

Temas de Pareja

con

Mariano Barragán

CONSTRUYENDO O DESTRUYENDO EL AMOR

AGUILAR

Temas de Pareja

con

Mariano Baragán

CONSTRUYENDO O DESTRUYENDO EL AMOR

AGUILAR

Temas de Pareja

con

Mariano Barragán

CONSTRUYENDO O DESTRUYENDO EL AMOR

AGUILAR

Índice

[Portadilla](#)

[Índice](#)

[Instructivo](#)

[Introducción](#)

[Capítulo 1. Explorando a tu pareja \(el ingrediente desconocido, clave del éxito amoroso\)](#)

[Capítulo 2. Construyendo o destruyendo una relación \(resolución de conflicto\)](#)

[Capítulo 3. Superando periodos sin sexo \(sequía\) en la vida de pareja](#)

[Capítulo 4. Amor y fidelidad](#)

[Capítulo 5. La agenda secreta](#)

[Capítulo 6. Ser causa o efecto](#)

[Capítulo 7. Factores fuera de nuestro control en la relación de pareja](#)

[Capítulo 8. Sexualidad y vida en pareja: los tres pilares de la sexualidad](#)

[Capítulo 9. La edad sexual de la pareja](#)

[Bibliografía y lecturas recomendadas sobre neurotransmisores y hormonas](#)

[Acerca del autor](#)

[Créditos](#)

A Carla, mi esposa,
cuyo amor fluye, a pesar de
mis errores y defectos.

Instructivo

Algunas personas encuentran útiles y prácticas algunas instrucciones para sacar mejor provecho de las cosas. Hay otras personas que odian los instructivos, y lo primero que hacen es tirarlos a la basura y emprender su camino por cuenta propia. Este instructivo no es indispensable, más bien intenta respetar el modo de ser de cada quien, así que sugiero que cada uno haga con él lo que le guste, sin sentir pena si no lo lee o lo sigue. Lo que te digo se resume en doce puntos:

1. Este libro puede ser un libro sólo para leer, aunque su finalidad es ser un libro de trabajo.
2. Después del primer paso —que sería leer los conceptos teóricos—, seguiría su APLICACIÓN, con la cual se logra una especie de entrenamiento que facilita actitudes constructivas y elimina las destructivas.
3. El proceso de aplicación nos deja una EXPERIENCIA que, en el caso de las parejas, consistirá en mejorar su relación y su vida, y en el caso de las personas sin pareja, en estar mejor capacitadas para establecer una relación.
4. Es mejor llevar a cabo los tres pasos anteriores, capítulo por capítulo, para lo cual no resulta necesario leer todo el libro de corrido, aunque sigue siendo una opción válida para quien así lo desee.
5. Si se lee capítulo por capítulo, recomiendo que el texto sea leído por los dos juntos o separados y, una vez hecho esto, seguir los pasos del sexto punto en adelante.
6. Completen el test al final de cada capítulo, cada uno por su lado sin mostrarlo al otro, antes de terminarlo. Al final de cada test se indica cómo obtener el puntaje y la categoría correspondiente.
7. Esperen a que el otro complete el test y luego incluyan sus puntajes en los cuadros señalados. Traten de no meter un aspecto competitivo o de rivalidad, ya que eso los separaría, cuando se trata de promover la unión.
8. Obtengan el puntaje de la pareja sumando los de cada uno y dividiendo el resultado entre dos.
9. De acuerdo con su puntaje, platiquen de sus aspectos frágiles o débiles, eviten culparse, asuman su responsabilidad como pareja. Si hubo enojo, debe haber algún punto para culparse uno al otro. Hablen de sus fortalezas y aciertos, que saldrán del test.
10. De la plática que sostengan adopten algunas prácticas, dos o tres, no complicadas, sino simples y fáciles de seguir, y usen su sentido común. Anoten esas propuestas en el espacio que aparece bajo los cuadros de calificación y el título de notas.

11. Al cabo de una o dos semanas de aplicar lo que acordaron, comparen sus experiencias y determinen si hubo mejoras o retrocesos. Anótenlos en forma breve en la sección de notas y vean que su libro se va personalizando y volviéndose un pequeño manual, al que pueden acceder de tiempo en tiempo.
12. Pasen a otro capítulo, sigan los mismos pasos y disfruten de la experiencia de compartir juntos; puede ser divertida, agradable y mejorar muchos aspectos de su relación por el simple hecho de hacerlo.

Por último, insisto en que muchos lectores son parejas, otros proyectan serlo, y otros más ya lo han sido pero se proponen reincidir. Lo cual comprueba que este libro es para todos.

Introducción

No cabe duda de que habitamos en un planeta loco; sólo para evidenciar esto leamos lo siguiente:

1. Vivimos en una época de gran apertura en las comunicaciones, en la que entre más usamos aparatos (teléfonos celulares, mensajes, *mails*, etcétera) menos nos comunicamos en lo personal. Basta ir a un restaurante y ver que la mitad de los comensales están con sus celulares “comunicándose” y la otra mitad con sus tabletas “comunicándose” también. La comunicación de persona a persona ha disminuido en un pavoroso setenta y cinco por ciento comparada con hace veinte años.
2. La mitad de la población mundial tiene hambre mientras la otra mitad está a dieta.
3. Veamos dónde colocamos el “honor”. Muchos habitantes de este planeta ponen el “honor” en los genitales de su señora, mientras tres mil millones lo ponen en ver estremecidos a veintidós sujetos correteando un pedazo de cuero redondo, que ni siquiera es de ellos; y se sienten honrados hasta la euforia si sus once ganan la corretiza. Por supuesto, el grupo que perdió llevó la honra de sus seguidores al caño.

Creo que la vida y, sobre todo, el aprendizaje son como la comida: necesita condimentos y hasta cierto picante para que sepa. Esto viene al caso porque... a lo largo de mis cuarenta y ocho años como conferencista y maestro he podido atestiguar cómo se potencia un mensaje si se sabe salpicar con sentido del humor, decir cosas inesperadas, a veces en forma de lenguaje folclórico e inclusive con palabras irreverentes que, sin ser obscenas, introduzcan decires más comunes o hasta con un toque “co lorado” o subido de tono. No se debe ofender y menos juzgar, pero con sentido común nunca me he enfrentado a un auditorio que no sea ayudado por el gran relajante que es la risa. Con ello se quita el aburrimiento, la solemnidad y el acartonamiento, y también el lector disfruta de la lectura, le parece original y de inmediato lo recomienda. Eso ha ocurrido en los programas de radio; por ejemplo, si en el de Martha Debayle anuncian que ya no voy a decir ninguna irreverencia o majadería, se dejan venir oleadas de *tweets* pidiendo que me dejen “hablar como yo hablo”, y hay personas que se han molestado con el programa cuando notan alguna restricción (lo cual ha ocurrido un par de veces).

Queda por decir que no somos responsables de lo que vemos pero sí de “cómo” lo vemos y “cómo” lo vivimos.

Simplificando un esquema de lo que somos, se podría decir que tenemos tres pisos, de abajo arriba: el cuerpo físico; el alma, en su mayor parte inconsciente, por lo que el

nombre alma e inconsciente resultan intercambiables; y, por último, en nuestra parte más elevada, somos espíritu.

La esencia de nuestro espíritu es el AMOR, ya que ese elemento borra la existencia separada e individual y nos permite apreciar nuestra identidad compartida y unificada con los demás.

Hay muchas rutas hacia la ESPIRITUALIDAD, pero una de ellas, y quizá la más elegida por el ser humano, es la vida de pareja.

Si se van sorteando obstáculos y resolviendo conflictos en la vida de pareja, se genera un vínculo amoroso que se robustece con el paso de los años de convivencia y puede ser uno de los portales de entrada a cualidades superiores de nosotros mismos.

La evolución de una pareja requiere de algunos conocimientos teóricos, seguidos por un intento de aplicación de éstos; y lo que asegura y complementa los dos pasos anteriores es una experiencia de éxito en el transitar por cada conflicto y su resolución.

Los temas de los programas de radio para parejas tenían la virtud de convertirse en herramientas útiles que, con el tiempo, constituyeron una buena “caja de herramientas” lista para usarse cuando fuera necesario.

Para ser usado de manera adecuada, este libro tiene la ventaja de que la pareja puede leer, junta o separada, cada capítulo, resolver el test y luego tener una o varias sesiones entre ellos para comentar el tema. Las sesiones deben tener como objetivo un intercambio de opinión, es decir, lo que cada uno de ellos piensa acerca de algún aspecto de su relación.

De este modo, personalizan su lectura, aprenden, aplican los principios y tienen experiencias de crecimiento basadas en sus mutuas experiencias. Así, el resultado es más rico que la suma de sus partes.

El libro pretende ser una guía de trabajo, que suministra tareas, y no sólo una fuente de información interesante.

La idea de escribir este libro nació del hecho de que con frecuencia Martha me invita a colaborar en su programa de radio en la sección de “Temas de pareja”.

A lo largo del tiempo, notamos que la reacción del público era un éxito por varios factores:

1. Los programas eran ligeros, simpáticos y picarescos. Se generó un ambiente de mucha alegría, risa, picardía y una gran agilidad para que el tema no fuera pesado.
2. Eran prácticos y aplicables a todas las vidas de pareja de los radioescuchas.
3. Tenían la ventaja de incluir una sección de tests sobre un tema en especial, lo que permitía al público interactuar con curiosidad y obtener una calificación acerca del tema en cuestión.
4. Ya con la calificación del test se sugerían pláticas con la pareja y todos se motivaban a seguir las recomendaciones que se daban en forma de tareas prácticas al final de cada programa.
5. Como resultado, las personas se involucraron activamente con la sección y la

esperaban preguntando cuándo asistiría.

6. Los mensajes por Twitter, tanto en el programa como en mi cuenta personal, eran muy abundantes.
7. La agilidad y el ambiente ligero eran proporcionados por las habilidades de la conductora.
8. Además, mi experiencia de cuarenta y dos años tratando parejas en mi consultorio, hacía una mezcla dinámica, aguda y sobre todo aplicable a lo que un buen programa de radio aspira, que es cambiar, ser útil y de inmediato mejorar algún aspecto de la vida de las personas. Nada como el material vivo, es decir, sacado de las vidas reales de las personas para lograrlo.

Mensualmente, yo seleccionaba un par de temas relacionados con problemáticas de parejas reales que iban a mi consultorio.

Los temas incluían diversos aspectos, pero se centraban en la recurrencia de temas que yo detectaba como esenciales en las conversaciones de mis pacientes. Las áreas cubiertas a veces se centraban en comunicación, otras en sexualidad, algunas más en las diferentes definiciones de lealtad, fidelidad y sus fallas; no faltaban temas médicos, hormonales, en fin... el espectro fue amplio, pero principalmente se enfocaban en aclarar factores en conflicto en diversas áreas, en la definición de obstáculos y sugerencias para solucionarlos, de tal forma que más y más parejas formaran parte del minoritario grupo de quienes resuelven sus múltiples conflictos a partir de dos acciones:

A) Satisfacción mutua.

B) Desarrollo de un vínculo amoroso más fuerte. También se puede ver al revés, se trataba de disminuir el número de parejas que:

- Evaden los conflictos
- Los enfrentan y no los resuelven

Como resultado de las dos cuestiones previas, la pareja se va apartando, haciéndose ajenos uno del otro (alienándose) y, a lo largo del tiempo, se apartan a veces distancias abismales e irreversibles.

Las parejas que no enfrentan ni resuelven sus conflictos pasan de mal a pésimo en satisfacción conyugal. En fin, el programa incrementó el número de parejas que obtenía herramientas para sensibilizarse ante sus conflictos, enfrentarlos armados con la calificación que sacaban de sus tests y, por último, resolverlos de manera muy eficaz, aplicando las recomendaciones que al final de cada programa se hacían para que “se las llevaran a sus casa y a sus vidas”.

Existen muchos libros de pareja. ¿Por qué uno más?

- Porque está sacado directamente de los conflictos recurrentes expresados por las parejas que recibo en mi consultorio y que resaltan en forma clara, como las áreas que las parejas evaden por ignorancia o por no tener fricciones; asimismo,

los enfrentan sin herramientas haciendo pleitos estériles que se perpetúan como adicciones que les hacen caer entre las “parejas habituadas al conflicto”.

- Porque, dado el éxito de la difusión de estos temas por la radio, quisimos hacer más extenso el beneficio para parejas que no escucharon algunos programas o ninguno. Esto hizo que ahora quisiéramos hacer uso de la letra escrita para poner al alcance de más parejas herramientas que mejoren sus vidas y que, al hacerlo, les den a sus hijos la mejor herencia que a mi juicio pueden dar los padres a los hijos: el conocimiento de que el amor existe y cómo alcanzarlo, el importante aprendizaje de que esto no se da solo, requiere cultivarse y trabajarse, y para ello no basta la convivencia. Me gusta la metáfora de un jardín que resulta hermoso si se riega, abona, poda y cuida; pero también puede convertirse en una maleza árida, seca, antiestética y carente de belleza, si se deja al azar.
- Es, pues, querido público, que el libro es para ustedes, esperando aporte algo a sus vidas y haga efecto de cascada sobre sus hijos y futuras generaciones; y, sobre todo, nos acerque al centro mismo de nuestra esencia que es amor en el núcleo del ser de cada uno de nosotros.

Les deseo de todo corazón una gran jornada que empiece en la individualidad y termina en la pareja, de modo que al final queden ella, él, y la relación amorosa de ambos como un escudo reluciente y esplendoroso.

Les mando un cálido abrazo a través de estas líneas.

Mariano Barragán
Verano 2014

CAPÍTULO

1

Explorando a tu pareja

*(el ingrediente desconocido, clave
del éxito amoroso)*

El explorarse mutuamente en la vida de pareja no es tan complicado como parece. Dicho en términos sencillos, es TENER UN INTERÉS CLARO SOSTENIDO Y CONSTANTE por conocer al otro. Este intento es una especie de hábito que, como todos, se desarrolla si lo practicamos sin desánimo y a veces sin claridad, pero sin dejar de intentarlo. Con el tiempo llega a ser parte de nuestra vida, como lavarse los dientes: día a día, practicar y practicar hasta que se vuelve parte de nosotros, de tal forma que nos sentimos incómodos cuando no lo hacemos. Parecería obvio que al iniciar una vida de pareja tenemos interés en conocer al otro y damos por hecho que es así; pero para descubrir en realidad este interés, necesitamos eliminar el obstáculo que cubre este aparente componente que, insisto, creemos tener con nosotros. El obstáculo que como velo cubre nuestra intención de conocer al otro es que nos interesa mucho más que el otro cubra nuestras necesidades. Y nos ocupamos tanto de ellas, que toda la atención se nos va en detalles que giran alrededor de juzgar, evaluar y calificar “qué tan bien está el otro cubriendo mis necesidades”; o en “qué tanto me hace feliz”, porque, dicho sea de paso, solemos ignorar que ser felices es responsabilidad de cada uno y no hay nada más irreal e inexistente que la premisa (muchísimas veces inconsciente) de nuestras expectativas de felicidad, proveniente de algo o alguien externo y nuestra elección por excelencia para que nos haga felices es NUESTRA PAREJA (el otro).

Pues bien, nos encontramos con que existe un poderoso ingrediente clave del éxito amoroso, pero es poco conocido por estar oculto bajo otras creencias. Este poderoso ingrediente es el CONOCIMIENTO DEL OTRO, dicho simplemente, explorar al otro para conocerlo mejor.

Y esto es mucho más poderoso cuando lo realizan ambos, aunque es bueno aclarar que a la larga funciona aun si uno de los miembros de la pareja lo emprende solo, ya que pasado un tiempo de espera y paciencia sin reciprocidad, el otro (el indiferente, o sea, al que “no le interesa tanto conocer al otro” acaba reaccionando en muchísimas áreas y en otras no). Y si después de un intento paciente y suficiente no hay respuesta, es bueno pensar en la posibilidad de que uno cometió un error de elección de pareja, aunque, repito, debe haber un buen intento, largo y paciente antes de declarar desahuciada la relación.

Cuando existe el amor, éste gana la partida; y cuando no existe, el intento hecho de corazón revela su ausencia. Si hago el intento largo y paciente por conocer y explorar a mi pareja y llega un momento en que mi voz interna sabe que no hay eco, que para amar se necesitan dos y estoy solo en la empresa, es el momento de tirar la toalla y tomar medidas para corregir el error. Uno muy común es la elección equivocada. Su corrección puede ser dolorosa, pero nada comparable con vivir con una mala elección el resto de tu

vida.

Patricia y Marco, de treinta y dos y treinta y siete años, respectivamente, vivieron ocho años juntos. Los primeros tres reportan haberse sentido bien, pero alrededor del cuarto año, y de manera sutil, empezó un poco de distanciamiento en términos de monotonía, aburrimiento y —dicho por uno de ellos— “hueva de pasar todo el fin de semana juntos”. Esto abarcó los siguientes cuatro años, durante los cuales se hizo mayor la distancia entre ellos hasta que al final Patricia decidió buscar ayuda profesional.

Entonces me visitaron y luego de pocas sesiones, describí la falta de conocimiento del otro, por falta de interés en explorarse, como la causa principal de distanciamiento.

Patricia empezó activamente su parte de la tarea y Marco hacía intentos poco frecuentes —y poco entusiastas— con escepticismo y de mala gana.

Patricia persistió y al cabo de ocho meses de intentos pacientes, yo diría que cotidianos, un día fue a verme para comunicarme que pensaba haberse equivocado al elegir a Marco, que estaba a tiempo de corregir el error. La pareja se separó por iniciativa de ella, afortunadamente, de manera amistosa y aceptando mediación mía y de un abogado (uno, no dos) para arreglar con armonía el desenlace.

En cambio, Elvira y Octavio, en circunstancias y tiempos muy similares, tomaron el camino de explorarse y conocerse en muchos aspectos y, poco a poco, con el transcurso de los meses, lograron producir una cercanía que se acentuó hasta que dejaron de verme, en apariencia por haber encontrado lo que buscaban. Al aumentar la calidad de su comunicación y exploración, sus ganas de estar físicamente uno con el otro aumentaron y supieron combinar escapadas para crear espacios de comunicación y sexualidad que no existían antes.

Los síntomas de falta de exploración son típicos, los presentaban las dos parejas que acabo de mencionar y muchísimas más. Al no intentar conocerse, ese espacio-tiempo de la vida es usado para perseguir otros intereses y pronto el de conocerse se pierde y empieza un proceso sutil de alejamiento y enajenación (volverse ajenos) en la vida diaria, lo cual se traduce en aburrimiento, monotonía y falta de gusto por pasar tiempo juntos.

Es una pena que un gran número de parejas considera esto inevitable, incluso dicen que es parte de la vida conyugal; y si bien existen temporadas aisladas y frecuentes de monotonía como parte de la vida normal, sólo cuando los síntomas que mencioné se vuelven crónicos, es tiempo de que se prenda un foco rojo en el tablero y se hagan intentos por remediarlo. La búsqueda de ayuda profesional no debe ser lo primero. A continuación sugerimos algunas formas de explorarse mutuamente y tener un mejor conocimiento uno del otro; si esto falla, puede acudirse con un profesional en la materia.

La pareja que busca conocerse debe tener tres ingredientes:

CREACIÓN DE ESPACIO-TIEMPO. Consiste en acordar tiempos y espacios para conocer al otro, averiguar sus cambios, nuevas esperanzas, sueños, temores y otras facetas de su vida emocional.

Hay que tener genuina CURIOSIDAD, no nada más llenar el expediente de un interés

superficial. Esta curiosidad proviene del “me interesa conocerte”, porque eres una parte esencial de mi vida; debe descubrirse y no sólo darse por algo hecho en virtud de la simple convivencia. La convivencia, sin este ingrediente de curiosidad, es engañosamente “suficiente” y nos puede llevar a la frecuente situación de: “El matrimonio es la única guerra en la que se duerme con el enemigo.” PERSISTENCIA. Intentos esporádicos de mutuo conocimiento no nos llevan a buen resultado —aunque son mejor que nada—; pero la máxima suficiencia sólo se logra desarrollando esta práctica como un hábito de nuestras vidas. La persistencia no es difícil, si nos damos cuenta de que conocer al otro resulta en experiencias gratas y es el mismo gozo de conocimiento lo que nos hace querer repetirlo.

DESPERDICIO. Es el mejor término para describir lo que puede ocurrir en las vidas de parejas, si no empiezan a conocerse partiendo de una buena motivación y un genuino interés. Basta voltear a nuestro alrededor y cada uno tendrá a mano un buen número de ejemplos de parejas de forma y no de fondo, de apariencia y no de esencia; sobre todo, cargando una vida de convivencia sin amor suficiente, acabando en lo que Alejandro Dumas, padre, definió como: “El matrimonio es tan pesado que hay que cargarlo entre tres.”

VENTAJAS. Pero veamos el contraste, es decir, las ganancias enriquecedoras de la vida de pareja si es cotidiano en sus vidas el explorarse y conocerse. Estas parejas tienden a ser más conscientes de sus defectos, abren su comunicación de manera amplia y se examinan uno a otro sin culparse ni juzgarse. El tiempo los lleva a saber que lo que ven es un reflejo de una parte de ellos mismos que están conociendo a través del otro; una vez que se dan cuenta de ello, el camino se vuelve amplio, pronto ven cosas positivas que se intercambian y que, en lugar de ser adulaciones, se vuelven una fuente de sustento e incremento de autoestima. El gran tesoro es el autoconocimiento, y como éste es una meta esencial de nuestras vidas, al lograrlo más y más a través del otro desarrollamos, casi sin sentirlo, un genuino y fuerte vínculo amoroso que se ahonda sin fin.

La tarea es dura y requiere constancia, pero la recompensa supera los esfuerzos y trae paz y gozo a un hogar, sin que ello dependa de la existencia de bienes materiales o comodidades.

El bienestar es algo que se valora poco cuando se tiene y se añora muchísimo cuando se pierde. Debe quedar claro: se puede lograr el bienestar por esta ruta y suele extenderse como una cobija protectora a nuestros hijos.

Además, el bienestar profundiza la intimidad, cada día seremos más capaces de exponer lo que nos causaba vergüenza o pena. La intimidad genera cercanía no asfixiante, poco común pero a nuestro alcance. Cualquiera que aspire a tener una familia unida debe explorarse y conocerse. El proceso no tiene fin, ya que, como seres cambiantes, uno encuentra rincones que no había visto. Una última ventaja, si cultivamos este hábito con nuestras parejas, es que lo haremos con otras personas y, al desarrollarse

en nosotros un interés por conocerlas más, nos volveremos más populares y buscados: lo que damos regresa a nosotros y así habitamos espacios cada vez más cálidos y acogedores.

¿Qué es explorarse y en qué consiste?

Explorarse o conocerse tiene dos aspectos muy definidos, que en términos comunes pueden expresarse como:

A) Ver al otro más allá de la superficie.

Es una forma de ver al otro con más interés y curiosidad, pero sin escrutinio ni sospecha. Es incluir su mirada, la expresión de su rostro, su lenguaje corporal y darse cuenta de que estos canales son un todo consistente y armónico. Si fuera una orquesta, ¿habría algún instrumento fuera de tono o ritmo?

A lo anterior debe seguir una forma de comentar lo que uno ve, pero siempre partiendo de lo que ve sin que sea en forma de juicio o crítica, ya que eso cierra al otro. Es más bien devolver una descripción cálida y cariñosa de lo que vemos. La descripción no debe ser melosa o aduladora, dentro de ciertos límites debe ser neutral, y contener algunos detalles útiles que el otro quizá no haya notado.

B) Exponerse y mostrarse sin adornos, tal como somos.

Para ello, resulta fácil hablar de nuestras virtudes y de lo que consideramos nos hace especiales; y sí, por supuesto, uno puede empezar sin excederse, no debe convertirse en un EGÓLATRA. Al hablar de los sucesos del día, se pueden resaltar algunas situaciones que manejamos bien. Pero cuidado, eso quedará incompleto si obviamos cosas no tan buenas como “esto me dio miedo” o “la regué en esto o aquello”. También se puede hablar de dudas e indecisiones para que el otro comente, no acaparar el diálogo y convertir la conversación en un monólogo. Las pausas son fáciles de intercalar con un “Tú qué piensas”, “tú qué opinas”, “cómo harías esto o aquello”, etcétera.

Poco a poco nuestra capacidad de exponernos en una forma abierta y sincera se incrementa hasta alturas de intimidad que hacen de nuestra relación un espacio que se valora y se añora en ausencia del otro.

Uno de los modos de facilitar la exploración consiste en un truco simple, que se puede volver un hábito (si se practica); consiste en comparar con el otro lo que uno “ve más allá de la superficie”. Por ejemplo: “Si te veo triste; es porque tuviste algún contratiempo. Te doy tiempo para decirme ‘Sí, estoy triste’, y es por eso que dices ‘No estoy triste, ¿lo parezco?’; o bien, ‘no sé por qué’; o ‘es otra razón’”, y con estas respuestas empieza un diálogo exploratorio que puede ser muy enriquecedor.

Ahora bien, cuando uno se está “exponiendo”, conviene preguntar al otro qué entendió, ya que se puede malinterpretar y provocar el distanciamiento o las discusiones,

en lugar de ir al objetivo de explorarse, que es producir un acercamiento con mayor intimidad emocional.

Ingredientes para explorarse

Ya mencionamos esto antes, pero la repetición es un recurso valioso ahora olvidado en el aprendizaje.

Debe haber un genuino interés por el otro y, para evitar un monólogo, igualdad al hablar y al escuchar.

David y Lucía llegaron a mi consultorio. En la primera entrevista, ella se quejó de que tenía mucho interés por lo que David le platicaba, pero no sentía reciprocidad y cuando ella preguntaba o intentaba saber más sobre David, él se cerraba y se distraía con otras cosas. Él reconoció que muchas cosas de ella eran de poco interés para él y lo aburrían.

Desde el principio quedó claro que a David le faltaba interés por Lucía, lo que le producía enojo y frustración que aparecía en forma de desinterés por el sexo. David reclamaba diciendo que “le racionaban el bizcocho”, con lo cual ella se enfurecía y él acababa más frustrado; obviamente, “la racionada de bizcocho” a la que aludía David produjo un “estar más atento al resto de la panadería”, esto es, a otras mujeres. En este caso no se produjo ninguna acción, pero en muchos otros esto ocurre, desembocando en la consabida triangulación e infidelidad.

Además del interés, se necesita compromiso en la creación y el cuidado de la entidad pareja que, como expliqué antes, no es ÉL ni ELLA, más bien es como el título del libro de Miguel Serrano, Élella (que son él y ella unidos en una sola palabra); de manera que la relación puede ser raquítica o muy robusta.

Para comprometerse hay que estar conscientes de que la pareja no se forma en piloto automático con la pura convivencia, requiere de ocuparse, hacer, intercambiar, activarse, priorizar, etcétera.

Un ingrediente importante y muchas veces olvidado es “percatarse de las fluctuaciones” de uno mismo y del otro. Las hay que son de falta de orden y sistema, y otras que casi se pueden pronosticar como las variaciones con los días de la semana. No es difícil ver el “síndrome del lunes” muy marcado en algunas personas o el del viernes, con el “hoy toca”, como decía Germán Dehesa. Hay fluctuaciones de corta, mediana y larga duración, este tema es tratado extensamente en otro capítulo.

Y quizá el ingrediente de ingredientes, como mencioné antes, se llama curiosidad: curiosidad insaciable por el otro, que no debe confundirse con intromisión en el espacio personal. Para no confundir curiosidad sana con intrusión en la privacidad del otro, una buena regla consiste en pedir permiso.

Por ejemplo:

“Te molestaría si te pregunto...”

“Si me meto en algo que no quieres tocar, dime.”

“Dime si el momento es inoportuno.”

Por alguna razón, y sin ser sexista, en psicología sabemos que el sentido de oportunidad femenino suele ser poco afortunado.

Conozco muchos casos de maridos quejosos de que su mujer dice o pregunta cosas importantes cuando se está despidiendo, y peor aún, cuando se le hizo tarde; o no se diga cuando está viendo el fútbol y en la jugada del gol ella se para ante la pantalla y le pregunta (en mayo) qué le gustaría hacer en Navidad. Algunos maridos expresan dificultades para controlarse y no ir a la cocina por el cuchillo más grande y filoso y emprenderla contra la falta de oportunidad de su mujer.

Desde luego, la falta de oportunidad no es monopolio de las mujeres. Nosotros los maridos ignoramos el grado de concentración que requiere maquillarse ciertas áreas de la cara y nos da por pensar “que ése es un buen momento” para preguntar o contar algo “profundo” y “sustancioso”.

Seamos curiosos y oportunos exploradores, en lugar de hacer de *Pediculus pubis*. Para el que no sepa, éste es el nombre científico de los molestos parásitos alojados en el vello púbico, conocidos como “ladillas”: una persona que causa molestias a otro con intensidad comparable a la que producen estos parásitos.

Hablando de abusos de exploración: existe en el explorar, se llama “posesividad”; la mayor parte de las veces se origina en celos justificados —a veces— y muchas más en injustificados. Por ejemplo:

Si me llamaste de la oficina para decirme que ya venías a casa y en lugar de los veinticinco o treinta minutos acostumbrados en el trayecto llegaste ochenta y cinco después... Plátame qué hiciste. Por supuesto, la mirada del marido expresa un fulminante “No mames”, palabras por lo general seguidas de un silencio glacial.

Sí vale ser celoso y posesivo, lo que no se vale es llamarle “exploración” y decir que oyó la recomendación en el programa de radio. No confundir explorar con “mamar” y menos “la alegría”.

Insisto se vale ser celoso y posesivo, pero se anuncia. “Ando celosón” y “ando posesivón” con tranquilidad, sabiendo que todos pasamos por momentos así. Tampoco queremos ser los puristas de las relaciones humanas, sobre todo porque cada uno de nosotros carga un ego de regular calibre, al que de cariño llamamos *yo*, que puede ponerse celoso, posesivo, agresivo, impaciente, frustrado, quejumbroso, etcétera, etcétera. Hay que estar muy alertas con esta parte nuestra que molesta y, sin duda, es el mayor obstáculo para relacionarnos de manera adecuada.

Resultados

Conozco la naturaleza humana gracias a la cercanía que me dan los cuarenta y dos años sentado en mi sillón de psicoterapeuta. Algo debí averiguar en todos estos años de entrenamiento. Esta experiencia me hace decirles a mis alumnos que somos como las maquinitas de antes para el registro de las tarjetas de crédito. Se acordarán de que la impresión se hacía pasando un rodillo varias veces para que quedaran impresos los datos en el papelito de cobro —que ya llamamos “baucher” en mexicano. Pero nos parecemos

a esas maqui-nitas en cuanto hay que oír las cosas muchas veces antes de que entren en la masa encefálica.

Sí... necesitamos que nos repitan las cosas antes de que entren a nuestras mentes.

Ésta es la razón (y no mi falta de sensibilidad o edad senil) la que me hace repetir las cosas: ustedes verán que se conservan más y mejor.

Aclarado eso, repetiré que el elemento principal en una relación de pareja —es la cercanía o la intimidad emocional,— fortalecida cuando se exploran UNO AL OTRO; y el incremento no es aritmético sino exponencial. De este modo, poquito se va volviendo mucho en corto tiempo y se logra construir una muralla en la que habita una pareja bien protegida de los muchos vaivenes de la vida.

Las crisis, cuando surge esta práctica, se convierten en oportunidades de aprendizaje que, como círculo virtuoso, conducen a mayor cercanía, conocimiento y, en última instancia, a un fortalecimiento del vínculo amoroso que debe sostener a una pareja.

Además, en lo individual, al vernos en el espejo amoroso del otro, nos conocemos mejor a nosotros mismos y se amplía nuestro repertorio de modos de reaccionar. Así mejoran nuestras relaciones con el entorno y las cosas parecen salirnos más fácil. El mundo se vuelve más acogedor y amable, en última instancia, se siente rico.

Lo anterior significa acercarnos a nuestra verdadera ESENCIA, cubierta de atavismos y autoengaños, a través del otro. El contacto íntimo con el contexto de pareja, sin duda contribuye al objeto mismo de nuestra vida, que es SABER QUIÉN SOY, cruzando el puente entre LO QUE CREO SER Y LO QUE SOY.

Cuestionario
Capítulo 1

Explorando a tu pareja

1. ¿Sabes de la existencia de “explorar a tu pareja” como aspecto fundamental para conocerse?

- A Conozco este aspecto y lo uso.
- B Tengo alguna idea de su existencia.
- C Nunca supe que existía o que era tan importante.

2. ¿Tu pareja te aburre?

- A Rara vez me aburre mi pareja.
- B Mitad y mitad.
- C Mi pareja me aburre con frecuencia.

3. ¿Qué tan frecuentemente descubres cosas nuevas en tu pareja?

- A Con frecuencia descubro cosas nuevas en mi pareja.
- B A veces me doy cuenta de cosas nuevas en mi pareja.
- C Siempre lo veo igual.

4. ¿Con qué frecuencia te da tu pareja informacion no enjuiciante acerca de ti?

- A Mi pareja me da mucha informacion (no enjuiciante) acerca de mí.
- B A veces me da informacion de este tipo.
- C Casi nunca me dice nada o cuando me dice algo generalmente es un juicio negativo.

5. ¿Qué tanto te interesa saber muchas más cosas de tu pareja de las que ya sabes?

- A Me interesa muchísimo saber más y más de mi pareja, sobre todo de lo que siente.
- B A veces me interesa saber cómo se siente.
- C Casi nunca le pregunto porque me echa choros gigantescos que prefiero evitar.

6. ¿Qué te motiva a preguntarle a tu pareja aspectos de sí misma?

- A Cuando pregunto cómo está o cómo se siente, no lo hago por controlar sino por genuina curiosidad.
- B A veces pregunto por celos o control.
- C Siempre pregunto por celoso y posesivo.

7. ¿Cuánto de ti expones abiertamente?

- A Me gusta ser abierto y decir mis cosas y aunque me dé pena, tomo riesgos.
- B Evito con frecuencia decir cosas que se presten a crítica.
- C No digo mis cosas porque me expone.

8. ¿Con qué frecuencia percibes cambios para bien o para mal en tu pareja?

- A Identifico en mi pareja que el ser que amaneció este día es diferente al de ayer.
- B Veo en mi pareja variaciones de vez en cuando.
- C Veo a mi pareja siempre igual.

9. ¿Estás familiarizado con lo que tu pareja desea o anhela?

- A Conozco todos los anhelos de mi pareja.
- B Conozco algunas cosas que quiere mi pareja.
- C Casi no sé, ni me imagino, qué quiere mi pareja.

10. ¿Cómo calificarías tu cercanía o intimidad (no sexual) con tu pareja?

- A Diría que nuestra intimidad (cercanía, no sexualidad) es muy buena.
- B Diría que nuestra intimidad es regular.
- C Diría que nuestra intimidad es mala.

Resultados

- A 5
- B 3
- C 0

50-35 Se exploran muy bien mutuamente.

34-20 Hay descuido en la exploración mutua.

19- 0 No se exploran y van a distanciarse.

Ella

--

Él

--

Pareja
(suma de los dos
entre 2)

--

Notas

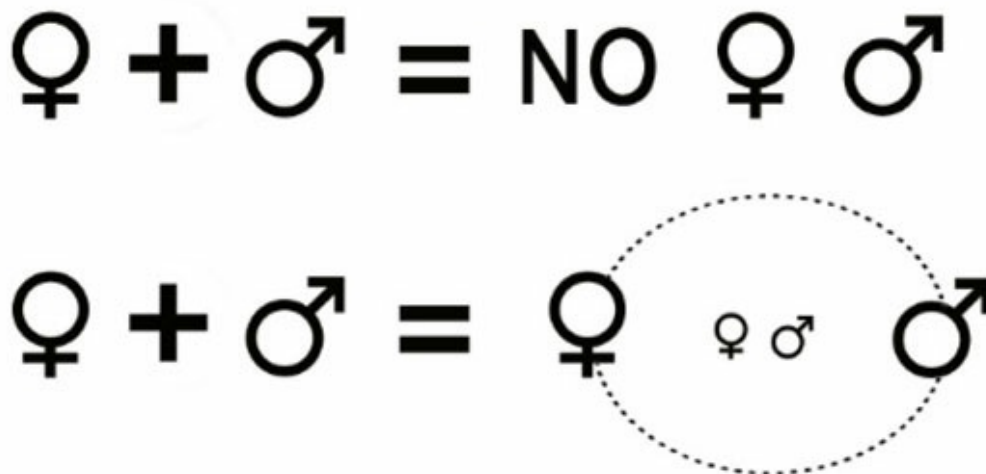
CAPÍTULO

2

**Construyendo o
destruyendo una relación**

(resolución de conflicto)

La pareja mujer-hombre es la representación de la relación por excelencia. Es la más complementaria en lo físico, emocional, mental y espiritual. Una mujer y un hombre se complementan y resultan mucho más que la suma de sus partes. Quiero decir, mucho más que una mujer y un hombre.



En el esquema anterior, vemos que más allá de la suma de las identidades individuales, resulta una tercera entidad, la de pareja. Lo que indica que el alma es mayor que lo femenino o lo masculino juntos; se forma una consciencia (un darse cuenta) de que ambos son masculino y femenino al mismo tiempo. Al contacto con lo masculino de su pareja, la mujer poco a poco integra su masculinidad inconsciente y al hombre le pasa lo mismo, integra su feminidad inconsciente de manera paulatina. La meta final es una consciencia mucho más completa, amplia y NO POLAR, NO DUAL.

En el mundo físico, se trata del nivel o aspecto donde las polaridades o dualidades tienen una relación de mutua exclusión. Por ejemplo:

Lo que es FUERTE no es DÉBIL.
 Lo que es ORDEN no es CAOS.
 Lo que es DURO no es BLANDO.
 Lo que está LEJOS no está CERCA.
 Lo que es PASADO no es FUTURO.

Y así:

Lo que es FEMENINO no es MASCULINO.
Lo que es MASCULINO no es FEMENINO.

Esto no ocurre en el siguiente piso de nuestro *ser*, que sería el nivel del alma o psique, que comprende pensamientos, ideas, opiniones, emociones, sentimientos, sensaciones, intuiciones, etcétera. Este nivel resulta difícil de entender porque, con mucha frecuencia, estamos tan metidos en el mundo físico, o mundo de las formas, que se nos olvida que tenemos un alma o psique, que contiene toda nuestra vida intelectual, afectiva y emotiva.

Lo importante del alma es que existe en todos nosotros y hace que un cuerpo tenga “vida”. Un cuerpo con un alma está *vivo*, uno que no la contiene es un *cadáver*, o como cuando pasamos junto a un cuerpo sin alma decimos: “mira un muerto.”

El alma o psique tiene sus polaridades, dualidades u opuestos, pero a diferencia del mundo físico o de las formas, estas polaridades no se excluyen, están juntas y en armonía.

En el alma somos:

FUERTES Y DÉBILES
ORDENADOS Y CAÓTICOS
DUROS Y BLANDOS
CERCANOS Y LEJANOS
PASADO (RECORDAMOS) Y FUTURO (PREVENIMOS)

Del mismo modo somos:

FEMENINOS Y MASCULINOS (ELLAS)
MASCULINOS Y FEMENINOS (ELLOS)

Además de las mencionadas, hay miles de polaridades o dualidades, pero la puerta de acceso a nuestro piso de arriba está en dejar atrás, por completo, el pensamiento que se basa sólo en el mundo físico. Una de las rutas más a la mano, difícil pero factible, es la vida de pareja, donde a través del conocimiento del otro conocemos nuestra parte inconsciente, oculta por el físico o la forma. Así, la mujer, por su físico femenino, no ve la masculinidad que debe tocar en su inconsciente al tener contacto con su pareja, cuya masculinidad está a flor de piel. A su vez, el hombre necesita ubicar su parte femenina en el inconsciente, como algo oculto por su cuerpo físico masculino.

El esquema anterior nos permite ver la mayor función que la vida en pareja nos ofrece, un conocimiento mucho más amplio de nosotros mismos con base en incorporar a nuestro consciente fragmentos inconscientes vistos en el espejo que es la persona que tenemos al lado. Hay mil batallas y desacuerdos en la vida de una pareja, cuyo resultado final es la construcción o destrucción del vínculo amoroso. Las diferencias pueden ahondarse o resolverse solucionando el conflicto que las causó. Cuando es mayor la diferencia y no hay acuerdo sino enojo, a veces se presenta el distanciamiento, la frialdad, el rencor. Pero con una de cada diez discusiones o diferencias que solucione el conflicto y se llegue a un acuerdo, la pareja construirá el amor, logrará un conocimiento

cada vez mayor de sí mismos, al tiempo que se construye una sólida base para una mayor capacidad de solucionar los problemas y de amar.

No hay que desesperarse, perdemos más de las que ganamos. Esto me recuerda al inolvidable Mauricio Garcés, quien decía que “Los hombres no podemos ganar una discusión con una mujer, lo más que logramos si ella se apendeja es un empate.” Pero veamos más de cerca lo que ocurre cuando los dos polos de la batería se acercan. Haciendo una comparación, ocurre lo mismo cuando le damos vuelta a la llave de arranque de un automóvil: ponemos en contacto el polo positivo de la batería con el negativo, a través de un arco de energía eléctrica que arranca el motor. De modo similar, al acercarse lo masculino a lo femenino, salta un arco de energía que, como punto de partida, da como resultado el proceso de atracción.

Pero hay que decir que no sólo cuenta la polaridad femenino-masculino, hay otra docena que se ponen en contacto y salta el arco que atrae a dos seres humanos.

Veámoslo en la práctica. Hay un individuo del sexo masculino parado en la sección de revistas de cualquier tienda que combina restaurante, farmacia, venta de artículos y sección de libros y revistas. Bien, el individuo en cuestión hojea una revista de autos deportivos, cuando ve a unos metros un ejemplar del sexo opuesto que se le hace más grato mirar que la revista (y vaya que para sacar a un individuo del sexo masculino de su revista de coches debe ser algo muy especial). Él observa y siente algo dentro que lo presiona, lo hace acercarse al personaje de su atención y hacer conversación. A ella le ocurre algo similar. Pero recordemos que ellas son expertas en aparentar indiferencia y falta de reacción, a pesar de sentir lo mismo. Empieza la consabida ceremonia del cortejo, que puede tener mil formas, no necesariamente la rutinaria de “¿estudias o trabajas?”; la faena es la misma que la del pavorreal con la hembra. Hay que despegar el plumaje de mil maneras, la seria, la chistosa, la accidental, la “dónde te he visto”, la de llamarle con cualquier nombre para que, cuando diga que no se llama así, él se disculpe y explique el origen de la confusión; en fin, mil variaciones tan diferentes como individuos existen para cortejar o ligar. En su interior ambos experimentan lo que la gallina, a la que le pasó la aplanadora por encima y se paró aleteando para decir “éste... sí pisa”.

Así empieza el llamado flechazo, enamoramiento, romance. Puede ser súbito o lento, pero lleva a “ver al mundo diferente”, más colorido y conmovedor. Nos volvemos más amables, ayudamos a los viejitos y a los invidentes a cruzar la calle, les sonreímos a los bebés y, lo más importante, sentimos que hemos encontrado al ser amado, a “nuestra otra mitad”, a nuestra “alma gemela”. Ahora, lo único que debemos hacer es llevárnosla a nuestra casa donde “seremos felices para siempre”.

Las librerías están repletas de libros con romances de diversas tramas y matices. Los cines están llenos de películas románticas y la televisión, de telenovelas con el mismo tema. Todas parecen dirigirse al objetivo de compartir la vida —con o sin firma— ante el juez del registro civil y —con o sin la bendición de la autoridad religiosa.

En la convivencia empieza “lo bueno”. Y es que al dulce sueño del enamoramiento le sigue la realidad de la vida cotidiana, en la que se da el proceso de “desenamoramiento” al caer a pedazos la imagen idealizada del ser amado y aparecer la realidad del esposo y

de la esposa.

Curiosamente, los mismos rasgos que encontrábamos encantadores y mágicos ahora se ven como defectos abismales que hay “que corregir”, de preferencia de manera urgente si aspiramos a ser felices.

De este modo, la encantadora impuntualidad de ella se transforma en una “falta de respeto por el tiempo de los demás”. El arrojo valiente que él mostraba al volante de su auto se transforma en un “cafre, imagen de violencia y autodestrucción”, además de representar un peligro para los demás. Todas estas y mil cosas más deben ser corregidas de inmediato y nos damos a la tarea de convertir al otro en “un mejor ser humano”. Ingenuamente ignoramos que el otro tiene la misma agenda con una verdad más “auténtica” y mejor, según el otro, obviamente.

Aquí empieza la verdadera relación de pareja. Tras la desaparición del amor romántico, comienza la creación del amor real. Esta construcción, como una casa, está hecha de tabiques y conflictos.

En este punto hay que decir que el conflicto (puntos de vista diferentes acerca de cualquier tema) es el material de los ladrillos que forman los muros del amor real.

En efecto, el conflicto es el material, pero lo que lo lleva a ser un ladrillo es la resolución del problema.

Cuando el conflicto se presenta hay tres posibles vías de desarrollo:

1. Evitarlo o evadirlo. En esto son expertos los maridos con el consabido “¡No quiero hablar de eso!”, “Vengo muy cansado”, “Ya tengo suficientes problemas para que me añadas otro”. Las esposas no son malas en esta ruta y evaden el conflicto no abordándolo “por miedo a que se enoje”, “si se empadrona, chupa”, “la agarra con los niños”, “se sale de la casa y se va con sus amigos”, etcétera. Los modos de evadir el conflicto son tan abundantes como nuestra creatividad lo permite, además estamos rodeados de rutas de escape: televisión, computadora, tabletas y teléfonos inteligentes; la novedad de juegos electrónicos; el golf, el tenis; los “jueve-bes” con los cuates. Y bajo la bandera de “qué hueva los pleitos” nos hacemos los locos y vivimos como si los conflictos no existieran. Suelo decir en clase que esto es como barrer una habitación y meter la basura bajo el tapete: donde, además de hacer bulto, se descompone y huele mal. Si esto diera resultado, hasta sería recomendable, pero he visto en mi consultorio la clásica pareja como Andrés y Rosita.

Ellos formaron durante veintitrés años un “magnífico matrimonio”, hasta que Andrés comenzó a quejarse de que se sentía asfixiado porque ella era muy controladora. Rosita se defendía diciendo que siempre había sido así, a lo que él replicaba “por eso ya estoy hasta la madre” (por alguna razón, aunque las madres no vienen al caso, las usamos) y me quiero ir. Quiero hacer un paréntesis y tener tiempo para mí sin que nadie me chingue, porque he trabajado como negro y ya merezco un descanso.”

Rosita y Andrés nunca enfrentaban sus conflictos y eran, a decir de la sociedad, “una pareja modelo”. Es obvio decir que Andrés se encontró a otra persona que lo enganchó porque “no era controladora” como Rosita. Había que esperar a que Andrés se enterara

de que se trataba del “mismo infierno con diferente diablo”.

2. Enfrentar el conflicto pero no resolverlo. Aquí entran las parejas que enfrentan un conflicto pero, al no resolverlo, se la pasan peleando. “Parejas habituadas al conflicto”. Las que se pelean hasta porque vuela la mosca, “qué me ves”, “ni me hables porque de antemano me cagas”; y esto antes de abrir la boca, si la abres, me vas a “ahogar en mierda”. Adivinen si el otro se queda callado. La respuesta a veces es fina como “me confundes con tu mamá”, o de plano “vas y chingas a tu madre, de puntitas”.

Estas parejas pelean por todo y al no resolver el conflicto, después de darse hasta con la jaula del perico, se dejan de hablar por periodos que van desde un par de días hasta un par de meses. En este extremo conocí a una pareja que cuando se contaban lo que habían soñado, se peleaban porque “se habían puesto los cuernos en el sueño”, o no les gustaba cómo había terminado.

Los temas de conflicto son tan amplios como nuestra creatividad, pero desde luego sobresalen dinero, hijos y celos. Las parejas habituadas al conflicto alcanzan niveles de odio profundo.

Recuerdo una pareja, hace muchos años. Llevaban cuarenta y tres años casados. Él tenía como setenta y ella como sesenta y cinco. Don Elías estaba casi ciego por secuelas de diabetes y doña Estela todavía se veía fuerte y saludable. Después de pelearse cuarenta y cinco de sus cuarenta y tres años de casados (hay que añadir dos de noviazgo) ocurrían escenas como la siguiente:

Ellos acostumbraban comer los domingos en un restaurante con estacionamiento grande no pavimentado y, por supuesto, lleno de charcos en tiempos de lluvia. Al bajar del auto doña Estela, que lo manejaba, se arrancaba caminando fuerte y decidida hacia el restaurante distante unos cincuenta metros, mientras don Elías se bajaba por la puerta del pasajero y con pasos titubeantes se metía en algunos charcos hasta los tobillos sin ninguna ayuda de ella: desde lejos le gritaba “ándale, ciego pendejo, apúrate”, con lo cual él se apresuraba, se metía en más charcos y llegaba al restaurante como si lo hubieran orinado diecisiete jirafas. Por supuesto, doña Estela le reclamaba “Mira cómo vienes, ¿no te da vergüenza?” ¡¡¡Ahhhh!!! Pero la dulce venganza de don Elías no se hacía esperar.

Resulta que doña Estela era muy miedosa en la oscuridad y en las noches temblaba como hojita ante cualquier ruido. Vivían en una vieja casona bastante deteriorada, que en los tiempos de don Porfirio Díaz debió ser una mansión. Alrededor de las diez u once de la noche, en pleno ataque de pánico de doña Estela, don Elías se bajaba a la cocina porque ahí es donde le gustaba escuchar por radio un programa nocturno de Jorge Saldaña, en el que el locutor interactuaba con la audiencia que le llamaba por teléfono. Y ahí estaba don Elías, feliz, platicando con los radioescuchas mientras doña Estela literalmente se meaba de miedo, solita en la rechinante recámara del terror.

3. Enfrentar el conflicto y resolverlo. Este tipo de parejas representa una minoría. Ellos se escuchan, no parten del famoso “yo tengo la razón”. Llegan a acuerdos que constituyen lo que actualmente se han vuelto cursos importantes de “resolución de

conflictos” en varias universidades norteamericanas, incluyendo Harvard. Desde luego, ahí las habilidades de resolución de conflictos se aplican al mundo empresarial e industrial. A nosotros no nos dan cursos de “resolución de conflictos”, aunque debería ser algo obligatorio para conseguir que nos case un juez.

Pese a la falta de preparación académica, muchas parejas lo logran y resuelven sus conflictos, mediante acuerdos y estados de paz y armonía que los conducen a encontrar mucho placer en la compañía del otro. Con cada problema resuelto, logran un ladrillo con el que se construyen muros sólidos de amor.

Hay que decir que todas las parejas usan los tres modelos; lo que las clasifica en uno de los tres tipos es la frecuencia de cada mecanismo, quedando así:

- Parejas evasoras de conflicto
- Parejas habituadas al conflicto
- Parejas armónicas y cercanas

Esto nos lleva a una diferencia, conocida por la mayoría de las parejas. Consiste en los periodos de acercarse y alejarse, así como de resignarse y amarse.

Se dice que Miguel de Cervantes, autor del inmortal *Quijote*, escribió: “Amor y deseo son dos cosas diferentes, no todo lo que se ama se desea ni todo lo que se desea se ama.” Yo diría que hay periodos en la vida de pareja en los que, usando predominantemente los dos primeros modelos de enfrentamiento del conflicto, se llega a estados de convivir con el otro por inercia y quizá por alguna corriente amorosa subterránea que oculta la expresión amorosa abierta y deleitable. Queda un quererse agri dulce, o un “desearse sin amor”, o la definición o falta de ella que la pareja quiera, pero que, en todo caso, es poco satisfactoria, lo que contrasta con amarse con calidez y cercanía, lo que construye el amor.

Veamos la diferencia entre construir y destruir una relación amorosa.

Los elementos de destrucción son identificables:

TEMOR. Solemos evadir conflictos y promover distancia, porque en la intimidad tememos que el otro nos vea como somos (o tememos ser) y le causemos náusea y rechazo. A esto se le llama temor a la intimidad. Y no estoy hablando del temor a la sexualidad, sino a la cercanía en la que crece la plantita del amor, que puede llegar a ser un frondoso árbol que nos cobija y protege.

En una boda judía escuché a un rabino decirle a la pareja que juntos multiplicaran por dos sus alegrías y dividieran entre dos sus penas y dificultades. Qué ciertas y sabias palabras, ojalá todos las conociéramos y aplicáramos.

INTRUSIÓN EN EL ESPACIO DE PAREJA. Aquí hay varios elementos, desde aficiones como golf, fútbol, televisión, computadoras, etcétera, que pueden devorar el tiempo-espacio que necesita una pareja para crecer. A veces los hijos, inadvertidamente,

se meten o son metidos por las parejas entre ellos. Ya se habla de “familias disfuncionales”, “familia centrada en los hijos”; en las que lo que ocurre es que en rol padre-esposo o madre-esposa, el componente padre y madre han crecido desmesuradamente, ahogando el aspecto esposo-esposa en un tiempo-espacio raquítico y escaso. Ninguna planta puede crecer en una maceta chiquita y menos un árbol.

Y, ¿qué pasa cuando se van los hijos? En ocasiones el espacio de pareja es invadido por excesiva vida social o de familias de origen: padres, hermanos, tíos, sobrinos, primos de cada uno. Y en otras más desafortunadas, hay invasión del espacio de pareja por triángulos amorosos como el alcoholismo de buró, mucho más frecuente de lo que se supone. Éste es un tema extenso llamado amor y fidelidad, que cubriremos con más detalle en otro capítulo.

ASPECTOS DEL MANEJO DEL PODER. Se puede resumir en cómo y quién ejerce el control. Aquí hay desde las frecuentes luchas de poder hasta situaciones ya definidas en las que el poder estaría en manos de uno de ellos y lo ejerce de manera abierta o encubierta. En mi consultorio he visto tiranos que obedecen y son mandilones disfrazados de tiranos porque su mujer tiene un control bajo el agua, más potente que si les hubieran puesto un electrodo en el escroto y les dieran descargas eléctricas a control remoto. También he visto tiranos, valga la redundancia, que manejan esposa e hijos con base en el terrorismo, que producen alivio cuando salen a trabajar y temor cuando se acerca la hora de que regresen.

Quién y cómo manda, y quién y cómo obedece incluye una amplia gama, que si fueran sonidos cubriendo notas en varias octavas producirían miles de tonalidades. *Grosso modo*, el poder también determina tres tipos de parejas:

1) Aquellas en que alguno de los dos manda y el otro se somete. Con ligeras variaciones es una pareja estable. Se llama relación complementaria porque, al ejercer uno el poder y el otro aceptarlo se complementan de manera completa, con la desventaja de que quien manda se siente solo y el que se somete casi siempre guarda resentimientos que pueden vengarse. Por ejemplo, una pareja en la que el esposo tenía formación militar y ejercía un poder absoluto sobre su mujer y cinco hijos. Esto fue incuestionable durante treinta y ocho años, hasta que él tuvo un accidente vascular cerebral que lo dejó semiparalizado, con habla muy limitada y dificultades para articular palabras. Babeaba. Acabó relegado en un cuarto pequeño en la azotea de la casa, donde era atendido por una enfermera. La esposa y los hijos subían a verlo a veces durante cinco minutos. El general estaba consciente en una prisión de limitaciones y soledad que él mismo se creó. Cuidado con ejercer demasiado poder sobre la pareja. Todo se nivela de una manera o de otra, y a veces de modos desagradables.

Hay parejas llamadas **simétricas**, en las que no hay uno que mande y otro que se someta. Están en equilibrio, no hay soledades ni resentimientos, pero sí frecuentes luchas por el poder. No necesito ejemplificar, estoy seguro de que ustedes conocen o forman parte de una pareja así.

El tercer tipo se llama parejas **paralelas**, caracterizadas por tener implícita o

explícitamente áreas en las que uno manda y el otro acepta. Por ejemplo, él o ella mandan en la administración del dinero, pero en la decoración de la casa o la selección de lugares de vacaciones, el otro decide con aceptación completa de su pareja. Hay un artículo de dominio masculino casi exclusivo, con variables grados de protesta por parte de la esposa; me refiero al aparato de control remoto de la televisión; el esposo prefiere que lo operen de hemorroides por la boca o de amígdalas por el recto a de ceder el control. Ojo señoras: área peligrosa, campo minado... ¡¡no entrar!!

Hay que recordar que el gran destructor del amor es el ego de cada uno y a través de actitudes egoístas se porta como dóberman con el otro: amanece gruñendo, ladra todo el día y desconoce al otro en la noche. Entre más activa es la actividad egocéntrica, más se destruye la relación amorosa. Al respecto, en otro capítulo descubriremos cómo se genera una relación especial de amor-odio; requiere descripción y manejo para ser desarmada, ya que es como una bomba de tiempo que estalla y desintegra familias, no se diga relaciones amorosas.

Por otro lado, y en contraste, estaría lo opuesto del egoísmo, el altruismo que viene de la palabra *alter*= el otro, y cuya actividad toma en cuenta al otro como ingrediente absoluto del bienestar de uno mismo.

Hace muchos años tuve el privilegio de tener como maestro a un ser iluminado, un maestro de zen. Su nombre era Maezumi Roshi. Fue mi maestro más preclaro hasta que falleció en 1995. Un día me dijo en tono informal: “No sé por qué tanto problema con las relaciones de pareja, si sólo hay una regla.” “¿Ah sí?”, le contesté, “¿y cuál es?”, y me dijo con su característica suavidad y sencillez: “El otro es primero.” Créanme, si esto es lo único que aprenden de todo el libro, ya valió la pena.

Creo que deberíamos escribir la frase con un plumón en el espejo del baño, donde nos recuerde que además del que vemos en el espejo hay otro que debe estar primero. Desde luego, léanlo si lo escriben en el espejo; de lo contrario no sirve de nada. Para terminar este capítulo, aclaremos que no hay paraíso o infierno permanentes. Salvo raras excepciones, las relaciones de pareja se rigen por el arquetipo (entidad inconsciente que modela formas en la vida cotidiana) “rueda de la fortuna”. Una relación de pareja a veces está arriba tocando el paraíso, otras en medio, de bajada, y parece que ahora sí nos estaría llevando la... y luego toca fondo, para ascender y llegar otra vez al paraíso... y bajar de nuevo.

No existe la relación ideal. A veces, en el momento más cercano, el esposo le dice bajito a su mujer “Pitufina”, en un arranque de ternura; pero ella, en lugar de oír “Pitufina”, escucha “puta fina”; se molesta y le recuerda que la única puta y ni siquiera fina es su re. madre. Obvio, la caída es estrepitosa y en un momento se desploma el paraíso, se vuelve un campo de batalla con grandes sacudidas de todas las ramas de ambos árboles genealógicos, de las que puede surgir una gran reconciliación con intensos matices pasionales. Dicen que el mejor sexo es el de la reconciliación.

En todo caso, las mareas altas y bajas, con velocidades que van de lo vertiginoso a lo lento y sutil, ocurren cíclicamente. Como todo en nuestras vidas, la noche y el día, el

lunes y el domingo y como las estaciones del año.

Podemos vivir estos ciclos con resignación y dolor o como ciclos de aprendizaje, en los que nos movemos (si aprendemos y aprobamos) de segundo a tercero de primaria, luego secundaria y preparatoria, universidad, maestría y posgrado, etcétera.

Estoy convencido de que la vida de pareja es como un aula de aprendizaje en movimiento constante, que deja un tesoro de experiencia para quien esté dispuesto a verlo así.

Y el aprendizaje es independiente de otras variables. He tratado profesionalmente a parejas de dos mujeres o de dos hombres con ciertos elementos pasionales, quizá más intensos, pero manifestando los mismos problemas y ajustes que una pareja de mujer y hombre.

He visto parejas de todas las edades y con diferencias pequeñas, medianas y grandes entre sus respectivos años. También parejas de mujeres mayores que sus esposos y los problemas son parecidos, sin importar la edad o su diferencia de años. Lo que sí parece inclinarse a cierto tipo de problemas es la edad conyugal. Los problemas de los primeros cinco años de convivencia son diferentes a los de una pareja con veinte o veinticinco años de convivir. También hay diferencias entre las parejas (sin matrimonios previos) y las parejas compuestas, es decir, con matrimonios previos con o sin hijos, y todas las combinaciones posibles. Hay parejas con hijos del matrimonio previo de uno, o de los dos, que lleva a tener o no más hijos, y se vuelve un *collage* de “mis hijos, tus hijos y los nuestros”. Esto a veces es un desgarrate, caos o desmadre, según el vocabulario de quien las vea.

Por último, aclaro que el proceso de aprendizaje al que me referí antes ocurre independientemente del resultado final. Si se construyó el amor, hay un tipo de aprendizaje; si se destruyó y terminó en ruptura, la relación deja un gran aprendizaje y, años después, nos damos cuenta de que lo que consideramos errores fueron grandes aciertos y, al revés, cosas consideradas aciertos años después se revelan como grandes errores.

En mi experiencia, ambos son grandes temas de aprendizaje y reflejan errores y aciertos. Deberíamos aprender sin juzgar.

Haríamos bien en considerar lo que dice mi esposa y a veces me produce risa, a veces me burlo y a veces lo tomo en serio. Ella tiene la virtud de hacer pausas, conmigo y con nuestros hijos, y luego dice: “Te invito a reflexionar.” Ahora yo los “invito a reflexionar”. Hijos de la reflexión son los ingredientes fundamentales que hacen de nuestros errores éxitos:

TOLERANCIA

CAPACIDAD DE PERDONAR.

Cuestionario
Capítulo 2

Resolución de conflicto

- 1. ¿Discutes tus problemas con tu pareja cuando estás enojado?**

A Siempre.
B 3 de cada 4 veces.
C Casi siempre espero a que pase el enojo.

- 2. ¿Con qué frecuencia inicias una discusión con la certeza de tener la razón?**

A Siempre.
B Más o menos la mitad de las veces. La otra mitad acepto la posibilidad de estar mal.
C Casi siempre dejo una posibilidad de que el otro tenga parte de razón.

- 3. ¿Con qué frecuencia alguien dice “no quiero hablar de eso”?**

A Alta, pasa mucho.
B A veces.
C Nunca.

- 4. Cuando discuten, ¿la discusión se interrumpe por algo o se cambia de tema?**

A Frecuentemente.
B A veces, más o menos la mitad.
C Casi siempre terminan así mis discusiones.

- 5. ¿Se dejan de hablar después de una pelea?**

A Es muy frecuente.
B A veces sí, a veces no: mitad y mitad.
C Casi nunca.

- 6. ¿Como cuántas veces, de cada 10 ocasiones en que discuten, terminan en un acuerdo o arreglo?**

- A Casi nunca.
- B Mitad y mitad.
- C Frecuentemente.

7. Los acuerdos que hacen después de una discusión se respetan con el paso del tiempo.

- A A veces.
- B Más o menos la mitad.
- C Casi siempre.

8. Dirías que tu vida de pareja contiene muchos acuerdos o reglas que no se tenían al principio de su relación.

- A No, estamos casi igual.
- B Algunas.
- C Sí, muchas.

9. ¿Están de acuerdo en quién manda y quién acepta?

- A Nunca.
- B Más o menos.
- C Casi siempre.

10. ¿Como cuántos resentimientos tienes hacia tu pareja?

- A Muchos.
- B Algunos.
- C Casi ninguno o nada.

Resultados

- A 0
- B 3
- C 5

40-50 Enfrentan los conflictos y resuelven muchos de ellos, van construyendo.

25-39 Sí evaden conflicto algunas veces, y otras no. Crean soluciones con cierta regularidad cayéndose y levantándose. Van con tendencia lenta a construir.

24- 0 Evaden conflictos con cierta frecuencia, y cuando los enfrentan se pelean más de la mitad de las veces. Van destruyendo.

Ella

--

Él

--

Pareja
(suma de los dos
entre 2)

--

Notas

CAPÍTULO

3

**Superando periodos
sin sexo (sequía) en la vida
de pareja**

Veo este tema por lo menos un par de veces a la semana en mi consultorio. Como nuestra sexualidad es uno de los “símbolos de estatus”, nadie dirá: “Hace un mes que no cojo” o “Mi mujer me corretea y a mí no me dan ganas”, o “Me tienen a dieta de carbohidratos (“bizcocho”) desde hace seis semanas.” En otras palabras, cuando atravesamos un periodo de sequía sexual por cualquier causa, primero no lo decimos: qué pena nos daría que se supiera. Tenemos la idea de que nada más nosotros “solitos” pasamos por esto y ¡nadie más en el mundo!

La verdad es que no hay pareja que dure más de un año que no haya tenido un periodo de “sequía”, aunque sea corto.

¿Cuál sería el parámetro para saber cuándo es “sequía” o cuándo una pequeña baja transitoria? Esto varía muchísimo de pareja a pareja y se relaciona con la cercanía sexual. Por ejemplo, algunas parejas tienen relaciones sexuales “cada tercer diario” o “un día sí y otro también”. Conozco una pareja que se vanagloria de nueve a la semana. En el otro extremo hay parejas de muy baja sexualidad, en quienes dos al mes es exceso y la quieren “de marqués = uno al mes”. Desde luego, nueve a la semana o uno al mes representan extremos. El grueso de las parejas estaría (basado en mis cuarenta y dos años de ver parejas) en un par a la semana. Nadie debe sentirse anormal si lo hace más o menos veces.

La sexualidad pasa por un periodo de sequía cuando va de una cuarta parte de la frecuencia acostumbrada a ninguna actividad.

Como en todo, hay algunas rebuscadas ventajas. Por ejemplo, conozco a “castigadas” o “castigados” que se ponen a dieta o a hacer ejercicio; otros se atreven a “diversificar el portafolio”, o a buscar contactos fuera de su pareja y a esto le llaman “lo que me aventó a atreverme”; y si para algunos el inicio de actividad sexual con alguien más es considerado un ascenso en su “madurez” o “experiencia”, hasta algunos amigos y amigas se vacilan preguntándose ¿ya te graduaste?, lo que significa atreverse a romper el límite de la fidelidad.

Aquí viene al caso aquello de que “el matrimonio es la única sentencia a cadena perpetua que se cancela por mal comportamiento.”

Regresando al tema, un número considerable de parejas atraviesa por periodos de escasa o nula actividad sexual. Si esto no es tomado por la pareja como una señal de alarma, es posible que ceda con el paso del tiempo. Pero también sucede que en algunas parejas el proceso se vuelve crónico y la relación se queda como de *roommates* sin sexo. Si esto le parece a ambos, es posible que se acomoden y resignen y, en algunos casos, hasta

sientan alivio de no tener “que cumplir”. Sin embargo, es más frecuente que uno de los dos, y a veces los dos, protesten ante la escasez. Y éste es el punto: si uno o los dos lo sienten como “un problema”, varía desde leve hasta causar rupturas conyugales.

Juan José y Andrea tenían un matrimonio de ocho años con un hijo de cinco. Había muy baja frecuencia sexual, con algunas protestas por parte de ella, pero se acomodaban. Sin embargo, cuando llegaron a verme, tenían cerca de un año y medio sin sexo, lo cual tenía tranquilo a Juan José, no a Andrea: se sentía frustrada, enojada, irritable y después de ensayar varias ideas de ella y de sus amigas (desde ropa para dormir *sexy*, invitar a Juan José a ver películas XXX, enviarse flores ella misma, llegar tarde a casa para producir celos, etcétera), se desesperó por la falta de respuesta y ante el trato amable y cariñoso de Juan José, quien era descrito por ella como un excelente proveedor, buen papá y hasta cariñoso, pero sin erotismo. Los intentos de diálogo sobre el tema incluyen que Andrea le preguntara si “era gay”; ante lo cual Juan José dijo que de ningún modo y mostró un récord de relaciones previas con mujeres con grados aceptables de sexualidad. Andrea preguntó si la dificultad estaba en su cuerpo (el de ella) o en resultarle poco atractiva. Él dijo que ella le parecía guapa y bien formada y los diálogos no llevaban a nada que pudiera definir la nula actividad de Juan José.

Yo inicié una búsqueda de factores físicos que incluyeron: cuidadoso examen médico con historia clínica, exploración física y medición de variables hormonales, descartar la toma de medicamentos que inhiben la libido, etcétera. Todo resultó normal. Juan José reportaba tener erecciones matutinas, cosa que descarta la existencia de disfunción eréctil. Luego busqué factores emocionales, traumas infantiles, relación con la figura materna y paterna. Nada de esto mostró algún factor que pudiera explicarse. Se hicieron diversos intentos de encuentros programados por el terapeuta y en una o dos ocasiones de cerca de una docena, tuvieron relaciones sexuales con buen funcionamiento de ambos, pero después cayeron de nuevo en la sequía. Luego de intentar todo lo imaginable sin resultados, les dije que sólo había la opción de “vivir así”, dado que había un funcionamiento conyugal en todos los otros aspectos; o bien, que pensarán en separación o divorcio. Ellos decidieron por mutuo acuerdo seguir juntos y nos dejamos de ver. Dos años después, él me dijo en un encuentro casual que seguían juntos. El estudio Hite de hace algunos años (treinta aproximadamente) ha sido el más extenso sobre sexualidad humana. Reportó que de veintidós mil parejas estudiadas, alrededor de cincuenta y uno por ciento reportaba tener periodos de sequía sexual, de seis a treinta semanas, es decir, de mes y medio a seis o siete meses sin sexo.

En el estudio mencionado se reporta que en las parejas que tienen estos periodos sin sexualidad, se identifica a uno de los dos como de “bajo apetito sexual”, en cerca de cuatro de cada diez casos, mientras en los otros, seis de cada diez parecen tener participación mutua.

Cuando hay un responsable de la baja, el otro experimenta un gran malestar que crece con el tiempo, y mientras “se come las uñas” y espera “le da tos y se le quita”, reclama desde suave y juiciosamente hasta con grandes enojos y actitudes revanchistas.

Cuando “el que no quiere es él”, el panorama es diferente que cuando es ella “la que

no quiere”. Veamos qué ocurre cuando él es “el renuente”. Tal como describí en el caso de Andrea, al principio ella experimentaba sentimientos de rechazo, “ya no le gusto como antes” o “ya no estoy como antes”; algunas mujeres se ocupan de su cuerpo y de su arreglo, se ponen más atractivas y, a la larga, hasta la más tímida toma la iniciativa expresando de muy diversas formas que “está ganosa”. Con frecuencia, viene la sospecha común de “tiene otra” y en este punto muchas mujeres se ponen más alertas y vigilantes. Ocurre un aumento en las “cachadas”, sobre todo por medios electrónicos.

Recuerdo un caso en que ella contrató los servicios de un *hacker* profesional, quien revisó minuciosamente la computadora del esposo, ¡ojo, a distancia!, y “bingo”: encontró huellas inconfundibles de infidelidad. Cuidado señoras, recuerden que en algunos casos el esposo parece culpable sin serlo y su baja sexual puede tener otra causa. A veces la vigilancia y búsqueda no da resultados. He conocido casos en los que ella “busca por otro lado” y otros en los que espera... y espera... y espera... hasta que decide buscar ayuda profesional.

Los hombres, por otro lado, casi siempre experimentan la baja sexual de su mujer como una forma de control o castigo y ante ello se abren varias posibilidades; veamos las más frecuentes.

Altas en la lista están las infidelidades, ahora “justificadas”, por la falta de servicio en casa. Y entonces la plática del hombre con la otra persona no es “mi mujer no me comprende”; es más bien, “mi mujer cree que la cama es sólo para dormir”, y a pesar de intentar que tenga “otros usos” no he tenido éxito.

También es frecuente recurrir al “sexo artesanal”, el que se hace a mano, sencillo y en algunos casos recurriendo a auxilios simples (revistas, películas) o complicados (un aparato que se anuncia como: “Autoblow 2: A Realistic Robotic Oral Sex Simulator For Men”, o sea “mamation” con una maqui-nita). La persona que me contó cómo la usa, se retira a una recámara, apaga la luz, se coloca el aparato y el resto corre por cuenta de la imaginación de quién le proporciona lo que se conoce médicamente como *felatio* y comúnmente como “mamadita”. Por cierto, esto último parece tener predilección entre el sexo masculino.

Hace un par de años, un paciente, con cejas muy expresivas tipo Jack Nicholson, me decía asombrado: “Oye, Mariano, sabías que a cincuenta por ciento de los hombres casados”, y luego echando las cejas para atrás y elevando la voz, “¡¡¡NO SE LAS MAMAN!!!”

Pero regresando a las opciones del marido ganoso con la esposa fría:

1. Está la opción de la “lucha de poder”, que consiste en que si “ella no quiere, yo menos”. Siempre está el fútbol a cualquier hora, actualmente la televisión cubre partidos de otras partes del mundo con diferentes horarios y esto lleva a esposos a hacerse fanáticos de este deporte. Desde luego, la tele, con o sin fútbol, es una gran opción; también hay series, películas, telenovelas a cualquier hora. El caso es que en la lucha de poderes, ella con su falta de ganas y él queriendo aparentar “menos ganas”, se prolonga el periodo de sequía. Debo decir que algunos maridos (pocos) han tenido éxito y sus esposas han reaccionado, aunque conozco muchos casos de extrañamiento y uno en el

que salió el “tiro por la culata” porque la esposa salió del clóset y confesó que le gustaban más las mujeres. Por último, hay casos en que los dos participan de la baja o falta de ganas: seis de cada diez tienen causas variables de plática, disputas, reclamos, pleitos, infidelidades y pesquisas, hasta búsqueda de ayuda profesional; son las parejas que llegan a mi consultorio por iniciativa de las esposas, quienes traen de remolque al esposo con muy variadas técnicas persuasivas que veremos en otra sección.

Causas de periodos de “sequía sexual”

Las causas de estos periodos las podemos ubicar en dos grandes grupos: físicas y emocionales.

Causas físicas

Éstas pueden clasificarse en cinco áreas:

1. Fluctuaciones hormonales.

Son más frecuentes en las hormonas sexuales. Estas hormonas son los estrógenos, la progesterona, la testosterona y la dehidroepiandrosterona, más conocida como DHEA.

Todas ellas participan en grado variable en el apetito sexual de cada persona.

La llamada libido, que es el apetito o las ganas de sexo, no debe confundirse con el funcionamiento, ya que si bien existe una relación entre ellas, no son lo mismo. Hay personas con buena libido que funcionan mal y las hay que funcionan bien, pero “no tienen ganas”; claro, la relación entre ellos existe y si alguien no funciona de manera adecuada, pierde las ganas como una forma de defenderse ante la posibilidad de intentar y fallar; esto incrementa la posibilidad de fallar, disminuye las ganas y da más posibilidades de fallar. Círculo vicioso.

También sucede que al bajar las ganas, se funciona mejor en todos aspectos: erección en el hombre, humedad y lubricación en la mujer y mucho más posibilidades de orgasmo sin enormes esfuerzos. En estos casos, lo que aumentó la eficiencia en el funcionamiento fue que un periodo un poco más largo de abstinencia, puede resultar en un mejor funcionamiento. Se dice que “hay que juntar ganas”.

Esto me recuerda a un paciente que el día de su boda, un tío viejito le hizo señas de que se acercara. El tío le dijo al oído: “Ahora sí vas a saber lo que es coger sin ganas.” Dejamos establecido que el mejor afrodisiaco es el buen funcionamiento sexual y entre más “ganosos” andamos, aumentan las probabilidades de un mejor funcionamiento. Regresando a las hormonas, resulta evidente por la existencia de ciclos menstruales que éstas fluctúan en las mujeres; pero no es tan conocido que también lo hacen en los hombres, aunque en menor grado y sin menstruación. Hay un par de estudios que muestran estas variaciones masculinas: incluso a muchos se les nota cuando andan “premenstruales”. Si sus esposas llevaran un registro de varios meses, verían cómo muchos maridos salen premiados de dos a cuatro días al mes en que están más susceptibles, irritables, o intolerantes.

Lo anterior corresponde a las fluctuaciones normales, pero hay bajas inexplicables. El

año pasado vi a una mujer de treinta y seis años, con doce de casada, cuya historia me refirió la esposa de un amigo. Ella le confió que estaba desesperada porque en los últimos seis u ocho meses había estado totalmente “inapetente”. No había embarazo reciente ni lactancia y el problema parecía haber surgido de la nada. Después de intentar varias soluciones acudió con su amiga porque pensó que el esposo de ésta, siendo médico, sugeriría algo. Y sí... él le dijo que fuera a verme.

Luego de contarme su historia y los intentos que había hecho para corregir la situación, le dije que había que hacer un perfil hormonal y *voilà*, días después con el reporte del laboratorio, estaba clarísimo cuál era el problema. Pese a que sus hormonas presentaban niveles adecuados, en el caso de la testosterona, que es quizá la responsable de nuestro apetito sexual, la testosterona libre estaba extremadamente baja, debido a que la mayor parte de su producción estaba adherida a proteínas llamadas, globulinas, fijadoras de las hormonas sexuales.

El caso es que ella producía una cantidad normal de testosterona, pero no era libre o no estaba disponible por estar trepada “en los camiones que la transportan por todo el cuerpo”. Esto se corrige fácilmente y un mes después todo había regresado a la normalidad. Ella sintió un gran alivio y su esposo fue confrontado con el dilema (en broma) de “suicidio o infidelidad”. Me dijo que se le empezaban a antojarse hasta mujeres de “no tan buen ver”, y este dato indica absoluta falta de satisfacción sexual en la pareja.

De hecho, yo sugeriría que las parejas se informaran sobre estas cuestiones, ya que prenden focos rojos en el tablero y nos apresuran a detectar qué pasa.

Lo anterior explica una de varias fluctuaciones en los niveles hormonales de nuestros cuerpos que tienen solución y, sobre todo, explican más allá de toda duda y de manera objetiva algo que es remediable con cierta facilidad y evita la tortura de buscar causas emocionales cuando el problema es físico.

Aprendí esta gran lección durante mi entrenamiento en la sección de psiquiatría infantil de la Universidad de Pennsylvania. Uno de mis colegas llevaba seis meses aplicando psicoterapia a un niño de ocho años, que presentaba trastornos de conducta. Estaba agresivo, rebelde, irritable y dormía mal. Sin embargo, seis meses después, viendo que no cesaban los síntomas, mi colega lo mandó a neurología, donde los especialistas encontraron un pequeño tumor cerebral que, por fortuna, resultó operable. Esta experienciame recuerda la sentencia: “Antes de buscar por el lado emocional, cerciórate de que todo lo físico funciona correctamente.”

Desde luego, hay anomalías hormonales —en los casos de menopausia y andropausia (la baja hormonal masculina)— que con frecuencia se manifiestan con un descenso del apetito sexual, o sea, baja libido.

Lo triste es que las personas se resignan fácilmente a esa pérdida, cuando puede corregirse fácilmente, por medio de terapia de reemplazo hormonal, que permite conservar nuestra sexualidad de manera indefinida. Sí, señores, ¡¡hay personas de ochenta años que tienen buena y aún excelente sexualidad!!

Hace algunos años, cuando no se tenía la tecnología para determinar niveles hormonales con precisión y, sobre todo, cuando no se contaba con estudios de seguridad

y riesgo, había muchas ideas distorsionadas acerca del remplazo hormonal. En la actualidad, sabemos cómo determinar si estamos en nivel terapéutico, acerca del uso de hormonas bioidénticas y no sintéticas, la existencia de marcadores ultrasensibles para detectar cáncer en sus inicios y, además, el modo de eliminar los desechos de algunas hormonas, que promueven el cáncer, pero no las hormonas en sí.

En la actualidad estamos preparados para diagnosticar y corregir carencias hormonales en personas de cualquier edad, responsables de muchísimas bajas y sequías en la vida sexual de las parejas, con sus efectos negativos en la vida conyugal y familiar.

Hay una hormona producida por la glándula hipófisis, en su parte delantera o adenohipófisis, llamada prolactina. Se segrega para estimular la producción de leche en las madres que alimentan bebés. Tiene otras funciones, pero menciono ésta porque algunos pacientes presentan falta de apetito sexual, hombres y mujeres, a quienes se debe hacer una evaluación de prolactina. Es sorprendente el número de hallazgos positivos cuando se busca.

La corrección de la hiperprolactinemia depende de su origen; hay causas leves y otras serias, como un microtumor en la hipófisis. A mí me han tocado dos pacientes con micro-tumores, cuyo síntoma inicial fue falta de apetito sexual. Es decir, puede ser síntoma de algo muy trivial o muy serio con todas las gamas y variaciones en medio.

2. Fluctuaciones de neurotransmisores

Un neurotransmisor es una molécula que actúa en los millones de millones de conexiones entre neuronas, responsables de la computadora biológica de nuestro sistema nervioso. Y hablando de este paralelo, podemos clasificar los funcionamientos anormales de la computadora en problemas de *hardware* (estructura misma e integridad de circuitos) y de *software* (problemas con los programas de la computadora). De este modo, problemas físicos, como una lesión en el sistema nervioso, serían problemas de *hardware* y, en cambio, los problemas emocionales (programas) serían problemas de *software*.

Cuando hablamos de neurotransmisores y decimos que son sustancias que actúan en las conexiones de los circuitos (sinapsis), estaríamos hablando de problemas de *hardware*. Hay muchos neurotransmisores, pero cuatro son los más conocidos y los más estudiados. Hablaremos más sobre ellos en otro capítulo.

Entre los cuatro neurotransmisores más conocidos se encuentra la serotonina, de cuyos niveles depende nuestro estado de ánimo, control de impulsos, nuestra calidad de sueño y sexualidad, principalmente en el renglón de libido o apetito sexual. Todo esto hace que se le llame el neurotransmisor de la armonía.

Es imposible tener niveles muy bajos o muy altos de serotonina sin que nuestra sexualidad se vea afectada. En general, los niveles bajos nos provocan falta de ganas por un bajo estado de ánimo. Se percibe un bajo interés por todo incluyendo la sexualidad. Sería como estar viendo todo desde un ventanal sucio. La falta de entusiasmo salpica todas las áreas de nuestra vida, incluyendo la sexual.

Recuerdo el viejo chiste del albañil que, queriendo ligar a una chava en un parque, le

ofrece una mordida de su torta, luego un traguito de su “pepsi” y por último una fumadita de su cigarro. La chava, indignada, le responde “pelado, no me dirija la palabra.” Después de sus fallidos intentos, el albañil se queda callado un rato y luego dice “Me imagino que de coger. ni hablamos.” Pues con la baja de serotonina en nuestra pareja, tendríamos que decir lo mismo que el albañil: “de c... ni hablamos.” Paradójicamente, para subir la serotonina como se receta un antidepresivo, de los llamados inhibidores de la recaptura de serotonina, que deprime la sexualidad, resultando, desde el punto de vista sexual, “peor el remedio que la enfermedad”.

Por desgracia muchos pacientes se quejan de falta de apetito sexual y toman antidepresivos, sin que su médico les advierta que eso afectará su área sexual. Esto me parece deplorable, ya que se pueden evitar muchos problemas advirtiéndolo a los pacientes acerca de este efecto colateral.

Un déficit de neurotransmisores se puede detectar con el uso cuidadoso de un buen interrogatorio psiquiátrico; a veces nos valemos de un extenso cuestionario que nos indica cuál es el neurotransmisor deficiente y cuál el dominante, que también influye sobre nuestro comportamiento y sexualidad. Al respecto, hay un capítulo que trata a detalle el impacto de nuestros neurotransmisores sobre nuestra vida de pareja.

3. Medicamentos

Como dije, el uso de antidepresivos de un grupo específico inhibe el apetito sexual, pero la lista de medicamentos con este mismo efecto indeseable es larga. Hay medicamentos antihipertensivos, diuréticos, tranquilizantes, antihistamínicos, antiinflamatorios, antiparkinsonianos, medicamentos contra las arritmias cardíacas, relajantes musculares y no se diga agentes quimioterapéuticos.

En este renglón, resulta muy importante que el médico esté bien informado de los efectos colaterales de los medicamentos y, en especial, de efectos indeseables que inhiban el apetito sexual. En segundo lugar, es importante informar a sus pacientes. Resulta difícil saber si el médico no advirtió, por falta de conocimientos o temor a que el paciente no tome la medicina.

Por último, hay medicamentos que actúan sobre ciertas áreas del funcionamiento sexual, y no sobre el apetito sexual; que causan dificultades de erección, resequedad vaginal y hasta eyaculación precoz; no se diga falta de orgasmo o an-orgasmia.

Si alguien ingiere medicamentos y experimenta algunos de estos síntomas, debe pedir ayuda o buscar información. Hoy en día está a la mano, a través de un buen buscador en la computadora y alguna habilidad, hacer la búsqueda correcta. Para los médicos, un aspecto muy importante y frecuentemente descuidado de la ética médica es estar informado e informar.

En cualquier paciente que presente falta de apetito sexual o disfunción, una parte importantísima de la historia clínica consiste en saber qué medicamentos toma o ha tomado recientemente; y si no se conoce el medicamento del paciente, hay que tomar nota y buscar efectos indeseables mediante información de fácil acceso.

4. Otras causas médicas

Hay una gran variedad de otras causas médicas por las que puede disminuirse el apetito sexual o causar una disfunción, por ejemplo: las infecciones vaginales, la resequedad vaginal, la diabetes no controlada, espasmos vaginales severos con falta de lubricación, etcétera. Todas las condiciones médicas pueden ser diagnosticadas y, una vez obtenido esto, hay tratamientos adecuados para la mayoría de ellas.

Sería muy extensa la lista de condiciones médicas que impactan la sexualidad, pero podemos decir que todos, no tienen las mismas ganas cuando padecen gripe o diarrea, que cuando se sienten bien y todos sabemos del consabido “dolor de cabeza”, que causa frustración; de aquí que algunas esposas ofrezcan aspirinas o algún otro analgésico en la cena en previsión del dolor real o simulado. Algunas hasta preguntan “¿te duele la cabeza?”, y ante la respuesta hay una variedad extensa de modos de reaccionar. Incluso hay chistes al respecto.

5. Salud general, sobrepeso y condición física

Desde luego, una de las mayores y menos mencionadas buenas razones para hacer ejercicio es que mejora nuestra condición física, figura y peso corporal. Estos tres factores son muy importantes para la salud sexual de la pareja.

No es indispensable la condición física, pero no es lo mismo empezar a sofocarse y tener dificultades para respirar en los primeros movimientos de una relación sexual (que si bien no requieren de una proeza atlética o de una medalla olímpica, sí requieren cierto grado de vigor y movilidad), que una persona que carezca de condición física puede o no tener. Eso puede volver a alguien pasivo, caer en la monotonía del menor esfuerzo y a la larga en un periodo de sequía. La figura o forma del cuerpo es un elemento muy importante, que ambos sexos a veces descuidan. No me digan que la “panza de pulquero” de algunos hombres es *sexy*. Tanto que cuando la panza es muy pronunciada, el sujeto pierde de vista sus genitales y luego ya ni se acuerda cómo los tiene, o debe usar un espejo para saludarlos. Las panzas de ellas tampoco ayudan, sobre todo si los dos están panzones y tienen que recurrir a ciertas acrobacias para “ponerse en contacto”. Les recuerdo que dichas acrobacias exigen condición física.

Cuando se junta la figura de vientre prominente con la falta de condición física, el resultado puede ser catastrófico para la sexualidad.

Y ni qué decir del sobrepeso y la obesidad, que nos lleva al dudoso honor de ocupar el primer lugar en el mundo. Resulta afortunado que a esta estadística no le añadan la interferencia sexual, causada por el sobrepeso, porque haríamos un triste papel. Y eso que el mexicano presume de caliente por aquello del “chili” como le dicen los norteamericanos.

En medicina existen los llamados síntomas generales como la astenia, la adinamia y la anhedonia, que son, respectivamente, cansancio o fatiga constante (astenia), falta de ganas de moverse, hasta para apretar los botones del control del televisor (adinamia), y falta de interés o placer en las actividades cotidianas (anhedonia). Los tres contribuyen de

manera importante a la contracción de nuestro interés y vida sexual, a veces llevándonos a la “sequía”.

Causas emocionales.

1. Monotonía y pérdida de novedad

La falta de exploración mutua, tanto en el aspecto emocional como en el físico, es la principal causa de monotonía sexual en la vida de pareja. Esto es fácil de entender, ya que, como señalé en otro capítulo, somos seres cambiantes y a ritmos acelerados. Si no nos exploramos y conocemos mejor, pronto remplazaremos la falta de exploración con “ideas falsas acerca de nuestra pareja”, basadas en “quien era”, que muchas veces es una fantasía o idea poco precisa de quién es el otro.

Sobre esa base tambaleante añadimos la falta de exploración y nuestra profunda afición, reconocida o no, por la rutina que resulta una bomba que explota inundando todo de algo vicioso y pegajoso que se llama monotonía, cuando tuvimos a nuestro alcance descubrir al otro en su radiante renovación constante. Repito: hay que explorarnos y renovar el panorama. Existen muchas ayudas: libros, *sex shops*, juguetes, variedad de contextos y hasta juegos interesantes que ayudan a conocerse de manera ligera y juguetona. Desde luego, hay que conservar el sentido del humor, la capacidad de reírse de sí mismo y huir de la solemnidad y del acartonamiento.

Les digo que más vale que les extirpen las hemorroides por vía oral a manos de un cirujano dentista que caer en la rigidez y la solemnidad de los que “maduran”.

2. Bien y mal

Un gran enemigo de la sexualidad se esconde detrás de nuestros conceptos del bien y del mal. Nuestra educación en escuelas rígidas. Recuerdo que de adolescente (doce o trece años), un sacerdote me dijo que a las mil masturbaciones quedaría estéril. Lo aterrador es que como yo no había llevado la cuenta, no sabía si iba en la 629 o en la fatídica 999, y ésa era la definitiva. Le dio un aspecto emocionante, no lo niego, pero también era escalofriante jugar a la “ruleta rusa”.

Desde luego, la fatídica mezcla del “yo pecador” con el concepto de la “fornicación” y la falta de límite entre “fornicar” y “sexo normal” son algunos de los abismos y las barrancas en los que se pierde la noción de lo que es “normal”, “bueno”, “legítimo” y hasta ilegítimo.

En los manuales de sexualidad encontramos que todo es válido si: ocurre entre dos adultos con pleno y mutuo consentimiento, si no sustituye las vías “normales de sexualidad” con su clímax, etcétera.

¿Me creerán que el concepto sigue confuso y el acertijo se queda al arbitrio y la conciencia de cada quien?

3. Vergüenza y pudor

La vergüenza y el pudor están íntimamente ligados con el concepto del bien y del mal, no

se quedan atrás para obstaculizar la sexualidad. Un hombre me contaba que su esposa sacaba al perro para desvestirse, pues decía que el perro “se le quedaba viendo”. Yo no quise ser malpensado, pero no pude evitar que las palabras *wishful thinking* cruzaran por mi cabeza. Conozco parejas que no pueden hacer el amor con la luz prendida y muchísimas que no hacen contacto visual durante la relación sexual. La diversidad de razones para no hacerlo lo dejo a su imaginación.

4. Temor al dominio

Hay otro factor poco mencionado, pero sale a flote cuando se pregunta con cuidado. Está causado por el temor de ella, él o ambos, de que el otro ejerza un dominio más allá de lo aceptable a través del sexo. Eso los lleva a inhibir impulsos, antojos o a compartir experiencias. Parece mentira, pero la mitad del mundo gusta de ser dominado y la otra mitad tiene temor a la dominación por otro. Lo difícil es que no hay una computadora que los junte y a menudo hay dos frustrados, porque el otro es blando y no domina suficiente, mientras la otra mitad se pelea porque los dos quieren dominar y eso lleva a las luchas de poder, lo cual desencadena una baja o inclusive una sequía sexual.

5. Casos de abuso

Con cierta frecuencia, surgen los llamados traumas infantiles, por haber sido abusados sexualmente.

Sin duda, muchos niños y niñas han sido abusados en este sentido, pero en mi experiencia esto tiene repercusiones proporcionales a la intensidad de la resonancia en el entorno. A más “escándalo” mayores repercusiones, porque en el fondo de estos traumas está la culpa, sobre todo la inconsciente y en muchos casos fantaseada por la persona. Éste es un tema a explorar en todos los casos que involucren sintomatología sexual de cualquier tipo e intensidad. En lo personal, encuentro que la mayor parte de los casos ceden ante terapia adecuada, cuyo objetivo sea remover la culpa y restaurar la inocencia de la persona en el o los incidentes.

Quizá el peor caso que he visto sea el de una pequeña abusada rutinariamente por su padre desde los siete hasta los doce años. A esta edad ocurrió que el padre se hizo de una pareja. Lo asombroso es que ella me fue a ver por otras cuestiones y y llevaba seis años de casada con una vida sexual normal en frecuencia y funcionamiento. Después de eso, trato cada caso como debe ser, de manera individual y evitando generalizaciones.

Buscando soluciones

1. Abrir la comunicación

El tema debe ser tratado ampliamente por la pareja, de manera abierta y sin creer que todo se resuelve en una plática. La comunicación abierta sobre el sexo debe ocupar varias conversaciones, de preferencia sin interrupciones y, de ser posible, fuera de casa. Los dos deben entender que platicarán varias veces para no querer “vaciar” todo en la primera plática. Para esto deben asignar tiempos y espacios, sin dejarlos “a ver cuándo

ocurren”. La plática debe darse sin acusaciones ni reclamos, porque lo único que hacen es que las personas suban sus barreras y se ataquen.

Ninguno parte de que “tiene razón” y sólo es cosa de que el otro “entienda”; eso sólo lleva a convertir una conversación en una discusión y un pleito que en lugar de remediar complica las cosas.

2. Explorar la intimidad

Esto es lo que cada quien lleva consigo respecto a pensamientos y emociones acerca de su sexualidad. Una parte de la exploración debe abarcar “sexo informativo”, como “aquí es donde me asusto”, “esto me gusta”, “más suavcito”, “más fuerte”, “ahí no”, etcétera, etcétera. Para el “sexo informativo” se comienza de que si bien puede ser placentero, ése no es el objetivo primario, la meta es informarse uno al otro y conocerse mejor. Si esto resulta placentero, ¡qué bueno!, pero en todo caso no era la finalidad.

3. Uso de auxiliares

Ya hablamos de búsqueda de información adecuada, desde luego no con los amigos y menos con un sacerdote que sabe (o debe saber) de sexualidad lo que un chef sabe de neuro-ciencias. Internet tiene toda clase de temas de ayuda. Existen cursos, libros y otro tipo de auxiliares como videos, juguetes, contextos novedosos, variedad que saque de la monotonía.

4. Introducir elementos nuevos

Masajes, alimentarse uno al otro mientras el alimentado no ve (está vendado), aromas, cambio de luces. Películas eróticas que van desde una X hasta XXX, lo que agrada a la pareja y hagan por mutuo consentimiento. Hay meditaciones guiadas en pareja, para producir relajación y una ambientación conducente a la apertura y a la exploración mutua.

5. Resolver conflictos pendientes

Esto es asombrosamente efectivo. He visto un número grande de parejas superar sus bajas sexuales al adoptar acuerdos acerca de la educación de los hijos, sobre dinero, familias políticas y relación con ellas. El número de conflictos pendientes y sin resolver podrían abonar un gran número de aspectos de la vida. Ayuda mucho que la pareja sepa bien qué ha resuelto y qué debe resolver.

6. Ayuda profesional

Desde luego es un magnífico recurso, pero su efectividad depende de que la pareja intente primero resolver el problema y, al no tener el resultado deseado, busque ayuda.

En esta búsqueda de ayuda, la pareja debe buscar en principio dos requisitos; primero, una persona con quien se sientan cómodos para abrirse sin temor a ser juzgados y, segundo, alguien que les inspire plena confianza. Satisfechos ambos requisitos, creo que la pareja está en su derecho de indagar sobre los antecedentes profesionales, experiencia

y tipo de entrenamiento que recibió el profesional. He visto muchos casos de personas tratadas por alguien que siendo psicólogo o psiquiatra no cuenta con entrenamiento específico en terapia de pareja y tampoco tiene los conocimientos ni las horas de trabajo supervisado para tratar de manera adecuada los problemas de pareja.

Buscando un símil, les cuento que a pesar de que mi título profesional dice médico cirujano, no me atrevería a entrar a un quirófano y operar a nadie, ni siquiera de amígdalas, ya que carezco del entrenamiento específico para ser un cirujano confiable.

Infórmense, vean a dos o tres candidatos, cerciorense de sus credenciales y experiencia y quédense con el que se sientan a gusto.

Para cerrar el capítulo, les recuerdo que una buena sexualidad constituye aproximadamente veinte por ciento de una relación conyugal, pero una mala sexualidad hasta ochenta por ciento.

Cuestionario
Capítulo 3

**Cómo superar un periodo
sin sexo en la pareja**

1. Salud general

- A Buena
- B Regular**
- C Mala

2. Edad

- A 16-30
- B 30-55**
- C 55- Más

3. Menopausia o andropausia

- A No
- B Algunos síntomas**
- C Sí

4. Masa corporal

- A Peso normal
- B Sobrepeso**
- C Obesidad

5. Medicamentos

- A No
- B En ocasiones**
- C Varios, cotidianamente

6. Búsqueda de ayuda

- A Sí
- B Ocasional**
- C No

7. Resolución de conflictos

- A Buena
- B Regular
- C Mala

8. Búsqueda de novedad y exploración mutua

- A Mucha
- B Poca
- C Nunca

9. Comunicación

- A Abierta
- B Difícil
- C Nunca

10. Tiempo, prisa, estrés

- A Poco
- B Regular
- C Mucho

Resultados

- A 0
- B 3
- C 5

50-30 Buen pronóstico

20-29 Necesitan trabajar en ello, no ignorarlo.

0-19 Necesitan ayuda.

Ella

--

Él

--

--

Pareja
(suma de los dos
entre 2)

--

Notas

CAPÍTULO

4

Amor y fidelidad

La relación entre el amor y la fidelidad es poco conocida o eludida en los estudios de pareja. Aun en los temarios especializados en pareja, nunca he visto que alguien intente hablar sobre el tema a fondo.

Sí, he visto y leído mucho acerca del amor, y más acerca de la fidelidad o falta de ella (infidelidad), pero lo que no he visto son intentos de relacionar los dos tópicos de modo serio. He visto principalmente en clase que al abordar esa relación sobrevienen polémicas entre los asistentes, defendiendo sus opiniones con ardor y entusiasmo, y casi volviendo personal la discusión.

Por supuesto, las personas que hablan de ello rara vez lo hacen en primera persona, nunca he visto a nadie admitir sin temor o vergüenza que han sido engañados. Desde luego, todos admiten “ser fieles” y lo afirman como una manifestación del amor por su pareja. Nunca he visto fuera de mi consultorio a nadie admitir que es fiel por temor, porque se siente menos o tiene algún tipo de disfunción. He escuchado a muchas personas afirmar que son “fieles”; lo hacen como lo haría una mujer que dice ejercer la prostitución desde hace quince años y simultáneamente que es “virgen”. También, por razones obvias, las mujeres admiten haber sido engañadas. En tanto que los hombres tienen una gran resistencia a aceptarlo. Me ha tocado presenciar que ante una confesión de infidelidad de ella, lo primero que pregunta él es “quién más lo sabe” o “a quién se lo has contado”.

Para redondear la introducción al tema, en este capítulo se trata de la relación entre amor y fidelidad y no de disertar acerca de cada uno por separado.

Si nos compenetramos con la naturaleza del chiste, nos encontramos con que uno de sus objetivos es ampliar o caricaturizar alguna situación que, de otro modo, genera pesar o vergüenza. A muchos les resulta chistoso el tema del sexo y esto sube al máximo cuando se trata de infidelidad. Basta ver la insistencia con que los chistes se refieren a la infidelidad de diversas maneras, como el borrachito que llega a su casa y dice al abrir “ésta es mi casa” y en su recámara dice “y ésta es mi cama”, y señalando a su mujer dice “y ésta es mi vieja”, y luego al señalar al que está desnudo durmiendo junto a ella dice “y ése... soy yo”.

Hablemos, pues, acerca de la relación que existe entre el amor y la fidelidad. Amor tiene diferentes significados; si nos vamos a los extremos:

Por un lado existe el significado del mundo físico, también llamado mundo de las formas o realidad física.

En este sentido, amor significa cierto grado de intimidad o cercanía con otra persona que comúnmente es tu pareja. Este amor indica una experiencia muy personal, compartida y exclusiva. Si se usa de este modo, decir “te amo” a otra persona que no sea

tu pareja (con excepción quizá de los hijos) implica que se rebasan ciertos límites no permitidos.

Por favor, imagínense a su pareja diciendo “te amo” a otra persona que no sean ustedes y verán si no “sienten calambres”.

Sin embargo, en el mundo espiritual la palabra “amor”, si bien abarca el amor personal, también lo trasciende. Es un concepto más amplio y se usa para definir la naturaleza de Dios, para expresar que el amor espiritual es todo incluyente e incondicional. Esto querría decir un amor en el que se ama a todos y a todo sin esperar nada a cambio y sin distinguir aceptación o rechazo. En este sentido va la expresión “Ama a tu prójimo como a ti mismo”, y no diría ama a “ciertos prójimos y a otros no”, porque a algunos costaría “un huevo” amarlos.

La fidelidad, como el amor, tiene varios significados. Para muchos, la fidelidad se refiere a la exclusividad sexual entre una pareja, lo cual excluiría sexualidad con otros; pero en otros conceptos se hace extensiva, por ejemplo, el uso de términos “románticos” o tener conversaciones que abarquen temas íntimos, y en medio, diversas acepciones en las que, como en todo, existen grados.

Cualquiera que esté leyendo estas páginas se encontrará identificado con una de cuatro esquinas que aritméticamente abarcan las cuatro posibles combinaciones entre estos dos aspectos de la vida humana.

Las cuatro esquinas son:

1. Fidelidad por amor
2. Fidelidad por otras razones
3. Infidelidad con amor
4. Infidelidad por ausencia de amor

1. Fidelidad por amor

Es ciertamente el grado más elevado de fidelidad, ya que implica una entrega total y exclusiva al ser amado. En mi experiencia, la persona que practica este tipo de fidelidad nunca alardea de ello y quizá ni se le note; pero para el observador de la conducta humana tiene ciertas características quizá vagas pero su mirada se ilumina cuando ve a la persona amada. No ocurre lo mismo cuando ve a otra persona. Por lo general, es cordial y amable con otras personas del sexo opuesto, pero no ejerce coquetería o seducción con otros.

La persona que posee este tipo de fidelidad invariablemente es correspondida, ya que resulta imposible que provenga de una fuente unilateral. Este tipo de fidelidad emana del centro de la pareja, hecho de lo completo que se siente cada uno. Esta sensación de ser completo, compartida con el otro, crea un cerco impenetrable e insustituible. Hablo de una actitud amorosa que parece extenderse hacia los demás, pero sin dar lugar a confundir a otros que pueden malinterpretar esta actitud amorosa por algún signo de seducción o apertura a la seducción.

La fuente de esta fidelidad es la total ausencia de autoengaño, lo que quiere decir que, de manera integral la honestidad consigo mismo lleva a la persona a saber que no quiere

ni necesita a nadie más para llenar ningún vacío o hueco. De este modo, una persona en esta posición no considera su matrimonio una carga, sino una gran alegría y lo experimenta con ligereza y gusto. Hay siempre un destello de emoción al ir al encuentro del otro y una vivencia de complementariedad al estar juntos, físicamente o no.

¿Se deja de admirar la belleza o el carisma de otras personas del sexo opuesto? Por supuesto que no. Se pueden ver estas y otras cualidades, pero no sentir necesidad alguna de que estas características deban poseerse, sino admirarse como una joya o una obra de arte sin desear que sea suya, y sólo como algo que se contempla sin poseerse, como un atardecer o un paisaje.

La fidelidad por amor no acontece con frecuencia ni siquiera en una de cada diez personas fieles; pero cuando se tiene, se valora como una de las características que más promueven paz y gozo.

Todos pedimos... ¡pedimos! este tipo de fidelidad, pero sin autoengaños... ¿la damos? Porque al no ser posible tenerla de manera unilateral, la siguiente premisa es tenerla si la damos. Tampoco se puede tener en forma parcial, esto es, la mayor parte del tiempo pero con escapadas a la travesura o a la fechoría que se considera ¡bien ganada!, como si hubiera costado un gran esfuerzo.

Resulta que el amor, siendo la esencia misma de la vida cuando es total, requiere de la persona, la dedicación de su vida al otro sin que haya cabida para alguien más. Cuando la haya para otro u otra, resulta claro que el amor no es total, sino parcial, cosa que resulta válida y suficiente para muchas personas, pero cuyo requisito para hacerlo legítimo es que la persona le llame por su nombre y pueda decirse “amo a mi esposo (o esposa)” casi totalmente. De no reconocerse esto, nunca se puede hacer la paz con uno mismo y se es presa de grandes retortijones de culpa que, de manera consciente o inconsciente, acaban manifestándose en algún modo de dolor o pesar.

Hace unos años un paciente me dijo: “Mi mujer me trata como a un perro.” Le dije: “Qué, ¿te golpea o te amarra?” “No, quiere que le sea fiel.”

Ser fieles por amor es algo a lo que deberíamos aspirar como la expresión más elevada de nuestra condición humana. Por otras razones, la siguiente esquina de esta relación entre la fidelidad y el amor dista kilómetros de ser una expresión elevada de nuestra condición. Debe ser algo que cada uno de nosotros examine a fondo y deje de pensar que el matrimonio es “la forma más rápida de ponerse gordo”.

Pregúntense si son fieles, y si lo son, pregúntense con honestidad si lo son por amor o temor. Si la respuesta es “por amor”, tienen mi respeto y admiración. Pero para que se den una idea, a lo largo de cuarenta y siete años de vida profesional, las parejas que caen en esta categoría pueden ser contadas con los dedos de una mano, y me sobra uno.

Hablemos ahora de la segunda esquina de este cuadrado imaginario que representa la relación entre amor y fidelidad.

2. Parejas que son fieles por otras razones además del amor.

Las parejas fieles por otras razones, si no constituyen la mayoría, sí son un sector mucho más amplio que el que enumeré hablando de parejas fieles por amor.

Vemos que existen muchas otras razones para ser fieles. Las más conocidas son:

Temor a ser “cachado” (atrapado sin salida). Como el esposo que toma el celular que su esposa habrá dejado en el buró mientras se desmaquillaba en el baño y cuando “inocentemente lo abre” un mensaje dice “muero de ganas por cogerte y el apodo por el que ella era conocida.” Ni pa’ donde hacerse, como se dice comúnmente.

Otra razón es que no sólo lo sepa la pareja, sino el miedo al “¿qué dirán?”, a la opinión pública que un inconveniente de estos produce. Basta recordar el caso Clinton para ver las repercusiones del “¿qué dirán?” Recuerdo el caso de un ministro religioso (no menciono su nombre por respeto a su filiación religiosa), cuya mujer trajo porque estaba teniendo sexo con sus feligresas en el sofá de la sala de su casa, mientras la esposa dormía en el piso de arriba. Un día bajó y lo encontró en posición de misionero. Cuando me lo contaban le pregunté a él con los ojos desmesuradamente abiertos “y, ¿qué hiciste.?, y me dijo muy serio “¡¡¡me disculpé!!!”

Permanecí serio, tuve que hacer un gran esfuerzo para que no se me relajara el esfínter uretral de risa y me meara en mi sillón de terapeuta.

“Por los hijos”, ésta es otra respuesta frecuente. Abundan las personas cuya vida de pareja está centrada en ser padres y por esa razón observan “buena conducta”, para no poner en riesgo la estabilidad de su familia. Hace algunos años una paciente me contó que al recibir una “propuesta indecorosa” de una persona que le gustaba y por quien sentía afecto, lo rechazó por “no poner en riesgo su matrimonio”, aunque confesó que sí le gustaría. Al preguntarle más, me contó que tenían dos hijos adolescentes y una de nueve años, y si tuviera una aventura amorosa pondría a su familia en riesgo, pero admitió que la idea, además de halagadora, era apetitosa.

Una más es por intereses económicos. Aquí caben desde los contratos legales prenupciales, hasta los implícitos en que al infiel (más frecuente ellas) le tocaría una gran pérdida de “estatus económico” en caso de infidelidad, por aquello de que “más vale pájaro en mano que ciento volando”.

También existen parejas fieles porque creen que ya no tienen atractivo físico para ligar ni un catarro. Es interesante cómo están seguros de que las posibilidades de éxito serían las mismas “de que los atacara un terrorista”, o sea, muy bajas. Esto es muy frecuente. Conozco un buen número de señoras casadas que si me hicieran un *striptease*, probablemente me producirían disfunción eréctil de por vida.

Y hablando de disfunción eréctil, he encontrado muchos casos (más frecuentes en hombres) de individuos que no se atreven a ser infieles por temor a fallar y pasar vergüenzas. También he visto eyaculadores precoces que no son infieles por eso, pues “disparar” antes de que la presa siquiera “levante el vuelo” es otro motivo de malestar embarazoso. En cuanto a mujeres, la falla es poco común, aunque se dan casos (raros) de vaginismo, síntoma que consiste en una combinación de espasmo serio de la musculatura vaginal con ausencia total de lubricación, por lo que es prácticamente imposible el coito, aun usando una aguja de tejer en lugar del miembro, porque ni eso entra.

Bien, hemos citado causas frecuentes, pero hay otras más raras que cuentan como

factores de fidelidad forzada. Sólo por mencionar un caso raro, recuerdo a un paciente casado con una mujer clarividente, que tenía (o decía tener) la capacidad de ver el aura. Cuando su esposo llegaba a casa, lo veía con mirada acusadora y le decía: “¿Qué hiciste?”. Él decía “Nada” y ella le aseguraba que “traía manchada el aura”. Lo raro es que en esos casos él admitía (conmigo, no con la esposa) que había estado coqueteando y me decía: “Imagínate si lo llego a hacer. Mi mujer lo vería a diez metros y luego me dispararía en los genitales con una escopeta.” ¡Ah! Porque además de clarividente era de muy mal genio y de cortísima tolerancia. Creo que hasta estaba emparentada con Giuliani, el ex alcalde de Nueva York, que implementó la tolerancia cero para delincuentes y por esta vía redujo la criminalidad en su ciudad. Lo menciono porque son comunes los casos de fidelidad por miedo al pésimo carácter de la pareja, quienes producen visiones del infierno de Dante con sus amenazas de “si alguna vez se te ocurre”. Son contadas las personas que no reaccionan mal aunque les coloquen un gorro de vikingo.

Por último, debo mencionar que, por alguna razón, este tipo de fidelidad produce numerosos episodios de celos en la pareja. Algunos llegan a la vigilancia o a un estado de “sospe-chosismo”, como decía algún político mexicano, y la razón para la celotipia es clara. Como la fidelidad no es por amor o convicción profunda, por lo general les ocurre a ambos y ambos dudan de la solidez de las otras razones, por muy fuertes y arraigadas que sean. Un ejemplo de esto ocurre en las personas que son fieles por principios religiosos, ya que hay un enorme número de personas religiosas que son grandes farsantes, con una apariencia de religiosidad, con “vela perpetua”, “caballeros de Colón”, personas que usan kipah y musulmanes de mezquita dos veces al día, que por otro lado andan con o sin éxito como “burros en primavera”, o sea, muy, muy alborotados. Esto me recuerda a aquella persona que capturó un duende en un bosque que le va a conceder un deseo.

El sujeto pide que el siguiente año sea magnífico y el duende le dice que será concedido, pero que le gustaría verlo un año después para que le cuente cómo pasaron las cosas. Entonces acuerdan verse en el mismo sitio. Al año se encuentran y el duende le pregunta cómo le fue. El sujeto responde que estupendamente bien en lo económico, en lo social, en las vacaciones, tuvo viajes, popularidad, etcétera. El duende, complacido, le pregunta cómo estuvo su vida sexual, a lo cual el sujeto responde con una gran sonrisa: “Muy bien, dos al mes.” El duende pregunta si dos al mes no es poco y el sujeto responde: “Para un párroco católico de una parroquia pequeña nunca me había ido tan bien.” Cerremos el tema diciendo que existen muchas parejas fieles por “otras razones”, que dudan de la fidelidad del otro porque se percatan de su propio vacío y lo proyectan en la pareja. Fue el caso de María de treinta y tres años y Carlos de treinta y seis. Después de once años, Carlos dudaba de la fidelidad de María por enésima vez; ella acabó confesando que había tenido un *affair*, pero nunca llegó al sexo. Admitió dos o tres encuentros amorosos, con besos y caricias *light*, o sea, de la cintura para arriba pero nunca llegaron más lejos. La relación con el tercero en cuestión había terminado, pero

estaba claro que abstenerse no fue por amor, sino por miedo. Carlos también confesó tener el mismo tipo de fidelidad, en la que admitió que no lo había hecho ni buscado por una combinación de timidez, temor e inseguridad, pero no por falta de ganas. Con base en sinceridad y trabajo mutuo recuperaron su vida de pareja con una mejor calidad amorosa.

3. Parejas con episodios de infidelidad que conservan una vinculación amorosa

En muchos libros acerca de la pareja se habla de la infidelidad como tema y el cuadro agudamente traumático que desata. El común denominador es que a veces, tarde o temprano, la pareja decide permanecer juntos o separarse con o sin divorcio.

He visto muchos casos en que la pareja decide permanecer unida aunque, dicho sea de paso, no siempre en buenos términos. Del grupo que permanece juntos, y aun del grupo que se separa, me ha sorprendido el número de veces en que se conserva una vinculación amorosa, expresa o implícita.

En mis largos años de vida profesional, nunca me he encontrado alguien que haya sido infiel con el objetivo expreso de lastimar al otro. Y a estas alturas no me puedo imaginar a alguien en pleno episodio de infidelidad, pensando “qué buena joda le estoy poniendo a fulana o a fulano”, ni durante el acto, ni antes o después, aparece este tipo de pensamiento. La única excepción son los casos de venganza que *ex profeso* ponen el marcador en ceros.

Existen también algunos casos de infidelidad por venganza y no por falta de vinculación amorosa. Si examinamos de cerca la traición o deslealtad en la infidelidad, ésta aparece como tal después del hecho y rara vez antes. Recuerdo a una señora que, habiendo descubierto los deslices de su marido, le preguntó exasperada:

“¿Qué ganas con engañarme?” A lo que él respondió con gran cinismo: “Si no lo hago por negocio.” Muchas infidelidades producen venganzas, aunque no siempre por la misma ruta.

De acuerdo con algunas experiencias clínicas, hay casos de infidelidad, sobre todo, ocasional o incidental, que mantienen un componente amoroso en la pareja a la que se engañó. He tenido pacientes convencidos de que infidelidades ocasionales, donde no se involucran sentimientos, sólo la sexualidad física, no constituyen amenaza alguna para los sentimientos amorosos hacia su pareja. Esto se amplía en los casos de sexo pagado, ya que la infidelidad con una prostituta es un simple intercambio comercial que no tiene nada que ver con el cariño o el amor.

Resulta interesante ver que menos de la mitad de las personas que piensan de este modo experimentan algún sentimiento de culpa o remordimiento, y muchos piensan que, como decía Alejandro Dumas, padre, “El matrimonio es una carga tan pesada, que hay que cargarla entre tres.” Para reforzar esta creencia, ellos afirman estar de mejor humor, aumentar su tolerancia y vivir mejor su vida de pareja y de familia con este tipo de auxilios. Es curioso que ante la pregunta “¿qué pensarías si esto fuera al revés, esto es, practicado por tu pareja?”, la respuesta es rapidísima: “¡Ah! Eso es diferente.” Y yo preguntaría, ¿por qué es diferente? Bueno, porque para las mujeres el sexo es algo

mucho más serio y comprometedor. Debo admitir que eso es verdad, para las mujeres es más serio y comprometedor, pero eso no debe ser usado para justificar las infidelidades del esposo por considerarlas más casuales o poco trascendentes.

Algunos estudios sociológicos sugieren que si nuestra civilización tiene aproximadamente cinco mil años de evolución, noventa y nueve por ciento de esos años no ofrecían condiciones de medidas anticonceptivas o cuidados prenatales, ni durante el parto, cosa que hacía que la mortalidad de mujeres al dar a luz fuera alta; incluso en la actualidad hay muchas aseguradoras que no ofrecen un seguro de vida si la mujer está embarazada. Durante cuatro mil novecientos cincuenta años, tener sexo para la mujer era arriesgar la vida, mientras para el hombre no constituía mayor riesgo que el de contraer una infección venérea, y sólo en un pequeño porcentaje ponía en riesgo la vida. En el inconsciente colectivo femenino hay razones de mayor peso para tomar la sexualidad más en serio que los hombres. Debatible, ¿verdad?

De acuerdo con numerosas historias personales de hombres y mujeres, ocurre que al explorar la naturaleza de la relación entre los progenitores, quienes hablan de “buena” o “amorosa” relación entre sus padres, también mencionan infidelidades “intrascendentes” de sus padres, pero no así de sus madres: sus infidelidades han sido causa de impactos muy profundos sobre el sistema familiar y la vida personal del paciente.

Al respecto, debemos hablar de los muchísimos casos de hombres y mujeres rechazados al descubrirse una infidelidad. En su defensa, suelen decir: “No lo hice con intención de lastimar”, o “Nunca pensé que me descubrirían” y “Mi intención nunca fue abandonar a mi pareja por otra.” A lo largo de los años, se ha podido constatar que numerosos infieles permanecen con su pareja y son pocos los que se van con la otra o el otro.

Es mucho más frecuente que, al ser descubiertos y expulsados, como castigo o consecuencia, se vayan con la otra persona.

Tal es el caso de Hernán de cuarenta y tres y Marisela de treinta y nueve años. Por el celular ella descubrió la existencia de Miriam, colega de su esposo con quien parecía tener una relación cercana. Como es frecuente, él negó todo, pero ella lo vigiló más de cerca, y como el que busca encuentra, descubrió más indicios, se multiplicaron las disputas y discusiones entre ellos. Se insultaron y hasta sacudieron la rama materna de sus respectivos árboles genealógicos.

Marisela decidió pedirle el divorcio a Hernán, quien, en las sesiones a solas que tenía conmigo, afirmaba que seguía con Marisela porque todavía la quería muchísimo. Él no estaba de acuerdo con la separación y menos con el divorcio, pero ella lo fue forzando hasta que aceptó; pero se sintió agraviado, ofendido y castigado por la conducta de Marisela. Admitía conmigo la existencia de Miriam, pero afirmaba que nunca dejaría a Marisela por ella, aunque al salir de su casa “contra su voluntad” eso fue lo que ocurrió. Dos o tres meses después, en pleno duelo por el divorcio, entre episodios de tristeza y lágrimas, Marisela aceptó que extrañaba a Hernán y aún lo quería. Luego averiguó que él ya no vivía con Miriam, aunque seguía teniendo una relación con ella. Marisela salió con un par de pretendientes y tuvo sexo satisfactorio con ellos, pero seguía extrañando a

Hernán.

Poco tiempo después, por iniciativa de Marisela, se reunieron para platicar. Los dos reconocieron que todavía se querían mucho y no estaban satisfechos con sus nuevas relaciones; Hernán quiso volver a su casa, pero no dijo cuándo. Un año y medio después de la separación, Hernán aún no regresaba, pero Marisela no perdía la esperanza. Al platicar con Hernán acerca de por qué no regresaba, él decía que Marisela era explosiva e impulsiva y le había dolido mucho que lo corrieran de la casa y lo privaran de la convivencia diaria con sus hijos; sentía que regresar si Marisela “no cambiaba” era como “fumar en una gasolinera”, pues ocurriría una explosión en cualquier momento y no quería correr ese riesgo. Uno de los aspectos más recurrentes en las dificultades de pareja es la petición, demanda o exigencia de cambios en el otro, pensando de buena fe que la relación amorosa mejoraría mucho si tan sólo “el otro” cambiara tal o cual cosa. La dificultad reside en que los dos piensan lo mismo y ante el empate técnico, los elementos amorosos se eclipsan hasta quedar invisibles bajo los espesos velos de las peticiones incumplidas de cambios.

Por alguna razón me acuerdo del chiste en que una niñita se reía cuando Pepito le dijo que se llamaba Pepito. Al preguntar él de qué se reía, ella le dijo: “Pepito, le cambiamos una letra y queda Peputo.” A lo cual él le preguntó su nombre y ella le dijo Isabel, Pepito se empezó a reír diciéndole: “Le cambiamos todas las letras y queda Hija de la Chingada.” Las parejas no pedimos cambios de letras, pero igual hay abolladuras en la carrocería del amor. A veces el vehículo conyugal se convierte en pérdida total. Algunas con hojalatería y pintura mediante terapia de pareja quedan bien. De hecho, unos parecen autos recién salidos de la agencia.

El otro gran tema de la infidelidad que conserva la vinculación amorosa es el sector conocido como *swingers*, tipo de infidelidad con reglas y límites puestos por la pareja. El movimiento Swinger debe de ser mucho más antiguo de lo que se cree, pero aparece de manera abierta a finales del siglo xx y principios del siglo xxi.

He visto muchos ejemplos de este tipo de acuerdos que generalmente llegan a mi consultorio porque salió mal. Si bien es posible que los *swingers* exitosos no lleguen a mi consultorio, dudo mucho que estos acuerdos no impliquen peligros, ya que la ruptura, — aun pequeña,— de una de las reglas provoca una reacción en cadena que ocasionan explosiones nucleares que acaban con la carrocería y el chasis de la relación y, en muchos casos, con la manzana entera con todo y habitantes.

Como Victoria de treinta y cuatro años y Enrique de treinta y cinco. Estuvieron casados diez años cuando “para romper la monotonía” empezaron a explorar relaciones extra-conyugales, acordadas entre ambos. Todo el juego inició con coquetería y ligues admitidos por los dos con el aliciente o la recompensa de que reconocían una particular estimulación tanto en narrar como en escuchar las narraciones del otro. Poco a poco incrementaron el rango o la magnitud de “lo válido” hasta que, después de un par de años de experimentar, incluyeron la sexualidad, siempre y cuando no hubiera un involucramiento sentimental. Podían ser con una persona que no perteneciera a su ambiente social o laboral y no fuera peligroso por el área de la ciudad escogida para esas

actividades. Ocurrieron dos o tres incidentes para él y más o menos el mismo número para ella. Al contarme, los dos experimentaban malestar de sentirse expuestos y descubiertos, pero lo manejaron porque no emití juicios de valor acerca de sus relaciones.

Observé que hubo abundantes juicios recriminatorios, cuando me contaron los hechos. Era parecido al efecto del alcohol o de cualquier droga. Sólo hasta que pasó el efecto empezaron a pensar con más juicio y sensatez, y fueron menos impulsivos e irreflexivos.

Las aventuras se extendieron tres años y fracción, con periodos de varios meses sin hacer nada, sólo respondiendo a la ocasión o un poco al acuerdo de ambos de romper la monotonía y “subir la adrenalina”. La complicación surgió cuando durante un momento de “inactividad de él”, en el incidente de un choque menor, ella conoció a un individuo muy amable. Mientras esperaban a sus ajustadores platicaron y “él empezó a tirar la onda”; ella correspondió con una actitud de coquetería y ligue, dejando la puerta abierta para lo que ocurrió después. De manera predecible, él le llamó y fueron a tomar un café, se vieron más y luego, por acuerdo de su esposo, ella aceptó una propuesta más “pesada” de ir a un hotel. Se vieron de esta forma algunas veces dejando pasar tiempo entre una y otra. Ella le contaba a su esposo todo y él sentía ciertos celos, pero los podía dominar. Ella empezó por ocultar su creciente emoción en esperar las llamadas y citas del otro, pero en las sesiones lo admitió.

Victoria empezó a rebasar los límites de horarios acordados y comenzaron las disputas y las recriminaciones. Esa fue la siguiente ruptura de reglas. Él advirtió que, de no seguirse las reglas, el acuerdo y el “permiso” se suspenderían. Y la siguiente ocasión, para despedirse, ella llegó a su casa alrededor de las 3 a.m. cuando el límite era las 11 p.m. Las cosas subieron de intensidad y los pleitos se hicieron más agudos y filosos, hasta decidir que, antes de romper la relación entre ellos, acudirían a una terapia de pareja, y así llegaron conmigo.

En unos meses Victoria y Enrique arreglaron sus dificultades y a la fecha acordamos vernos esporádicamente.

No es el tema explorar la terapia, sólo puedo decir que no fue fácil para ellos. Al suspender las actividades extracon-yugales, al aceptar la responsabilidad por sus actos y eliminar los juicios condenatorios y las demandas de cambio, pudieron sobreponerse y remontar una situación difícil.

Muchas parejas resuelven situaciones complicadas si tienen la actitud adecuada, mientras otras se atorán en problemas más pequeños porque carecen de las actitudes idóneas para resolverlo.

El asunto de la actividad *swinger* ha sido descrito en muchos libros. Los autores están de acuerdo en que las fronteras de lo válido entre las parejas está cambiando. Ciertamente es algo que sale a la superficie y al conocimiento público, sobre todo en esta época, en que “no hay nada oculto bajo el sol”.

Estos acuerdos llegan a áreas peligrosas, que semejan caminar y jugar a la “roña” en un campo minado. Las parejas que los emprenden lo hacen con una mezcla de ingenuidad e inocencia; en el fondo se trata de nuestra eterna búsqueda de ser especiales,

no ser como nadie más, ser originales y pisar terrenos que otros no se atreven, enfrentar nuestros miedos; en fin, una variedad de entradas falsas y fáciles a lo que no es tan difícil cuando hay compromiso y se ama, simple y llanamente.

La última esquina de nuestro cuadrado imaginario es la llamada:

4. Infidelidad con falta de amor

Las parejas que he visto caer en esta situación tratan de explicarla de diversas maneras:

- Fue una situación de enojo en la que alguien o algo pareció calmarme.
- Sentía un vacío en mi relación y alguien pareció llenarlo.
- Creo que elegí mal a mi pareja y luego me encontré con quien parecía ser mi alma gemela.
- No sé cómo, pero me fui enamorando de alguien diferente a mi pareja.

Podríamos decir que en todas las infidelidades existe una falta total o parcial de amor. Lo que caracteriza a esta esquina es que la persona reconoce la ausencia de este elemento, mientras en la esquina anterior existe una creencia firme en la existencia de una relación amorosa entre la pareja. Es que la palabra *amor* o *amorosa*, como indicamos, tiene diferentes significados para cada uno. Muchos seres humanos confunden *amor* con *necesidad* porque en la relación entre ambas una genera a la otra.

Ya Erich Fromm lo dijo: “No es lo mismo te amo porque te necesito, que te necesito porque te amo.” Lo que no es fácil en cada uno es distinguir qué genera qué. Es frecuente que necesitemos al ser amado, pero no siempre amamos a quien necesitamos. Esta situación se complica cuando no es un sentimiento estable, que lleva a cambios en cada momento de la vida. Por ejemplo, cuando alguien muere, nos percatamos de manera aguda de cómo necesitamos a esa persona y esto lo expresamos diciendo cuánto lo queríamos o amábamos; nunca nos daremos cuenta de qué tan cierto es esto.

Muchas veces confundimos el amor con su manifestación. Así, he visto que nos sentimos más amados por alguien muy expresivo que por quien no lo es tanto, y rara vez reflexionamos acerca de lo que distingue estas dos opciones. ¿Una persona más cálida y expresiva resulta más amorosa? Difícil respuesta, pues ciertamente parece más amorosa pero, ¿lo será? Y otra, fría y poco expresiva, ¿será menos amorosa? Yo he visto personas con cierto grado de frialdad y sequedad por tener dificultad para expresar el sentimiento amoroso, mas no por falta de éste.

¿Será acaso que el *hardware* de nuestra computadora, por temperamento y aprendizaje, expresa cierto porcentaje variable del amor que sentimos y que es nuestra esencia, actuando como *software* el tipo y la cantidad que recibimos en nuestros años de formación? ¿Será que el procesador de la computadora escoge con quién y cuánto se expresa este amor que es nuestra esencia?

Así, pues, con toda la confusión entre necesidad y amar, y entre amar y expresión del amor, un buen número de hombres y mujeres explican su infidelidad como falta de amor o por ser insuficiente. Es difícil tener una medida adecuada de cuánto y en qué cantidad importa el amor para justificar que su falta relativa resulte en una infidelidad.

Yo puedo decir que mi experiencia clínica registra mayor infidelidad de este tipo conforme menos se sienta una necesidad subjetiva del otro; pero tampoco se puede afirmar que entre menos se necesite al otro más infiel se es; resulta cierto que la convicción de ser fiel, si bien sale del componente amoroso, la gran mayoría de las veces, hay casos en que el fundamento está en otra parte, como vimos en la segunda esquina.

Las personas convencidas de que han sido infieles por falta de amor, son minoría y muchas de ellas cambian de opinión cuando cuestionan las bases de sus creencias.

Estoy convencido de que elegimos con una mezcla de elementos conscientes (menos veces) e inconscientes (las más) los sentimientos que experimentamos, y de acuerdo con esto resulto mucho más responsable de qué tan querido o amado me siento, ya que casi siempre estamos convencidos de que el grado de cariño que sentimos es el que el otro siente por nosotros y no el que “yo escojo sentir”.

Por ejemplo, en un ambiente experimental se toma un número de parejas divididas en tres grupos. Los tres tendrán una hora de conversación y ante un observador externo, el cual califica de acuerdo con ciertas variables preestudiadas la calidad de comunicación entre ellos. Estas variables pueden ser: grado de entendimiento mutuo, número de acuerdos, estado de ánimo final, etcétera.

Hay igual número de parejas en cada grupo. Al primero se le ofrece café o té en la cantidad que quieran. Al segundo se les da entre una y tres dosis de la bebida alcohólica de su preferencia y al tercer grupo se les ofrece (con previo acuerdo de ellos) un “churro” de marihuana.

Al comparar los resultados, resulta que los tomadores de café y té califican más bajo en cuanto a calidad de comunicación. De manera sorprendente, quienes ingirieron bebidas alcohólicas calificaban más alto en calidad de comunicación; el colmo fueron los que fumaron marihuana, quienes calificaron su comunicación como extraordinaria o magnífica, mientras los observadores les otorgaban calificaciones muy bajas, incluso en muchos casos ni siquiera aprobaban los mínimos estándares.

Cuando leí este estudio pensé que lo mismo ocurría en nuestro grado de aceptación y amor del otro. Es decir, depende más de nosotros que del grado objetivo de aceptación y amor que el otro tiene.

Elías y Catalina llevaban casados veintidós años. Él estaba a mitad de sus cincuenta y tenía un matrimonio previo que duró cuatro años. No habían tenido hijos. Catalina era diez años menor y nunca se había casado antes. Entre los dos tenían un varón de diecinueve años, al parecer normal y bien ajustado, y una adolescente de dieciséis con antecedentes de dificultades académicas de regular intensidad, pero muchas aptitudes en el campo de la música.

Me consultaron porque Elías fue “sorprendido” en un incidente de infidelidad por tercera vez en los últimos diez años. Los dos episodios anteriores ocurrieron con compañeras de trabajo. Elías era un financiero de alto rango y tenía una carrera exitosa. Decía no sentirse totalmente amado por Catalina, que ella era mucho mejor madre que esposa y dado que dedicaba la mayor parte de su atención y tiempo a sus hijos, él había

encontrado en sus infidelidades un consuelo emocional, ya que no fueron exclusivamente de índole sexual. Por su lado, Catalina admitía dedicar mucha atención a sus hijos, pero creía que eso no constituía obstáculo alguno para el amor que sentía por Elías, el cual ella calificaba de intenso y de gran devoción por su bienestar.

Él es el clásico ejemplo de quien “no se siente suficientemente amado”, busca lo que le falta en otro lado, mientras ella dice amarle lo suficiente y siempre haberlo expresado. Mi conclusión era que Elías, como ocurre frecuentemente, no se sentía “tan querido” porque apreciaba e “idealizaba” lo que las otras personas decían amarle mientras valoraba poco lo que tenía en casa. Por fortuna, después de un esfuerzo mutuo, la crisis se resolvió y Elías aceptó de mejor manera el cariño de Catalina. Al final del tratamiento reconoció que lo que él sentía como falta de cariño era producto de su subjetividad. Los he visto y pasados cinco años de su crisis, parecen estables y en buenos términos.

Ahora reflexionemos sobre la última esquina. Al escribir estas líneas anoto como curiosidad que las infidelidades ocasionales, de tipo físico o sexual, o como se les dice en términos beisbolísticos, de “pisa y corre”, parecen ocurrir con más frecuencia en la tercera esquina, la llamada infidelidad sin ausencia de elemento amoroso. Mientras la infidelidad con cierto grado de involucramiento emocional ocurre frecuentemente en la cuarta esquina, la llamada infidelidad por falta parcial o relativa del elemento amoroso.

Dejo al lector sacar sus propias conclusiones. Estoy seguro de que tienen a su alcance suficientes “primas de un amigo” a quienes les han ocurrido estas situaciones, que les permitirán sacar sus conclusiones al respecto, sin el riesgo de “caerse del mecate”.

Como sea, cada pareja y cada individuo son únicos en su mezcla de cualidades y defectos, miedos y esperanzas, temores y amores y, desde luego, en fidelidad e infidelidad.

Cuestionario
Capítulo 4

Fidelidad

PARTE 1 PRODUCTO DE RELACIÓN AMOROSA TOTAL

1. ¿Deseas pasar el resto de tu vida con tu pareja por ninguna otra razón (económica, social, hijos) que el amor que se tienen?

- A Tengo dudas.
- B Por el momento, sí.
- C ¡Siíiiiií!

2. ¿El compartir la relación amorosa con tu pareja abarca el aspecto material?

- A No.
- B Parcialmente.
- C Desde luego.

3. ¿La comunicación con tu pareja abarca o cubre aspectos de ti que te darían vergüenza?

- A No.
- B Algunos (minoría).
- C Muchos (mayoría).

4. ¿Alguna vez has tenido un diálogo con tu pareja acerca de que alguien te gusta o sientes atracción por otra persona?

- A Nunca.
- B Algo (poquito).
- C Varias veces (casi todas).

5. ¿Alguna vez has experimentado una interacción con alguien que te proponga algo y que tú no aceptes por estricta lealtad? (No temor)

- A Nunca.
- B Alguna vez.

C Más de una ocasión.

Resultados

A 0

B 3

C 5

0-5 Su fidelidad no está basada en su relación amorosa, sino en algo más.

6-15 Una buena parte de su fidelidad está sustentada por una relación amorosa y la otra parte habría que investigarla.

16-25 Una gran parte de su fidelidad está basada en el amor por su pareja.

PARTE 2 FIDELIDAD POR OTRAS RAZONES

1. Existen seres humanos que tienen alguna fantasía de infidelidad y otros que mienten. ¿Has experimentado fantasías de infidelidad?

A Una o dos veces.

B Varias veces, más de 2.

C Muchísimas veces.

2. Cuando has cancelado una fantasía de infidelidad ha sido por...

A Lealtad a tu pareja

B Culpa, religión o rechazo social

C Temor a repercusiones o a ser rechazado

3. ¿Te puedes bastar a ti mismo en el nivel socioeconómico que tienes sin necesidad del otro?

A Sí.

B Con cierta pérdida relativa.

C No.

4. ¿Cuántos amigos, hombres o mujeres, han cachado en infidelidad cuya historia amarga conoces?

A Ninguno.

B Uno o dos.

C Mas de tres.

5. Has sido fiel en este contexto conyugal. Definirías tu relación

actual como.

- A Dichosa.
- B Cómoda.
- C Insatisfactoria.

Resultados

- A 0
- B 3
- C 5

- 0-5** Tu fidelidad es por razones amorosas y por lealtad.
- 6-15** Tu fidelidad es una mezcla de cariño, familia, ideas sociales, éxito o fracaso Ideas religiosas, culpa, temor.
- 16-25** Tu fidelidad es por una variedad de razones con poco peso en el renglón amoroso.

PARTE 3 INFIDELIDAD QUE COEXISTE CON RELACIÓN AMOROSA

1. ¿Qué tan celoso te consideras?

- A Muy celoso. Te enojas u ofendes con frecuencia.
- B Regular, de vez en cuando te llegas a molestar por lo que interpretas como coquetería o “*flirteo*”.
- C Poco o nada, nunca te alteras aun con pláticas de que le gusta alguien más.

2. ¿Qué tan abierta o íntima es su comunicación?

- A Más o menos, sólo se habla de sexo en general.
- B Regular. Pueden hablar sobre sexo refiriéndose únicamente a la sexualidad entre ustedes.
- C Muy abierta o íntima, pueden hablar de sentir atracción por otra persona.

3. ¿Se vale coquetear con otras personas?

- A No se vale.
- B Se vale sólo si el otro está de acuerdo.
- C Se vale y se platica después.

4. ¿Has perdonado una infidelidad?

- A Nunca lo haría.
- B Sí, pero me queda resentimiento.
- C Sí, y pudimos superarlo y mejorar.

5. ¿Conoces infidelidades actuales y eso no interfiere con su relación amorosa?

- A No conozco, y sí interferiría.
- B Sí ha habido alguna ocasional, y produce perturbación tra-bajable.
- C Sí, estamos de acuerdo. Si sí, sí; si no, no.

Resultados

- A 0
- B 3
- C 5

- 0-10** Su infidelidad no tiene elementos amorosos.
- 11-20** Su infidelidad mezcla elementos amorosos con otros elementos como temor, enojo, venganza, etcétera.
- 21-25** Su infidelidad no excluye una buena relación amorosa entre ustedes.

PARTE 4 INFIDELIDAD COMO EXPRESIÓN DE LEJANIA, DIVERGENCIA O ENAJENACIÓN

1. Ya has sido infiel, pero si tu pareja lo sabe terminaría la relación.

- A No creo.
- B Con altas probabilidades.
- C Desde luego.

2. Ya has sido infiel, pero lo ocultas por temor al rechazo social.

- A No me importa mucho mi imagen.
- B Me sentiría rechazado por más de la mitad de mis amigos.
- C Me sentiría muy rechazado en general.

3. Comunicación acerca de relaciones sexuales previas al inicio de la vida de pareja

- A Le he abierto mi pasado a lo que me quiera preguntar.
- B Le he contado de algunas relaciones, pero sin los detalles que me preguntaba.
- C No creo en hablar de eso.

4. He sido infiel por enojo o por venganza.

- A Nunca.
- B Más de una vez.
- C Una vez.

5. Su infidelidad es de...

- A Una vez.
- B Esporádica: una o dos en diez años.
- C Frecuencia.

Resultados

- A 0
- B 3
- C 5

0 -12 Su infidelidad, expresión aislada que no implica gran distancia o divergencia.

13-18 Su infidelidad contiene elementos cariñosos, pero predominan la desconfianza y la falta de comunicación.

19-25 Su infidelidad está basada en una relación lejana y con elementos de ser ajenos el uno para el otro.

Ella

--

Él

--

Pareja

(suma de los dos
entre 2)

--

Notas

CAPÍTULO

5

La agenda secreta

La agenda secreta que cada miembro de la pareja tiene está cubierta con un velo que la vuelve inconsciente.

Este velo consiste en la búsqueda afanosa de que el otro satisfaga necesidades que nuestra autoimagen defectuosa ha determinado como carencias. Por ejemplo, alguien que se siente desamparado necesita protección, así como alguien poco aceptado requiere gran aceptación, y así la lista crece.

Desde luego, en la etapa de enamoramiento nuestras fantasías acerca del otro nos convencen de que se hará cargo de todas estas carencias, y así nos casamos con el príncipe azul o la portadora mágica de todos los remedios a nuestros males.

Recordemos que un mismo rasgo de personalidad, al tener grados y matices, estará definido por lo que elegimos ver, deformándolo con nuestros pensamientos y fantasías.

Fernando de cuarenta y dos años se casó con Josefa de cuarenta, hace quince. Él era un tipo apacible y tranquilo, a quien ella vio como ejemplo de estabilidad y paz. Ella, en cambio, tenía poca paciencia y tolerancia, y él la tomó como ejemplo de mujer fuerte y segura. De este modo, se casaron y, con el tiempo, él empezó a percatarse de que su mujer era malhumorada e impaciente y lamentaba en ella un progresivo avinagrarse.

Cuando la describía a solas, conmigo, me recordaba ese chiste de los esposos que duermen. De pronto ella escucha un ruido y le dice: “Oye, despierta, creo que alguien se metió a robar”. A lo que él contesta: “Pues asómate por la ventana para que crean que tenemos perro.” Fernando sólo descubría otros matices y grados de lo que algún tiempo consideró como la mujer de carácter fuerte y segura de sí misma. Y a Josefa le pasó algo similar. Describía a Fernando como inseguro y débil además de pasivo y falto de carácter. Decía que si se tranquilizara un poco más “entraría en coma”. De nueva cuenta, percibía el mismo rasgo de carácter que había considerado el de un sujeto estable y tranquilo.

La historia de Fernando y Josefa es tan común como enamorarse y desenamorarse, que es donde empieza el verdadero desarrollo de una relación.

Desde luego, el origen de la percepción selectiva de ambos está en lo que hemos llamado “la agenda secreta”.

Al carácter volátil e inflamable de Josefa le hacía falta un anclaje parecido a lo que creyó ver en Fernando; y Fernando tenía necesidad de fuerza y seguridad. Eso fue lo que su agenda secreta determinó en la percepción inicial de Josefa.

Queda claro entonces que la agenda secreta de cada uno es un conjunto de expectativas que, de manera inconsciente, se tiene acerca del otro, que se resumiría en: “eso es lo que necesito para ser feliz”. Desde luego, el otro no está, ni por asomo, enterado de las expectativas de su pareja y por lo tanto no tiene la menor idea de lo que

le espera al no cumplirlas.

El caso de Fernando y Josefa ejemplifica un par de características que parecen complementarias.

Así los ejemplos se sucederían en muchas parejas diferentes, como el abusivo, que parece audaz o lanzado con la abusada, que luce tolerante y paciente. Ni qué decir del dependiente que se ve como dulce y tierno encajando a la perfección con alguien que, pareciendo protector, resulta dominante y tiránico.

Lo que ocurre es que el perfil de personalidad del otro nos hace sentir que tenemos algo especial, y pensamos que “nadie nos había visto así”. Nos sentimos especiales porque el otro nos ve así, y bajo esta mirada y descripción, llenamos nuestras necesidades de ser diferentes; no advertimos que ese modo de sentirnos es producto de una fantasía compartida desde una realidad que, tarde o temprano, la convivencia completará con lo negativo de ese rasgo. En otras palabras, tomamos la parte por el todo y cuando aparece el resto, literalmente “vemos al diablo por un agujero”.

El modelo parece estar muy bien diseñado para comprometernos a pasar el resto de nuestras vidas con alguien que apenas conocemos hasta que, como decía la esposa de una pareja que conocí, el otro empieza “a sacar las uñas” y lo que eran caricias se conviertan en rasguños.

Ahí reside el milagro del amor, en la sobrevivencia a ese primer desengaño y a un paulatino proceso de perder la inocencia, que puede desembocar en una aceptación amorosa o en una resentida ruptura.

Definición

La agenda secreta es lo que nos pedimos uno a otro sin decirlo de forma abierta, es decir, sin hacerlo explícito; pero siempre asumiendo que el otro lo sabe y se rehúsa a darnos, en grados variables y momentos diferentes. En los ejemplos anteriores describí sólo el principio, tal vez el más obvio de la agenda secreta. Pero con el tiempo y la variación de nuestras circunstancias surgen más temas en nuestra agenda secreta que guardamos celosamente en el sótano de nuestros inconscientes, y parecen multiplicarse como la cabeza de la hidra mitológica, que desarrollaba dos cada vez que le cortaban una.

A muchos esto les parecerá una historia de pesimismo, pero no es así. Estoy convencido de que para sacar lo mejor de nosotros mismos, requerimos, obstáculos y experiencias negativas que saquen a la superficie lo mejor de nosotros mismos y nos lleven a compartirlo, con el ser que aprenderemos a amar, al prescindir de satisfactores y sustituirlos por la noble tarea de dar; esto nos lleva a encontrar el elemento que buscábamos en un principio, ya que en el mismo acto de dar recibimos más de lo que dimos y, poco a poco, descubrimos que es el camino seguro para alcanzar nuestros sueños.

Origen

Éste es un tema recurrente en todas las teorías psicológicas y tiene varios aspectos: genes, rasgos fijos de temperamento, historia infantil, ejemplos a nuestro alrededor, grado de educación y de conocimiento de nosotros mismos, curiosidad y búsqueda de respuestas, encuentros con maestros de vida, intercambios con compañeros de jornada y otros factores.

Veamos un poco más a fondo qué papel juega cada uno de estos factores en la constitución de nuestra agenda secreta.

Genética

Resulta fácil ver cómo heredamos características físicas de nuestros ancestros, y de esta misma manera rasgos de temperamento. Éste se define como peculiaridades de cada personalidad que permanecen con nosotros a lo largo de nuestras vidas; de ahí viene la frase “genio y figura hasta la sepultura”.

Algunos de estos rasgos son medibles con pruebas a recién nacidos, sin que intervenga ninguna influencia de medio ambiente. Entre ellos adaptabilidad, rapidez de reacción o reactividad, pero también cierta bondad o maldad innata y muchos otros. Ciertos temperamentos requieren de satis-factores especiales que explicarían algunos elementos de la agenda secreta.

La búsqueda de estos satisfactores le resultaría natural a la persona promedio, porque con la tendencia a generalizar, creemos que los demás son como nosotros. Hace algunos años traté a una pareja. A los diez años de casados él desarrolló una enfermedad que ponía en peligro su vida y de la que por fortuna salió adelante sin secuelas. Ambos relataban la abismal diferencia de sus reacciones ante este incidente, resumiendo que mientras ella se desmoronaba con temores que la llevaban a una angustia extrema y hasta incapacidad para algunos aspectos de su vida, él reaccionó con un despliegue de fuerza y deseo de salir adelante, que no sólo lo mantuvo en pie sino que también la sacó a ella del estado de pánico, incluso antes de la recuperación total de su esposo. Lo interesante de esta pareja es que hasta el diagnóstico de la peligrosidad de la enfermedad, ambos hubieran jurado que eran muy parecidos.

Historia personal

En todos nosotros hay una tendencia nociva a vivir del pasado e inconscientemente reproducirlo, sin entender qué hacemos. Esto nos conduce al fondo de la agenda secreta, que parece consistir en que si se satisfacen ciertas carencias, seremos felices.

Mi experiencia en numerosos casos es que la satisfacción de estas necesidades siempre es parcial, ya que el satisfactor nunca resulta completo y siempre requiere más de lo mismo, cosa que hizo que uno de mis pacientes, quien había tratado por años, sin éxito, de complacer a su esposa, exclamara: “He llegado a la conclusión de que lo que quiere mi mujer es chingar, porque como dice mi compadre ‘Mujer que no chinga es hombre’.”

En todas nuestras historias personales surgen carencias; lo peligroso es no conocerlas o

disfrazarlas de necesidades legítimas y tratar de obtenerlas de nuestra pareja, sin decir o describir lo que se busca. De este modo, he visto ejemplos de historias cruzadas cuyos alcances resultan imposibles de entender, como el sujeto que se casó con una mujer a quien conoció como sexoservidora en un burdel. Luego hizo una familia con ella, tuvieron dos hijos, pero vivía celoso y desconfiado de ella, a pesar de que no hacía nada reprochable. Él nunca mencionaba que, en su historia personal, citándolo textualmente, “Su mamá era medio golfa”, y nunca cambió.

La reacción de “rescate” inconsciente que él hizo contaminaba su relación, de manera que no parecía bastarle que su mujer, a pesar de su pasado, le fuera fiel a prueba de balas. Cuando los conocí, los años habían acabado con el atractivo que ella tuvo, de modo que su lealtad se reforzaba por su falta de atractivos físicos para atraer a alguien más: era lo que se llama “un golpe al ojo”. Otro ejemplo de historias cruzadas es el caso de los hombres que de alguna manera reinciden en relacionarse con mujeres predatoras, que acaban despojándolos de buena parte de sus bienes.

Recordé a una paciente que me contaba la historia de una mujer predatora. Me dijo que había tenido tres maridos y a los tres los había desplumado. Mi único comentario fue: “Debe haber tenido perrito” (contracciones vaginales frecuentes e involuntarias durante el coito), a lo que me contestó muy seria: “Sí, tenía, pero se murió.” Obviamente, nunca había escuchado la expresión ni sabía de qué se trataba; yo, desde luego, la dejé en su tranquila ignorancia y un tanto perpleja sin relacionar qué tenía que ver la muerte del perrito con las características predatoras de la mujer.

Grado de búsqueda y conocimiento de nosotros mismos

Este aspecto cuenta mucho para disminuir las expectativas que del otro creamos. Con la búsqueda se llega a grados variables de autoconocimiento y se va adquiriendo más y más la certeza de que la felicidad no viene de fuera, se trata de un proceso de integración. Por lo que uno aprende a percibirse de tal forma que se da cuenta de que su felicidad sólo puede provenir del modo como ve y vive las cosas. Pues ciertamente se trata de dos cosas diferentes; por un lado, lo que ocurre, y por otro, cómo lo ve, vive, valora y agradece alguien. En este último renglón parece residir el fenómeno de generar la propia felicidad.

Lo anterior resulta fácilmente comprobable. Te invito a observar durante un par de horas a tu pareja en todas sus cualidades y virtudes. Al hacerlo, procura apreciar y agradecer esto mismo, luego comunícalo de varias maneras mediante acciones, palabras o simplemente atención.

Muchas veces asombra el cambio interno mediante esta simple demostración de que el otro no es responsable de nuestro gozo y bienestar sino nosotros mismos. Cuando este simple ejercicio es llevado a una práctica cotidiana, no se tiene que esperar mucho para obtener una respuesta más positiva del otro. Persistiendo se genera un círculo virtuoso que disminuye los efectos nocivos de la agenda secreta.

Encuentro con maestros y compañeros de jornada

Muchos tenemos la fortuna de encontrar verdaderos maestros de vida que enseñan con su ejemplo y devoción. No tienes que ir a la India o al Tíbet para buscar a un lama iluminado que te enseñe, aunque no falta el que aspira encontrar a un maestro Shaolin que le enseñe artes marciales para defenderse de su pareja.

En una plática íntima y abierta con algún amigo sensato y maduro, uno encuentra respuestas inesperadas. Lo único que debemos identificar es el contenido amoroso de la recomendación o consejo.

Hace algunos años veía a una pareja en dificultades y el esposo tenía un compadre amigo de la violencia y periódicamente aconsejaba a mi paciente que le diera una manzana, le partiera su mandarina en gajos o, más comúnmente, le surtiera una madrina a su mujer, ya que lo necesitaba con urgencia. Mi paciente rehusó el consejo y obviamente al consultarlo conmigo, le dije que su amigo no estaba en sus cabales. Por desgracia, con el tiempo cambió de idea y aplicó el remedio que su compadre sugería. Al día siguiente, en su cita conmigo, ella iba con marcas de golpes en el rostro. Le comunicó a él su completa e irrevocable decisión de divorciarse, cosa que ocurrió al poco tiempo. La familia se desintegró con algo que pasa mucho en estos casos: pérdidas y pesares para los cinco miembros sin excepción.

En cambio, he visto a personas reaccionar favorablemente al aplicar el consejo de un buen amigo capaz de movilizar los recursos amorosos que cada uno tiene dentro como algo valioso no explotado por desconocido.

Complicaciones

La agenda secreta tiene un potencial de complicaciones que a la larga pueden resultar peligrosas. La secuencia de estas complicaciones es casi predecible con leves variaciones de pareja a pareja.

El inicio es fácil de reconocer, ya que uno o los dos expresan, sobre todo en las sesiones a solas, tener resentimientos que ocasionan falta de interés en el otro. Al no ventilarlos se acumulan.

Una de mis pacientes anotaba uno por uno sus rencores. Al preguntarle por qué lo hacía, respondía: “Es que soy muy pendeja y se me olvida todo lo que me hace.” Me mostró la libreta. Hoy lamento no haberle pedido una copia: era la viva ilustración de la agenda secreta; la mayor parte de las anotaciones eran resentimientos acerca de algo que no había hecho el esposo, sino cosas que ella esperaba y él no había cumplido como: “No me platica nada”, “Me ignora”, “Se ríe con todas menos conmigo”, “No se da cuenta de que tengo ganas de estar con él”, etcétera. Quizá lo más grave de la libreta era que, con el paso del tiempo, se acumulaban las quejas y los resentimientos, aunque fueran más pequeños e imperceptibles como: “No me preguntó qué había de cenar, sólo dijo ‘Tengo hambre’.”

Dentro de mí surgió un grito silencioso muy conocido en España: ¡cooño! ¡cooño!

Este caso ejemplifica muy bien los resentimientos. Pero esto no es lo frecuente; lo más común es que guardemos los agravios como piedras en un costal que cargamos. El costal pesa cada vez más y no nos damos cuenta de que lo único que tendríamos que hacer es ponerlo a un lado y caminar ligeros. Parece que en lugar de eso, cuando se lleva encima el costal de agravios, tomamos otro y otra vez lo vamos llenando y cargando junto con el primero. No debe extrañarnos que, a menudo, los costales de agravios de las personas de edad, los tienen aplastados y llenos de amargura, y a eso le llaman erróneamente “el paso de los años”.

En alguna ocasión visité a la directora de un asilo de ancianos. La salita de espera estaba en un salón más grande con varios sillones y sofás. Ahí había unas doce o quince señoras que rebasaban “la tercera edad”, estaban como por la sexta o séptima. Mientras esperaba a la directora, me llamó la atención la plática de las ancianas. Cada una se esforzaba por mejorar la narración de su predecesora, en el sentido de contar algo con mayor grado de sufrimiento. Recuerdo que al terminar una de ellas, otra dijo: “Eso no es nada, les voy a contar lo que me hicieron mis dos nueras”, y procedió a narrar sucesos que competían de cerca con los doce trabajos de Hércules o con el viaje de Ulises en la *Odisea* de Homero.

Pues bien, en la primera etapa, la agenda secreta produce esta acumulación de resentimientos que la persona ha forjado, pero culpa a su pareja de haberlo hecho, con lo que afirma su papel de víctima inocente; y peor aún, resulta impotente para cambiar la situación, cuando lo único que tendría que hacer es cambiar el enfoque y ver las cosas de manera diferente.

Entiendo que esto cuesta mucho trabajo cambiarlo y requiere ayuda profesional.

Las personas que “sufren calladamente” esta acumulación de agravios y resentimientos lo reflejan en su expresión facial. Estoy seguro de que ustedes han visto anuncios de medicamentos antigripales en la televisión, que sacan a alguien antes de tomar el antigripal con la cara congestionada, los ojos llorosos y la voz lastimera; después aparece con una cara alegre después de tomar el antigripal. Pues bien, las personas que sufren calladamente tienen la cara de la persona antes de tomar la medicina. ¡Es inconfundible!

Cuando un miembro de la pareja ve esta expresión facial, casi siempre pregunta ¿qué te pasa? Y la respuesta es la misma: ¡nada! Aderezando la palabra con un tono lastimero o sus variaciones de brusquedad, indiferencia, malestar que, de manera inconfundible, quieren decir “No te hagas pendejo. Me cagas.”, con lo que el otro se queda pensando: “Cada día te pareces más a tu mamá. quien por cierto, también me caga.” A este paso inicial de acumulación de resentimiento, sigue de manera inevitable un desgaste de la relación amorosa, manifestado en distanciamiento, frialdad, marcada disminución de interés por el otro. De manera insidiosa, se empieza a infiltrar en ellos una peligrosa idea: “Así es el matrimonio”, con lo cual se disponen a vivir con una falsa aceptación experimentada como resignación, a veces quedándose como tal y a veces buscando otras salidas, como involucrarse en el trabajo más y más, buscar aficiones, reuniones con los amigos, juegos de baraja y, en casos más serios, triangular la relación haciéndose de

algún amigo o amiga por lo general del sexo opuesto que empiece por el consabido “Mi mujer o mi marido no me comprende”. Le siguen las descripciones de la falta de comprensión, el acercamiento para mutuo consuelo. Es cierto que una cosa lleva a la otra y se consuma una relación de amantes que invariablemente sale a la superficie, a veces mucho tiempo después, pero casi siempre destruyendo a la pareja y a la familia.

Elisa y Jorge ilustran lo anterior. Como a los tres años de casados, ella habla de cansancio por falta de atención de Jorge y por sentir que la presencia de su primer hijo le impedía continuar con una carrera bancaria exitosa. Jorge pensaba que él podía hacer frente a los gastos de la familia y ella debía permanecer en casa. Con la llegada del segundo hijo, ella se dedicó a ser mucho más madre que esposa y él aceptaba la situación, tratando de entender, pero acumulando resentimientos por la frialdad de Elisa, quien por su lado también acumulaba agravios, principalmente basados en lo que “él no hacía”. Jorge continuó ascendiendo en su carrera financiera y con ello se fue envolviendo más y más en su trabajo. Llegaba a casa cada vez más tarde y salía cada vez más temprano a trabajar. Por el octavo año de casados, ambos estaban resignados. Jorge adquirió la afición al golf los fines de semana, permaneciendo con su familia sólo los sábados y los domingos por la tardes. Así transcurrieron otros cuatro años y un hijo más.

Alrededor de los doce años de casados, él de cuarenta y dos y ella de treinta y siete, hablaron por primera vez de divorcio en una plática tranquila. Ambos quedaron muy sacudidos. Ella sugirió una terapia de pareja. Un médico amigo de la familia los mandó conmigo. Después de tres o cuatro sesiones de evaluación y exploración, salió a la superficie la agenda secreta de ambos con sus consiguientes resentimientos. Los dos estaban sorprendidos por las revelaciones del otro y, pasada la sorpresa, se hicieron reclamos por el silencio.

Poco a poco fueron vaciando sus costales y las tareas que se llevaban a casa dieron por resultado un lento cambio en el modo de verse uno al otro y de vivir la relación. Se produjo un acercamiento gradual, ya pasaban más tiempo juntos recuperando su espacio de esposos.

El cambio más evidente ocurrió a partir de las agendas secretas de ambos. Al asumir cada uno responsabilidad por sus silencios, ocurrió un cambio de actitud y una clara mejoría.

Hay también muchas parejas que llenan sus costales con piedras grandes de resentimiento y luego se agarran a costalazos con cualquier pretexto, volviendo el hogar un verdadero campo de batalla. Las frecuentes peleas los llevan a evitarse; así se crean familias disfuncionales con alianzas frecuentes de hijos y madre, con grados variables de exclusión del padre, quien puede hacer intentos de involucrarse, o bien, darse por vencido y alejarse. Muchas parejas y familias se fosilizan en esas condiciones y llegan a la vejez más alejados que nunca.

Fue el caso de Aquiles, corredor de bolsa exitoso, quien con su esposa Martha vivió un matrimonio que se fue alejando y causando con ello una fuerte alianza entre Martha y sus tres hijas. Pasaron los años, y la lejanía se convirtió en abismo. Las peleas de los primeros siete años fueron sustituidas por frialdad y distancia, y en estas condiciones la

relación conyugal se convirtió en convivencia distante en el mismo domicilio. Aquiles se jubiló a los 60 años y a los 34 de estar casado con Martha. Su retiro se acompañó de frecuentes episodios depresivos en los que por días ni siquiera se levantaba de la cama. Yo lo traté por depresión en algunos de estos episodios, y hace algunos años no lo veo. Asumo que la situación familiar no cambió y que él está en una celda de soledad de la que él resulta el único responsable.

El desenlace más frecuente en las parejas que caen en peleas habituales desgraciadamente no es la separación, a la que casi se podría llamar una bendición, si la comparamos con el desgaste, el vacío y el aislamiento que ocasionan los pleitos crónicos.

Como mencioné, el desarrollo de relaciones triangulares junto al distanciamiento de la pareja es algo frecuente. Podría parecer que esto correspondería al sexo masculino en la mayoría de los casos, y quizá así era hace treinta o cuarenta años. Ahora el número de mujeres que optan por esta puerta falsa ha crecido y cada día es más grande el número de esposos que, como aquel que cada vez que pasaba por la carnicería, el carnicero le gritaba: “¡Cornuto!” Una vez, al llegar a su casa, le comentó a su mujer: “Cada vez que paso por la carnicería el dueño me grita ¡Cornuto!” Al día siguiente, al pasar por la carnicería el grito cambió: “¡Cornuto y chismoso!”

Tal vez porque en mi experiencia la mayor parte de los casos de triangulación recaen en quienes se descubre la infidelidad, tengo la opinión de que meterse en un triángulo es intentar pasar por un embudo, en el que a mayor avance, se estrecha más el camino; pese a lo cual se intenta seguir avanzando sin importar el dolor y el sufrimiento para los involucrados en el triángulo (los tres), a menudo también para los hijos.

De lo que estoy convencido es de que, engañosamente, un triángulo que parece atractivo por la parte de emoción, aventura y novedad, termina en una enorme cantidad de sufrimiento. Aquí incluyo el caso de los triángulos no descubiertos.

He conocido dos casos de triángulos que duraron más de quince y veinticinco años, en los que el dolor, con mucho, superaba al gozo. El sufrimiento de el o la que tiene las relaciones ilegales motiva una carga insoportable de culpa. El pesar del esposo o la esposa engañada es una mezcla de incredulidad e injusticia que destroza y veja; y el del amante hombre o mujer es el eterno dilema de los espacios vacíos, en los que él o ella deben estar con su familia y la sensación que deja la pregunta sin contestar, “¿Por qué si me ama no está conmigo?”

El final de una situación de agenda secreta no resuelta es la separación, que cae en dos tipos. La física, donde se deshace la convivencia y cada uno se va por su lado con o sin divorcio. Y la emocional, en la que siguen juntos por costumbre, resignación o dependencia, pero en una situación en que no cabe de ninguna manera algún intercambio amoroso. Esta falta de amor lleva a la persona a ensimismarse y caer en manos de nuestro enemigo mortal que es el ego. El sujeto poseído por su ego o egoísta, invariablemente, siente un gran vacío, soledad, frustración, susceptibilidad creciente a las pérdidas, actitudes de duda e indecisión, enorme impotencia, miedo y angustia que llevará a depresión y aislamiento. Eso representa el infierno del que hablan las religiones, para el que no necesitas morirte para conocerlo. La puerta del infierno es ancha cuando

falta el elemento amoroso. No podemos ignorar la sentencia bíblica: “Las faltas de los padres caerán sobre los hijos hasta la tercera y cuarta generación.” El mecanismo es sencillo de explicar.

Una pareja que no resuelve su agenda secreta termina en una separación física o emocional. Los hijos crecen con la idea pirograbada en sus mentes de que la actitud de sus padres es una clara demostración de que el amor no existe. La consecuencia es que no buscamos lo que tenemos porque tenemos la certeza de que no existe y, al no buscarlo, no lo encontramos porque armamos en nuestro interior una agenda secreta más grande que la de nuestros padres, con el agravante de no tener guía ni noción de cómo escapar de las complicaciones.

El final no se hace esperar y esos hijos, a su vez, dejan otros en las mismas condiciones y se perpetúa el ciclo durante muchas generaciones. La perspectiva es muy negativa pero, para contrarrestarla, sabemos que hay remedios y sobre todo la ineludible frase: “el que busca, encuentra.”

Remedios

Desde luego, sin importar dónde se inicia, toda búsqueda debe terminar en uno mismo. Son incontables las horas de terapia que paso escuchando a muchísimos pacientes quejándose de sus parejas sin pensar que buena parte del problema se origina en ellos; y es que, por naturaleza, no queremos saber nada que contradiga el *dictum* “yo tengo razón y el otro está mal”. Y lo único por hacer es que el otro entienda que está mal, para que cambie, se le quite la necesidad de “yo estoy mal” y todos quedemos en paz. De ahí viene la frase: “¿Qué prefieres, tener razón o ser feliz?” Como el mecanismo es automático, preferimos tener razón.

Tuve un paciente inusualmente expresivo que subía la voz con facilidad. Estaba casado con una mujer muy combativa y peleonera, por lo que tenía la enorme necesidad de rematar cada frase con la palabra, “entiende”. Con voz sonora, ella lo ignoraba y seguía alegando, y poco después, siguiendo su ejemplo, terminaba sus frases con un altísimo “entiende”. Durante dos o tres años intercambiaron los gritos “entiende”, obviamente sin entender nada. Luego él empezó a quedarse callado ante los regaños de su mujer y yo, de manera discreta, le hacía algo que entonces se conocía como la “Roque-señal”. Este ademán se hace con los brazos semiflexionados, pegados a ambos lados del cuerpo, y con los puños cerrados y las uñas para arriba. La señal consiste en jalar los puños hacia atrás lo que todo mundo entiende como “te chingué” o “te cogí”. Esta señal la hizo famosa un diputado de nombre Roque. Cada vez que su esposa lo regañaba y él se quedaba callado, yo le hacía la “Roque-señal”. Luego la esposa tomó la iniciativa de regañarme a mí cuando él se quedaba callado, y él, en venganza de todas las que yo le había hecho, me hacía la señal del diputado Roque. Nos divertimos mucho. La risa acabó siendo el suavizante que se necesitaba para que ambos abandonaran su posición y se escucharan uno al otro. Tiempo después las cosas mejoraron sustancialmente.

En el lado teórico de los remedios, en primer lugar tenemos la búsqueda de información: conferencias, libros, cursos y retiros, cuyo objetivo es informar a las parejas cómo resolver sus diferencias. Todos coinciden en que la peor idea es quedarse callados. La comunicación es esencial y el mejor remedio, pero debe ser una comunicación efectiva que conduzca al intercambio y no al alegato sin ton ni son. En mi experiencia, las parejas después de un tiempo de ventilar sus agravios, están más dispuestas para recibir instrucciones y entender al otro.

Para comunicarse con efectividad, es ideal asistir a una terapia, pero esto no quiere decir que no existan numerosas parejas que solucionan su falla de comunicación sin necesidad de un profesional. El ingrediente indispensable aún son las palabras navideñas “buena voluntad”. Esto quiere decir voluntad de escuchar, examinarse a fondo y comprometerse con el cambio.

Cierro este capítulo con la famosa frase de: “Si quieres que algo cambie, cambia tú.”

Cuestionario
Capítulo 5

La agenda secreta

- 1. ¿Cuántas cosas esperas de tu pareja sin que él (ella) lo sepa?**

A Pocas.
B Regular.
C Muchas.
- 2. ¿Con que frecuencia comunicas tus expectativas?**

A Frecuentemente.
B Más o menos.
C Rara vez.
- 3. ¿Cuando algo te molesta o perturba, lo dices?**

A Siempre.
B A veces.
C Nunca.
- 4. Cuando dices lo que te molesta, ¿repartes la responsabilidad, o el otro tiene toda la culpa?**

A Lo reparto.
B A veces sí, a veces no.
C El otro tiene toda la culpa.
- 5. ¿Tratas de que lo que estás sintiendo se note en tu expresión facial?**

A No.
B Más o menos.
C Que sea muy notorio.
- 6. Contestas con respuestas....**

A Cortas (por ejemplo: “nada”, “no importa”, “para qué”, etcétera).
B Medianas, más o menos encubriendo la causa.

C Detalladas (explicas claramente lo que ocurre).

7. Te haces la víctima.

A Nunca.

B Más o menos.

C La mayor parte de las veces.

8. Te dejas de hablar con tu pareja.

A Nunca.

B Sí, pero de corta duración (tres horas o a lo más un día).

C Más de un día.

9. Lo discutes con otra persona que no sea tu pareja.

A No.

B Con alguien cercano.

C Con todo el que me oiga.

10. ¿Te sientes aislado o incomprendido?

A Pocas veces.

B Sí, con cierta frecuencia (una o dos veces al mes).

C Muchas veces o casi a diario.

Resultados

A 0

B 3

C 5

50-35 Van mal, van a la separación. Necesitan ayuda profesional.

34-15 Necesitan hacer un esfuerzo por hablar más abiertamente y frecuentemente, y pulir su comunicación.

5-0 Pareja normal

Ella

--

Él

--

Pareja
(suma de los dos
entre 2)

Notas

CAPÍTULO

6

Ser causa o efecto

Tal parece que todo en nuestra vida, como nuestros estados de ánimo con sus matices de alegría y gozo, pasando por situaciones, dilemas, problemas, pesares, ataques, defensas, etcétera, podría ser clasificado por nosotros mismos como algo externo, que nos está causando “eso”. O al revés, podría ser considerado como algo interno (“yo estoy en el fondo de esto y soy causa de lo que me ocurre”). Esto parece no revertir mayor importancia, pero si lo examinamos a fondo, podría resultar en el ansiado instrumento que nos permita encontrar más fácilmente la solución a nuestras dificultades, sin importar el calibre de éstas.

Veamos: si me considero como un efecto de algo externo, lo primero que ocurre es que tengo que reconocer que no poseo ningún control sobre ello, con lo cual lo único que me queda es resignarme a tomar algún tipo de acción contra lo que creo que me está causando el problema o el malestar. Con esto, seguramente me voy a complicar la vida tomando un papel de confrontación o “adversarial” hacia aquello que creo que es la causa. La exposición de esta dificultad no se puede aclarar más que con algunos ejemplos.

Si me siento frustrado en el trabajo porque creo ser efecto de un jefe malhumorado, exigente y perfeccionista, o puedo resignarme, o bien, tomar medidas “defensivas” contra el jefe, cuya variedad sería tan amplia como mi imaginación lo permita, desde confrontarlo por la buena o por la mala, hasta perjudicarlo al borrar información de su computadora.

Tuve un paciente que enviaba cartas amorosas a su jefe firmando como “Perla” y se cercioraba de que la esposa del jefe fuera quien las recibiera. De lo que no me percaté, si hago esto, es de que con cualquiera de mis medidas lo único que hago es complicar la situación y obtendré más malestar. Sería extrañísimo que alguna de estas medidas me ofreciera una salida aceptable y cómoda.

Si por el contrario examino minuciosamente qué hago para exacerbar el mal humor, la exigencia y el perfeccionismo de mi jefe, es muy probable que pueda hacer algo al respecto; por ejemplo, hablar con él y sugerir que hay muchas más cosas en la oficina que se pueden mejorar y hacer más eficientes; tal vez mencionando que mi propia intolerancia me hace comportarme con frialdad o sequedad, dando la falsa apariencia de estar de mal humor y haciendo mucho más difícil el trato conmigo. Con esa solución me estoy considerando la causa de la dificultad. Ofrecería cambiar, me presentaría con mejor disposición y estaría muy atento a todo lo susceptible de mejorarse para el éxito de las tareas. Lo que estoy haciendo, en primer lugar, no es confrontar ni oponer, sino apoyar las características básicas del jefe y utilizar su idioma. La posibilidad de un cambio de actitud en esas condiciones sería mucho más grande: me asumo como causa, no como

efecto.

Puesto de manera simple: en el primer caso, si soy efecto, me declaro impotente para cambiarlo; en el segundo caso, quedan abiertos varios recursos de acción que serían tomados como iniciativas valiosas.

Ahora bien, ¿cómo afecta ser causa o efecto a nuestra vida de pareja? Es lo mismo que con el jefe. En cuanto me convierta en efecto, soy víctima indefensa de una situación adversa en que lo único que me queda es cambiar al otro con muy pocas posibilidades de tener éxito; por el contrario, experimentarme como causa me da más posibilidades de movimiento con posibles cambios. Dicho en otras palabras, ser efecto me vuelve impotente y ser causa me abre todas las posibilidades de cambiar.

Para vernos como causa y no como efecto, el obstáculo principal es una idea falsa y sembrada en un altísimo porcentaje de personas, consistente en pensar que una pareja se desarrolla sola, con el devenir automático de nuestras vidas y algo de suerte. Los pocos seres humanos que saben que la relación de pareja exige esfuerzo y trabajo —mucho esfuerzo y mucho trabajo—, no saben cómo o dónde aplicar su energía para que la relación florezca y nos dé hermosos frutos de autoconocimiento y amor.

Lo que no cuesta trabajo produce poco aprecio. Eso me recuerda por qué quiere la gallina a su pollito: “¡¡Porque le costó un huevo!!”

Es precisamente el tema de este capítulo: ser causa o efecto. Y requiere atención, vigilancia, autocrítica y esfuerzo, puntos clave en el trabajo de pareja.

Cuando hablamos de elementos destructivos en el amor, existen pocos comparables al nefasto ejemplo de responsabilizar al otro de nuestra felicidad en general o de nuestros estados de ánimo y problemas en lo particular.

Este tema motivó el fracaso en una pareja que traté hace algún tiempo. Tenían catorce años de casados y dos hijos pequeños de diez y ocho, respectivamente. Rodrigo fue a una primera sesión y abundó en detalles que le hacían la vida imposible, todos originados en la naturaleza hipercrítica y descalificadora de su mujer, que describía como una eterna inconforme, descuidada con los hijos y la casa y, sobre todo, muy exigente hacia él. Al final de la cita me sentí horrorizado y tentado a preguntarle por qué no había considerado matarla. Obviamente, no se lo pregunté aunque sí me sentí orgulloso y ufano de mi control de impulsos.

Todo cambió drásticamente en la siguiente cita, en la que vi a Ofelia para obtener su versión. Ella, al igual que Rodrigo, se volcó en quejas acerca de cómo él causaba su infelicidad, baja autoestima y toda su inseguridad y angustia existencial. Lo describía como témpano de hielo, poco comunicativo, ensimismado, intolerante, rígido, muy exigente en el manejo de la casa y los niños y con muy baja actividad sexual; incluso me dijo que había semanas en que sólo tenían un encuentro sexual poco satisfactorio, porque era rutinario y monótono. Y para repetir la historia, al igual que Rodrigo, nunca dijo una sola palabra de sus propios defectos.

En el transcurso de los meses, a pesar de aplicar diversas técnicas para que asumieran su responsabilidad, la respuesta de ambos consistía en cubrir el defecto que cada uno de ellos señalaba, con una dosis multiplicada de defectos acerca del otro, que en realidad

eran un discurso de auto-legitimación para justificar los defectos propios con dos escudos: el primero las exageraciones, muchas de ellas con poco o ningún fundamento; el segundo, justificar sus conductas bajo el rubro de “legítima defensa”. Por ejemplo, él justificaba su lejanía y aislamiento como una forma de defensa ante su acoso, mientras ella defendía y legitimaba su sistemática descalificación de él, diciendo que nadie soportaría esas condiciones de vida.

Al cabo de algunas sesiones, quien consideró envenenar a ambos fui yo, pero de nuevo el pensamiento de dos niños huérfanos y mi poderoso control de impulsos me lo impidió.

Seguí tratando diversos métodos y opciones, y cuando estaba por tirar la toalla, llegaron a una cita expresando su inalterable decisión de divorciarse. Por primera vez, él la había golpeado. Rodrigo se justificó diciendo que había perdido el control, tras descubrir que ella le era infiel.

Con este ejemplo extremo, sacado de la vida real, quiero demostrar cómo Ofelia nunca pudo salir de la noción de que su conducta y modo de percibir la vida provenía de todo lo que Rodrigo le hacía; de manera semejante, él pensaba que todo lo que funcionaba mal en la relación y en su estado de ánimo era causado por las actitudes y defectos de Ofelia. En otras palabras, ambos negaban ser la causa y, contrariamente, se veían como efecto de la forma de ser del otro.

En las raíces de sentirse efecto, encontramos una forma de justificación que, sin decirse, se piensa de continuo: “Yo no tengo nada de malo o inaceptable”, “Mi único problema es haber escogido mal”, “Estoy pagando las consecuencias de mi error y a veces ni eso”. Pero como vimos en el caso de Rodrigo y Ofelia, casi en lo único que coincidían era en la afirmación de que su matrimonio había sido producto de la presión de los padres de ambos, que llevaban una relación amistosa cercana y tenían modos de pensar y costumbres similares; parece que desde pequeños fueron bombardeados con observaciones acerca de las cualidades del otro y de cómo harían una pareja ideal. No dudo que ése fuera el caso, pero una vez más se pondría de manifiesto que mi error al casarme ni siquiera fue iniciativa mía, sino efecto de la presión de mis padres.

El siguiente punto que resulta muy claro es el tipo de pensamiento o sistema que usamos para llegar a la conclusión de que somos efecto, y éste resulta de un egoísmo extremo por el que afirmo nunca ser responsable de lo que me ocurre sino siempre víctima de algo o alguien que me “hace ser así”.

Como no soy el responsable, tampoco trato de ponerle remedio y dedico toda mi energía y recursos a que el otro cambie para que todo regrese a la normalidad.

Lo contrario sería un sistema de pensamiento altruista, pensar en el otro amorosamente y examinar su conducta de modo que nos obligara a pensar qué hacemos para producir eso que molesta. Eso nos empieza a ubicar como causa y nos induce de inmediato a buscar modos de cambiar desde nuestro lado; cosa que resulta más fácil que tratar de cambiar al otro.

Éste es uno de los objetivos más inmediatos de la terapia. No se me olvida que siendo residente con entrenamiento en psiquiatría vi a uno de mis maestros entrevistar a una

pareja. Él se quejaba amargamente de que su mujer le había arrojado una pequeña mesa de té en la espalda mientras iba subiendo la escalera. Mi maestro inmediatamente replicó: “Y ¿qué hiciste tú para que ella te lanzara la mesa?” Pregunta que lo obligaba a dejar de ser efecto para verse como causa de lo ocurrido.

Habiendo visto muchísimas parejas en los cuarenta y dos años que tengo de hacerlo, estoy convencido de que en cada uno de nosotros hay los dos sistemas de pensamiento, el egoísta y el altruista. También sé que entre más nos examinamos y conocemos, el sistema egoísta tiende a disminuir, mientras el otro aumenta. Pero insisto en que el requisito indispensable es nuestro sentido de compromiso y la buena voluntad para que sucedan en nosotros los sentimientos nobles y amorosos hacia el otro, a pesar de sus defectos. Éste es el caso ideal, de ningún modo abarca la trayectoria de la mayoría de las parejas.

En general y de manera subjetiva, creo que sólo tres de cada diez parejas siguen la trayectoria del altruismo creciente; es decir, tomar al otro más y más en cuenta para que nuestro egoísmo natural disminuya y, con él, la tendencia a considerarse efecto.

Pese a ver esto casi todos los días, nunca deja de sorprenderme la ceguera con la que nos empecinamos en ver las cosas desde nuestros puntos de vista y la tenacidad con que las defendemos. Hace pocos días una pareja que describía la conducta de la madre del esposo adoptaba este clásico modo de discutir. Ella afirmaba que como él era el consentido de su mamá, a ella la trataba con celos y envidia por haberla desplazado; afirmaba que su suegra siempre adoptaba una posición de superioridad “de clase” y la “despreciaba” por venir de una familia con “menos” recursos económicos. Él respondía que su madre era una mujer prudente y paciente que sólo reaccionaba ante el trato de su nuera, quien estaba en constante competencia con ella. Ambos coincidieron en las frecuentes discusiones sin ponerse de acuerdo. De inmediato me percaté de la posición egoísta que cada uno adoptaba y me di a la tarea de despertar en ellos el sentimiento de responsabilidad y objetividad para cambiar de dirección. El modo de hacerlo sigue reglas claras que discutiré más adelante.

Antes, quisiera destacar que esta conducta egoísta tiene un claro efecto destructivo sobre la relación.

El efecto destructivo presenta cuatro obstáculos para la construcción de una actitud amorosa y conducen a conductas de distanciamiento y separación.

Veamos en un ejemplo ficticio hasta dónde somos capaces de llegar con esto. Un sargento le grita a un soldado escondido en lo más profundo de una trinchera: “Soldado, es usted un cobarde, le tiene miedo a las balas.” El soldado le contesta arrojándose una caja de balas sobre la cabeza: “No, mi sargento, no le tengo miedo a las balas, lo que me da miedo es la velocidad con que vienen...”

Vemos que el reflejo inmediato del egoísmo es la justificación: “Yo no estoy mal”, punto de partida de la mayoría de las discusiones de pareja. Lo que sigue es obvio: “Si yo no estoy mal, quién lo está.” Entonces sale algo o alguien que sí está mal, pero fuera de mí. La velocidad de las balas está fuera de mí y: “Yo no soy la causa, soy el efecto.” La autojustificación nos lleva a culpar a algo o a alguien más y a esto sigue la clara

manufactura de un elemento fuera de mí. El siguiente paso es la automática legitimación de mi ataque a ese enemigo, presentándola como si fuera el único recurso a mi alcance. Esto afirma implícitamente que yo soy una buena persona y sólo me defiendo de lo que me ataca, cosa que hasta en los tribunales se considera legítima defensa.

Otra consecuencia del imaginario ataque es el desarrollo de un gran sentimiento de agravio que puede ser seguido de resentimientos; si llega a ocurrir por un tiempo prolongado, puede convertirse en una especie de extinguidor de sentimientos amorosos y un profundo deseo de verse libres de esa relación.

Dado que la mayor parte de las parejas no salen corriendo, entonces siguen el conocido mecanismo de tratar por todos los medios de cambiar al otro, partiendo del muy subjetivo punto de vista de que “yo tengo razón y tú estás mal.” Para cada uno el ingrediente solucionador del problema es que el otro entienda y admita que “yo tengo razón”. De hecho, más de la mitad de las parejas acuden a terapia con el motivo casi cierto para cada uno, de que en cuanto yo entienda sus explicaciones, les daré la razón y corregiré al que no ha entendido no sólo que está mal, sino, además, no entiende la lúcida y sólida verdad de todos los puntos razonables de su pareja que, desde luego, incluyen la paciencia y la tolerancia de tratar con alguien tan tonto y necio. Por supuesto, todos los intentos de cambiar al otro reflejan una afirmación contundente de que “yo no necesito cambiar nada”; y éste es el último eslabón, lo que perpetúa la cadena de destructividad a la que conduce creerse efecto y no causa.

Por esta confusión básica el defecto de uno se convierte en la virtud del otro. Entonces, cada uno con la túnica virtuosa que los defectos del otro le ofrecen, procede con toda “justicia” y convicción a “montarse en su macho”, “mentarse sus respectivas madres” y tratar de afirmar su verdad.

Hemos descrito el problema, orígenes, escalones progresivos y alcances destructivos. Lo que surge con regularidad en mi cabeza es ¿cómo es posible que un problema tan serio sea sistemáticamente ignorado por la mayoría de los seres humanos? Y en este punto invitaría al lector a reflexionar en los siguientes puntos.

- ¿Conocías la existencia de la dimensión ser causa o efecto o te resulta desconocida?
- Si no sabías de su existencia, ¿cómo explicar este desconocimiento de algo tan obvio y frecuente?
- Si estuvieras familiarizado con la existencia de factores conscientes e inconscientes, ¿supondrías que esto ocurre de manera inconsciente?
- De ser un mecanismo inconsciente: ¿cuál sería su propósito?
- Si fuera un mecanismo defensivo, ¿qué defendería?
- ¿Qué tanto podría durar sin que nos diéramos cuenta?
- Y por último, ¿por qué hay personas que a pesar de tener dos o tres fracasos en pareja, no entienden un mecanismo tan elemental?

Desde luego, aceptemos que nuestra capacidad para “hacernos pendejos” es ilimitada y

nuestra disponibilidad e inclinación para hacerlo es universal, versátil y creativa. Estoy seguro de que si se escribiera un tratado sobre el “Arte de hacerse pendejo”, sería muy extenso pero no cubriría las mil maneras que tenemos de hacerlo. Debo confesar que, en lo personal, conozco muchísimas y no por sagaz o astuto, sino porque ha sido una de mis más constantes aficiones. Puedo afirmar que he logrado un grado de refinamiento envidiable.

Pasando al lado más serio del asunto, deberíamos por lo menos contestar las preguntas anteriores.

Empecemos por decir que sólo he encontrado un puñado escaso de personas que conocen o distinguen un fenómeno tan diferente de ser causa o efecto. La mayoría lo desconoce por completo y cuando lo descubren, al preguntarles cómo desconocían su existencia a pesar de practicarlo constantemente, la invariable respuesta es: “Nunca me di cuenta de que lo hacía y, aún peor, al hacerlo, nunca me percaté de que hubiera alguna alternativa o un modo diferente de ver el problema.”

Todas las personas coinciden en que se trata de un mecanismo inconsciente, cuyo propósito resulta tan desconocido como el mecanismo. Al identificarlo casi todos admiten su propósito, que sirve para defender el punto de vista subjetivo que se resume en “tengo razón” y estoy bien, del lado de la justicia y de la razón. Es más bien raro e inusitado que alguien reconozca que comete una injusticia o acto irracional.

El mecanismo podría extenderse en el tiempo de manera indefinida sin que, a pesar de cometer errores que nos llevan a vivir experiencias dolorosas, nos diéramos cuenta de su existencia.

Todos los puntos anteriores nos llevan a identificar al autor de toda esta maraña de autoengaños.

Y, sí, queridos amigos, es ni más ni menos que este sistema de pensamiento que nos atrapa y al que llamamos de cariño *yo*.

En realidad se trata de un mecanismo complejo que nos hace experimentarnos como entidades dotadas de una individualidad única, basada en las características que constituyen nuestras virtudes o nuestro lado luminoso y nuestros defectos, lado oscuro o sombreado. Como por definición, uno de los niveles más socorridos de nuestra conducta busca “ser aceptado”, todos tratamos de destacar más el mecanismo que muestra el lado luminoso y nos hace atractivos o “especiales”.

Lo anterior es la forma más simplificada de entender a uno de los dos habitantes de nuestra mente, en psicología conocido como *ego*. Desde luego todos los recursos para defenderlo se llaman mecanismos de defensa, y se ha escrito extensamente acerca de ellos.

En defensa de la simplicidad y para mantener estas líneas claras y accesibles, hablemos de la relación entre el *ego* y el amor o nuestra capacidad de amar.

La atracción hacia nuestra tendencia amorosa es otro móvil muy poderoso en la vida. Ya desde la adolescencia nos inclinamos a enamorarnos, primera manifestación de nuestra tendencia a amar.

Enamorarnos es como el huevo del que nace el pollito y a la larga la gallina o el gallo

del amor desarrollado.

En este punto debemos describir algo difícil de entender y aceptar a primera vista: la relación de antagonismo entre nuestro *ego* y nuestra capacidad de amar.

Todos sabemos que amar involucra ceder ante algunas situaciones amenazantes y aun dolorosas para nuestro *ego* o individualidad. La mera convivencia cotidiana con alguien “que no es de la familia” nos expone a otras maneras de ver la vida y eso amenaza nuestra individualidad o forma de ser. Eso es lo que nos hace defender este modo de ver las cosas bajo la bandera de “tengo razón”. Los puntos de vista del otro nos causan incomodidad; es lo que identificamos como causas de nuestro malestar y nos llevan muy rápido a identificarnos como efectos.

Veámoslo de otro modo. Cruzar el puente que nos lleva de ser efectos a ser causas es algo para lo que debemos incluir al otro en nuestra vida, porque sin este paso, no es posible salir del encadenante círculo del: “yo tengo razón”.

El camino de una relación amorosa es, pues, un recorrido de los mismos pasos destructivos revisados, pero en orden inverso. Esto implica deshacer uno a uno los pasos recorridos para volver al punto de partida con otra actitud: la altruista o amorosa, que prevalece en las relaciones exitosas sobre la actitud inicial egoísta, fondo de todas las actividades destructivas en una relación amorosa.

Veamos paso por paso cómo recorrer el camino en dirección opuesta para que, al deshacer cada paso tengamos una actitud más considerada y amorosa.

El primer paso consiste en preguntarse ante un fracaso amoroso, o una mala racha, ¿qué estamos haciendo para perturbar a nuestra pareja? Ese debe ser un foco de curiosidad y fortalecerlo con algo que nos diga que el malestar es transitorio, que estamos haciendo algo fuera de lugar, algo pasajero que debe sustituirse por la sensación grata de asumir la responsabilidad por nuestros actos. Dicho en otras palabras, es vencer ese temor inicial a “vernó mal” y remplazarlo por la certeza de que asumir nuestra responsabilidad nos hace conocernos mejor y nos trae satisfacción y paz interior. Este paso requiere de integridad moral con nosotros mismos, ya que, de otra manera, la tendencia al autoengaño oculta una moralidad frágil o débil.

El mayor enemigo de este enfrentamiento con nuestro lado oscuro es el temor o la vergüenza. Aquí menciono que una persona cargada de experiencias vergonzantes tiende a guardar en su inconsciente un elemento llamado “vergüenza tóxica”, que puede paralizar cualquier intento de ser honesto. En este primer paso una poderosa ayuda es la comunicación íntima con alguien en quien confiamos. Si ese alguien fuera un sacerdote, debemos cerciorarnos de que no sea una persona que nos juzgue y condene, porque la vergüenza y el temor aumentan ante actitudes de juicio.

Examinemos con cuidado el tiempo aproximado de malestar manifiesto en nuestra pareja, lo que no es tan complicado como parece. Tenemos docenas de pistas y datos para saber que nuestra pareja está en una situación de frialdad, distanciamiento o malestar. Si esto se ha prolongado, razón de más para hacer un escrutinio honesto acerca de mi participación en la perturbación.

Un paso inicial es detectar qué defendemos con nuestra actitud. No es difícil ver que

nuestra imagen ideal es afectada de modo adverso, y esto molesta e invariablemente es rechazado por el ego, asustándonos con el temido rechazo. Hay que entender que el resultado es inverso, entre más vemos nuestros defectos, más capacidad tenemos de corregirlos; asimismo, obtenemos mayor aceptación de los demás, en especial de nuestra pareja, quien de inmediato reacciona viendo una gran puerta hacia el cambio una vez que reconocemos nuestros errores.

El escrutinio honesto de “qué estoy haciendo para incomodar a mi pareja” derriba la puerta del inconsciente y permite acceder a un material que, de otro modo, permanecería oculto y fuera de nuestro alcance. El acceso al inconsciente, por limitado que sea, nos abre la cueva de Alí Baba y las cosas oscuras se tornan luminosas y valiosas.

Ya provistos de esta luz, identificamos fácilmente cómo volvernó efecto nos imposibilita el cambio y nos centra en cambiar al otro, con lo cual se producía mayor malestar. Con esta misma luz obtenemos la fuerza de no pedir nada y de en cambio, ofrecer diferentes respuestas y actitudes ante los problemas. Esto produce una sensación muy grata en nuestra pareja y se acompaña de curiosidad por averiguar qué causa el cambio de actitud. Otra vez, ser abiertos y describir los pasos, sin exigir reciprocidad, motiva que la pareja busque hacer lo mismo, sobre todo, cuando las palabras se transforman en acciones y el círculo vicioso anterior se vuelve un círculo virtuoso que produce cercanía, calidez y bienestar. De este modo aparecen “por arte de magia” las ganas de pasar tiempo juntos.

La mejor comunicación y el reemplazo de la conducta egoísta por la altruista, en la que pongo al otro antes que a mí, deshace los obstáculos para la armonía y crea una atmósfera diferente y estimulante, ganas crecientes de pasar tiempo juntos.

Todo florece y los aspectos de calidad de vida aumentan, se tiene un mejor estado de ánimo, más energía, mayor resistencia al estrés, más intercambios cariñosos; la sexualidad florece en frecuencia y calidad y el derrame de este bienestar sobre los hijos no se hace esperar en forma de una mejor disposición de ellos, disminución de disputas y actitudes rebeldes y, muchas veces, mejoría en el rendimiento escolar.

Parece mentira que una de las más básicas conclusiones a lo que nos lleva todo lo anterior es que “hacerme pendejo” es una actividad separatista e individualista, equivalente gramo por gramo al egoísmo. Nadie que tome en cuenta al otro puede hacerse pendejo a gusto y a sus anchas. La participación del otro lo impediría. Se necesita una buena dosis de egoísmo para hacerse pendejo y encima ignorar el malestar del otro. Con una dosis pequeña de tomar en cuenta al otro, ya no puede haber autoengaño suficiente para convencerme de que estoy bien y tengo razón y mi malestar resulta de los defectos del otro.

Acabo de describir que la forma adecuada de dejar la nociva ilusión de considerarme efecto para considerarme causa es, en resumen, caminar el sendero de regreso, deshacer uno por uno los pasos que nos llevan al distanciamiento y a la destrucción de una relación. Pero no paremos ahí, porque el camino de revertir los procesos de egoísmo es difícil y requiere de persistencia y constancia.

Todos somos capaces de un esfuerzo limitado, como sucede con los propósitos de

enero, que muchas veces no llegan a febrero. Las “llamaradas de petate” son comunes en nuestras decisiones. Por ello, antes de concluir el capítulo, insisto en los méritos de no darse por vencido y, ante el problema y varios intentos fallidos de solución, aún queda el recurso de la ayuda profesional.

Los profesionistas expertos en ayudar parejas tenemos plena conciencia del peligro de no persistir, tema de este capítulo; por lo tanto, nos resulta fácil identificar el problema, lo difícil está en el grado de resistencia al cambio que depende, del tamaño del compromiso que cada miembro de la pareja tiene respecto a la relación. He visto parejas resolver grandes problemas mediante el compromiso y también o otras atorarse con problemas pequeños, si no se comprometen con el bienestar del otro.

El antídoto fundamental en una terapia consiste en que pasado un tiempo de desahogo, dándoles total libertad para usar la definición que quieran, el terapeuta empiece gradualmente a bloquear las quejas del modo de ser o de los defectos del otro, enfocarse más en las propias responsabilidades. El ritmo de este bloqueo debe considerar el aguante de cada uno, excederse podría desencadenar un fracaso; uno de los dos puede sentir que hay una alianza cómplice o un “complot”, como se dice en Tabasco, entre el otro miembro de la pareja y el terapeuta.

Los detalles de cómo revertir este fenómeno en una terapia no son el tema de este capítulo, sólo los menciono como objetivos generales que hay que desactivar, las proyecciones que cada uno hace sobre el otro, diferenciar lo subjetivo de lo objetivo, diferenciar la siempre subjetiva justificación del ataque de la “legítima defensa”.

El lento proceso de asumir responsabilidades individuales y, por último, hacer conciencia de la igualdad entre ambos, eliminando ese paso tan común de pararse arriba en el *score* para sostener que “tengo la razón”. Soltar esto es el paso final de una terapia exitosa. Si se logra, el pronóstico para la pareja será muy bueno.

Todos deberíamos hacernos cuatro preguntas básicas.

- ¿Por qué escogimos a esta pareja?
- ¿Por qué permanecemos con él(ella)?
- ¿Qué hacemos en favor de la relación?
- ¿Qué esperamos que cambie el otro y cómo usamos esto para no cambiar nosotros mismos?

Cuestionario
Capítulo 6

Roles: causa o efecto

1. ¿A quién identificas como causante de las dificultades?

- A El otro.
- B Los dos.
- C Yo.

2. ¿Quién ataca con mayor frecuencia?

- A El otro.
- B Los dos.
- C Yo.

3. ¿Quién ignora habitualmente al otro?

- A El otro.
- B Los dos.
- C Yo.

4. ¿Quién es más cariñoso?

- A Yo.
- B Los dos.
- C El otro.

5. ¿Quién causa más problemas con la familia política?

- A El otro.
- B Los dos.
- C Yo.

6. ¿Quién cuida más el dinero?

- A Yo.
- B Los dos.
- C El otro.

7. ¿Quién gana las discusiones con mayor frecuencia?

- A El otro.
- B Los dos.
- C Yo.

8. ¿Quién manda o decide con mayor frecuencia?

- A El otro.
- B Los dos.
- C Yo.

9. ¿Quién es más obediente y sumiso?

- A Yo.
- B Los dos.
- C El otro.

10. ¿Quién se comunica y escucha mejor?

- A Yo.
- B Los dos.
- C El otro.

Resultados

- A 5
- B 3
- C 0

50-36 Efecto

35-21 Equilibrio

20-0 Causa

Ella

Él

Pareja

(suma de los dos
entre 2)

Notas

CAPÍTULO

7

**Factores fuera de
nuestro control en la
relación de pareja**

Algún poeta dijo: “La túnica del alma está hecha de hilos de silencio azules y amarillos.” Si tuviéramos que simplificar eso, refiriéndonos a la pareja, en lugar de al alma, diríamos que la túnica de la pareja está hecha de hilos de comunicación, intercambio, contacto y unidad; se trata de hilos hechos de miradas, palabras, caricias, contacto físico, silencios, erotismo, pensamientos, intenciones. Todos juntos hacen un bello y armónico conjunto o algo disparatado, caprichoso, agujereado y roto.

En el devenir cotidiano de nuestra vida de pareja tocamos diversos ejes, cada uno con dos polos. De este modo, a veces estamos confiados y otras desconfiados; a veces seguros y otras inseguros; y lo mismo pasa con periodos alternantes de salud y enfermedad, calidez y frialdad, cercanía y distancia, dicha y pesar, interés o desinterés, etcétera.

Todas estas variaciones se expresarían en la calidad de la comunicación de la pareja, su confrontación o evasión de conflictos, su resolución o complicación, ganas de pasar tiempo juntos actitudes de competencia y rivalidad, por mencionar algunas. A primera vista se diría que todo lo mencionado puede ser controlado por nosotros, y es parcialmente cierto. Como ejemplo, basta mencionar cómo cambia la actitud hacia nuestra pareja si estamos agripados, cansados o con hambre, para citar factores de corta duración.

En este capítulo haremos una revisión de los factores grandes, generalmente desconocidos, que condicionan muchas de nuestras actitudes, en particular con nuestras parejas.

Conviene iniciar con un caso. Pablo y Elena llevaban veintitrés años de casados, en lo que se podría llamar una relación buena y estable. Tenían cuatro hijos de entre veinte y doce años. Formaban una pareja de buen nivel educativo, ambos profesionistas, él de cuarenta y ocho años y ella de cuarenta y cuatro. Acudieron a mi consultorio porque ella se había vuelto retraída sin causa aparente, con frecuencia parecía distante, algo fría. Pablo notaba rápidos cambios de la alegría a la irritabilidad. También tenía dificultades para conciliar el sueño y ocasionales bochornos. Sus periodos menstruales dejaron de ser regulares. Encima de todo, había disminuido su apetito sexual y cuando hacían el amor, se quejaba de falta de lubricación vaginal, que le causaba irritación y a veces dolor, cosa que nunca le había pasado. Asimismo, cuando experimentaba malestar durante la relación sexual, no llegaba al orgasmo. Todo lo anterior ocasionó cambios suficientes para preocuparlos y buscar ayuda profesional.

Desde la primera entrevista apareció un factor hormonal en el problema como elemento fuera del control de Elena. Por su edad se encontraba en el periodo llamado “perimeno-pausia” (alrededor de la menopausia), y procedimos a medir varias hormonas

mediante análisis de laboratorio comunes y accesibles. Los análisis denotaban deficiencia de estrógenos, progesterona y testosterona que, al ser corregida, provocó que la vida de la pareja regresara a la normalidad tres o cuatro semanas después.

Este ejemplo es típico de un factor fuera de control de la persona, que afecta directamente su vida de pareja.

La importancia de identificar estos factores estriba en tratar los problemas físicos antes de una psicoterapia que no remediaría la situación. Pero muchos terapeutas de pareja carecen de conocimientos médicos para diagnosticar estas situaciones.

Es posible que la experiencia de cómo uno de mis compañeros trató a un niño con psicoterapia infantil y seis meses después descubrió un tumor cerebral, dejó una marca profunda en mi experiencia; por lo tanto, siempre, trato de identificar factores físicos, totalmente o parcialmente responsables de la situación, antes de intentar una terapia. Es verdad que cualquier enfermedad incluye uno o varios factores fuera de control en la relación de pareja, pero si consideramos variaciones frecuentes que no representan algún estado de enfermedad, encontraríamos dos grupos de situaciones, cuyas variaciones repercuten sobre nuestra manera de relacionarnos. Estos grupos tienen varios integrantes pero, en general, se trata de los neurotransmisores y de las hormonas.

Me ocuparé de cada grupo por separado, para ser claro y conciso, y describiré su papel en nuestro modo de ser y de relacionarnos, así como sus variaciones y sus posibles correcciones.

En este punto quisiera hacer un paréntesis y ofrecer opciones.

Entre las muchas variaciones en gustos y aficiones de las personas, no a todos nos gusta la misma música ni nos caen bien ciertas personas, o el mismo tipo de actividad física, etcétera.

Hay una dimensión que divide a las personas en dos grupos: el grado de curiosidad científica acerca de nuestros cuerpos. De este modo, a la mitad de las personas les gusta saber detalles acerca de cómo funcionamos físicamente, mientras a otras personas les disgusta o aburre la descripción de los factores físicos que participan en, por ejemplo, la apatía o el entusiasmo de alguien. Si eres de las personas a las que le gustan estos aspectos, encontrarás las siguientes páginas muy ilustrativas y llenas de información acerca de situaciones, estados de ánimo, disponibilidad y erotismo de tu pareja. A este tipo de personas les recomiendo una lectura muy atenta a las siguientes diez páginas.

Si, por el contrario, perteneces al tipo de personas a las que no les interesa saber detalles de qué factores físicos causan las variaciones en tu pareja, te recomiendo una lectura rápida o superficial de estas páginas; y si de plano el tema te fastidia, sáltate las páginas que tratan de neurotransmisores y hormonas y vete a las conclusiones de este capítulo. Así le damos gusto a la mayoría de los lectores. A la pequeña minoría que aún así no esté a gusto, le recomiendo dos pasos: tiren el libro o regálenlo a alguien a quien odien y enciendan su televisión para entretenerse.

Neurotransmisores

Nuestros neurotransmisores son los mensajeros entre miles y millones de neuronas o células nerviosas. Éstas forman una muy vasta y compleja red que controla la totalidad de las funciones de nuestro cuerpo. Nuestra red neuronal es la computadora central que rige la salud y bienestar de nuestro cuerpo. La computadora no sólo controla todas las funciones corporales, también nuestras emociones, nuestra conciencia y nuestra capacidad y modo de relacionarnos.

La diferencia más grande entre los circuitos de una computadora convencional y la del sistema nervioso está en que la conexión entre los circuitos de una computadora normal se hace por contacto y transmisión de pulsos eléctricos entre estas conexiones. En el caso de nuestro sistema nervioso, las conducciones se hacen por cambios químicos ultrarrápidos en las conexiones neuronales. Los neurotransmisores son precisamente estos químicos de rapidísima reacción que conectan las neuronas en millones y millones de sitios llamados sinapsis, que son las conexiones.

Nuestro sistema nervioso despliega una enorme cantidad de pulsos eléctricos con su actividad. Éstos tienen cuatro características principales: voltaje, velocidad, ritmo y sincroni-cidad o armonía; y, a su vez, cada una de estas cuatro características son controladas por una de las sustancias llamadas neurotransmisores.

Si imagináramos sus interacciones veríamos que detrás de cada pensamiento, estado de ánimo, modo de actuar, estados de alerta y otras docenas de funciones más, se encuentra la interacción de estos cuatro neurotransmisores, que son los principales, pero se podría complicar bastante la lista. Resulta difícil comprender el funcionamiento del sistema nervioso, aun de la persona más simple. Hay ocasiones en que no podemos evitar la idea de estar frente a alguien a quien el cerebro le sirve sólo para separarle las orejas y, a pesar de ello, si pudiéramos ver la intensa y complicada actividad de ese cerebro, créanme que se compararía con la de un genio o un iluminado.

Hace tiempo un amigo llevó a su futura esposa a la Lagunilla en una de sus primeras salidas. Ella quería conocer porque, siendo extranjera, había oído hablar de este lugar. No había transcurrido una hora de transitar por el mercado cuando súbitamente le entraron a él ganas de defecar, a pesar de apretar la rosca. Finalmente, ocurrió lo inevitable, cedió la rosca y mi amigo se cagó en los pantalones en plena Lagunilla, con enorme sorpresa de la muchacha, quien escuchó el estruendo que acompañó al fenómeno. A simple vista se le relajó el esfínter anal, y eso fue todo. Pero si pudiéramos describir neuroquímicamente el susto, el intento por contenerse, la vergüenza y la subsiguiente explicación a ella, además de tener que manejar cagado hasta su casa, bañarse, cambiarse, talquearse y cambiar de automóvil, veríamos que varios libros no bastarían para explicar el fenómeno desde el punto de vista de los neurotransmisores.

Tenemos que aclarar que en todos nosotros existe un neurotransmisor dominante y uno débil, lo que matiza de manera muy clara nuestra personalidad y forma de ser. Obviamente todos tenemos los cuatro y muchos demás, pero en cantidades variables.

Dopamina

Es el llamado neurotransmisor de la energía y su predominio da como resultado personas

potentes, de gran energía e iniciativa. Son personas con fuerza de voluntad, muchas voluntariosas, asertivas, poco receptivas a la crítica, pagadas de sí mismas y un tanto exhibicionistas.

En este tipo de personas, cualquier baja de dopamina produce lentitud y falta de agudeza, y no aparecen como son normalmente. Pero no sólo los dopamina-dominantes muestran cambios claros, a cualquier persona que le baje la dopamina le disminuiría su energía e interés en el entorno, incluyendo a su pareja. Se vería distraído y distante, y eso afectaría la relación.

Por el contrario, un aumento de dopamina vuelve a todas las personas, en especial a los dopamina-dominantes, casi insoportables. Todas las personas que experimentan aumentos de este neurotransmisor se ponen irritables, pierden la paciencia o, como se dice, son “mecha corta”. Comúnmente, la pareja reacciona a esta actitud tomándolo como algo personal y poniéndose a la defensiva. Como resulta frecuente que la mejor defensa es el ataque, no es difícil que brote una pelea o una discusión acalorada por cualquier cosa que, de no aumentar la dopamina no surgiría.

El gran peligro de los aumentos de dopamina en la pareja es la impulsividad y a veces la agresión física. Y al revés, una baja de dopamina produciría esa apatía que puede ser tomada por el otro como rechazo y dar lugar al resentimiento.

Acetilcolina

Éste es sin duda el neurotransmisor de la velocidad. Las personas acetilcolina-dominantes son muy inteligentes, agudas, con gran capacidad de concentración, buen sentido del humor y muy afinados sentidos. Son personas consideradas creativas y bastante intuitivas. Su entusiasmo es contagioso y son el centro de atracción de una reunión; sociables, carismáticos y amigos de la innovación y la novedad.

El exceso de acetilcolina produce tendencia a la prodigalidad, es decir, “dar de más” en trabajo, favores, etcétera, pero también a demasiada actividad, que los puede llevar a lo que se conoce como *Burnout syndrome*, en inglés, o a so-brefatigarse o “quemarse” en español. Esto le puede ocurrir a cualquier persona y hacerla evasiva o encimosa.

El déficit de acetilcolina produce problemas de memoria y atención: la persona se ve ausente y aburrida además de mostrar una creciente demanda de atención y, al no percatarse del déficit, piensan que el otro ya sabe lo que quieren y no se lo dan por “cabronería”, atribuida a la genética del otro.

Ante el exceso de acetilcolina, la pareja (el otro) tiende a alejarse de la verborrea del sujeto que muestra celos infundados o conducta posesiva; también puede alejarse de los excesos de contacto físico, como tocar o besar con frecuencia. La pareja de alguien que muestra déficit de acetilcolina puede sentir que ya no atrae o le aburre a la pareja.

El peligro principal de las oscilaciones de este neuro-transmisor está en el “hartazgo que produce el exceso”, o la gran distancia que produce el déficit.

Ácido gama aminobutírico (GABA)

El GABA, como se conoce comúnmente por sus iniciales en inglés, es el neurotransmisor

de la tranquilidad, la calma y paciencia. Como regente del ritmo de la actividad eléctrica neuronal, el gaba tiende a modular este ritmo haciendo que la persona esté calmada y en paz con su entorno. Las personas GABA-dominantes son amables, afables y de muy buena disposición. A menudo son “buenas orejas”, tienden a indicar que “no pasa nada” o “no hay por qué perturbarse”. Son las personas estables y leales por naturaleza. Por sus mismas características, las personas gaba dominantes son las más confiables y con quienes su pareja puede contar incondicionalmente. En general son personas ordenadas, metódicas y diligentes, puntuales y prácticas; tienen la habilidad de hacer que otros se sientan cómodos.

El exceso de GABA hace a la persona demasiado complaciente, obsequiosa y servil. También susceptibles y débiles o indefensos. La deficiencia de gaba, torna hipersensibles a las personas, vulnerables a los juicios y las opiniones de los demás, exagerando sus intentos por quedar bien con todos. Por el contrario, la deficiencia de gaba produce ansiedad y nerviosismo. Cuando es marcada, lleva a ideas de fracaso, engaño o fraude por parte de los demás. El extremo se conoce como “pensamiento catastrófico” que, por enfocarse en calamidades, lleva a experimentar ataques de pánico.

Un exceso de GABA hace que la pareja lo perciba como alguien excesivamente atento, susceptible y pendiente de cualquier pequeño cambio de actitud o tono de voz; su pareja intenta alejarse, lo que empeora las cosas. He visto casos de parejas a quienes el exceso de atención les hace pensar que “hay gato encerrado”, y se tornan suspicaces. El déficit de gaba preocupa a la pareja. Su intranquilidad y angustia puede producir algún grado de desorganización que se contagia a la pareja, tan acostumbrada a la solidez y estabilidad del otro. El desconcierto en los dos puede introducir conflictos y llevar al pesimismo.

Serotonina

Es el neurotransmisor que produce sincronía, armoniza las actividades de los otros tres, corrigiendo pequeños excesos o déficits. Su trabajo es armonizar, por lo que se le conoce como neurotransmisor de la armonía. Su mejor resultado es el gozo de las actividades y de la vida. Así que las personas en las que predomina la serotonina se ven felices y no parece afectarles nada. Son realistas pero optimistas, amigos del cambio, adaptables. Muy fuertes y resistentes a las pruebas de la vida y amantes de su libertad.

Desde luego, el exceso puede traer inquietud, nerviosismo, indecisión y que se vean conflictos donde no los hay. También se pueden poner tímidos y cautelosos o de plano miedosos y defensivos. La tendencia juguetona del serotonina-dominante se refleja en la anécdota del niño a quien los Reyes Magos le dejan una charola de estiércol. El papá se asoma al otro día y se lo encuentra alegremente lanzando pedazos de estiércol a las paredes. Sorprendido, le pregunta: “¿Qué te trajeron los Reyes?” Y el niño responde: “No lo he visto, pero con tanta mierda debe haber un *pony*.” La deficiencia de serotonina produce el cuadro clásico de depresión con insomnio, tristeza, pesimismo y desesperanza. Disminuye el deseo sexual y en los varones es frecuente la eyaculación precoz. La persona no encuentra placer en nada y no le gusta salir ni quedarse en casa, no desea estar solo ni acompañado.

El exceso de serotonina sobre la pareja tiene un efecto muy rápido. Consiste en fricciones producidas por lo que parece el nerviosismo injustificado del otro.

La deficiencia de serotonina tiene gran influencia en la pareja, quien por no poder complacer, se desespera y llega al hartazgo.

Por fortuna, la mayor parte de las oscilaciones de neurotransmisores son cortas y autocontenidas, es decir, no requieren de ayuda externa. Cuando duran más de dos o tres días, afectan la vida de pareja; si duran más tiempo, podrían requerir ayuda profesional, de un psiquiatra, no de un psicólogo, no familiarizado con los recursos médicos necesarios para remediar de manera efectiva el caso.

Resumiendo y simplificando:

- Exceso de dopamina: conducta “cabrona”.
- Exceso de acetilcolina: presenta conducta de “ladilla”.
- Exceso de GABA: “apendejamiento”.
- Exceso de serotonina: “valemadrista”.

Desde luego, los déficits de los cuatro producirían el resultado opuesto: apendejamiento: dopamina; pasividad: acetilcolina; aumento de iniciativa para las pendejadas: gaba; y aprehensivo, catastrófico y mamón: serotonina.

Las fluctuaciones de neurotransmisores no tienen nada que ver con cualquier elemento bajo nuestro control; de aquí su importancia de conocer y no atribuir a la mamá del otro todos los problemas que se presenten.

El otro grupo cuyas variaciones pertenecen a los factores fuera de control en nuestra relación está representado por las fluctuaciones hormonales. A primera vista podemos ver una clarísima. No tenemos la misma esposa en la mitad de su ciclo menstrual que en los dos o tres días previos: una es un ángel y la otra parece tener características perrunas. La legislación de Gran Bretaña, el síndrome de tensión premenstrual en español o pms, en inglés, considera que dicho síndrome es un atenuante en casos de violencia. Porque si bien es de sobra conocido el dato de mujeres golpeadas por sus maridos, también existen, créanlo o no, hombres golpeados por sus mujeres, valiéndose de instrumentos que suplen su menor fuerza muscular.

De la lista de veinte hormonas conocidas, hay siete cuyas variaciones repercuten de manera importante en la relación de pareja.

De estas siete hormonas tres tienen fluctuaciones amplias y lentas: dhea, testosterona y hormona tiroidea; dos cíclicas y mensuales los estrógenos y la progesterona, y dos variaciones muy rápidas: insulina y cortisol.

Revisemos de manera breve el efecto sobre la relación de pareja y las hormonas implicadas.

La disposición a comunicarse y su contrapartida, el dis-tanciamiento, aparecen en las fluctuaciones de dhea. Esta hormona, por ser directamente responsable de la disponibilidad de energía, causaría que si nos sentimos con entusiasmo (energía), nuestra tendencia sería comunicarnos, salir, socializar, estar más en disposición de hablar y

escuchar a la pareja.

Las variaciones tiroideas también influirían sobre este parámetro con la diferencia de que el exceso nos produce hiperactividad, nerviosismo e insomnio y el déficit, lentitud, apatía y tendencia a ganar peso. Factores que también pueden influir sobre la comunicación y el alejamiento y sobre nuestra apariencia física.

Hace algún tiempo, y ante las quejas de un esposo acerca de la figura con volumen marcado en su mujer y urgido por las quejas de ella en el sentido de que su marido la insultaba llamándola “vaca”, le mandé a ella un perfil tiroideo, y seguro, ahí estaba el culpable de la acelerada pérdida de figura de la pobre señora, cuya apariencia ya no era de vaca, sino de una bola de boliche grande con cabeza, brazos y piernas.

En las mujeres, las variaciones del apetito sexual dependen de un equilibrio entre la dhea, los estrógenos y la testosterona; desequilibrios en estas hormonas repercuten en el deseo sexual, disminuyendo a cero en algunos casos, con gran alarma y desasosiego del otro. El exceso de estas hormonas, paradójicamente, no produce hipersexualidad, sino baja resistencia al estrés e irritabilidad, lo que también influye de manera decisiva en la disposición hacia el otro.

He visto docenas de problemas sexuales arreglarse con un oportuno y preciso ajuste hormonal.

En los hombres, el apetito sexual está condicionado por la dhea y la testosterona que, en los casos de déficit, producen una disminución del deseo y hasta disfunciones, como dificultades de erección o falta de satisfacción. Sin embargo, el exceso de testosterona hace que los hombres se pongan irritables, poco pacientes, intolerantes y muy inclinados a pelearse con quien se les atraviese. Por supuesto, imagínense la nefasta combinación de un hombre con elevada testosterona y una mujer con baja dhea: se puede llegar a un incendio que termine con la pareja.

Todos estamos familiarizados con las variaciones mensuales de estrógenos y progesterona. Sin entrar en detalles, vale la pena mencionar que los estrógenos tienen una cualidad energizante y estimulante, mientras la progesterona calma y dulcifica. Por supuesto, en grados mucho menores que en el uso de psicodrogas, como en antidepresivos y tranquilizantes.

En general, las mujeres combativas o bravas son es-trógeno-dominantes y se equilibran suministrando algún nivel adecuado proporcional de progesterona; al revés, en mujeres muy pasivas y hasta sumisas podría predominar la progesterona.

Siempre es una buena recomendación que esposas y esposos se familiaricen con las variaciones cíclicas mensuales de los estrógenos y de la progesterona en ellas, ya que las variaciones de estado de ánimo, disposición, erotismo y expresión cariñosa en general, se podrían volver más predecibles y manejables. El mal humor y la irritabilidad sin causa aparente podrían deberse a variaciones de estrógeno-proges-terona en ella y en ellos de testosterona.

Es cierto que no podemos hacer mediciones hormonales en cada cambio de estado de ánimo, pero sí debemos estar conscientes de que el otro puede sufrir de algo fuera de su control consciente.

Yo diría que detectar un problema de estos resulta muy importante en las temporadas en las que uno ataca al otro. No todo debe ser psicologizado, ni ignorar las causas físicas. Desde luego, hay ataques o temporadas de ataques de estricto origen físico; inclusive variaciones no tan grandes de estas hormonas producen un incremento en, por ejemplo, la tendencia a sentirse “víctima” del otro, resultado de una baja de cortisol.

Culpar, competir o compararse también es influido por variaciones hormonales de varios tipos, especialmente en las hormonas mencionadas.

Otra perturbación frecuente de origen hormonal es la fatiga crónica, dificultad para levantarse y empezar las rutinas del día, con cansancio hacia el final de la mañana y la tarde resulta tan cuesta arriba que la persona tiene necesidad de reposo. El llamado Síndrome de estrés del siglo xxi se conoce como fatiga adrenal y resulta de una baja de cortisol.

No se puede cerrar este capítulo sin mencionar los efectos de las rápidas variaciones de insulina en el torrente sanguíneo.

Es la hormona de más rápidas fluctuaciones en nuestro organismo; el efecto de sus variaciones sobre nuestra capacidad y modo de relacionarnos es notable.

Parejas que se conocen muy bien ya tienen identificados en el otro las señales de hambre, diferentes a las de mucha hambre, y a las variaciones de las llamadas hipoglucemias, o bajas de azúcar, tan decisivas en nuestra conducta y ánimo que generan cambios bruscos y marcados con impactos de intensidad variable sobre nuestra relación de pareja.

La insulina controla las llaves de acceso de nuestra glucosa (azúcar) al interior de las células, donde es procesada y convertida en energía. Cuando comemos, sube la concentración de glucosa en la sangre y el páncreas dispara insulina para que, al penetrar en las células, baje la concentración de glucosa en sangre a cifras normales.

Al introducir la glucosa al interior de las células, la insulina causa una baja de ésta en la sangre, lo que produce hambre en la persona.

Todo lo anterior explica por qué las variaciones de insulina y glucosa pueden, cuando son extremas, causar esa irritabilidad que tan frecuentemente acompaña el hambre en algunas personas.

Nadie le diría a su pareja: “Oye, ¿qué pasa con tu insulina y tu glucosa que estás tan irritable o intolerante?” Pero muchas parejas tienen la prudencia de dar de comer y ver qué pasa; y, en muchos casos, el enojo y mal humor ceden de inmediato ante la normalización de nuestros niveles de azúcar.

Las bajas exageradas de azúcar pueden producir el llamado “ataque de pánico”, en el que la persona experimenta un temor extremo y sensación de muerte inminente, que se pasa con el remedio de las abuelitas para el susto: una cuchara-radita de azúcar o un poco de jugo de naranja o un refresco que contenga azúcar.

Las conclusiones de este capítulo deben quedar muy claras:

- No todas las variaciones de estado de ánimo, disposición para relacionarse, expresión mayor o menor de cariño, cercanía o lejanía, se deben a problemas psicológicos.

- Hay numerosas causas físicas que perturban leve o severamente cualquiera de estos aspectos en la relación de pareja.
- La duración de estas variaciones, tanto en rapidez de aparición como tiempo que abarquen, es impredecible y se relaciona con la variación física que lo cause.
- Los factores físicos pueden tener un efecto de fichas de dominó, es decir, puede ser uno solo o hacer carambola con otros y complicar muchísimo la convivencia.

Por último, hay preguntas que deberíamos hacernos:

1. ¿Estoy entendiendo lo que le pasa a mi pareja más allá de lo superficial?
2. ¿Qué factores físicos explican los cambios?
3. ¿Estoy tomando los cambios de mi pareja como rechazo hacia mí?
4. ¿Estoy dando margen a la tolerancia hasta entender qué le sucede? ¿O sólo estoy interesado en mi bienestar y demando que la conducta indeseable cese de inmediato sin darme cuenta de que existen cosas fuera de nuestro control? Me parece que la construcción de una relación amorosa de pareja es casi un milagro; y, dados los peligros y factores fuera de control, sumados a nuestros propios defectos, el milagro es portentoso.

Es, en verdad, un milagro de amor.

Cuestionario
Capítulo 7

**Determinar factores fuera
de control en tu relación de pareja**

Respuestas

- 5** Frecuentemente
3 Ocasionalmente
0 Rara vez

Con qué frecuencia encuentras a tu pareja:

1. Irritable o intolerante sin causa aparente _____
2. Sintiendo nerviosa o irritada _____
3. Triste o deprimida _____
4. Perdiendo el control sobre lo que dice o hace _____
5. Con problemas de insomnio _____
6. Despertando con cansancio _____
7. Tensa muscularmente o con dolor de cabeza, cuello o espalda _____
8. Distraída, ausente u olvidadiza _____
9. Poco comunicativa o encerrado en sí misma _____
10. Comiendo en exceso _____
11. Apática o aletargada _____
12. Cansada crónicamente _____
13. Con problemas de indigestión o inflamación abdominal _____
14. Baja de libido _____
15. Con algún problema de deficiencia sexual y dificultad de erección, resequeza vaginal o anorgasmia _____
16. Con baja resistencia al estrés y a los problemas _____
17. Con falta de apetito o náuseas _____
18. Con mareos o vértigo _____
19. Con falta de confianza en sí misma _____
20. Con indecisión o falta de firmeza _____

Resultados

70-100 Checar hormonas y neurotransmisores con médicos especialistas.

40-69 Más tolerancia y conocimiento de la relación.

10-39 ¡Felicidades! (Pareja muy estable)

Ella

--

Él

--

Pareja

(suma de los dos
entre 2)

--

Notas

CAPÍTULO

8

**Sexualidad y vida
en pareja:**

los tres pilares de la sexualidad

Mencioné que la sexualidad, cuando es buena o normal, abarca entre diez y veinte por ciento de la vida y la estabilidad de la pareja; pero cuando es mala, se convierte casi en ochenta por ciento de la vida y problemática de la pareja.

Alguien preguntó a los dos más famosos investigadores de la sexualidad humana, Virginia Johnson y William Masters, por qué se escribían tantos libros acerca de la sexualidad cuando sólo se trataba de “meter y sacar”. Ambos investigadores se miraron estupefactos y dijeron “sin comentarios”. Por supuesto, el que preguntó era un periodista que trataba de ser jocoso.

Lo cierto es que la sexualidad es un fenómeno complejo que, para ser algo bueno y normal, requiere de varios factores, incluyendo elementos importantísimos de contexto, inclusión de amplias diferencias entre la sexualidad masculina y la femenina, y muchas dimensiones no sexuales de la relación entre ambos.

En este capítulo reduciré lo complejo a lo simple sin llegar al extremo de sólo “meter y sacar”, pues el capítulo se terminaría en esta misma página.

Sabemos que la sexualidad abarca tres grandes sectores, cuya aportación al buen funcionamiento y a la normalidad no pueden considerarse de modo arbitrario.

Los tres factores son:

1. Físicos
2. Emocionales
3. Socioculturales

A estos tres se podría añadir un cuarto, que sería la edad o madurez sexual de la pareja. En este capítulo tocaremos los tres primeros, ya que otro apartado se dedica a la edad sexual de la pareja.

Factores físicos

Estos factores son variados e individuales, tanto, que se podría decir que los aspectos físicos de la sexualidad son únicos para cada persona. Cualquiera que haya tenido sexo con varias parejas podría atestiguar que nunca fue igual y eso respecto a los aspectos físicos, para no hablar del resto, que trataremos más adelante.

La primera de estas características físicas es la morfología (forma, dimensiones y peculiaridades) y el funcionamiento de los órganos genitales tanto femeninos como masculinos.

Consideremos la vagina y el clítoris, los pechos y las nalgas, como actores principales

en la sexualidad femenina. Cualquier ginecólogo podría dar fe acerca de la enorme variedad de vaginas en cuanto a dimensiones, elasticidad, lubricación, olor y aspecto externo. Por otro lado, considerando que en gustos se rompen géneros, tendríamos que afirmar que hay individuos encantados con la vagina de su pareja, y en el otro extremo a quienes no les gusta el aspecto de la misma, e inclusive a algunos les disgusta.

Durante una sesión la mujer preguntó a su marido por qué nunca le practicaba sexo oral. Él contestó frunciendo la nariz: “Es que me da asquito.” Obvio, la señora se molestó.

El clítoris, aunque de menor importancia en cuanto al aspecto, sí adquiere en algunas mujeres dimensión considerable y confrontar a su pareja con algún grado de amenaza, cuando está en completa erección. Tampoco se imaginen un clítoris del tamaño de un pene, que sí llega a existir en los casos de hermafroditismo (yo nunca he tenido un caso así en mi vida, a Dios gracias, ni en mi consultorio).

Los pechos y las nalgas (nombre médico-anatómico), que no es grosería ni mala palabra aunque socialmente se les puede llamar pompas o, de cariño, pompis, son también un componente físico importante en la sexualidad. Habiendo vivido en Estados Unidos y Canadá siete años, alguno de mis amigos en una charla casual me sorprendió al preguntarme si yo era un “*Tit man*” o un “*Ass man*”; pues allá así clasifican a los hombres que prefieren pechos o nalgas. Aquí en México no creo haber oído esa clasificación, por lo que contesté a mi amigo que yo me consideraba ambidiestro, porque me gustaban ambos aspectos. Tanto los pechos como las pompas tienen enormes variaciones, algo que a cualquier lector le consta, desde pechos bellísimos, hasta “chichis de pantufla”; y pompas que van desde las que inspirarían un poema hasta otras que son casi “un madrazo al ojo.” En todo caso, tratándose de formas, creo que lo importante es que le gusten e inspiren al dueño, ya que de no ser así, empezarían las dificultades.

Los genitales femeninos tienen un funcionamiento complejo y en la mayoría de los casos variables; sólo es pertinente aclarar que, afortunadamente en pocas mujeres, existe el va-ginismo, combinación de espasmo sostenido de la musculatura vaginal, extrema estrechez y falta de lubricación, lo que hace casi imposible la penetración. Es el equivalente femenino de la disfunción eréctil.

En el grupo de las disfunciones, pero en menor grado (y con sus excepciones), estaría la falta de higiene y las infecciones vaginales, que producen olores peores que la cámara de gases. Un consejo, señoras: no se anden olfateando los genitales —para lo cual se necesitaría ser maestra de yoga o contorsionista china—; lo que sí pueden revisar es el aroma de su ropa interior, siempre y cuando no tenga varios días de uso.

Ahora veamos los factores que corresponden a la forma y el funcionamiento de los órganos genitales masculinos.

Como en el caso de los femeninos, cualquier urólogo podría atestiguar su diversidad. Cuando era estudiante de medicina, llamaban “Pénjamo” al pabellón de urología del Hospital General, por su gran variedad de pájaros. En efecto, forma, dimensiones, ángulos y funcionamiento hacen del pene y los testículos órganos individuales. Pero lo que resulta importante es que a la pareja le guste el instrumento de su socio, y en ese

rubro he visto quejas demasiado largas y variadas (las quejas) de esposas. Recuerdo bien a una que se refería al pene de su esposo como “su canica”, por las dimensiones reducidas; en el otro extremo, conocí a otra esposa que se quejaba de dolor y ponía los ojos saltones durante el coito por las dimensiones exageradas del pene de su marido.

Los testículos son importantes de manera relativa en cuanto al aspecto estético, pero como su nombre lo indica (pequeños testigos = testículos), quedan afuera durante el acto sexual, aunque ciertos individuos ambiciosos intentan introducirlos también sin éxito.

Un factor de gran importancia en cuanto al adecuado funcionamiento de los órganos genitales es la llamada función eréctil o erección. Desde luego en el pene se nota más, ya que cuando el tejido eréctil se llena de sangre, se endurece y aumenta de tamaño. Un pene sin erección no puede hacer el más elemental intento de penetrar. Su flacidez le da la consistencia de un malvavisco; si ustedes tratan de introducir un malvavisco en una alcancía, verán que es prácticamente imposible.

Mucho se puede decir acerca de la disfunción eréctil, pero quizá el aspecto más importante es que produce una gran vergüenza en quien la padece. Es por ello que a menudo ocultan el síntoma, evadiendo la relación sexual por temor a fallar. Como le sucedió a un sujeto que estaba apagando un cigarrillo en su pene mientras le decía “¿Te ardió? Ahhh, pues así me ardió a mí la cara de vergüenza cuando no te quisiste parar anoche.” En una encuesta se preguntó a mujeres cómo se imaginaban un pene cuando tenían este tipo de pensamientos. No resulta nada sorprendente que ninguna de ellas lo imaginaba flácido o en reposo (si lo vemos con benevolencia).

A menudo, entre adolescentes es motivo de vergüenza la regularidad con que tienen erecciones por cualquier cosa y sin motivo aparente; les puede ocurrir cuando tienen que levantarse de su asiento en la escuela o, peor aún, al pasar al frente, sabiendo que su pantalón tiene aspecto de una carpa de circo. Imagínense toda clase de vergüenzas, sobre todo en escuelas mixtas.

El noventa por ciento de la disfunción eréctil es tratable con ajustes hormonales y medicamentos modernos como Viagra, Levitra y Cialis, los más conocidos.

Ahora bien, el clítoris también tiene tejido eréctil y presenta erecciones durante la excitación sexual. Es bueno que un hombre lo sepa, para que conozca a su esposa y le interese no sólo su propio placer, sino el de su pareja. También es algo que puede ayudar al placer que ella experimenta. La erección se detecta con sólo acariciar el clítoris. Muchas mujeres se quejan de que sus parejas no las tocan y practican el coito llamado comúnmente “direct tv”, esto es, introducción desde el inicio sin tomar en cuenta si ella está lista o lo suficientemente excitada. Por supuesto, ni qué decir del grado de egoísmo que esto muestra.

Hablando de penes y vaginas, variedad, funcionamiento y gustos, quiero compartir una anécdota de la vida real.

Tengo un hijo adolescente de diecisiete años con un gran sentido del humor y mucha ligereza para tocar los temas más difíciles, con un toque de picardía que elimina toda posible falta de respeto. Pues bien, en casa hay una recamarera que conoce a mi esposa desde que era pequeña; es una linda persona muy reservada, de pocas palabras y

bastante seria. Este chico se lleva con ella, la vacila constantemente, y un día en la cocina, le pregunta entre risa y chiste: “Chonita, del uno al diez, ¿qué tanto le gusta el pene?” Imagínense, ella después de unos momentos de silencio le contestó: “Mira, Andito (le decimos Andy), eso es algo que tengo que pensar.” Pasado un rato, regresó a la cocina y le preguntó que si ya lo había pensado, y Chonita muy seria le dijo: “ Del quince.” Él le dijo: “¿Cómo? Si yo te dije del uno al diez.” Y ella le contestó: “Sí, pero a mí me gusta del quince, yo me lo inventé.” La moraleja es nunca hay que irse con las apariencias, estén abiertos a grandes sorpresas, así como a enormes decepciones.

Queda por describir otra frecuentísima disfunción, la llamada eyaculación precoz, rápida respuesta eyaculatoria antes o al poco tiempo de la penetración. A menos de tres minutos de duración del coito se considera eyaculación precoz. En esos casos, a la mujer no le da tiempo suficiente para llegar a su clímax y su compañero ya no está en disposición o capacidad para continuar.

Algunos esposos comprensivos completan el trabajo manualmente con diversos grados de resistencia y resignación, ya que su excitación terminó; por otro lado, muchas esposas se conforman con un orgasmo por estimulación del clítoris, menos satisfactorio que un orgasmo vaginal. Si es el caso, la vida sexual puede ser satisfactoria aunque no plena.

Por fortuna, en la actualidad existen fármacos que retardan la eyaculación y pueden resolver el problema en pocos días. Lo que ocurre es que gran parte de la población ignora la existencia de medios para eliminar el problema y, en muchísimos casos, lo que se ignora o se niega es el problema mismo. Lo grave es la acumulación de agravios y resentimientos, que muchas veces no se hablan y causan un lento distanciamiento, el cual, a través del tiempo, los conduce a un gran alejamiento físico y emocional.

Es el caso de parejas que en sus cincuenta bajos, deciden que ya están grandes para esas cosas y dejan de tener vida sexual. Ambos ejemplos de disfunción sexual masculina, la eréctil y la eyaculación precoz, así como la falta de lubricación o el espasmo vaginal en las mujeres, se presentan en forma selectiva; es decir, con una persona sí y con otra no. Por ejemplo, el esposo podría tener disfunción eréctil con su esposa, pero no con otras mujeres, o al revés; la culpa podría producir síntomas y disfunciones con otra persona que no fuera la legítima pareja. He sabido de ambas situaciones.

Yo conocí a un esposo que tenía disfunción eréctil cuando andaba “lavando ajeno”, como se dice por ahí. Luego se dio cuenta de que más bien se sentía culpable y se le ocurrió una solución que, aunque parezca increíble, funcionó. Esto no es ficción.

El buen hombre se iba a confesar por adelantado cuando iba a cometer una fechoría, como una especie de vacuna contra la culpa, ya que después de decir su penitencia, estaba perdonado. Lo asombroso, créanlo o no, es que le funcionaba y hasta donde supe le seguía funcionando cuando me lo comentó. Hacía sus cuentas de cuántas veces lo iba a hacer y se confesaba como si ya lo hubiera hecho; escuchaba al sacerdote darle la absolución diciendo que Dios lo perdonaba, y luego se podía entregar al disfrute sin culpa, pues ya estaba perdonado de antemano. No lo tomen como consejo, pues esto incrementaría las colas en los confesionarios.

Cambiando de tema, hace poco me enteré de las expresiones de gusto de las mujeres

por las nalgas de los hombres. Ignoro si esto se debe a que se atreven más a decirlo y aunque siempre les hayan gustado, antes no lo mencionaban; o bien, es posible que se trate de un gusto recién adquirido. Queda entre los “misterios sin resolver”.

Otro de los aspectos físicos es el general, que abarca o define a una mujer o a un hombre como feos, poco atractivos, atractivos y muy atractivos en todos los grados.

Obviamente, el sexo con una persona que luzca como barda grafitada por aficionados debe ser terrible. Aquí cabe decir que las mujeres tienen mucho más aguante para los hombres feos, que los hombres para las mujeres feas.

Por último, entre los atributos físicos destacamos el *sexappeal* o el ser *sexy* en grados variables. Y aquí, desde hace algunos años, surge otro tema del que las mujeres hablan abiertamente: hombres *sexies*”, mientras los hombres siempre aluden a esta característica difícil de analizar. Lo *sexy* tiene que ver con aspectos estéticos, aunque no necesariamente. Hay mujeres y hombres *sexies*, no siendo necesariamente bien parecidos o bellas desde el punto de vista estético.

Otros tres factores físicos que participan directamente en la sexualidad son: variables hormonales, salud general y edad.

El caso de las variables hormonales ya se abordó. Pero no puede dejar de mencionarse que las hormonas sexuales y otras dos más, no sexuales, prolactina y oxitocina, influyen de manera clara y definida sobre nuestro apetito y funcionamiento sexual. Las hormonas sexuales son los estrógenos, la progesterona, la testosterona y la dhea. Sus niveles normales son parte de una saludable y adecuada sexualidad.

Por mi consultorio han pasado docenas de parejas, cuya deficiente sexualidad es corregida por un estudio adecuado de sus hormonas, seguido por una corrección precisa de su disfunción. La prolactina no es una hormona sexual, como tampoco lo es su pariente la oxitocina. Ambas son producidas por la glándula hipófisis, situada en el centro de la base del cráneo. La prolactina, como su nombre lo indica, regula la producción de leche en las mujeres lactantes y su elevación disminuye el apetito sexual sin inhibir el buen funcionamiento. Hasta en los animales notamos que no se aparean mientras lactan a sus cachorros. Hay aumentos de prolactina en los hombres, estén lactando o traten de hacerlo, aunque no debe faltar algún ocioso o entusiasta que lo intente.

La oxitocina parece aumentar el apetito sexual; y más curioso el *sex appeal* de alguien. Esto ha motivado la producción y venta de aerosoles de oxitocina que en algunas campañas publicitarias de Estados Unidos se dice que generan mayor atractivo. Más allá de la publicidad, es cierto que se trata de una hormona que se eleva en estados de enamoramiento y parece jugar un papel importante al desencadenar actitudes románticas. Harían falta estudios más detallados para saber si su administración hace que las personas serias se pongan más cálidas y románticas. Y aun sin estudios detallados, se puede afirmar que se trata de una hormona que participa en nuestra sexualidad. Hoy en día sabemos que un orgasmo es acompañado de una secreción súbita de oxitocina.

La salud general es un factor indispensable en nuestra sexualidad. Todos hemos experimentado que estar enfermos disminuye nuestro apetito sexual; y si la enfermedad es más severa, afecta no sólo nuestro apetito, sino nuestro funcionamiento sexual en

general. Así, enfermedades como depresión o cualquier otra semejante, alteran nuestra sexualidad, disminuyendo las ganas y obstaculizando el buen funcionamiento.

Y para complicar la situación, el uso de la mayor parte de los antidepresivos también afecta de manera adversa nuestra sexualidad, aunque hay algunos antidepresivos que son la excepción a esta regla y su uso no afecta esta área en modo alguno.

Por último tenemos el factor edad, el envejecimiento y su impacto sobre nuestra vida sexual. Con el paso de los años se presentan dos periodos llamados menopausia, en las mujeres, y andropausia, en los hombres. Hay muchas *pausias* (detenciones) en el proceso de envejecer, no sólo estas dos; existe la cardiopausia, la osteopausia, la sarcopausia y otras doce o quince más. Como mencioné, *pausias* quiere decir “detención” o “ausencia”.

La menopausia ocurre entre los cuarenta y cinco y cincuenta años de edad; es la detención de los periodos menstruales de la mujer (*menós* = menstruación). La andropausia viene unos diez años después en los hombres y representa la detención de la actividad androgénica con la consecuente disminución y finalmente pérdida de la concentración de hormonas sexuales para mantener un funcionamiento adecuado. Hay hombres que son una excepción de esta regla y presentan su andropausia muchos años después.

En un libro que publiqué hace cuatro años titulado *Las dos caras de la edad*, dedico un capítulo a la sexualidad de la tercera edad. En él afirmo que el envejecimiento no es una enfermedad ni necesariamente termina con nuestra sexualidad, ya que con un buen estilo de vida, ejercicio, remplazo hormonal y control de riesgos de enfermedades degenerativas, podemos conservar y mantener una sexualidad de gran calidad toda la vida.

Habría que tener cuidado con la menopausia y la andro-pausia como amenazas potenciales. Las dos son absolutamente reversibles y recuperables al cien por ciento. Con esto terminamos una breve revisión de los principales aspectos físicos de nuestra sexualidad y pasamos a los:

Factores emocionales o psicológicos

Como las páginas anteriores explican, los factores físicos y de funcionamiento explican buena parte de la compleja sexualidad del ser humano. Los agentes emocionales o psicológicos son los más pesados; baste con decir que muchos de los problemas de mal funcionamiento, si bien se manifiestan en lo físico, tienen un claro origen mental, como el factor temor y su relación con la disfunción eréctil o “no paraguas”.

En primer término veamos la variación tan grande en cuanto a la velocidad de respuesta sexual. En tanto el hombre sube rápidamente a un grado de excitación máximo, la mujer tarda un tiempo más considerable. Característica que muchísimos hombres o no saben o ignoran olímpicamente.

Por cada minuto que un hombre tarde en excitarse, a una mujer le toma casi tres minutos. No sólo difieren en tiempo sino también en el modo. Hay una conseja popular

que dice que las mujeres tienen el clítoris en el oído y es cierto: las mujeres se excitan mucho más fácilmente con palabras románticas y comentarios de cercanía, que con tocar determinadas zonas. Esto no quiere decir que tocar no sea efectivo, pero hay que esperar un tiempo.

Es mucho más común la mujer que disfruta de suavidad y gentileza, que las que gustan de la brusquedad y el arrebató. Esto es al revés en el caso de los hombres; para ellos la acometividad brusca se equipara a la valoración de su masculinidad.

Otra variedad en la sexualidad y en los géneros es el grado de iniciativa. Por mucho que los varones disfruten de una mujer con iniciativa, ellas carecen más de este componente que ellos, aunque la confianza, la cercanía y el acoplamiento incrementen la iniciativa de ellas.

Una variación menor que tiende a emparejarse en los tiempos modernos es el grado de pudor que, por fortuna, va desapareciendo como sinónimo de pureza o virtud.

El grado de conocimiento, duración y profundidad de una pareja se relaciona con la calidad de su sexualidad. El tipo de relación puede ser desde cero o nulo, un “ligue casual”, hasta una intimidad cultivada a través del tiempo. La excepción son las parejas cuya sexualidad declina con el tiempo, tanto en frecuencia como en intensidad. Estas parejas son numerosas y de ellas parte la creencia de que la declinación resulta un fenómeno natural.

Si la examinamos más de cerca, tendríamos que señalar que durante el noviazgo muchas parejas tienen una sexualidad intensa por la combinación de: 1) la no convivencia tiene que hacer las oportunidades más escasas, y 2) la novedad, que hace la faena más interesante. En el ser humano, lo que tiene algo de prohibido también lo hace más emocionante. El carácter de prohibición de lo sexual entre los novios tiende a desaparecer; en los últimos cuarenta o cincuenta años y sólo se conserva en una minoría de familias muy tradicionales y conservadoras.

Regresando al tema del grado de relación, en un extremo se encuentra el sexo entre desconocidos, de quienes se ignora incluso el nombre. Quizá el mejor ejemplo sea el tipo de sexo que se da a través de un boquete en una pared delgada, por donde se tiene sexo con alguien de quien no se conoce la cara ni el resto de su apariencia, sólo los genitales. Otro ejemplo, quizá un poco más interactivo, sea el que ocurre “en el cuarto oscuro” de algunos antros, donde en penumbra dos personas interactúan sexualmente sin saber quiénes son, se despiden y no se vuelven a ver. Este tipo de “sexo de perros” no puede tener mayor calidad ni componentes emocionales, ya que lo único que interactúa son los cuerpos físicos llevando a cabo una satisfacción instintiva. Para involucrar nuestro cuerpo emocional o alma, se requiere de algún intercambio y conocimiento de la otra persona. Desde luego, el sexo en el ámbito de la prostitución tampoco involucra conocimiento ni intercambio emocional alguno.

Un escalón más arriba, y aunque en su mayoría se trate de una fantasía acerca de quién es el otro, en el sexo entre enamorados ya hay un grado de intercambio emocional, dándole una dimensión mucho más profunda. Por supuesto, los amigos superficiales sin enamoramiento, o como se les llama ahora, “amigos con derechos”, tienen un grado

menor de intercambio emocional. Al añadir al sexo físico elementos emocionales pertenecientes al ámbito del alma, el intercambio contiene más significado y se aleja de lo puramente instintivo. Esto va humanizando el sexo y lo enriquece con el intercambio de contenidos emocionales. La profundidad e intensidad de los elementos psíquicos tenderían necesariamente a que entre mayor abundancia de estos elementos, la sexualidad tendrá mayor significado. Y si pasamos al ámbito conyugal, el grado de intimidad de la pareja define la calidad de su sexualidad. Las buenas parejas que se han explorado, se entienden y resuelven conflictos juntos tendrían, de seguir esta línea, una mayor intimidad que una pareja que tenga el mismo tiempo o más juntos, pero cuya intimidad, por tener menos elementos constructivos, se verá mermada.

De manera general, una buena pareja tendrá buena intimidad y, por lo tanto, buena sexualidad, mientras una pareja regular a mala tendrá esa misma calidad de intimidad y sexualidad. El grado más elevado de cercanía en la pareja incluye a quienes con el paso del tiempo, con trabajo mutuo, persistencia y lealtad forman un vínculo amoroso; estas parejas, desafortunadamente, no rebasan más de dos o tres por cada diez parejas; pero en ellas, la identidad se fusiona y se toca el cuerpo espiritual, que es uno solo, sin distanciamiento. Estas parejas se eternizan porque el espíritu es eterno, trasciende la muerte del cuerpo físico.

Finalmente queda un breve examen de los obstáculos más comunes al libre fluir del proceso ascendente de la intimidad y de la sexualidad.

La mayoría de los obstáculos que distorsionan nuestra visión de la sexualidad (como una forma de unión que intenta borrar la separación existente entre las personas), son experiencias traumáticas en la infancia que nos hacen ver la sexualidad como una forma de ataque o agresión. El suceso traumático no sólo distorsiona la sexualidad, nos hace verla como lo contrario u opuesto a su verdadero sentido.

La sexualidad en su forma más elevada es una expresión amorosa bellísima que expresa la unión entre dos seres en un acto que, cuando es completo, trasciende la simple unión de cuerpos físicos. Si la sexualidad es esta forma de unión que borra la separatividad entre dos personas, es fácil entender que una experiencia traumática en el área sexual descomponga todo significado de unión; al verse como un ataque, lo que se percibe es lo contrario, ya que una agresión es la forma más clara de distancia entre víctima y victimario. Lo que ocurre con la experiencia traumática, entonces, es que se aloja en el inconsciente y se vuelve como una grabación circular que da vueltas y es evocada por cualquier elemento sexual; interpretado ante lo que la persona percibe como un ataque, se defiende en la mayoría de los casos inhibiendo su propia respuesta sexual.

Me tocó ver una pareja que tenía cerca de dos años de casados, durante los cuales la penetración era casi imposible. Ella tenía vaginismo, por lo que cualquier intento de ser penetrada le resultaba muy doloroso. Ya habían recurrido a un ginecólogo, quien había intentado hacer dilataciones para ampliar la cavidad vaginal y el uso de estrógenos locales para mejorar la lubricación, sin resultados. Poco tiempo después, la pareja anunció que ella estaba embarazada, producto de uno de los pocos intentos de penetración dolorosa, pero con algo de éxito.

Tanto el ginecólogo como yo pensamos que el parto por vía natural terminaría con la estrechez vaginal y se acabaría el problema... Y sí, pero por poco tiempo. Como a los tres meses, el padecimiento regresó tal y como era antes del embarazo y el parto. El esposo era muy paciente, tolerante y amoroso, y ella también; la única área afectada era la sexualidad que, además, en cuanto a preámbulos, era tierna y cariñosa y sólo había problema al intentar penetrarla. La paciente negaba cualquier antecedente de haber sido molestada en la infancia, y lo mismo decía la madre. Sin embargo, una hermana tres años mayor que ella me pidió una cita y me contó que periódicamente se quedaba en su casa un primo que vivía en provincia y que un día había intentado tocarla y hacer que ella tocara sus genitales.

Ella nunca le dijo a nadie. El primo era un adolescente de quince o dieciséis años, uno y cuatro mayor que las dos hermanas. En las siguientes sesiones, a partir de una técnica llamada “activa imaginación”, logramos ubicar por lo menos dos experiencias en las que el primo había intentado tocamientos y luego había hecho un intento de penetración anal con la paciente. Esto quedó registrado como una experiencia muy traumática y vergonzante que ella reprimó, por eso nadie supo la historia. Cuando se casó era virgen y eso alejó cualquier pensamiento de trauma sexual infantil por parte del esposo y, por supuesto, ella no recordaba nada.

Entre el recuerdo, el manejo consciente del incidente que la liberó gradualmente de la vergüenza y la culpa, sumados a la actitud amorosa entre ellos, la paciente poco a poco se recuperó de su vaginismo y su vida sexual se normalizó.

En el párrafo anterior mencioné la vergüenza y la culpa, sentimientos que interfieren con el desarrollo de una sexualidad normal. En muchos casos, ni siquiera se necesita del recurso de la represión y el almacenamiento en el inconsciente de estos sentimientos, con tenerlos presentes a la hora del encuentro sexual se suceden toda clase de dificultades. El sexo amoroso no tiene por qué contener ningún elemento de vergüenza o de culpa.

Otro obstáculo para la visión sana de la sexualidad es el temor al sexo, que manifiestan más mujeres que hombres, como alguna forma de control. Esto interfiere con dejarse ir en el intercambio sexual, por hacerlo equivalente a la sumisión. Hasta la palabra “entregarse” tiene cierta connotación de que el otro se vuelve dueño de algo que puede representar una amenaza para la libertad o autonomía de alguien.

Intimidad no es sinónimo de sexualidad. Se puede tener un amigo íntimo con quien no se tiene sexualidad, ya que intimidad implica tener una apertura completa en el sentido de confianza y de compartir quiénes somos de verdad.

Recordemos que todos sin excepción estamos hechos de dos grandes mitades que son nuestras virtudes, o lado luminoso, y nuestros defectos, errores y fallas, que son nuestro lado oscuro, en psicología llamado “sombra”. Pues bien, el grado de intimidad, mayor o menor, es el que nuestra relación íntima incluye mediante el acceso a nuestro lado sombreado.

En las parejas son comunes diversos grados de temor a la intimidad, por el posible rechazo que, por cierto, es básico en todos nosotros. Desde pequeños, castigo es sinónimo de rechazo. Muchas veces intentamos ocultar las partes vergonzosas de nuestra

sombra por temor a que nuestra pareja se horrorice y nos rechace. Cuando el fenómeno es bilateral no se puede evitar el temor a la intimidad; y el distanciamiento que este temor crea también se refleja en el área sexual. Buena parte de la sombra, sobre todo en la cultura occidental, tiene connotaciones sexuales; en esta área nos ponemos defensivos y lejanos para que no se note el menor asomo de sombra y quepa la posibilidad de un rechazo por parte del otro. Así, nos volvemos actores de personajes incompletos que realmente no somos y quienes participan en el intercambio sexual no somos nosotros, sino los personajes que representamos. Esto explica por qué hay grados de libertad sexual con alguien que no es nuestra pareja y con quien, por lo tanto, el rechazo importaría menos. Éste es uno de los puntos que vuelven atractiva la infidelidad, cuenta para que el sexo con otra persona diferente a la habitual resulte más atractivo y novedoso.

Otros obstáculos que inhiben la expresión sexual y se observan en personas cuya sexualidad es baja. Si comparamos la sexualidad con la estatura, diríamos que son chaparritos dentro de la normalidad, aunque también he visto casos raros y aislados de total falta de gusto por la sexualidad sin causas físicas ni emocionales aparentes. Como último obstáculo psicológico a la sexualidad, no podemos omitir la existencia de la gran interferencia producida por resentimientos y agravios. Estos serían de dos tipos: los no perdonados y los en apariencia perdonados, un tipo de perdón verbal que no ocurre en el interior de la persona. Estos últimos son mucho más peligrosos que los primeros, no es raro encontrar un obstáculo más marcado a la sexualidad en los casos de perdón aparente, que en los en los que existe abiertamente una actitud de “no te perdono”; de hecho, he visto respuestas sexuales normales en parejas que no han perdonado el agravio y nunca las he visto en quienes perdonaron sólo de palabra, sin respaldo de la actitud amorosa que olvida la ofensa.

Desde luego, la fuente principal de resentimientos y agravios es la infidelidad. En este renglón me ha tocado ver agravios guardados por muchos años. Pero la infidelidad no es la única fuente de resentimientos y otras dos causas deben mencionarse: el maltrato, físico o emocional; en estos casos, el resentimiento se conserva de manera indefinida, mientras dure el maltrato y hay ocasiones en que, pese a haberse olvidado, el resentimiento continúa por tiempos variables.

Gisela interrumpió su relación sexual con Simón tras casi diez años de tener sexo con él porque “dejó de sentir”, como si estuviera anestesiada. Confesó que estaba harta de que su marido recurriera a gritos constantes en su comunicación con ella. Antes ambos habían tenido una vida sexual satisfactoria durante dieciocho años. Él le pidió perdón de mil maneras, diciendo que sus gritos no eran malintencionados, que no lo debía tomar de modo personal, porque era su forma de hablar. Ella rehusó continuar con ese trato abusivo, y después de “dejar de sentir” sexualmente muchos años, y habiendo suspendido la actividad sexual pese a las protestas de él, le pidió que se fuera de la casa.

En tres ocasiones vi a Simón llorando y pidiendo perdón, pero Gisela persistió en que se fuera de la casa, lo cual así ocurrió. Al cabo de cuatro meses y ante las súplicas continuas de él, ella le permitió regresar con la condición de que no hubiera actividad sexual. Simón aceptó el trato y a la fecha han pasado tres años en esas condiciones.

Simón sigue gritando y ella sigue “en huelga de sexo”, dice que ni se le antoja.

Este caso es un claro ejemplo de destrucción de la sexualidad por un resentimiento, resultado de la persistencia y el empecinamiento de la pareja en salirse con la suya. Lo único que quería Gisela era que él dejara de gritar y Simón quería seguir gritando. Como mencioné al principio del libro, vivimos en un planeta “demente”.

El efecto recíproco de la buena sexualidad produce mayor cercanía y tolerancia y viceversa.

Factores socioculturales

La cultura y la sociedad en la que nos desenvolvemos juega un papel importante en la sexualidad. Un ejemplo es el atavío de las mujeres en las diferentes culturas y las partes visibles del cuerpo. En Occidente, el cabello y la cara femenina se pueden mostrar mientras en algunas culturas de Oriente aparecen diversas restricciones, a veces la totalidad del cabello y la cara, otras sólo la boca, etcétera.

La cultura y la sociedad determinan nuestro comportamiento y varios aspectos de la sexualidad. La mayor parte de atavismos y restricciones de lo aceptable sexualmente varía y evoluciona con el tiempo.

En un texto de la Biblia uno de los profetas afirma que la homosexualidad debería castigarse con la muerte. En contraste, a mediados de los setenta, la homosexualidad dejó de ser considerada como enfermedad mental del *Manual de diagnósticos psiquiátricos* de la Asociación Psiquiátrica Norteamericana; actualmente, se observa una aceptación social y legal de los matrimonios entre homosexuales hombres y mujeres y, en muchos lugares, es legal —y aceptada— la adopción de niños por estas parejas.

Es fácil adoptar lo socialmente considerado como bueno, y lo malo, aunque no sea tal, es inhibido y ocultado, promueve vergüenza y culpa. Conocí a una hermana religiosa que practicaba el sexo oral casi con liberalidad y poca culpa, siempre y cuando no hubiera coito. ¿Cómo entendía ella lo bueno de la *felatio* y lo malo de la penetración? Que me emplumen si lo entiendo.

El concepto del bien y del mal en la sexualidad tiene muchos claroscuros, definidos por normas culturales transmitidas por la familia.

El marco y la definición de lo que es legítimo o ilegítimo puede variar, aun entre los habitantes de un mismo edificio de apartamentos, y no se diga de país a país.

Probablemente, uno de los ejemplos más grandes de influencia sociocultural se da en las culturas monogámicas, en las que la fidelidad es un valor enfatizado y, por otro lado, hay culturas poligámicas en las que tener varias esposas es parte de la normalidad y, por lo tanto, el concepto de fidelidad es laxo y elástico.

Prestar a la esposa es una costumbre en algunas tribus esquimales como demostración de hospitalidad y amistad. En la mayoría de las culturas, eso sería mal visto.

Vale la pena examinar lo que en nuestra cultura se define normal:

1. Que ocurra entre dos adultos.
2. Que tenga consentimiento mutuo.
3. Que la parte final de la mutua satisfacción no sea sustituido por algún otro tipo de actividad (tan

amplia como la imaginación).

La definición se presta a muchas variaciones que dejamos al gusto y a la creatividad de cada uno.

Cuestionario
Capítulo 8

Prueba rápida de aptitud sexual

1. Salud general

- A Buena
- B Regular
- C Mala

2. Edad

- A 16-40
- B 40-55
- C 56-Más

3. Menopausia o andropausia

- A No
- B
- C Sí

4. Masa corporal

- A Peso normal
- B Sobrepeso
- C Obesidad

5. Erección o lubricación

- A Sí
- B Más o menos
- C No

6. Tamaño o calibre

- A Mas de 14 cm. O calibre regular
- B De 12 a 14 cm. Algo estrecho
- C 10 cm. Muy estrecho

7. Grado de relación

- A Pareja
- B Amigos
- C Conocidos

8. Traumas o temores

- A Ninguno
- B Algunos
- C No

9. Antecedentes de abuso sexual

- A No
- B Dudas
- C Sí

10. Conceptos de bien y mal acerca del sexo

- A Flexible o liberal
- B Ni uno ni otro, en medio
- C Rígido, conservador

Resultados

- A 0
- B 3
- C 5

40-50 Función sexual excelente

30-40 Función sexual buena

20-30 Función sexual regular

0-20 Función sexual mala

Ella

--

Él

--

Pareja
(suma de los dos
entre 2)

Notas

CAPÍTULO

9

**La edad sexual
de la pareja**

Así como hay edades cronológica, psicosexual, emocional, mental y biológica, y lo mismo ocurre con la pareja, según los años de convivencia, la edad de desarrollo como pareja a lo largo de un año de convivencia es diferente a la de una pareja que lleva quince años juntos.

Se ha investigado cuáles serían los parámetros para medir la edad sexual de una pareja. Para entender mejor esta dimensión, podemos hacer un paralelo entre la edad sexual y el progreso académico de una persona.

El progreso académico real tiene como referencia fija el grado de escolaridad de una persona y, sin embargo, no siempre tiene una concordancia precisa. Así, encontramos personas que sin escolaridad convencional tienen una amplitud de conocimientos y una sabiduría de vida enorme, y profesionistas a quienes sólo les faltaría rebuznar.

Sería mejor tomar como referencia el grado de conocimientos, aprendizaje y su aplicación en la vida diaria. Conocí a un par de empresarios exitosos que sólo cursaron la primaria. Uno de ellos era un industrial y el otro dueño de una cadena de restaurantes, en cuyas entradas siempre había gente esperando un lugar.

Regresando al progreso académico y a la edad sexual de una pareja, podemos citar varias características comunes:

El progreso académico no se da por sí solo, y lo mismo pasa con el avance sexual (edad) de una pareja; en ambos casos se necesita orientación de diferentes fuentes, siendo una de las más comunes la escrita.

Un paciente, cuyo primer matrimonio fracasó, me contó que han pasado tres años desde su divorcio y que su vida sexual ha cambiado drásticamente gracias a que él se dedicó a leer y a poner en práctica lo que aprendía. Su sexualidad era diferente, mucho más satisfactoria para él y su pareja actual.

Ambas necesitan trabajo, persistencia y cooperación consciente, sobre todo en forma interpersonal. En algunos casos hay una interacción entre quien enseña y el que aprende, y en otros casos la comunicación permite familiarizarse con el vasto universo de la individualidad sexual de cada uno.

Ninguno de los dos procesos es estático o fijo mientras se persista en el intento y haya algún tipo de esfuerzo continuado. Las dos actividades al recibir energía de las personas se llenan de dinamismo y cambios a veces inesperados y sorprendentes, otras predecibles.

Los esfuerzos pueden ser interrumpidos por tiempos variables y reiniciados con diferentes grados de dificultad.

Ahora examinemos estos aspectos aplicados a la edad madura, también llamada madurez sexual de la pareja.

Si bien es cierto que la sexualidad es algo innato en nosotros, parecido al fenómeno de

nadar en los perritos, que lo hacen sin que nadie les haya enseñado. Pero también resulta cierto que, de faltar cierta atención y cuidado, esta cualidad innata no crecerá por sí sola, necesita atención y a veces esfuerzo para vencer ciertas resistencias.

Conocí a una pareja muy rígida que me contaba que la noche anterior habían hecho “el acto”. Por supuesto, yo sabía de qué estaban hablando, pero fingía ignorancia y les preguntaba “¿Cuál acto?” Ella se ruborizaba y él, con trabajos, balbuceaba la palabra *sexual*. Al preguntarles más detalles me dejaron “pendejo” cuando me contaron que nunca lo habían hecho con la luz encendida; por lo que “el acto” durante el día era impensable. Él ¡¡¡NUNCA!!! había visto a su esposa desnuda, y entrar al baño mientras el otro se bañaba, ni pensarlo. Ella tampoco lo había visto desnudo y a pesar de que ninguno de los dos se perdía de un gran espectáculo, llamaba la atención el grado de parálisis en el desarrollo de su sexualidad.

La exploración del otro es como abrir una puerta que conduce a un lugar donde hay más puertas, y las opciones parecen multiplicarse de manera que la exploración mutua resulta inagotable. Pese a eso, la mayor parte de las parejas parecen considerar al otro como un crucigrama o sudoku, que una vez resuelto, se agota y ya no hay nada que buscar. Esta peligrosa noción es paralizante, puede llevar a una detención en el desarrollo por creer que no hay nada que buscar, que los aspectos desconocidos del otro se han agotado.

En la esfera sexual, hay mujeres y hombres que jamás se han atrevido decirle a su pareja que lo que hace no les gusta, menos dirían que algo que no hace el otro les agradaría mucho. En un intento por identificar a las parejas por su madurez o edad sexual, podríamos hacer una clasificación tentativa en tres niveles:

- Principiantes
- Intermedios
- Avanzados

Este intento es preliminar en un campo apenas explorado y con pocos estudios. Algunos utilizan recursos metodológicos finos para obtener resultados más precisos y una mejor cuantificación de la edad sexual. Tan sólo en el Instituto Mexicano de la Pareja hay tres proyectos de tesis en progreso acerca de este tema, que involucran un gran número de casos y arrojan detalles interesantes. Esto es válido cuando se trata de temas poco explorados, sobre todo como apoyos de futuros estudios.

Ubicaremos diez variables que nos acerquen a la clasificación mencionada:

La primera es la frecuencia del contacto sexual. Desde luego, en los extremos están, por un lado, las parejas que lo hacen cada tercer diario, o bien, un día sí y el otro también. En el otro extremo estarían aquellos cuya frecuencia es de “cada venida de obispo”. El autor de esa frase se refería a cada vez que el obispo regional visitaba el pequeño pueblo donde él vivía. Esta aclaración es sólo para los mal pensados. En terrenos más usuales, y dejando a un lado los extremos, encontramos un buen número de

parejas con aceptable sexualidad y compenetración, cuyos contactos sexuales se dan tres y hasta cuatro veces a la semana. Más común es el número de parejas que tienen dos encuentros sexuales por semana, de los cuales uno ocurre los viernes, por aquello que Germán Dehesa mencionaba en su columna: “Hoy toca”. A la fecha no he podido desentrañar científicamente el carácter afrodisíaco del viernes.

El otro contacto sexual ocurre en cualquier día, “cuando caiga”. Un menor número de parejas tiene menos de uno a la semana. Al primer grupo se les podría llamar parejas de “fuego a discreción”; al segundo, parejas “menos atrevidas” o “más tímidas”, y al tercero parejas temerosas o huidizas. La edad conyugal variaría con este parámetro pero, por favor, no tomen esto como consejo, y menos le digan a su pareja que para incrementar su edad sexual lo tienen que hacer más seguido; por último, no digan que yo lo recomiendo porque ya me ha pasado varias veces que me reclaman por algún consejo dado a su pareja, que juro por todo mi árbol genealógico que nunca di. Si su pareja les dice que por recomendación del doctor Barragán tienen que hacerlo más seguido o que para avanzar en su madurez sexual deben aparearse como “bisontes en celo”, niego haber dicho eso. Lo que sí afirmo es que dentro de las cifras normales, una mejor frecuencia indica un grado de avance mayor en la escala de la edad sexual.

El segundo indicador, cercano al primero, es el apetito sexual o libido que, si bien sigue en forma paralela a la frecuencia, existe la excepción de las llamadas disrritmias sexuales, que empiezan a impactar la edad sexual cuando son de suficiente magnitud. Una disrritmia se define como una diferencia importante en las ganas de hacer el amor. La disrritmia cuenta cuando es lo suficientemente amplia para hacer que uno ande crónicamente “ganoso”, en contraste con el otro que ve la ocasión con muy pocas ganas.

Tony y Maruca son una pareja de este último tipo. Él vive todas las estaciones del año “como burro en primavera” y ella casi ve con horror cuando él empieza a acortar la distancia en el lecho conyugal y se acerca a menos de cinco centímetros de distancia en actitud de cariño erótico. Curiosamente, esta pareja es bien avenida en casi todos los otros aspectos, pero su disrritmia los calificaría bajos en la edad sexual, por la rara coincidencia de ganas que logran en esta actividad.

En ellos la disrritmia no varía con el buen o mal comportamiento de Tony, por lo que ella afirma no hacer uso del sexo para condicionar la conducta de él y amaestrarlo como animal de circo antes de que saliera la ley de protección a los animales.

El apetito sexual o libido, acompañado de un buen grado de sincronía, calificaría como segundo indicador del tema.

Luego vendría un indicador que tiene una mezcla de un factor objetivo y varios subjetivos. Este indicador es el grado de satisfacción que experimenta cada uno con su vida sexual.

Siguiendo con la excepción de las disrritmias, en la generalidad de las parejas hay un acuerdo en este grado de satisfacción que, en el caso de ausencia de algún mal funcionamiento, el factor objetivo estaría dado por la presencia del clímax en ambos y, mejor aún, si éste ocurre de forma simultánea. Pocas mujeres fingen con destreza su clímax y muy pocos hombres, yo diría que por excepción, lo harían. Según las mujeres

que acuden a esta práctica, cuando les pregunto por qué fingen el clímax, confiesen que es para que su pareja se quede tranquilo y contento. Alguna con cierta desfachatez me dijo que no quería que él “perdiera la ilusión de su buen desempeño en la cama”.

Ahora regresemos al grado de satisfacción. La mayor parte de las descripciones tienen suficientes elementos de credibilidad para aceptarse como uno de los puntos en la calificación de la edad sexual.

El siguiente punto en nuestro intento de calificación está representado por el grado de interés en la satisfacción del otro y la comparación relativa con el interés en la satisfacción propia. Cuando el énfasis está en la satisfacción propia, sin importar lo que ocurra con el otro, tratamos con alguien que usa al otro como un sofisticado instrumento de masturbación y no como una pareja sexual. Con ello no afirmo que el acento debe estar en la satisfacción del otro sin importar la propia, en cuyo caso estaríamos hablando probablemente de algún grado de sumisión o falta de autoestima. Lo óptimo es que los dos tengan interés en la satisfacción mutua al mejor grado posible. Aquí vale la pena el uso de la palabra complicidad, ya que describe que si yo me hago cómplice o participe de la satisfacción de mi pareja, el rebote claro es una mejor satisfacción propia.

Continuando con la lista, sigue un elemento complejo por ser una mezcla de pudor, vergüenza, falta de confianza, o temor a que la expresión sexual abierta sea sinónimo de algo indecente o impropio para una dama. Cuesta trabajo creer que en una época de tanta apertura sexual como la que vivimos, ocurra algo así como el pudor o la vergüenza en relación con la sexualidad, pero es algo mucho más frecuente de lo que parecería debido a la gran apertura de la sexualidad en televisión, cine, periódicos, revistas. La explicación de esto consiste en una especie de disociación en la que la sexualidad en los medios es natural, pero no para mí que soy una persona decente y con principios. Este tipo de ideas estorba el grado de apertura de expresión sexual y éste, a su vez, daría un grado de mayor avance o madurez a una pareja entre más amplio y cómodo sea.

Encontré el colmo de este grado de pudor en una señora que iba a ver al ginecólogo con unos calzones provistos de botones en la parte de la vulva, que al desabrocharlos se abría una especie de lengüetita por la que ella pensaba que el ginecólogo podría hacer su examen sin que tuviera que mostrarse toda. El médico se puso enérgico y le dijo a la señora que se despojara de su ropa interior y de sus pudores. Podemos imaginarnos cómo procedía la paciente con su marido. Pese al regaño, ella continuó viendo al ginecólogo, pues lo apreciaba mucho como médico.

La comunicación sobre temas sexuales, sea durante la relación o en una conversación fuera de ella, se debe considerar pues se vincula con la apertura. Muchas parejas con buen grado de madurez sexual no sólo se comunican acerca de estos temas, sino que al hacerlo usan términos mucho más comunes y frecuentes que no son “pene”, “vulva”, “coito” u otros un tanto esterilizados. Estas parejas son más sueltas con el lenguaje entre ellos y no sólo en el uso de palabras que tal vez no usarían socialmente, sino también en una sana exploración de sus fantasías y tabúes. La pareja que se inicia en dicha exploración debe tener suficiente confianza en que el otro no manifestará rechazo o escándalo ante lo que se le diga. La exploración de estos temas debe ocurrir de manera

gradual y lenta, siempre cuidando de no dar una sobredosis de confianza como “qué buena esta tu hermana”, o peor aún “tu mamá”.

Las parejas que exploran sus fantasías con éxito experimentan novedad y ruptura de la monotonía, ya que escuchar las fantasías del otro produce excitación o aumento de la excitación en los dos.

Quizá la más importante recomendación en cuanto al intercambio de fantasías y tabúes es que debe quedar limitada, por pacto previo, a fantasías y no a intentos de consumir la fantasía, sobre todo si involucra a otras personas. El número de bajas y resultados catastróficos que he visto como consecuencia de esto hace que esta recomendación la haga con mucho énfasis. Si se trata de fantasías inofensivas, como comprar juguetes en una *sex shop* o ver películas XXX, o algunas otras cosas impersonales, eso puede llevarse a la realidad sin consecuencias. Pero no es así si hablamos de fantasías cuyos explosivos resultados no pueden preverse.

El punto siguiente en esta secuencia es la diferencia entre los roles sexuales activo y pasivo. El activo es el que hace las cosas mientras el pasivo se deja hacer. Esto tiene variables, que incluyen el que uno sea totalmente activo y el otro por completo pasivo, pero esto no es la regla; lo más frecuente es alguna combinación que iría desde más o menos igual participación; hasta otras parejas en las que uno participa más que el otro, y así sucesivamente. En otro aspecto, los roles pueden alternarse, ya sea de acuerdo o de manera espontánea e implícita.

A veces no hay acuerdos, e inclusive malos entendidos, como el caso de la esposa con déficit auditivo, a quien haciendo el amor, su marido le dice “muévete vieja sorda” y ella le contesta “yo también te quiero.” En este punto la edad sexual estaría variando de acuerdo con la armonía o desarmonía de esos roles y sus variaciones. Una pareja será más avanzada si está conforme y satisfecha con el grado y la distribución del eje activo-pasivo, mientras parejas en desacuerdo no califican alto en este renglón.

Como mencioné en capítulos previos, hay variaciones físicas en hormonas neurotransmisoras, como respuesta a algunas medicinas o a alguna enfermedad que afectan la sexualidad.

El penúltimo aspecto para evaluar la edad sexual de la pareja está dado por su manera de manejar dichas variaciones y sus consecuencias en cercanía o distanciamiento. De este modo, hay parejas que reaccionan sin consecuencias ante la falta de disponibilidad del otro, por alguno de los motivos descritos, reanudando su vida sexual según lo vaya permitiendo aquello que lo causó y ésta es una reacción mucho más madura que la de quienes reaccionan con resentimiento y lejanía. Obviamente, hay muchos grados intermedios.

Por último veamos una variable poco explorada, tal vez porque la mayoría de las personas opta por no hablar de eso, excepto en el contexto de una terapia. Me refiero a la variación que existe entre el modelo idealizado que cada persona tiene de la sexualidad y la realidad de lo que ocurre con su pareja. De ahí viene la frase: “No se debe contaminar la realidad con los ideales.” Con frecuencia la idealización del modelo sexual puede consistir en imaginar o haber visto en películas y en revistas una gran variedad de

posiciones, —algunas verdaderas proezas, hasta el sexo oral y algunas otras malas interpretaciones.

Por ejemplo, en terapia he tenido hombres que se quejan de la inmovilidad de su esposa. Se han quejado de la rutina, como usar siempre la misma posición. Recuerdo a una señora que, con los ojos desmesuradamente abiertos, me fue a ver con la preocupación de que no sabía si su esposo estaba enterado de que ella ¡¡¡nunca eyaculaba!!! Le pregunté si ella creía que las mujeres eyaculaban y me dijo que por supuesto que sí, pero no se acordaba de dónde había sacado esa información. Me quedé con ganas (pero no lo hice) de decirle que yo no acostumbraba rascarme el clitoris, ni tampoco mencioné la extrañeza de que a mi edad, nunca había menstruado. Con este ejemplo vemos, pues, que a menor discrepancia entre la realidad y la sexualidad idealizada o producto de la mala información, mejor sería el grado de ajuste y el grado de madurez sexual de la pareja.

Como la edad sexual no tiene límites bien definidos, hablamos de estimaciones generales. Al final del capítulo hay un test que indica las variables que mencionamos en puntos anteriores. Recomendando no enfatizar en el puntaje, sino en el grado subjetivo que cada pareja siente acerca de su compenetración, entendimiento y acoplamiento. Al final, la realidad de cada pareja resulta única y especial, es el grado de satisfacción con esta dimensión, que cambia con el tiempo, lo que nos da la calificación final.

Cabe decir que el buen sexo aumenta la tolerancia y paciencia hacia el otro. Lo opuesto sucede con el mal sexo, ya que hace que los problemas se magnifiquen y los obstáculos se multipliquen.

Ahora hagamos algo divertido. Examinemos varios intercambios entre parejas, para ello mezclaré algunas reales con algunas ficticias pero ilustrativas.

Él reclama: “¿Por qué nunca me dices cuando tienes un orgasmo?”

Ella responde: “Porque nunca estás aquí cuando eso ocurre.”

La afirmación de ella puede ser dicha en sentido metafórico, que le indica que se está distrayendo y se va a otro lado cuando esto ocurre, o podría ser una confesión descarada de infidelidad. Si fuera el primer caso, sería como un intento un tanto agresivo de ella de pedirle que esté más presente. “No estás” es el mensaje, pero el significado es “Quiero que estés presente durante nuestra sexualidad.” Esta forma, aunque inadecuada, representa un intento de avance, de apertura y de cambio, que podría resultar en algo productivo. De hecho, la maduración de la sexualidad ocurre por pasos pequeños que, sumados en el tiempo, pueden ser resultados productivos. Si, por otro lado, en lugar de ser un intento de comunicación se tratara de una confesión descarada de infidelidad, representaría una megaexplosión que no sólo terminaría con el crecimiento en edad sexual de la pareja sino que, con altas posibilidades, sería final de la pareja.

Alejandra platicaba con Genaro, su esposo desde hace ocho años, mientras tomaban una copa en un bar un viernes por la noche. La plática fue intimando hasta llegar al tema de las cosas que no se habían dicho antes por temor a la reacción del otro o por vergüenza. Después de dos o tres confesiones de pequeño calibre, Alejandra decidió tomar el “toro por los cuernos” y platicarle a Genaro que un tiempo antes de conocerlo,

había tenido un encuentro sexual con una compañera de trabajo. Genaro no dio ninguna muestra de rechazo, al contrario, empezó a profundizar, pidiendo más detalles que Alejandra le dio, debido a su interés. Ella aclaró que había sido un encuentro que no se había repetido, a pesar de la insistencia de la compañera y de haber disfrutado bastante el encuentro. Pero después había habido dudas, remordimiento y vergüenza. Sus dudas se centraron en la posibilidad de que fuera homosexual, pero toda la historia, antes y después del encuentro, hablaba elocuentemente de que su preferencia sexual era franca y abiertamente heterosexual. El remordimiento y la vergüenza se referían a la sensación de haber hecho algo malo. La culpa fue la principal responsable de que ella ocultara el hecho por casi doce años.

Él, por su parte, contó un par de incidentes con prostitutas, en los que, como parte del festejo, las había visto inte-ractuar entre ellas sexualmente en lo que en el argot popular se conoce como “tortillas”. Él tampoco había confesado el hecho a nadie por sentirlo como algo retorcido o perverso, sensación que fue disminuyendo con el paso del tiempo.

La pareja contó que después de esta conversación, habían tenido el encuentro sexual del siglo, disfrutaron principalmente su calidad y duración. Sintieron un gran acercamiento y calidez, principalmente por la ausencia de juicios condenatorios de ninguno de los dos y porque ambos confesaron que habían sentido excitación con la confesión del otro y con la narración de los detalles.

Este tipo de acercamiento incrementa la cercanía y la intimidad entre las parejas. Conozco pocos casos en los que esto resulte mal o los distancie. Es muy probable que en las pocas ocasiones en que he visto esto, se trate de parejas que ya venían evolucionando mal y en las que este tipo de revelaciones acabe por hacer más honda la grieta que los separaba.

Ahora los invito a examinar conmigo este diálogo ficticio para determinar la edad sexual de la pareja con base en los datos que les mencioné antes.

Una mujer envía un mensaje de texto a su pareja diciéndole:

—Si estás durmiendo, mándame tus sueños.

—Si estás riendo, mándame tu sonrisa.

—Si estás llorando, mándame tus lágrimas.

¡Te amo!

Él contesta:

—Estoy cagando, ¿qué hago?

Estarán de acuerdo en que ella está indudablemente en una etapa temprana de su relación, cuando predominan los elementos románticos que nos permitirán suponer que existe mucha fantasía y poca realidad. Como esto afecta casi todos los puntos, casi se podría concluir que la pareja está en una edad sexual de principiantes.

La cosa cambia bruta-mente ante la respuesta de él, quien, con apertura y buena comunicación, le informa a ella acerca de su actividad y de su claro desconcierto ante el

dilema de qué mandarle. Él muestra no sólo franqueza, sino falta de pudor malentendido, pues todos, sin excepción, cagamos, pero rara vez informamos a los demás del acontecimiento. La actitud de él por sí sola colocaría a la pareja en una edad avanzada de sexualidad debido a su total contacto con la realidad y a su capacidad abierta de llamarle a las cosas por su nombre. Pero entonces, dónde quedaríamos. Y como en el cine francés, en el que nos dejan adivinar el final como mejor convenga a nuestra imaginación, así los dejo a ustedes y hasta lo podrían platicar con otras parejas en alguna reunión y recabar más opiniones.

Una palabra respecto al test del final. No se pongan estrictos en hacer un inventario detallado, pues algo aproximado les dará una idea de qué tan avanzada está su compenetración y su edad sexual.

Por último, me gustaría aclarar que existe un buen número de parejas para las que otros aspectos de la vida tienen mucho más peso que el tema sexual. Hace poco traté a una persona del sexo femenino en sus cuarenta, claramente descontenta con la frecuencia sexual de su esposo, que no llega ni a “de marqués” (una al mes) y se acerca más a la de “duque” (du que sabes cuándo va a ocurrir), pero ella está conforme y ni siquiera considera la posibilidad de una separación, ya que dice que él es un magnifico padre de sus tres hijos y con eso ella se da por bien servida.

En todo caso, una exploración de la edad sexual que tenemos con nuestra pareja nos puede conducir de la mano a una mejor exploración del tema y a un acoplamiento y compenetración mejores, cosa que haría que valiera la pena.

Cuestionario
Capítulo 9

**Para determinar la edad sexual
de la pareja**

1. Frecuencia

- A Tres o más veces por semana
- B Una o dos veces por semana**
- C Menos de una vez a la semana

2. Ganas (libido) con tu pareja

- A Muchas
- B Regulares**
- C Pocas o nada

3. Satisfacción

- A Buena
- B Regular**
- C Deficiente

4. Complicidad e intereses en el otro

- A Buena
- B Regular**
- C Deficiente

5. Vergüenza o pudor

- A Poca
- B Regular**
- C Mucha

6. Comunicación

- A Clara y abierta
- B Mediana**
- C Deficiente

7. Exploración de tabúes (fantasías)

- A Abundante
- B Regular
- C Escasa

8. Definición de roles: activo, pasivo

- A De acuerdo
- B Acuerdo y desacuerdo, más o menos igual
- C Desacuerdo

9. Modo de solucionar disfunciones de origen físico

- A Sin consecuencias
- B Con algo de consecuencias
- C Con muchas consecuencias

10. Discrepancias entre realidad y modelo ideal

- A Poca
- B Mediana
- C Alta

Resultados

- A 5
- B 3
- C 0

0-25 Principiantes

26-40 Intermedio

40-50 Avanzado

Ella

--

Él

--

Pareja
(suma de los dos
entre 2)

--

Notas

Bibliografía y lecturas recomendadas sobre neurotransmisores y hormonas

Braverman, Eric, *Younger you*, McGraw Hill Companies, New York, 2008.

_____, *The edge effect*, New York, 2004.

Hertoghe, Thierry, *La solución hormonal*, Aguilar, México, 2003.

Lichten, Edward, *Textbook of bio-identical hormones*, Foundation for Anti-aging Research, Birmingham, Michigan, 2007.



Mariano Barragán es médico cirujano por la Universidad Nacional Autónoma de México, médico psiquiatra por el Eastern Pennsylvania Psychiatric Institute y por la Universidad de Pennsylvania, en Estados Unidos y especialista en Medicina del control de la edad por la Cenegenics Education and Research Foundation and Foundation for Care Managment. Está certificado por las siguientes instituciones: Consejo Mexicano de Psiquiatría, American Board of Psychiatry and Neurology, y American Board of Antiage and Regenerative Medicine. Es fundador y director del Instituto Mexicano de la Pareja, fundador y director de La Clínica Neovitality y autor del libro *Las dos caras de la edad*.



/drmarianobarragan



@drmarianob

Temas de pareja

Construyendo o destruyendo el amor

© 2014, Mariano Barragán

Primera edición: diciembre, 2014

Diseño de cubierta: Jesús Guedea

Fotografía del autor: Del archivo personal de Mariano Barragán

D. R. © 2014, derechos de edición mundiales en lengua castellana:

Santillana Ediciones Generales, S.A. de C.V., una empresa de

Penguin Random House Grupo Editorial, S.A. de C.V.

Miguel de Cervantes Saavedra 301, piso 1, col. Granada,

del. Miguel Hidalgo, C. P. 11520, México, D. F.

www.megustaleer.com.mx

Comentarios sobre la edición y el contenido de este libro a:

megustaleer@penguinrandomhouse.com

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía, el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

ISBN: 978-607-113-508-7



[/megustaleermexico](https://www.facebook.com/megustaleermexico)



[@megustaleermex](https://twitter.com/megustaleermex)

Conversión a eBook:

Information Consulting Group de México, S. A. de C. V.

Índice

Portadilla	4
Índice	6
Dedicatoria	7
Introducción	10
Capítulo 1. Explorando a tu pareja (el ingrediente desconocido, clave del éxito amoroso)	14
Capítulo 2. Construyendo o destruyendo una relación (resolución de conflicto)	26
Capítulo 3. Superando periodos sin sexo (sequía) en la vida de pareja	40
Capítulo 4. Amor y fidelidad	57
Capítulo 5. La agenda secreta	77
Capítulo 6. Ser causa o efecto	92
Capítulo 7. Factores fuera de nuestro control en la relación de pareja	106
Capítulo 8. Sexualidad y vida en pareja: los tres pilares de la sexualidad	119
Capítulo 9. La edad sexual de la pareja	136
Bibliografía y lecturas recomendadas sobre neurotransmisores y hormonas	149
Acerca del autor	150
Créditos	151