


Pareja



La relación de pareja es algo muy importante en la vida. A veces responsabilidades, exigencias y estrés suelen hacer olvidar que dos personas se reunieron para estar bien y no para vivir en un valle de lágrimas. Actualmente las parejas evidencian grandes problemáticas conductuales, y acuden a la consulta con mayor frecuencia.

Una pareja para vivir medianamente sin problemas debe tener: Armonía existencial, armonía sexual y armonía emocional.

Armonía emocional: En los jóvenes suele ser el principal soporte, y aunque es una causa necesaria no es suficiente para una unión duradera. Se refiere a sentimientos de afecto expuestos, a conductas de cuidado, a lo que generalmente llamamos amor.

Armonía sexual: Creen que se van a llevar bien sexualmente porque se quieren o están enamorados, y no ocurre así. Está confirmado en los hechos y por investigaciones serias: El 50% de los matrimonios (Master y Johnson) padecen de dificultades en el plano sexual.

Creemos que el factor principal es la educación con la doble norma; una para el varón y otra para la mujer. Ha dicho Mary Calderón que se debería enseñar a manejar el sexo de la misma manera que se enseña a manejar un auto, o sea haciendo uso inteligente del acelerador y el freno.

La familia, los compromisos, los niños, los problemas económicos, cuando no existe una armonía existencial (y esto cuando son muy jóvenes existe poco o se le considera sin importancia) terminan con lo agradable de la pareja. Acaba con la comunicación o ésta sólo sirve para enjuiciarse y culparse.

Ante el 50% de fracasos matrimoniales, nos preguntamos ¿Por qué ocurre? ¿Siempre hubo parejas con estas problemáticas?

El encuentro entre el hombre y la mujer es tan antiguo como la especie humana pero, evidentemente, no siempre fue como hoy. A través de los distintos ciclos históricos fue tomando características diferentes. Matriarcado y Patriarcado son las dos definiciones más amplias en las que podemos encuadrar a la familia, pero entre ambas hay un largo camino.

La poligamia y la endogamia también presentan distintos modelos. La monogamia sigue predominando aunque, como sabemos, en gran parte es transgredida.

En este fin de siglo se han venido produciendo muchos cambios. Si no tomamos en cuenta su importancia para la terapia de pareja, estaremos muy lejos de poder ayudar a encontrar soluciones.

Vivimos en una época en que han desaparecido los rituales. La falta de rituales nos exponen más al aislamiento social y a la alienación con uno mismo.

Los rituales van ordenando (por ritos de pasaje) las etapas de nuestra vida. Las celebraciones (matrimoniales, de avance de la edad, de muerte, etc.) nos ayudan a elaborar el dolor en un duelo, o la ansiedad de una nueva situación. Los rituales diferencian etapas vitales para pasar a la adultez, y en el mundo occidental, sobre el final de este siglo, se han olvidado.

La falta de rituales hace tan leído el duelo de una separación matrimonial. Hay un ritual para el casamiento y esto permite que sea publicado y se conozca. Igual se hace con la muerte.

No hay ritual para una separación y el duelo se lentifica. Muchas parejas tienen grandes dificultades por duelos no ritualizados, no elaborados de parejas anteriores.

Es tarea del terapeuta reconsiderar en la terapia, con técnicas adecuadas, la implementación necesaria para llenar el vacío que han dejado estas faltas y la actualización de esos rituales.

Tampoco hay rituales en muchos casos para las nuevas situaciones de pareja. Se han perdido en gran parte los ritos sexuales de entrada a la adolescencia, de iniciación sexual, de conquista, de seducción, de rechazo, de lo bueno y de lo malo. La gente más que en otras épocas accede a la consulta preguntando si es normal lo que hace, porque no tienen pautas en que apoyarse, ni que se lo indiquen.

Produce esto la creencia de que todo vale, lo que es a su vez un gran productor de ansiedad, ya que cada descubrimiento no se sabe si se centra o no en principios sexualmente aceptables para la sociedad.

Vemos parejas, en que las relaciones sexuales son un reforzador negativo, que se repiten sólo porque baja la situación aversiva de ansiedad. El terapeuta, en muchos casos, es quien debe ayudar al consultante a reubicarse en una escala de valores que se está desdibujando.

¿Y que pasa cuando no se llega, o se ha perdido la armonía sexual?

Aparecen las disfunciones: que tienen que ver con distintos motivos, con distintas edades o situaciones de la vida. Las tan conocida anorgasmia, disfunción del deseo, eyaculación precoz, disfunción eréctil, y otros tienen en la mayoría de las veces poca conexión con lo orgánico, o con las causas profundas de las que habla Helen Kaplan.

Sabemos que las funciones autónomas deben permanecer libres de un control consciente para desarrollarse con naturalidad. Para gozar bien del sexo hay que estar en condiciones de suspender todo pensamiento automático negativo o simplemente destructivo y abandonarse a la experiencia erótica.

Quienes se muestran ansiosos mantienen un control tenso sobre sus emociones y observan sus reacciones sexuales. Esto es lo que Master y Johnson denominan

"rol del espectador" en sexualidad y está comprobado que ejerce un efecto destructor sobre la misma.

La terapia de pareja cognitiva-conductual de fin de siglo, podríamos definirla como la terapia que realizamos con parejas cuya relación no es feliz y les causa sufrimiento a uno o ambos miembros de la pareja.

Desde el punto de vista conductual, los principios conceptuales con respecto a los problemas de pareja son los siguientes:

- La conducta de los miembros de la pareja se debe examinar siempre dentro de su contexto de relación. El cliente o paciente es la relación y no tanto los individuos concretos.
- Los problemas de pareja son, en un gran número de casos, las bajas tasas de conductas agradables y/o elevadas tasas de conductas desagradables provenientes siempre del otro miembro de la pareja.
- En las relaciones de parejas con problemas, el intercambio negativo tiene una probabilidad mayor de ocurrencia.
- El déficit de comunicación tiene una alta correlación con la insatisfacción de la pareja (sobre todo para la mujer) por un problema de género (con esto queremos decir diferencias entre el hombre y la mujer por motivos educacionales y de aprendizaje). No es necesario la misma cantidad de comunicación para ambos sexos.

La experiencia indica que la mujer consulta más cuando puede hablar poco con el hombre. El hombre consulta a veces porque se habla demasiado.

Las parejas con problemas tienen mayores dificultades para solucionar los conflictos y afrontar las discusiones con eficacia.

Hay una serie de conductas condicionadas, como el estar a la defensiva, la adivinación del pensamiento del otro, la sobregeneralización, y el volver siempre hacia errores pasados y presentes que impiden que los problemas puedan solucionarse.

El terapeuta de pareja, cognitivo comportamental generalmente enseña a empatizar y a escuchar activamente, a que los miembros puedan mantenerse y no escaparse del tema que se está tratando, y a aceptar y a comprender el punto de vista del otro aunque no se esté de acuerdo.

También enseña a hacer peticiones directas sobre conductas específicas, a expresar sentimientos positivos y negativos con expresiones en primera persona.

Para la enseñanza de habilidades comunicacionales y de solución de problemas se emplea la instrucción, el modelado, el ensayo de conducta, las tareas para la casa y la retroalimentación positiva por parte del otro miembro de la pareja o del terapeuta mismo.

Liberman ha señalado una serie de habilidades del terapeuta para la dirección de la terapia de pareja:

1. Planear metas para los pacientes.
2. Planear escenas relevantes para que sean ensayadas por ellos.
3. Instruir a los pacientes.
4. Modelar.
5. Hacer sugerencias.
6. Adiestrar y ayudar en las representaciones o ensayos.
7. Proporcionar a los pacientes retroalimentación positiva sobre conductas específicas.
8. Proporcionar retroalimentación negativa sobre conductas específicas.
9. Hacer que los pacientes lleven a cabo ensayos de conducta.
10. Ignorar conductas inapropiadas o irrelevantes.
11. Estar físicamente al lado de los pacientes durante los ensayos de conducta.

Las estrategias cognitivas pueden emplearse también cuando sean necesarias. Incluyen el volver a enmarcar (volver a etiquetar) las atribuciones negativas para crear explicaciones causales más saludables.

"No es que él no te quiera, ocurre que no tiene la habilidad necesaria para expresar su afecto, es algo que no aprendió a hacer".

Las intervenciones cognitivas en la terapia de pareja son útiles para presentar hechos y evidencias contradictorias, corregir expectativas irracionales, reemplazar atribuciones que culpan al otro miembro de la pareja sobre las causas de los problemas conyugales, por atribuciones que resaltan la casualidad mutua y por conductas específicas capaces de ser modificables.

Los terapeutas de pareja debemos programar también la generalización de los afectos de la terapia de pareja, de la clínica, a la vida diaria. Los consultantes

deben comprender que una vez instalada una manifestación de afecto como conducta habitual, la misma se generaliza más allá de esa situación.

K. Whittaker, realizó una encuesta a parejas con más de 15 años de casados, investigando rasgos y aspectos conductuales de las relaciones que ambos miembros de la pareja consideraban satisfactorios y que habían permitido un crecimiento individual de sus miembros.

Extrajo así de su investigación una serie de características que consideran funcionales en la pareja y que son muy interesantes para basar en ellas una estrategia de tratamiento o de prevención.

1. Destaca Whittaker como sistema iatrogénico y no funcional, el sistema de pareja cerrado aislamiento de una pareja de su entorno, en contraposición al sistema abierto, que sería funcional. Esto es muy común en personas que tienen varios hijos e inconvenientes para dejarlos al cuidado de otros, y también en personalidades muy exigentes en su trabajo. El sistema cerrado en una pareja simbólicamente funciona como una membrana muy rígida a su alrededor, una membrana no permeable que empobrece la relación, no dejándoles registrar los cambios externos. Cuando el sistema es cerrado ante cada cosa que les pasa tienen la sensación de que les pasa a ellos solos (trátase esto de conflictos con los hijos, sentimientos contradictorios, etc.) La pregunta es ¿sólo me pasa a mí?. Con el pasar del tiempo esta situación se transforma en una verdadera disfunción, trayendo aburrimiento, dificultad para enfrentar cambios y acompañar ciclos vitales.

Toda relación de pareja a través del tiempo pasa por períodos de sistemas cerrados (al principio del noviazgo, cuando nacen los hijos, etc.) Lo disfuncional es cuando esta situación es un estilo de vida, cuando no hay amigos ni un buen intercambio con el afuera.

2. Otra característica de la pareja funcional es la buena comunicación.

La disfuncional tienen una mala comunicación.

Nos preguntamos: ¿Qué es buena? Nos respondemos que es capacidad de escuchar, capacidad y tolerancia

para preguntar, capacidad para metacomunicarse, para poder preguntar, ¿qué me has querido decir con eso?.

Capacidad también para corregir mensajes. A veces no nos expresamos bien y no nos ponemos ni siquiera en situación de poder, no ya de escuchar, sino de oír al otro. Los diálogos sin mirarse, o mirándose por sobre el hombro, hablar dando la espalda, o uno desde el dormitorio y el otro desde la cocina, hablar con los chicos, el perro y la música en el medio. Después oímos decir: ¡Vos no escuchas nunca lo que yo digo!. ¡Lo que yo te cuento no te importa!.

Vicios en nuestra comunicación aprendidos en la infancia y que seguimos repitiendo día a día entorpecen la gratificación de estar acompañados.

3. Se destaca también como muy funcional en la pareja el respeto por las fronteras individuales y generacionales. Cuando en una familia no se respetan las jerarquías, cuando los hijos funcionan como padres o viceversa, algo anda mal en la pareja.

Cuando no se respetan las fronteras individuales y no se consigue "permiso" para tener áreas de independencia, de intimidad y de privacidad a nivel individual, según las necesidades de cada uno, generalmente la indiscriminación de los miembros es tal que llegan a sentirse muy incómodos.

4. Una cuarta característica funcional es la capacidad para resolver problemas. En las parejas disfuncionales, ante los problemas diarios debido a incapacidad para resolverlos se culpabilizan uno a otros en vez de hacerse responsables o corresponsales de lo que ocurre.

5. Una quinta característica funcional en la pareja es que cada uno de los miembros sea reconocido como capaz en algún aspecto de su vida o de su hacer con la familia, por el otro.

Si un miembro no reconoce capacidad en el otro, ni puede admirarlo por algo, esa armonía emocional de la que hablábamos al principio generalmente se rompe.

Este reconocimiento implica también acuerdo en los roles y permiso para aceptar que estos cambian en distintas etapas de la vida. La pareja funcional a

través del tiempo va a permitir que cada uno pueda moverse de su papel y no vivirá estos cambios de roles como crisis o aspectos negativos.

6. El permiso para la libre expresión de las emociones (aún las consideradas negativas) es otra característica de funcionalidad.

Una amplia gama de emociones deben ser permitidas en la pareja y sus miembros deben permitirse expresar su enojo, su frustración, su tristeza, o su miedo, tanto como su alegría o su serenidad, lo que permite un reequilibrio.

Cuando no hay libre expresión de emociones, el equilibrio se pierde y la relación se rigidiza. Una cantidad de emociones no expresadas se asocian con disfunción del deseo sexual, porque cada vez van creando más distancia. Pero esto no implica que debemos "cargar" en el otro todo lo que nos pasa. Es importante pensar que la pareja no es un terapeuta a domicilio, ni un oído permanente a nuestra disposición. Tampoco tienen que ser una columna que aguante nuestro apoyo todo el tiempo.

Lazarus en su tan leído libro "Mitos maritales" que es un libro escrito de vuelta, un libro con la experiencia que dan los años: tira abajo muchos mitos que han estropeado a cantidades de parejas. Mitos como que, marido y mujer deberían hacer todo juntos, que las buenas parejas descargan todo, que el matrimonio puede realizar todos nuestros sueños, que los que se quieren de verdad adivinan lo que el otro piensa y siente, que la competencia estimula el matrimonio.

"El amor es una cosa ideal. El matrimonio es una cosa real. La confusión entre lo ideal y lo real nunca queda impune"..., dijo Goethe.

Robert Stemberg en el "triángulo del amor" plantea una teoría. El amor es como un triángulo y tiene tres vértices. En uno está la pasión, en otro la intimidad y en otro el compromiso.

Según las distintas etapas de la vida de la pareja, según el momento vital que esté pasando, prevalecerá más un vértice que otro.

Habrán momentos de mayor pasión, de mayor o menor intimidad, y de mayor o menor compromiso a lo largo de los años y esto es algo normal.

Para abordar todas estas problemáticas que tienen las parejas con disfunciones sexuales o generalizadas, los terapeutas comportamentales y cognitivos tenemos un arsenal de técnicas útiles. El entrenamiento en asertividad, la resolución de problemas, las técnicas de autocontrol, las técnicas para combatir el estrés y la terapia racional emotiva son de uso diario e indispensable.

Debemos enseñar como reforzar las conductas deseadas de la pareja, como ignorar las no deseadas. Enseñar a tener conciencia del sistema de creencia iatrogénica con que encara una vida de dos.

A veces la tarea terapéutica es muy ardua para que la gente entienda que ser distinto o creer cosas distintas no significa que jerárquicamente un miembro es mejor que otro o que un sistema abierto de pareja significa sólo intercambio con el afuera para sentirse mejor que no significa un intercambio, indiscriminación, ni que la toma de valores de afuera aniquila por completo lo propio. Estas pautas sirven para conductas adaptativas.

Wittaker destaca que las buenas parejas compartían entre ellos valores trascendentales (tenían una armonía existencial). Compartían valores religiosos, políticos, sobre crianza de hijos, etc.

Una disfunción general se tratará no sólo en el contexto de la pareja, con su problemática particular, de familia, de ansiedades, de historia pasada, de memoria real o falseada por las circunstancias. Se tratará también en su contexto social de aquí y ahora. Lo que nunca debe olvidar el terapeuta es que muchas parejas no tienen tiempo ni para mirarse, ni para juegos de la manera que soñaron alguna vez y hoy ya ni recuerdan.

Un buen terapeuta debe enseñarles técnicas que los vuelvan poco a poco, aunque sea solamente a ratos, a ese contacto de la mirada, a ese estremecimiento de la piel que; seguramente, tuvieron de niños y que hoy han perdido.

No obstante, la terapia de pareja es relativamente nueva dentro de la terapia comportamental y cognitiva. Faltan más estudios sobre el tema, más validación de sus técnicas y en un sentido amplio tiene que desarrollarse en este campo más investigación □