al analista para darle una información sobre su compañero, que no se compartió en la sesión, o comenta alguna información que el esposo no conoce. Otras veces, es el esposo quien a veces guiña el ojo ante un determinado contenido; se propone con ello, en apariencia, un acercamiento particular con él. Algunas personas, incluso, buscan la alianza de maneras más sutiles; por ejemplo, acercándose físicamente al terapeuta o mediante la utilización de algún término familiar o distinto al habitual para referirse a él. Éste, a su vez, puede manejar el poder en diferentes formas. A veces hace comentarios respecto a lo que dice solamente uno de los miembros, o dirige su mirada a uno o a otro, así sea por momentos; también inclina el cuerpo, voltea la cabeza, utiliza las manos para subrayar una frase o una palabra; son todas formas de

intervenir, que pueden expresar alianzas con uno u otro de los miembros de la pareja. De allí la importancia de tener claridad sobre todo esto y de utilizar la alianza, cuando se considere necesaria, en forma explícita y con un fin terapéutico evidente.

De igual manera, el profesional debe evitar proyectar sus convicciones, sus valores personales y sus propios mitos sobre la pareja, haciéndolos conscientes, y por ningún motivo deberá caer en el papel de juez. Su actitud, abierta e imparcial, hasta donde esto es posible, le ayuda a clarificar los comportamientos de ese “nosotros” que constituye el microgrupo conformado por los dos miembros. Jean Lemaire escribe:

A nuestro juicio, sólo es posible ayudar a los consultantes en su comunicación, su elucidación y su maduración si se adopta esa actitud (la neutralidad), la única que no menoscaba la responsabilidad de los consultantes y deja en sus manos la consideración de los numerosos aspectos sociales, éticos y filosóficos de su existencia familiar¹³³¹.

Si el terapeuta mantiene este papel respetuoso y abierto y maneja y controla sus propias convicciones e ideas sobre la relación de pareja, no buscará en ningún momento, implícita o explícitamente, que prime una decisión sobre otra, cual sería, por ejemplo, restablecer el vínculo o por el contrario romperlo. Esas decisiones incumben solamente a la pareja; así sus miembros busquen en repetidas ocasiones la opinión del especialista, su aprobación o su rechazo. Por consiguiente, éste se limitará a reflejar, señalar e interpretar los comportamientos de las personas, para que ellas aclaren sus dificultades, confronten sus mitos, planteen alternativas y logren acuerdos que les permitan salir de la inmovilidad, cambiar e incrementar el ritmo del proceso. Al mantener una posición de apertura y de aceptación ante los planteamientos y las formas de interacción, podrá entonces cuestionar y reconstruir en forma permanente sus preconceptos sobre las parejas y podrá entrar, así, en la dinámica terapéutica de construcción y reconstrucción en que se encuentran los individuos. Si se acepta que en esto consiste el papel del terapeuta, se acepta igualmente que no hay un “deber ser” universal y absoluto, al cual se pretenda ajustar a las parejas. Cada una encontrará sus formas particulares de relacionarse y de interactuar, que satisfagan sus necesidades en función de su propia historia, de su situación actual y de sus proyectos hacia el futuro.

El trabajo del terapeuta consiste en la comprensión de lo que es adecuado para cada pareja en particular, según su contexto específico. Esto no impide que se desarrolle una teoría propia sobre la relación entre las personas, y sobre los factores que deben revisarse con ellos en la terapia. Pero lo que no debe hacerse es ajustar lo que relatan los consultantes a una teoría preconcebida e independiente de sus especificidades.

Epistemología e implicaciones del trabajo terapéutico

Se parte de la base de que la verdad se construye y que no existen unas personas que la posean y otras que no. El terapeuta no puede ser el individuo a quien se acude para que defina una decisión o guíe una forma de desarrollo. Esto permite medir la dimensión de la responsabilidad que asume el terapeuta en su tarea y las limitaciones de la misma.

El trabajo terapéutico crea con la pareja un contexto empático y de reflexión que sirve como centro operador de cambios e incluye, con igual grado de significación, la actitud corporal y la palabra.

El terapeuta facilita un proceso que incluye como condición primordial la aceptación y comprensión del otro y su forma de ver las cosas; y redefine ese proceso con base en señalamientos e interpretaciones para devolverlo a los consultantes, en un constante proceso retroalimentador, que permite la acción modificadora.

Bajo esta perspectiva, el terapeuta parte de la “realidad” que le presenta la pareja y comienza a enterarse de las múltiples dimensiones de su relación. Procura no aplicar unos esquemas previos ni llegar con una teoría sobre la pareja ni sobre sus relaciones. Desarrolla, a partir de su vinculación con ellos, una concepción de aquellas dimensiones de la interacción que es importante conocer en forma explícita para trabajarlas de acuerdo con las particularidades de cada caso, tanto en la sesión de terapia como en la vida cotidiana de sus miembros.

Con respecto a sus preconceptos sobre la relación de pareja y a las posibles generalizaciones que desarrolla a través de su práctica profesional, el terapeuta debe revisar de manera permanente su posición para garantizar al máximo su apertura a los planteamientos de cada nuevo caso y su capacidad de crítica a sus propios esquemas. Al analista no le corresponde el papel de experto que utiliza su poder para lograr que la pareja tome una u otra decisión, o se comporte en una u otra forma. Posee unos conocimientos y una experiencia práctica para facilitar a las personas la posibilidad y la capacidad de hablar y de reflexionar sobre sí mismos, su compañero o compañera, su historia, sus relaciones con los demás. Lo que aporta el terapeuta es una oportunidad para que la pareja, gracias al diálogo, pueda reconceptualizar su relación, replantear la forma de solicitar lo que cada uno quiere del otro, analizar con espíritu crítico su pasado y su presente y plantear con el otro el futuro del vínculo, sea éste la separación o el cambio de ciertos patrones de comunicación, para poder continuar juntos en una forma que sea satisfactoria para ambos.

Intervención en crisis

Otra particularidad de la terapia de pareja se refiere al momento y a la duración del proceso. En términos generales y comparándola con otras terapias, es una intervención “en crisis” y mucho más corta. La denominamos así porque, al igual que en otras situaciones críticas, las personas, en este caso la pareja, acuden a la consulta porque los dos, o al menos uno de ellos, han identificado que tienen un problema tal que amerita una ayuda externa inmediata. Esto puede deberse, por ejemplo, a que se ha presentado una discusión de tal magnitud o intensidad que se considera que “se pasó el límite”, e incluso a veces se ha llegado a la violencia física; también acuden cuando se ha descubierto abiertamente la infidelidad del otro, o cuando uno de los dos plantea la posibilidad de una separación. Todas esas circunstancias, identificadas como críticas por la pareja, hacen inminente a sus ojos la intervención terapéutica.

Concebimos la terapia de pareja como un trabajo más corto que la terapia individual. En ésta se busca el desarrollo personal mediante el conocimiento y la profundización del mundo interno del consultante, mientras que en la otra los miembros de la pareja deben enfrentar la crisis y encontrar nuevas estrategias de manejo de su situación, formas novedosas para comunicarse y nuevos frentes de trabajo para su relación. Se busca que ellos vean que después son capaces de manejar solos su problemática.

La ayuda del terapeuta se orienta, en esencia, a facilitar la coordinación, la interpretación y las restantes intervenciones que permitan al conjunto familiar su desarrollo hacia una mayor autonomía, con la menor pérdida posible de la individualidad.

Cuándo se recomienda una terapia de pareja

Por lo general las parejas consultan por una situación de crisis aguda, cuando hay amenaza de separación por parte de uno de los cónyuges. Muchas veces las remite un abogado como última esperanza para lograr mejores acuerdos. Es usual también que sean enviados a terapia de pareja porque uno o ambos integrantes del vínculo están en análisis individual y se produce con frecuencia una desarticulación del lazo conyugal.

En términos generales, ocurre lo mismo que en cualquier otro tipo de tratamiento: es imposible hacer una terapia sin que exista un pedido de la persona que lo necesita y, en el caso del vínculo, que ambos compañeros quieran lograr cambios en su pareja. En ocasiones hay pasividad de uno de los miembros hacia el proceso terapéutico, pero cuando el rechazo a colaborar es total e incluso el comportamiento llega a ser agresivo será inútil, e incluso negativo, proseguir. Pueden ofrecerse, al miembro que quiere seguir,

entrevistas individuales si es el caso, pero dejar en claro que hay problemas de conjunto.

Con frecuencia, los casos de mayor gravedad y conflicto están en mejores condiciones para una intervención definitiva sobre la pareja que aquellos en los que una paz aparente refleja en el fondo una situación crónica casi imposible de modificar.

Es más efectivo el trabajo con una pareja que tiene graves problemas, incluso vive situaciones de agresividad, que con aquella desapegada y fría, cuyos miembros conviven aún por motivos económicos o sociales.

Por lo general, no existe un conflicto provocado en forma unilateral por un solo miembro del vínculo. Hay siempre una reciprocidad en las interacciones de la pareja. Es un principio básico de toda forma de terapia vincular. De alguna manera cada cónyuge está implicado en el comportamiento del otro. No puede olvidarse que muy a menudo en las primeras entrevistas el conflicto de pareja se traduce en una suerte de competencia entre ambos compañeros; cada uno tiende a demostrar que es el “otro” el responsable del sufrimiento “compartido”.

La terapia de pareja es muy útil también en aquellos casos en que es urgente hacer terapias individuales que no son aceptadas por sus miembros. Como en la terapia de pareja el acento está puesto en el “nosotros”, es decir, en las comunicaciones de la interacción, es más fácil llegar a aceptar tanto la responsabilidad individual como la de conjunto.

De la misma manera se recomienda la terapia de pareja cuando un miembro tiene un trastorno grave de personalidad, porque la relación puede presentar una precaria estabilidad. Al cambiar uno de los dos individuos, el otro, que podría estar sostenido en muchos mecanismos de interacción con aquél, puede desequilibrar el vínculo.

Sería demasiado prolijo intentar hacer una lista de las características de esta terapia. Puede intentarse cuando las personas que buscan al terapeuta lo desean y consultan para derivar un beneficio de ello. Muchas veces no puede llegarse a una decisión de conjunto acerca de su utilidad hasta tanto no hayan transcurrido las primeras sesiones de aclaración.

Y en cuanto al terapeuta, quizás no existe motivo o por lo menos son muy escasos para que éste pueda negarse a la continuación de la terapia.

Para que ésta sea efectiva no debemos olvidar la colaboración, necesaria en muchos casos, de profesionales pertenecientes a actividades interdisciplinarias. En nuestro medio no es fácil lograrlo, pues la terapia familiar y de pareja se trabaja más a nivel de consulta particular, aunque ya se empiezan a dar los primeros pasos en algunas instituciones donde es más fácil integrar a los diferentes profesionales de disciplinas afines, para

trabajar en una forma más dinámica y coordinada.

Reflexiones finales

El papel de la terapia de pareja es avanzar en el conocimiento y comprensión de los vínculos, y el del terapeuta es compaginar dos aspectos: recurrir al mundo de la ciencia, de la investigación, de las técnicas, para tomar de ellas todo aquello que beneficie a los consultantes. Y ser depositarios de sus ansiedades, tristezas y temores para facilitar el proceso de los duelos, la comunicación profunda, y validar las diferentes perspectivas para lograr acuerdos entre sus miembros, que produzcan verdaderos cambios durante la evolución del ciclo de vida de la pareja.

Si bien es importante que el profesional tenga un marco teórico definido y una gran experiencia en el trabajo con los vínculos —que es muy distinto a la terapia individual—, sería muy limitante no conocer la variedad de enfoques que nutren las distintas fuentes que se deben utilizar para abarcar el mundo profundo y complejo de los vínculos.

Cada pareja es un mundo particular, no solo por su complejidad étnica, sociocultural, económica y educativa, sino por las personalidades y perspectivas de vida tan distintas.

Las sociedades y los medios de comunicación, que son su portavoz, tienden a generalizar frecuente y sistemáticamente la forma como los individuos expresan el afecto, dialogan, hacen el amor o manejan el poder; la manera de ejercer la violencia, las condiciones en que se hacen los abortos, las innumerables clases de adicciones, como si las historias de la gente, de las parejas y de las familias fueran todas iguales. En cada cultura los vínculos son bien diferentes; las zonas de donde provienen, sus costumbres, los gobiernos, su religión y el contexto particular en que están inmersos.

La eliminación de lo diferente parece ser la norma hoy en día, a través de formas violentas de expresión como las armas, el secuestro y la tortura. Trágica característica de hombres y mujeres que se empeñan en prescindir de los que no se parecen ni piensan, ni sienten como ellos y ellas. Sociedades de exclusiones...

El no tener en cuenta la diversidad de perspectivas también es muy común en los terapeutas que se comprometen con una sola ideología para aplicarla rígidamente sobre las personas y los grupos, para comprobar, muchas veces, que su enfoque teórico es el correcto sin tener en cuenta cada vínculo en particular, a fin de aplicar las distintas

fuentes del saber y del conocimiento y ponerlas al servicio del ser humano y de grupos y comunidades. De esta manera se logra un clima donde todos podamos convivir en razonable armonía.

Cada pareja es un experimento único, integrado por distintas personalidades. Es una historia de amor inacabada. cuya base es el derecho de cada uno a ser aceptado con sus diferencias.

Bibliografía

- Ackerman, Nathan W., *Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares. Psicodinamismos de la vida familiar*, Buenos Aires, Hormé, 1971.
- Andolfi, M. e Israel Zwerling, *Dimensiones de la terapia familiar*, Buenos Aires, Paidós, 1985.
- Badinter, Elisabeth, *El uno es el otro. Una tesis revolucionaria de las relaciones hombre-mujer*, Bogotá, Planeta, 1987.
- Beck, Aarón T., *Con el amor no basta. Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja*, Buenos Aires, Paidós, 1994.
- Bowlby, John, *Processes of Mourning*, 1961.
- Coria, Clara, *El dinero en la pareja. Algunas desnudeces sobre el poder*, Buenos Aires, Paidós, 1991.
- Daskal, Ana María, *Permiso para quererme. Reflexiones sobre la autoestima femenina*, Buenos Aires, Paidós, 1994.
- Fensterheim, Herbert y Jean Baer, *No diga sí cuando quiera decir no. El aprendizaje asertivo (AA) que puede cambiar su vida*, Buenos Aires, Grijalbo, 1983.
- Forward, Susan, *Cuando el amor es odio*, México, Grijalbo, 1989.
- Fromm, Erich, *El arte de amar*, Barcelona, Paidós, 1997.
- Gottman, J., C. Notarius, J. Gonso, H. Marckman, *A Couple's Guide to Communication*, Champaine, Ed. Research Press, 1976.
- Gray, John, *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*, Buenos Aires, Editorial Atlántida, 1994.
- Lemaire, Jean G., *Los conflictos conyugales*, Buenos Aires, Amorrortu, 1971.
- Lemaire, Jean G., *Terapias de pareja*, Buenos Aires, Amorrortu, 1974.
- Mendel, Gerard, *La descolonización del niño*, Barcelona, Ariel, 1974.
- Platón, *Diálogos*, México, Editorial Porrúa, 1965.
- Regas, Rosa, *Diario de una abuela de verano. El paso del tiempo*, Barcelona, Planeta, 2004.
- Reich, Wilhelm, *La revolución sexual*, México, Martínez Roca, 1976.
- Restrepo, Luis Carlos, *El derecho a la ternura*, Bogotá, Arango Editores, 1994.
- Rojas de González, Nelly, *La pareja. Cómo vivir juntos*, Bogotá, Planeta, 1994.
- ___ y otras, *Separación de las parejas. Cómo prevenirla, cómo afrontarla*, Bogotá, Planeta, 1995.
- Singer Kaplan, Helen, *La nueva terapia sexual*, Madrid, Alianza Editorial, 1982.

Wallerstein, J., “Children of Divorce: Preliminary Report of a Ten-year Follow-up of Young Children”, en *American Journal of Orthopsychiatry*, 1984.



España

Av. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona (España)
Tel. (34) 93 492 80 00 Fax (34) 93 492 85 65
Mail: info@planetaint.com www.planeta.es
F&seo Recoletos, 4, 3.ª planta 28001 Madrid (España)
Tel. (34) 91 423 03 00 Fax (34) 91 423 03 25
Mail: info@planetaint.com www.planeta.es

Argentina

Av. Independencia, 1668 C1100 Buenos Aires (Argentina)
Tel. (5411) 4124 91 00 Fax (5411) 4124 91 90
Mail: info@eplaneta.com.ar
www.editorialplaneta.com. Ar

Brasil

Av. Francisco Matarazzo,
1500, 3.º andar, Conj. 32
Edificio New York
05001 -100 Sao Paulo (Brasil)
Tel. (5511) 3087 88 88
Fax (5511) 3087 88 90
Mail: ventas@editoraplaneta.com.br
www.editoriaplaneta.com.br

Chile

Av. 11 de Septiembre, 2353, piso 16 Torre San Ramón, Providencia Santiago (Chile)
Tel. Gerencia (562) 652 29 43 Fax (562) 652 29 12
www.planeta.cl

Colombia

Calle 73, 7-60, pisos 7 al 11 Bogotá, D.C. (Colombia)
Tel. (571) 607 99 97 Fax (571) 607 99 76
Mail: info@planeta.com.co www.editorialplaneta.com.co

Ecuador

Whymper, N27-166, y Francisco de Orellana Quito (Ecuador)
Tel. (5932) 290 89 99 Fax (5932) 250 72 34
Mail: planeta@access.net.ec

México

Masaryk 111, piso 2.º
Colonia Chapultepec Morales Delegación Miguel Hidalgo 11560 México, D.F. (México)
Tel. (52) 55 3000 62 00 Fax (52) 55 5002 91 54
Mail: info@planeta.com.mx www.editorialplaneta.com.mx www.planeta.com.mx

Perú

Av. Santa Cruz, 244 San Isidro, Lima (Perú)
Tel. (511) 440 98 98 Fax (511) 422 46 50

Mail: rosales@eplaneta.com.pe

Portugal

Planeta Manuscrito Rua do Loreto, 16-1.º Frte. 1200-242 Lisboa (Portugal)
Tel. (351) 21 370 43061 Fax (351) 21 370 43061

Uruguay

Cuareim, 1647
11100 Montevideo (Uruguay)
Tel. (5982) 901 40 26 Fax (5982) 902 25 50
Mail: info@planeta.com.uy www.editorialplaneta.com. Uy

Venezuela

Final Av. Libertador con calle Alameda,
Edificio Exa, piso 3.º, of. 301
El Rosal Chacao, Caracas (Venezuela)
Tel. (58212) 952 35 33
Fax (58212) 953 05 29
Mail: info@planeta.com.ve
www.editorialplaneta.com. Ve



Planeta es un sello editorial del Grupo Planeta www.planeta.es

- {11} Nathan W. Ackerman, *Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares*. Psicodinamismos de la vida familiar, Buenos Aires, Hormé, 1971, p. 196.
- {12} Nelly Rojas de González, *La pareja*. Cómo vivir juntos. Bogotá, Planeta, 1994.
- {13} Ana María Daskal, *Permiso para quererme*. Reflexiones sobre la autoestima femenina, Buenos Aires, Paidós, 1994.
- {14} Susan Forward, *Cuando el amor es odio. Hombres que odian a las mujeres y mujeres que siguen amándolos*. Editorial Grijalbo, México, 1986.
- {15} Herbert Fensterheim y Jean Baer, *No diga sí cuando quiera decir no*. El aprendizaje asertivo (AA) que puede cambiar su vida. Editorial Grijalbo, Buenos Aires, 1983.
- {16} J. Gottman, C. Notarius, J. Gonso, H. Marckman, “*A Couple’s Guide to Communication*”, Champaine: Ed. Research Press, 1976.
- {17} Platón, *Diálogos*, Editorial Porrúa, México, 1965.
- {18} John Gray, *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*, Editorial Atlántida, Buenos Aires, 1994.
- {19} Luis Carlos Restrepo, *El derecho a la ternura*. Arango Editores, Bogotá, 1994.
- {10} El doctor Castro es también psicólogo, de la Universidad Nacional de Colombia, máster y PH.D en psicología clínica de la Universidad Story Brook del estado de Nueva York. Internado en el Departamento de Psiquiatría del Hospital Middleseey, Londres. Práctica privada.
- {11} Erich Fromm, *El arte de amar*, Paidós, Barcelona, 17 edición, 1997.
- {12} Clara Coria, El dinero en la pareja. *Algunas desnudeces sobre el poder*. Buenos Aires, Paidós, 1991.
- {13} Aarón T. Beck, Con el amor no basta. *Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja*, Buenos Aires, Paidós, 1994.
- {14} Nelly Rojas de González y colaboradores, *Separación de las parejas. Cómo prevenirla, cómo afrontarla*, Bogotá, Planeta, 1995.
- {15} Shere Hite, *El informe Hite*, Bogotá, Círculo de Lectores, 1976, p. 382.
- {16} Helen Singer Kaplan, *La nueva terapia sexual*, Madrid, Alianza Editorial, 1982, p. 162.
- {17} Rosa Regas, *Diario de una abuela de verano*. El paso del tiempo, Barcelona, Planeta, 2004, p. 88
- {18} Ibid.
- {19} Elisabeth Badinter, *El uno es el otro. Una tesis revolucionaria de las relaciones hombre-mujer*, Bogotá, Planeta, 1987, p. 230.
- {20} Jean G. Lemaire, *Los conflictos conyugales*, Buenos Aires, Amorrortu, 1971, p. 81.
- {21} Wilhelm Reich, *La revolución sexual*, México, Martínez Roca, 1976, p. 40.
- {22} Helen Singer Kaplan, *La nueva terapia sexual*, Madrid, Alianza, 1982, p. 49.
- {23} Kaplan, Ibid., p. 71.
- {24} Bowlby, *Processes of Mourning*, 1961, p. 141.
- {25} Bowlby, op. cit., p. 140.
- {26} M. Andolfi e Israel Zwerling, *Dimensiones de la terapia familiar*, Buenos Aires, Paidós, 1985.
- {27} J. Wallerstein, “Children of Divorce: Preliminary Report of a Ten-Year Follow-up of Young Children”, en *American Journal of Orthopsichiatry*, 1984.
- {28} Robin Norwood, *Las mujeres que aman demasiado*, Bogotá, Círculo de Lectores, 1987, p. 53.
- {29} Gerard Mendel, *La descolonización del niño*, Barcelona, Ariel, 1974, pp. 79-80.
- {30} Susan Forward, *Cuando el amor es odio*, México, Grijalbo, 1989, p. 15.

[{31}](#) Susan Forward, op. cit.

[{32}](#) Susan Gettleman y Janet Markowitz, *El valor de divorciarse. Cómo evitar que se perjudiquen usted y los suyos*, México, Diana, 1980, p. 134.

[{33}](#) Jean Lemaire, *Terapias de pareja*, Buenos Aires, Amorrortu, 1974.

Contenido

Presentación 16

Introducción 17

I PARTE Constitución de la pareja: cómo generar
vínculos funcionales en la familia de origen 19

Elementos esenciales para construir un vínculo 20

La pareja y su contexto 20

Comunicación y defensas 21

Expectativas idealizadas y lucha de poder 22

Elección del compañero 22

Genograma o historia personal 24

Cómo se adquieren la confianza personal y la
autoestima 25

Autoestima corporal 25

Relaciones afectivas 26

Valoración según el sexo 26

Cómo mirarnos en forma diferente 27

Cómo fijar límites en las relaciones afectivas 28

Qué son los límites 28

Límites en la infancia 28

Cómo poner límites 29

II PARTE Los principales ejes que sustentan la
relación de pareja 32

Comunicación e intimidad 33

Escuchar y validar 57

Preguntar para no leer la mente 58

Expresar sentimientos 58

Espacios de intimidad en pareja 59

El doble mensaje 60

Agenda oculta e interpretar 60

Cuestionario de comunicación 61

Solución del problema 63

Sugerencias 64

Expresión de sentimientos afectivos y sexuales 65

<u>¿Por qué los hombres y las mujeres somos tan diferentes?</u>	<u>65</u>
<u>Diferencias culturales</u>	<u>65</u>
<u>Nuevas concepciones de masculinidad y feminidad</u>	<u>66</u>
<u>El lenguaje de lo femenino y lo masculino</u>	<u>66</u>
<u>Sugerencias</u>	<u>66</u>
<u>Narrativas femeninas de libertad</u>	<u>67</u>
<u>Narrativas masculinas de compromiso e intimidad</u>	<u>67</u>
<u>Diferencias emocionales</u>	<u>68</u>
<u>Necesidades afectivas según el género</u>	<u>68</u>
<u>Necesidades de comunicación</u>	<u>69</u>
<u>Necesidades de caricias y sexo</u>	<u>69</u>
<u>Sexo o hacer el amor</u>	<u>70</u>
<u>Inventario de necesidades de pareja</u>	<u>71</u>
<u>El manejo del dinero en la pareja</u>	<u>78</u>
<u>Distribución del poder</u>	<u>78</u>
<u>Respetar la diferencia</u>	<u>79</u>
<u>El control y la dependencia</u>	<u>80</u>
<u>Reformular las concepciones respecto al dinero</u>	<u>81</u>
<u>El diálogo</u>	<u>81</u>
<u>III PARTE Evolución de la relación de pareja a través de los años</u>	<u>83</u>
<u>El amor se construye</u>	<u>84</u>
<u>Enamoramiento, amor y obsesión</u>	<u>84</u>
<u>La pareja joven</u>	<u>85</u>
<u>La pareja homosexual</u>	<u>85</u>
<u>Cuando llegan los hijos</u>	<u>86</u>
<u>La pareja de edad madura</u>	<u>88</u>
<u>La menopausia</u>	<u>88</u>
<u>Sexualidad en la pareja madura</u>	<u>89</u>
<u>El "nido vacío"</u>	<u>90</u>
<u>El encuentro con la intimidad</u>	<u>90</u>
<u>Análisis de un caso</u>	<u>91</u>
<u>El abuelazgo</u>	<u>92</u>
<u>IV PARTE Los conflictos más frecuentes en la</u>	

relación de pareja 93

La rutina: enfermedad mortal del amor 145

Las relaciones paralelas o extraconyugales 181

Causas de la infidelidad 181

Infidelidad y celos 182

Reacciones más frecuentes frente a la infidelidad 183

Maternidad e infidelidad 184

Qué hacer frente a la infidelidad y los celos 184

Recomendaciones 184

Las disfunciones sexuales 185

El lenguaje del amor 185

La impotencia 186

La eyaculación precoz 186

Desinterés femenino 187

Disfunción orgásmica femenina 187

Aspectos terapéuticos de la sexualidad 187

Una técnica erótica empleada para numerosas disfunciones 188

Cuando se deja de ser pareja: la separación 189

Contexto económico y sociocultural 189

Causas de la separación 189

La separación como pérdida, no como fracaso 189

El duelo: maneras de reaccionar ante la separación 190

Incidencia de la separación en los hijos 190

Apoyo terapéutico 191

V PARTE Parejas disfuncionales con rasgos patológicos 193

Relaciones dependientes o simbióticas: el "amor" obsesivo 194

Características de la relación dependiente 195

Ausencia de límites: la complacencia 195

Abuso de los límites: la intolerancia 195

Hábitos de las personas que violan los límites 195

Cómo saber si hay una relación obsesiva 195

<u>Quién soy yo sin mi pareja: la soledad</u>	196
<u>Pasos necesarios para encontrarse con uno mismo y disfrutar de la soledad</u>	196
<u>Terapia para parejas simbióticas</u>	197
<u>Parejas que se maltratan física y emocionalmente</u>	198
<u>El misógino y su compañera</u>	199
<u>Historia de un caso</u>	201
<u>Análisis e interpretación</u>	201
<u>Técnicas de comunicación con la pareja agresiva</u>	202
<u>VI PARTE Reparación de las relaciones afectivas</u>	204
<u>Aprender a perdonar</u>	205
<u>El perdón</u>	209
<u>Empezar de nuevo</u>	209
<u>Obstáculos en las familias de segunda unión</u>	211
<u>Ayuda profesional</u>	212
<u>VII PARTE Terapia de pareja: una nueva perspectiva</u>	214
<u>La pareja como sistema</u>	245
<u>Dinámica de la pareja</u>	245
<u>Motivos por los cuales se acude a consulta</u>	245
<u>Terapia de pareja</u>	246
<u>El contrato terapéutico</u>	247
<u>El señalamiento</u>	247
<u>La interpretación</u>	248
<u>Evaluación del proceso terapéutico</u>	249
<u>Papel del terapeuta</u>	249
<u>Epistemología e implicaciones del trabajo terapéutico</u>	250
<u>Intervención en crisis</u>	250
<u>Cuándo se recomienda una terapia de pareja</u>	251
<u>Reflexiones finales</u>	252
<u>Bibliografía</u>	253

Índice

Presentación	8
Introducción	10
I PARTE Constitución de la pareja: cómo generar vínculos funcionales en la familia de origen	16
Elementos esenciales para construir un vínculo	17
La pareja y su contexto	18
Comunicación y defensas	20
Expectativas idealizadas y lucha de poder	22
Elección del compañero	24
Genograma o historia personal	27
Cómo se adquieren la confianza personal y la autoestima	30
Autoestima corporal	30
Relaciones afectivas	32
Valoración según el sexo	33
Cómo mirarnos en forma diferente	36
Cómo fijar límites en las relaciones afectivas	39
Qué son los límites	39
Límites en la infancia	39
Cómo poner límites	41
II PARTE Los principales ejes que sustentan la relación de pareja	44
Comunicación e intimidad	45
Escuchar y validar	46
Preguntar para no leer la mente	48
Expresar sentimientos	49
Espacios de intimidad en pareja	52
El doble mensaje	53
Agenda oculta e interpretar	54
Cuestionario de comunicación	56
Solución del problema	61
Sugerencias	62
Expresión de sentimientos afectivos y sexuales	66
¿Por qué los hombres y las mujeres somos tan diferentes?	66

Diferencias culturales	66
Nuevas concepciones de masculinidad y feminidad	67
El lenguaje de lo femenino y lo masculino	68
Sugerencias	70
Narrativas femeninas de libertad	70
Narrativas masculinas de compromiso e intimidad	72
Diferencias emocionales	73
Necesidades afectivas según el género	73
Necesidades de comunicación	75
Necesidades de caricias y sexo	76
Sexo o hacer el amor	78
Inventario de necesidades de pareja	80
El manejo del dinero en la pareja	91
Distribución del poder	91
Respetar la diferencia	93
El control y la dependencia	94
Reformular las concepciones respecto al dinero	96
El diálogo	98
III PARTE Evolución de la relación de pareja a través de los años	100
El amor se construye	101
Enamoramamiento, amor y obsesión	102
La pareja joven	103
La pareja homosexual	105
Cuando llegan los hijos	108
La pareja de edad madura	111
La menopausia	112
Sexualidad en la pareja madura	115
El “nido vacío”	116
El encuentro con la intimidad	118
Análisis de un caso	119
El abuelazgo	122
IV PARTE Los conflictos más frecuentes en la relación de pareja	124
La rutina: enfermedad mortal del amor	125
Las relaciones paralelas o extraconyugales	126
Causas de la infidelidad	126

Infidelidad y celos	129
Reacciones más frecuentes frente a la infidelidad	132
Maternidad e infidelidad	133
Qué hacer frente a la infidelidad y los celos	135
Recomendaciones	135
Las disfunciones sexuales	138
El lenguaje del amor	138
La impotencia	139
La eyaculación precoz	140
Desinterés femenino	142
Disfunción orgásmica femenina	142
Aspectos terapéuticos de la sexualidad	143
Una técnica erótica empleada para numerosas disfunciones	146
Cuando se deja de ser pareja: la separación	147
Contexto económico y sociocultural	147
Causas de la separación	147
La separación como pérdida, no como fracaso	149
El duelo: maneras de reaccionar ante la separación	149
Incidencia de la separación en los hijos	150
Apoyo terapéutico	153
V PARTE Parejas disfuncionales con rasgos patológicos	156
Relaciones dependientes o simbióticas: el “amor” obsesivo	157
Características de la relación dependiente	159
Ausencia de límites: la complacencia	159
Abuso de los límites: la intolerancia	160
Hábitos de las personas que violan los límites	160
Cómo saber si hay una relación obsesiva	161
Quién soy yo sin mi pareja: la soledad	162
Pasos necesarios para encontrarse con uno mismo y disfrutar de la soledad	163
Terapia para parejas simbióticas	164
Parejas que se maltratan física y emocionalmente	169
El misógino y su compañera	171
Historia de un caso	174
Análisis e interpretación	176
Técnicas de comunicación con la pareja agresiva	178

VI PARTE Reparación de las relaciones afectivas	180
Aprender a perdonar	181
El perdón	181
Empezar de nuevo	183
Obstáculos en las familias de segunda unión	187
Ayuda profesional	190
VII PARTE Terapia de pareja: una nueva perspectiva	193
La pareja como sistema	194
Dinámica de la pareja	195
Motivos por los cuales se acude a consulta	197
Terapia de pareja	198
El contrato terapéutico	200
El señalamiento	201
La interpretación	204
Evaluación del proceso terapéutico	205
Papel del terapeuta	207
Epistemología e implicaciones del trabajo terapéutico	209
Intervención en crisis	210
Cuándo se recomienda una terapia de pareja	210
Reflexiones finales	213
Bibliografía	215