

La pareja

Problemática actual

La relación de pareja constituye el vínculo interpersonal más complejo del ser humano.

Dra. Patricia Arés Muzio

Multiplicidad de factores de índole sociológicas, personalógicas e interactivas, influyen en su estabilidad, solidez y satisfacción.

Los estudiosos del tema plantean que, en la actualidad, las personas están más propensas a vivenciar insatisfacción con la relación de pareja, al mismo tiempo que se sigue optando por la unión como proyecto de vida.

Prueba de ello son los altos índices de divorcio en Cuba y a nivel mundial, y los altos índices también de segundos y terceros matrimonios.

Nada apunta hacia la desaparición de la pareja humana, pero sí hacia una ruptura y distancia, con modelos tradicionales de relación, que ya no son funcionales, ni a los individuos ni a la sociedad en su conjunto.

Al eliminarse o debilitarse los sostenedores externos que apuntalaban la estabilidad del matrimonio, emergen la personalidad, la comunicación y la capacidad para el amor, como factores determinantes.

En estos momentos existe una mayor demanda al interior de la relación; la personalidad de los sujetos se ve más comprometida con la estabilidad y la satisfacción. Han surgido propuestas de relación emergentes, que expresan la insatisfacción con la pareja cerrada del amor romántico, donde ambas se funden en una relación de dependencia, sin quedar espacio a la realización personal.

Para la Psicología, la relación de pareja es uno de los objetos de estudio más complejos,

tanto desde el punto de vista teórico (ya que en ella inciden y entran a jugar muchos factores), como metodológico.

Es la esfera más privada del ser humano, su estudio impone invadir desde fuera lo íntimo personal, lo cual exige un enfrentamiento ético, y no siempre se puede contar con la disponibilidad de los sujetos a ser investigados.

Es por ello, entre otras causas, que en Psicología, en esta área los desarrollos son aún insuficientes y sus abordajes limitados.

Si revisamos la literatura científica que contamos sobre el tema, constatamos que las teorías actuales han puesto más el acento en las



determinantes sociológicas o en los aspectos interactivos.

En el área de la Psicología, los estudios de pareja han estado enmarcados en la sexualidad humana, o bien han estado acusados por la impronta que la Teoría General de los Sistemas ha dejado en los estudios sobre Terapia de Pareja y Terapia Familiar.

Lo sistémico ha hecho aportes interesantísimos en cuanto a las características de la diná-

mica interactiva y comunicativa de la pareja, entendida como diada o subsistema dentro de otros sistemas, pero es cierto que una de las críticas más importantes que habría que hacer a este enfoque, es que la personalidad queda diluída o soslayada, aunque de forma declarativa algunos autores reconozcan su importancia.

Por otra parte, siempre que se habla de personalidad, las teorías existentes no ofrecen un camino metodológico para su estudio, o dan poca luz para entender la necesaria interrelación dialéctica entre lo intrasubjetivo o intersubjetivo.

LA PAREJA HUMANA Y SUS PRINCIPALES DETERMINANTES

En la actualidad, la evolución de los valores culturales de la libertad sexual y la libertad conyugal, han producido un impacto en la relación de pareja, así como en la concepción del amor.

No podemos soslayar que este vínculo se encuentra incluido dentro de un contexto social que sigue determinadas pautas de tipo económico, legal, cultural y social.

Uno de los problemas actuales en la problemática de los roles de género, es que si bien en décadas pasadas lo asignado a los roles de hombre y mujer -padre, madre- se asumía sin oposición hoy aparece como una marcada tendencia a negar lo asignado o a vivirlo como contradicción, sobre todo en el caso de la mujer.

Otra de las cuestiones a tener en cuenta, es que en las parejas tradicionales, la relación se medía sólo según criterios de estabilidad. El éxito consistía en que la pareja sobreviviera.

Pero hoy día, el amor y la felicidad individual de cada miembro se colocan en un plano de valoración superior.

Una pareja estable puede estar profundamente satisfecha y plena de deseos de vivir, o en el otro extremo, puede sentirse atrapada, amargada y resentida viviendo en una atmósfera de odio y desesperanza. La correlación entre felicidad y estabilidad es un emergente de cambio actual.

Otra cuestión importante de la problemática sociológica de la relación de pareja, en la actualidad, es la tensión dialéctica que existe entre las necesidades de libertad y de unión.

Si el problema de las parejas que se formaron en años anteriores es el de la sujeción excesivamente fuerte, el de las más jóvenes es el miedo a una unión más íntima.



Carl Whitaker (terapeuta familiar) expresa:

«...hemos pasado culturalmente de la lucha por la ilusión de que la NOSOTRISIDAD es sagrada, a una ilusión de que lo es la YOIDAD. En realidad, el proceso de aprender a amar y a convertirse en parte de un nosotros sin destruirse, es un proyecto a largo plazo. Comienza con el aprendizaje del amor a sí mismo, sigue con aprender a amar a un semejante, pasa por el coraje de amar a alguien diferente, a aprender a tolerar la vulnerabilidad y a luchar en torno al problema de ser todo lo que uno es, lo que tiene que incluir a un otro significativo». (1)

Como dice Martin Ruber, esta expresión total del sí mismo completo, sólo es posible en una relación libre con otro individuo.

A sí, de manera dialéctica, yo me convierto cada vez más en quien yo soy, al convertirme cada vez más en una parte de lo que nosotros somos.

Esta problemática deviene de la ruptura del modelo anterior de la problemática de los roles.

De manera reactiva y defensiva al modelo

cerrado de relación, el cual ha sido también denominado fusional -dependiente o materno-paterno, surge como propuesta de cambio, un modelo abierto que parte de la defensa extrema a la individualidad, proyectos y realizaciones personales, que apenas exige un compromiso para la conformación de un nosotros.

La intimidad, la inversión de esfuerzos para negociar, pautas de la relación en cuanto a gustos, intereses, empleo del tiempo libre, sexualidad, es vista y percibida como un atentado a los derechos personales e invasión a la vida privada.

Este modelo abierto aparece esbozado en alguna literatura científica⁽²⁾ y ha sido tratado en el cine y la literatura.

Sin embargo, al parecer no es un emergente representativo de cambio. Investigaciones realizadas con parejas jóvenes, no demuestran el predominio de esta tendencia.

Si bien hay una ruptura del modelo anterior, la propuesta del modelo abierto, al parecer no satisface las necesidades de cohesión emocional y pertenencia.

Aún se sigue percibiendo la pareja humana como un pacto de exclusividad, quizás con un mayor equilibrio entre el YO y el NOSOTROS y una tendencia al respeto a la individualidad.

De ahí que hablemos del predominio de un modelo de transición (no porque va hacia el modelo abierto) sino porque aparecen emergentes de cambio del modelo anterior y comparte y

asimila una mayor defensa a la individualidad y la realización de las aspiraciones personales.

LA PROBLEMÁTICA DEL AMOR EN EL MUNDO CONTEMPORÁNEO

El amor no ha sido siempre como hoy lo conocemos; ha cambiado en los distintos períodos de la historia, porque es producto de los distintos momentos históricos.

En la actualidad el concepto del amor es el resultado de una síntesis de las diversas formas amorosas que han existido.

Marcela Lagarde en su libro «Identidad y Subjetividad Femenina» (4) plantea que nuestra cultura amorosa

de hoy recoge tradiciones amorosas del amor cristiano, del amor cortés, del amor renacentista, del amor moderno y, sobre todo, de los que algunos estudiosos llaman el amor burgués.

No cabe duda que la capacidad para amar tiene mucho que ver con las determinantes psicológicas, de cómo hemos aprendido a dar y recibir, pero también existen una serie de condicionantes sociales que no podemos dejar de tener en cuenta.

En cada momento histórico hay una representación social de qué es el amor y de ello depende en gran medida nuestras expectativas en relación a qué se espera recibir del otro y qué significa hacer pareja.

En el mundo contemporáneo el amor está determinado por normas sociales, económicas, culturales y políticas.

Aún tenemos mucha influencia del amor romántico, donde se exalta el fervor por la necesidad del otro.

El amor romántico se caracteriza por ser una exaltación del sufrimiento, su norma sería: dime cuánto sufres y te diré cuánto amas. Es un amor donde se interpreta como una dicha el sufrimiento por el otro.

Los amores de la modernidad que se suponen anti-románticos, se esforzaron por eliminar el sufrimiento del amor, pero es innegable aún la vigencia de este mito.

El amor burgués (que recoge el nombre de la clase social que lo impulsó), a la par de otros cambios en el mundo, estableció y partió de normas que las propias relaciones sociales de producción, la división de funciones entre los sexos y la moral burguesa las hizo irrealizables. El fenómeno del amor reproduce las contradicciones propias del sistema.



Esta forma de amor se caracterizó por:

- Esquema amoroso diferenciado por géneros y con normas morales diferentes para hombre y mujer
- Unión del amor espiritual y carnal, que habían sido separados por el cristianismo.

- El deseo erótico de cada uno debe ser mutuo y exclusivo. La pareja como pacto de exclusividad, lo cual no se corresponde con las normas sociales de poligamia masculina y monogamia femenina.

- Este amor incluye la comprensión: quienes se aman deben comprenderse

- El matrimonio es la meta, es el sitio de llegada y la familia el subproducto

Estas normas del amor son convertidas

en mitos, creencias que operan en la psicología de los individuos como leyes naturales «El amor es y ha sido siempre así», y van codificando las expectativas de la relación y nuestros ideales de pareja.

Ocurre que el deseo amoroso en muchas parejas actuales es construido sobre la base del mito «amor para siempre», «amor espiritual y carnal», «amar en reciprocidad», «con integridad e identidad de valores», pero se produce a la vez mucho dolor y frustración, porque se pone en juego la contradicción entre el mito en el cual creo y lo que vivo en la realidad.

Lo que sucede es que el mito nunca se cuestiona. Cuando la experiencia amorosa funciona, el mito se comprueba; cuando el mito falla, fallan las personas.

Partimos de una cultura amorosa que supone muchas cosas que en la realidad no ocurren.

Los modelos de relación de pareja (fusional/dependiente, abierto) parten de los diferentes conceptos de amor coadyuvando a la formación de uno u otro vínculo.

La pareja fusional viene del modelo de «media naranja», más bien el amor como la vía de sujeción a un otro que complementa las carencias.

Han surgido emergentes de cambio (modelos más abiertos, transicionales, que ponen en cuestionamiento los códigos de amor) como fundirse, como complementarse.

Estos nuevos modos de amar quedan resumidos en la siguiente reflexión:

«Si buscamos con quien compartir la riqueza de la vida y no las carencias vamos a encontrar muchas personas para hacerlo. Podemos compartir la vida con los otros como seres completos y dejaremos de buscar a la «media naranja» el otro en quien

completarnos, porque no somos medias personas. Quien no vive carenciando es bienvenido, quien vive carenciando tiene dificultades para encontrar compañía, porque es pesado andar satisfaciendo carencia». (5)

DETERMINANTES PERSONOLÓGICOS

No cabe duda que aunque la relación de pareja es un producto cualitativamente diferente a la suma de sus miembros, la personalidad de sus integrantes juega un papel decisivo para conformar una relación satisfactoria.

Diversas teorías de personalidad como el psicoanálisis, la teoría de la personalidad de Berne (por citar algunas que actualmente tienen vigencia y actualidad) han hecho hincapié en algunos determinantes personológicos que son decisivos para una relación vincular, y específicamente de pareja.

En Cuba la Dra. Lourdez Fernández (6) partiendo de la Teoría de la Personalidad del Dr. Fernando González Rey, ha realizado estudios interesantísimos en relación con la personalidad y su papel en la pareja humana. (7)

Los diversos autores coinciden en el planteamiento de que la capacidad para amar, para relacionarse de manera íntima con otra persona, para establecer un compromiso estable, dependen en gran medida del grado de estructuración y organización configuracional de la personalidad.

Existen determinantes personológicas que no se pueden soslayar en la capacidad para hacer pareja y disfrutar el vínculo, casi podríamos plantear que son pre-requisitos importantes. Estos son:

La autovaloración: sentimiento de la propia estima, cómo el individuo se percibe a sí mismo, y cómo cree que lo perciben los demás.

Una adecuada valoración y estima personal son las condicionantes necesarias para aceptar al otro con sus propias características, para poder admirar a la pareja desde un reconocimiento de las diferencias, confiando que somos personas "queribles".

La capacidad comunicativa: depende de cómo aprendemos a comunicarnos, si somos capaces de transmitir a los demás no sólo mensajes informativos o regulativos sino, también, nuestros códigos emocionales.

Los códigos emocionales: son aprendidos en la familia de origen. ¿Qué es amar para las personas, qué significado personal tiene? ¿Qué



gama de comportamientos y actitudes incluye? En la medida que una persona tenga una mayor capacidad comunicativa, potencialmente puede establecer una relación interpersonal más satisfactoria.

Otro elemento importante de la personalidad radica en la forma en que hemos resuelto nues-

tras dependencias, en qué medida hemos podido romper los ligámenes primarios con nuestros padres, cuánto un sujeto ha aprendido a asumirse, a ser protagonista de su propia vida.

Hemos destacado tres de las determinantes psicológicas que favorecen o entorpecen las relaciones de pareja.

Otros componentes personológicos también son importantes a tener en cuenta en la

conformación de una pareja. Ellos serían: la expectativa de relación (qué uno espera del otro), la escala de valores, el sistema de motivos e intereses. A su vez existen determinantes inconscientes en la atracción y conformación de la pareja, que juegan un importante papel, a pesar de que se hace verdaderamente difícil medirlos por estar fuera del alcance de los sujetos de forma explícita.

Muchas interrogantes se abren con estudio de la personalidad y su relación con la pareja humana.

Las investigaciones aún no arrojan luz sobre algunos problemas no resueltos para la Psicología en esta área. Por ejemplo: ¿Podría medirse algún grado de compatibilidad psicológica que po-

tencialmente pudiera pronosticar una buena o mala relación a partir de la evaluación y diagnóstico de las configuraciones personológicas?

¿Cómo conceptualizar la compatibilidad?

¿A partir de la igualdad la diferencia o la complementariedad psicológica?



LA PAREJA COMO ESPACIO INTERSUBJETIVO

La comunicación es una categoría psicológica que ha servido de base a diversos autores para explicar la vía a través de la cual se construye el espacio intersubjetivo.

La comunicación es el vehículo que dos personalidades tienen de acercarse, atraerse, cono-

cerse, amarse, dialogar, entrar en contradicción, resolver los conflictos.

Como proceso de interacción opera en diferentes niveles y manifestaciones (verbal y no verbal; consciente e inconsciente).

Es por ello que este proceso es imposible no abordarlo cuando de estudiar la relación de pareja se trata.

Desde diversos enfoques teóricos, el estudio de la comunicación interpersonal de la pareja, ha servido de instrumento metodológico para evaluar indicadores de la relación.

Son interesantes los aportes de Lomov y Andreieva, en cuanto a las funciones de la comunicación (informativa, regulativa y afectiva). (8) Investigadores cubanos han usado este enfoque para caracterizar el proceso comunicativo de la pareja. (9)

Así por ejemplo, sería necesario destacar los axiomas básicos de Paul Watzlawick (10) que parte del presupuesto teórico, que todo comportamiento humano es comunicación. Por lo que en la relación de pareja y en todo tipo de relación interpersonal, siempre estamos comunicando.

El Análisis Transaccional de Berne parte de evaluar la relación y eficacia de la comunicación, a partir de los estados de la personalidad en que nos estamos comunicando (padre-adulto-niño). (11)

Parte de considerar que el éxito de una relación depende en qué medida los miembros de una pareja hacen su transacción en cuanto a no adoptar papeles polarizados en cuanto a sus comportamientos regresivo-infantil y progresivo-adulto, sino en una complementariedad necesaria de esos papeles.

Virginia Satir en su libro «Contacto Interno», resalta la importancia de la comunicación afectiva.

Igualmente la Teoría Conductual-Cognitiva propone entrenamientos de la comunicación, que permiten el logro de una relación más satisfactoria.

ENFOQUE SISTÉMICO E INTERACTIVO

El enfoque sistémico e interactivo no sólo enfatiza el proceso a través del cual se da la relación, sino define la forma en que esta se da y los tipos de vínculos que se generan en la pareja. La Teoría General de los Sistemas (12) parte de considerar la pareja como un sub-sistema que se inserta en sistemas más amplios, como puede ser la familia, la sociedad.

La tabla muestra las distintas formas de elaboración de los límites al interior de la diada

Límites en la Relación de Pareja			
Foforma de Presentación	Presencia o no de los Límites	Causa de la Distorsión	Tipo de Vínculo
Rígidos	si	Excesiva distancia	Modelo abierto desvinculado
Ausentes	no	Excesiva proximidad	Modelo cerrado fusional - dependiente
Difusos	Poco claros	Jerarquías rígidas	Rígidamente simétrico Rígidamente complementarios
Permeables	Claros	Equilibrio proximidad - distancia	Individuación conexas

Considera a los sistemas determinados por reglas.

La causalidad es circular no lineal. La comunicación es una cadena circular de causa-efecto, en la que la causa es el efecto y el efecto es la



causa para un nuevo comportamiento. De ahí que no hay culpables, los miembros son cómplices de lo que ocurre al interior del subsistema.

Los comportamientos repetitivos comienzan a convertirse en reglas que autogobiernan el sistema y buscan sus homeostasis o equilibrio.

El enfoque estratégico estructural (13) trabajado por Haley y Minuchin, hace uso del concepto de límite como la frontera psicológica necesaria que define el tipo de vínculo con sus correspondientes consecuencias psicológicas.

Los límites intra y extradiádicos deben ser visibles para los miembros de la pareja y para los demás, pero no deben ser rígidos ni impenetrables



DESARROLLO EVOLUTIVO DE LA PAREJA A TRAVES DEL CICLO VITAL DE LA FAMILIA

La relación de pareja no es un hecho estático, muy por el contrario, pasa por diferentes etapas