

Sostener la Vida en Pareja

Lic. Galo Guerra Vargas. Psicólogo Modificador De Conducta,
Miembro de la Academia de Ciencias de Nueva York;
Director del Instituto Cognitivo Conductual, Y Docente Universitario

Se ha hablado de la dificultad que implica escoger adecuadamente una pareja, sin embargo una vez que esta ha sido seleccionada, se entra en el proceso de mantenerle al lado, lo cual es un reto de igual envergadura.

La vida de una pareja se encuentra delimitada por una serie de características, acciones y emociones que se adscriben a la funcionalidad que implique para las personas que en ella se envuelvan.

Lo primero que se debe de encuadrar para una pareja productiva, es un vínculo emocional que sea congruente con la relación que se plantea. Este enlace establece dentro de sí “el intercambio de sentimientos, la idea de asentarse de forma estable al lado de la otra persona, un deseo de monogamia, y la presencia de un plan constructivo referente al futuro mutuo” (Guerra, 2004). Se experimenta el deseo de pertenencia sobre la pareja, y una idea de desagrado ante la posibilidad de que ocurra una disolución de la unión. Además requiere de la actitud de respeto por las individualidades, y la fluida comunicación en los intereses y pareceres de ambos miembros, desembocando estas conjunciones en la satisfacción que provoca la relación.

En todo caso, es claro que la mejor herramienta para determinar la posición de la otra persona respecto a las anteriores características es su comportamiento y no tanto sus palabras. La conducta evidencia las expectativas emotivas.

El Intercambio Emocional.

Al hablar del asentamiento de una persona al lado de otra sobre la base del intercambio emocional, se entiende que se requiere establecer una reciprocidad en cuanto a la intensidad, tipo y calidad de los sentimientos que se inviertan.

No siempre los individuos con quienes se desea entrar en la relación pueden o están dispuestos a igualar los tipos e intensidades de afectos que se ofrezcan. Al respecto se debe ser cuidadoso con los cuestionamientos propios de esta interrogante, tales como la definición de amor, apego y cariño. Recuérdese acá que cada sujeto ha sido construido de manera distinta, y que por tanto las connotaciones y valencias afectivas asignadas a cada tema, y los significados de cada palabra muy probablemente serán distintos.

El preguntar sobre los temas emocionales, las ocasiones anteriores en que ha involucrado afectos, la manera en que enfrentaba las emociones displacenteras como la ira o la frustración, parecen ser cuestiones fundamentales que se obvia tratar. Este error ocurre al asumirse de antemano que la otra persona “*debe de*” o “*tiene que*” saber, pues es algo “*universalmente válido*”, que “*todo el mundo lo sabe y hace así*”.

Aunque el futuro de la persona y la pareja es incierto e impredecible, es válido tener una idea referencial sobre el pasado, en lo que respecta a su forma de resolver ciertos conflictos. Entiéndase con claridad, no es necesario hacer un listado de las parejas anteriores, ni lo que hizo con ellas, esto se encuadraría como un intento de control y podría derivar en celotipia (celos fuera de la lógica e incontrolables). La pregunta se centra únicamente en aspectos de conducta, como por ejemplo “¿qué haces cuando te enfadas?”.

Otro aspecto importante en referencia al intercambio emocional, *es ¿cuánto afecto invertir en la relación?*. Las emociones no se pueden predecir, eso es cierto, sin embargo sí se puede ser asertivo con ellas. La observación de los comportamientos de la otra persona brinda una idea adecuada de la forma en que invierten él o ella, sus afectos. No es conveniente forzar a que una persona dé más de lo que da, ni intentar dar más de lo que se puede, lo que resulta provechoso es desarrollarse al lado de una pareja que se involucra de manera similar, con afinidad, y que hace crecer un sano sentimiento de amor, productividad y reciprocidad.

El Asentamiento.

El asentamiento de una pareja debe de entenderse como la permanencia y consolidación de la vida en común. Ella implica como base la existencia del intercambio emocional, pues es casi imposible desarrollar de manera constructiva y satisfactoria, el deseo de establecerse a lo largo del tiempo con una persona a la cual no se le quiere.

Esta fase se logra con el paso del tiempo, para lo que se requiere una proyección a futuro de la vida en conjunto. Así mismo, conlleva la necesaria actitud de sostenerse al lado de la otra persona, indistintamente de las adversidades que se presenten en este proceso.

Al haber explorado el comportamiento y disposición de la otra persona respecto a mantenerse unida en las dificultades, se puede lograr una adecuada expectativa sobre el tiempo de vida adecuado para la pareja. Es común encontrar en la psicoterapia que los consultantes, uno o ambos, tienen la creencia de que la fase de noviazgo es un claro determinante de lo que será la convivencia. Este pensamiento les lleva a sostener la idea de que el asentamiento es algo que se logra en esta etapa previa a la unión, y no algo que se descubre desde el momento del enlace, y que ha de ser trabajado diariamente.

Frecuentemente esta equivocación hace que se produzcan grandes decepciones, al notar que la otra parte suele anunciar abandono ante inconvenientes que pudieran ser calificados como mínimos o insignificantes. Estas situaciones pueden desnudar algún problema de percepción de una o ambas personas, ya sea en términos de catastrofismo, visión de túnel, centrarse en lo negativo, o de abstracción selectiva (ver solamente lo que se desea ver).

En todo caso, el asentamiento es posible cuando se construye un nexo que proyecte al futuro a ambos miembros, basándose el mismo en la estabilidad de ciertas

expectativas y características comunes como pueden ser la monogamia, la comunicación, el respeto y un plan de vida conjunta.

La Monogamia.

Una parte importante de las personas tienen claro el deseo de que la pareja con la que conviven no ejerza la sexualidad con otro individuo, si ocurriera este ejercicio, sería interpretado como una falta grave y una afronta personal; a esto le llaman fidelidad. Sin embargo el tema al respecto es amplio y se manipula de manera conveniente, según sea la actitud, el deseo, la madurez y en algunos casos, la excitación de la subjetividad de la persona. Es común hoy día escuchar a las gentes decir que en realidad la fidelidad es posible solamente consigo mismo, y que por tanto la única infidelidad es la de traicionar las propias convicciones.

Afirmaciones de tal tipo son válidas en personas que desean establecer únicamente vínculos sexuales o de poder (Guerra, 2004). Ello no implica una escasa maduración emocional o intelectual, pues las personas maduras pueden moverse fácilmente de un estilo relacional a otro sin que esto les represente algún conflicto, debido a la claridad que poseen en estas formas de interacción. Ocurre también el caso en donde las personas que no han logrado trascender a estados superiores de desarrollo maduracional personal o sexual plantean la fidelidad, derivando entonces en la postura de que lo que está bien para uno no lo está bien para el otro; una especie de “*yo sí puedo pero tú no*”.

La monogamia se entiende entonces como la escogencia y comportamiento de ambas partes de la pareja por la sexualidad exclusiva dentro de la relación. Ella conllevaría por añadidura, por convicción y no por acuerdo, el deseo de fidelidad mutua. Las dos personas están conscientes de que brindarán ambas sin que estas hayan sido requeridas explícitamente.

Esta ardua tarea que la gran mayoría de las gentes desea – y por lo general no logran -, se encuadra en el marco de la satisfacción lograda en la convivencia. Ella se logra en el equilibrio que se produce de la adecuada comunicación, una grata sexualidad, y de la estabilidad de un buen asentamiento en la pareja.

En este tema la posibilidad monogámica se incrementa cuando en la comunicación se emplea como mensaje de fondo, la expresión transparente y honesta de la frase “*tú me importas*” (Alvarez-Gayou, 1986), en todo ámbito posible comunicacional, dentro de los cuales se incluye evidentemente, la sexualidad.

Precisamente uno de los factores claves para la existencia de esta escogencia es la sexualidad satisfactoria. Todos los seres humanos en sus necesidades básicas incluyen el sexo; pero para que se torne una situación que satisfaga, debe de ser no del tipo meramente coital; sino una expresión trascendente de afecto, que eleva la experiencia a niveles superiores que generan la sensación de plenitud en quien la vivencia. Esto no implica una sumisión en la monotonía y el puritanismo, pues por el contrario ellos llevan a promover la búsqueda de nuevas experiencias sexuales (Reich, 1993, 1981).

Según lo explica Reich (1993), para que la monogamia se incremente, la pareja debe de realizar libremente juegos sexuales que se aparten de la monotonía y la tradición como tal. Para que no se mal interprete la anterior afirmación, no se está diciendo que todas las parejas debieran de realizar experiencias atípicas como las prácticas de las “parafilias” como el sexo con animales, o muertos; lo que se dice es que la pareja debe de evitar sentir inhibiciones en el ámbito sexual, y que de acuerdo a sus propias capacidades tengan la libertad de explorar la mayor variedad de juegos, situaciones, lugares y posiciones que de forma sana (que no vaya en contra la integridad psicológica, emocional o física de ninguno) sean capaces de realizar, para dar una gama amplia de posibilidades para cada acto sexual que realicen.

Construcción del Futuro.

El plan de permanencia y estabilidad a lo largo del tiempo al lado de la otra persona, es el resultado lógico de la satisfacción relacional provocada por el intercambio emocional, el asentamiento, la comunicación, la monogamia y el respeto.

Es importante resaltar acá la palabra *satisfacción*, pues en ella radica la diferencia entre la permanencia constructiva y la que no lo es. Existen personas que aunque la relación no se muestra satisfactoria para ellos, insisten en creer que podrá algún día llegar a serlo, y deciden mantenerse al lado del otro esperando que este “cambio” se produzca. Incluso se pueden mostrar condescendientes y adoptar una postura de “redentor” o “reparador” e intentar lograr ser el medio o agente de cambio de la pareja.

Cierto es que este tipo de relaciones pueden prolongarse por algún tiempo, pero la plenitud emocional no será alcanzada, y por el contrario las riñas, quejas, reclamos y lo más importante la estabilidad psicológica será seriamente comprometida.

Al existir un enlace que se muestre satisfactorio, es posible concebirse en unidad con la persona en términos de corto, mediano y largo plazo, pues en cada uno de ellos se encuentra incluida la imagen del otro al lado.

Tal vez uno de los indicadores más claros al respecto es la comunicación constante de planes proyectivos en el tiempo, los cuales denotan un interés por la vida común por encima de las aspiraciones individuales propias. Así también es posible leer entre líneas la frase de *“quiero que estés bien”* (Alvarez-Gayou, 2004), la cual es utilizada de forma recíproca y sin imposiciones por cada uno de los miembros.

Otra pregunta clave en esta etapa es: *“¿cuánto tiempo quiero que esté a mi lado?”*, pues es necesario tener claro que la permanencia de una persona al lado de otra, es labor de cada uno provocarla en base al sentimiento de bienestar que se puede hacer experimentar al otro en todos y cada uno de los momentos de convivencia.

La existencia de la necesidad de exclusión en los planes individuales de una pareja, puede indicar que se está gestando, o ya ha sido gestado, un límite en la subjetividad de uno de los miembros, lo que acarreará una sensación de displacer o poco confortable ante los intentos de acercarse que pueda realizar la otra persona. Este distanciamiento de no ser abordado a tiempo, se convierte en una mina que en cualquier momento, al pisarse, detonará en la dilapidación de la relación.

El Respeto.

Al entrar en el proceso de pareja, es necesario entender que a cada miembro le antecede una experiencia de vida amplia o limitada, en una variedad de ámbitos bastante grande. Cada uno posee su propia visión de las cosas y considera, de acuerdo a lo que vivió, que su forma de ver y entender es mejor para ambos.

La construcción cognitiva del amor y el matrimonio, es muy particular y por tanto debe de labrarse en un esfuerzo diario por entender cómo funciona de manera real y no en la ficción individual.

Al respecto se puede hablar entonces de que las “medias naranjas” o los “príncipes y princesas” no existen, pues son el resultado de una ilusión provocada por la irracionalidad de las gentes. Lo lógico es creer que se puede entrar en relación con un sujeto individual diferente a la propia persona, y que éste posee criterio, opinión, decisión y lo más importante *libertad* de sentir, actuar y pensar de manera distinta a la que uno puede desear o esperar.

El respeto consiste en reconocimiento de esta libertad, y en la posición productiva que se adopte frente a ella. Esto implica que no es necesario compartir todas y cada una de las posiciones que adopte este individuo, pero sí entender el por qué lo hace, y no generar conflicto innecesario en caso de que exista discrepancia.

Evidentemente esta dinámica aplica siempre y cuando las situaciones a respetar no vayan en detrimento de la integridad de alguno de los miembros, y no afecten de forma severa el plan constructivo futuro de la pareja.

En todo caso la actitud de respeto se ve y lee cuando la comunicación destaca en términos de “*entiendo, no lo comparto pero lo entiendo*” sin que esto implique falta de credibilidad en la palabra del interlocutor, o que sea una ironía planteada para enfadar.

La Comunicación.

Este tal vez sea el punto medular en todos los aspectos que permiten sostener la vida de una pareja por largos períodos de tiempo. Sin una adecuada comunicación la sexualidad, los planes a futuro, el intercambio emocional, el respeto y la monogamia no se desarrollarían de manera satisfactoria.

Es común encontrar que el lenguaje de las personas de forma individual han sido construidas para establecer conflicto en la forma de expresarse, debido a ciertos patrones de percepción tales como centrarse en lo negativo, descalificar, leer la mente, personalizar y catastrofizar las palabras del interlocutor.

Por lo general los individuos sienten como afronta personal una acción que realiza su cónyuge, debido a su experiencia y educación de vida. Esto encierra en un círculo vicioso altamente degenerativo para la convivencia. Al respecto lo correcto sería refrenar el primer impulso de ira, e indagar la intención del otro al emitir su comportamiento, pues con frecuencia no existe el deseo de generar malestar, por el contrario, lo que se busca es provocar agrado. Esta simple acción rompe el esquema de destrucción y batalla, y traslada a un nuevo círculo comunicacional, aunque esta vez es constructivo y productivo.

Es conveniente además plantear los deseos, aspiraciones y sobretodo los señalamientos en términos positivos y reforzantes, pues las reacciones emocionales del

interlocutor deben de ser cuidadas por el locutor (emisor). Es cierto que no se es responsable por las elecciones de comportamiento de las otras personas, sin embargo si es posible intentar generar una reacción favorable en los aspectos que se traten de abarcar en las diversas situaciones que la pareja afronte.

Así también, hay términos que deben de excluirse de toda comunicación en la pareja los cuales son “siempre y nunca” (Alvarez-Gayou, 2004), pues ellos encuadran en un determinismo y desvalorización las acciones de la otra persona.

Referencias Bibliográficas.

- Alvarez-Gayou, Juan Luis. **Sexoterapia Integral**. Editorial Manual Moderno, 1986.
- Alvarez-Gayou, Juan Luis. Conferencia impartida en el **I Congreso Nacional de Sexualidad**, San José, Costa Rica, 2004.
- Beck, Judith. **Terapia Cognitiva**. 1995.
- Dattilio, Frank. **Terapia Cognitiva con Parejas**. 1995
- Ellis, Albert; Grieger, Russell. **Manual De Terapia Racional Emotiva**. 1981.
- Ellis, Albert. **Terapia Racional Emotiva**. Editorial Pax – México, 1980.
- Ellis, Albert. **Razón y Emoción en Psicoterapia**. Editorial Descleé de Brower S.A. 1980.
- Engler, Bárbara. **Teorías de la Personalidad**. Editorial Mc Graw Hill, 1997.
- Feliu, María Helena; Güell, María Antonia. **Relación de Pareja: Técnicas para la Convivencia**. 1992.
- Fromm, Erich. **El Arte de Amar**. Editorial Paidós, 1959.
- Fromm, Erich. **El Miedo a la Libertad**. Editorial Paidós, 1947.
- Guerra, Galo. **La elección de pareja**. Revista Virtual CEDECOG, 2004.
- Guerra, Galo. **La adecuada comunicación**. Revista Virtual CEDECOG, 2003.
- Reich, Wilhem. **La Revolución Sexual**. Editorial Planeta – Agostini, 1993.
- Reich, Wilhem. **La Función del Orgasmo**. Editorial Paidós, 1981.
- Van Pelt, Nancy. **Felices para Siempre**. 1990.

Watzlawick, Paul. **Teoría de la Comunicación Humana.** Editorial Herder, 1981.