

Título

ROBERTO ROSENZVAIG

Título

Índice

INTRODUCCIÓN	11
UNO	
EL ANHELO	15
Deseos y mitos	16
DOS	
PROBLEMAS, CONFLICTOS Y CRISIS	21
Escenarios de conflicto en las relaciones de pareja	21
Cuando el conflicto se transforma en crisis	24
Cuando las defensas fallan	31
TRES	
FORMAS DE EXPRESIÓN	39
El último <i>round</i>	39
La secuencia	40
La escalada: un ejemplo de in-habilidad emocional	44
Bases fisiológicas	47
CUATRO	
CÓMO FOMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PAREJA	49
La inteligencia emocional	49
Soluciones para el cambio	53

CINCO

INTIMIDAD	71
La construcción de la intimidad	72
Advertencias	87

SEIS

CONVERSACIONES, DISCUSIONES, PELEAS Y EL ARTE DEL SOSTENER LA CORDURA	89
Estilos conversacionales	93
Habilidades a desarrollar para lograr una buena comunicación	96

SIETE

FIDELIDAD E INFIDELIDAD	99
A ser fiel también se aprende	99
Omisión, ocultamiento y engaño	107
Infidelidad emocional y sexual	109
Ser o no ser infiel... Esa es la cuestión	111
Aventuras románticas. La necesidad del encantamiento	114
El miedo a ser feliz	116
Amantes funcionales	119
Cuando se descorre el velo	122

OCHO

CELOS	127
La novela de los celos	128
¿Atávicos o culturales?	130
Experienciando los celos	131
El perro del hortelano	134
Ráfaga de celos	136
Celos románticos	137
De la confianza al control	139
Manejando los celos	140
Estrategias de cambio	141

NUEVE

LA VIDA SEXUAL DE LAS PAREJAS	145
Los problemas sexuales	148
Ejes del problema sexual	151
I Necesidades individuales y su satisfacción	152
II Deseo sexual y frecuencia de las relaciones sexuales	153
III Espontaneidad vs. planificación	164
IV Prácticas y contextos	165
V Problemas sexuales específicos	168
Buenas y malas terapias	169

DIEZ

CUANDO LA PAREJA SE TRANSFORMA EN FAMILIA	171
Abandono	172
Después del nacimiento	173
La crianza una	176
Adiós, privacidad	177

ONCE

ESTILOS Y PROYECTO DE VIDA	181
El trabajo	183
El dinero en la pareja	188
Desarrollo y proyectos personales	192

EPÍLOGO

LOS SENDEROS DE LA VIDA	197
-------------------------	-----

Introducción

En tiempos medievales, cuando dos personas formulaban, por primera vez, un juramento de unión solemne se decían: “estaremos juntos hasta que la muerte nos separe”. Este compromiso era un gesto de esperanza ante una realidad social en la que la muerte temprana, por enfermedad o violencia, era más común que la prolongación de la vida. En esas épocas la expectativa de vida escasamente llegaba a los 45 años; a los 50, se era un anciano. Si las parejas se unían cuando las mujeres tenían 15 ó 16 años y los hombres 20 ó 25 podían estar juntos un tiempo no mayor de 20 años.

A medida que aumentaba la expectativa de alcanzar edades más avanzadas, mejoraba el hábitat socioeconómico y la lucha eficaz contra las enfermedades, los plazos en que esa pareja podía permanecer unida crecían significativamente, lo cual generó escenarios diferentes y complejos. En el pasado las parejas finalizaban principalmente por la muerte de uno de los miembros, ahora el fin se producía a causa de los conflictos. La esperanza entonces, que en aquellos tiempos residía en vivir juntos el mayor número de años posibles, se desplazó lenta, pero firmemente, a poder lograr una buena calidad de vida como garantía de continuidad.

En una sociedad patriarcal la pareja estaba subordinada al cumplimiento de un contrato rígido, y el papel de la mujer se limitaba a la administración del hogar y la maternidad. Épocas en las cuales se adjudicaban al hombre los dominios instrumentales, la acción, el espacio exterior y el trabajo remunerado; mientras para ellas estaban reservados el espacio afectivo, la crianza y el mundo coloquial con otras mujeres, tan limitadas como ellas mismas por la cultura imperante. Estas estructuras generaban lazos estrechos y sólidos entre esposa y esposo, siempre y cuando las reglas de

juego se mantuviesen estables, y esto último, más que el amor, era lo que definía la permanencia.

Para el mundo occidental desarrollado este modelo ha cambiado, las formas de relación entre hombres y mujeres han devenido hacia lazos sostenidos sobre derechos y posibilidades más equitativas. Ambos pueden ser capaces de asumir roles intercambiables y de tomar decisiones de permanencia o de separación. Es por ello que el bienestar individual en el marco de una pareja que desea ser feliz se potencia como condición necesaria, y esto se entiende mejor cuando el futuro de la convivencia se proyecta a 30, 40 o más años.

En torno a esta realidad cambiante se hace relevante la pregunta: "¿seré o seremos capaces de sostener esta pareja para siempre?". Nadie es capaz de responder este interrogante en forma categórica, se lo entiende como una expresión de deseo, como un intento de comprometerse con una ilusión. Por ello es que en estos tiempos la cotidianidad del presente adquiere más peso que el compromiso futuro. La cotidianidad define la continuidad.

En este proceso somos incitados a buscar y sostener el amor y la pasión; luego nos autoconvencemos de que ese es nuestro destino y con esa certidumbre nos lanzamos entusiastamente a la persecución de un objetivo ideal: una pareja con la cual podamos iniciar y sostener tales sentimientos. Tan seguros estamos de que esto es posible que, aunque fallen los primeros y juveniles intentos, no desistimos y volvemos a probar. De algún modo pareciera como si recorriéramos un largo camino con la pieza de un puzle en la mano, buscando el encastre.

En cada nuevo intento se arriesga la piel y el corazón; porque sabemos que los fracasos duelen y la ansiedad carcome.

Cuando por fin encontramos la relación soñada y las cosas comienzan a dar resultado, crece la esperanza, el amor y el deseo de que la relación perdure. Esto se traduce en una gran inversión emocional de esa pareja y –de acuerdo a un tradicional principio económico– cuanto mayor es esta menor el deseo de perder lo alcanzado.

El éxito o fracaso de una pareja no es previsible, depende de factores personales y vinculares que no son constantes en el tiempo, pero –con independencia del resultado final– este camino irá acompañado de divergencias y conflictos en grado variable. Esto sucede porque la pareja no es un sistema homogéneo y armónico, sino todo lo contrario. Se parece más a una montaña rusa que a un viaje apacible por un lago en calma.

Los efectos de las tensiones constantes sobre la calidad de la relación son más o menos severos, pero nunca inocuos, por el contrario, sabemos que dejan huellas que se profundizan y que la reiteración incesante de problemas nunca resueltos es lo más desgastante. Un problema crónico se transforma inevitablemente en un conflicto.

Las personas que viven o han vivido un escenario de conflictos circulares estiman que existe un orden de importancia en los mismos, y aun cuando no es posible homogeneizarlos completamente –porque lo que es grave para algunos puede ser intrascendente para otros– los principales conflictos que afectan a una pareja se expresan en las siguientes áreas:

- Comunicación.
- Sexualidad.
- Fidelidad o infidelidad.
- Estilos y proyectos de vida.
- Autonomía y posesividad. (Dentro de este dominio los celos como expresión de posesión)
- Intimidad.

Todos los terapeutas nos hemos enfrentado a estos dominios de acción y poseemos herramientas técnicas para ayudar a esclarecer estos conflictos, aunque no siempre seremos capaces de lograr que las parejas los solucionen.

En mi caso, desde niño, siempre me han gustado los finales felices, pero si creyera que esa es la única posibilidad tendría que haberme dedicado a otra profesión.

Las personas que acuden a terapias de pareja lo hacen cuando los recursos propios para solucionar los propios conflictos se han

agotado, por ello es una instancia en la que se viven situaciones difíciles, dolorosas, confrontacionales. Muchas veces se plantea como la instancia final antes de una ruptura indeseada, de allí que el margen de expectativas sea alto.

Una falsa creencia sostiene que las terapias de pareja culminan en separaciones. A la inversa, creo que la mayor parte de las separaciones se producen por carencia de una ayuda oportuna y eficaz que permita a las parejas utilizar herramientas útiles para procesar sus diferencias.

Este libro pretende servir como herramienta para ayudar a las parejas a conocer, comprender y modificar los problemas, conflictos y crisis de su devenir

Las historias que aquí se narran derivan de tres fuentes: algunas son textuales, han sido leídas y autorizadas por sus protagonistas; otras, proceden de la síntesis de varias historias similares; y la última proviene de colegas que gentilmente me han permitido usar su experiencia. Todos los nombres, trabajos y edades han sido modificados. Como se verá los ejemplos clínicos se refieren a parejas heterosexuales, la razón de ello es bien concreta y no deviene de ningún tipo de discriminación. Mi experiencia como terapeuta se ha desarrollado en este tipo de uniones. Sin embargo, confío en que gran parte de los temas y estrategias de cambio sugeridos puedan ser útiles también a parejas homosexuales.

Uno EL ANHELO

Constituirse en pareja representa un anhelo y a la vez un símbolo asociado a la madurez emocional y social. Se supone que es la relación más importante de la vida de un adulto y, a su vez, la máxima fuente de satisfacción que el ser humano puede obtener.

En la sociedad tradicional esta unión en pareja pasaba necesariamente por un contrato específico llamado matrimonio. Actualmente, las opciones son múltiples. La idea de pareja ya no puede ser asimilada a heterosexualidad, familia, descendencia, convivencia permanente y ni siquiera a exclusividad sexual.

Sin embargo, el modelo tradicional, con roles marcados y dependencia jerárquica, ha persistido y se revela en los discursos sociales colectivos, así como en los expresados por los influyentes grupos de opinión: políticos, educacionales y religiosos.

El matrimonio aún no se ha convertido en una entidad arcaica y esta venerable institución continúa teniendo una salud envidiable, a pesar de ser cada vez mayor el número de parejas que optan por convivir al margen de ella. Convivencia y matrimonio no son opciones opuestas y frecuentemente se sitúan en un continuo.

La vigencia del matrimonio se refleja en las parejas **gay y lésbicas** que luchan por la obtención de leyes que les permitan la unión civil y el casamiento con los mismos derechos de cualquier otra persona.

Constituirse en pareja refleja un ideal cultural al cual la mayor parte de las personas se adscribe, y que es perseguido con empecinamiento a lo largo de la existencia. Aparentemente no es fácil renunciar a este objetivo. Prueba de ello es el hecho de que quienes no lo logran se sienten incompletos y manifiestan fuertes sentimientos de insatisfacción y frustración.

DESEOS Y MITOS

La base de la pareja está establecida sobre una trama desarrollada a partir de los sentimientos amorosos. Esa es su fortaleza, aunque también su debilidad.

Cuando se ama se cree que ese amor será continuo o por lo menos es lo que se anhela, e incluso aunque las personas no sean inocentes, en el sentido de creer en la eternidad de la pasión, tienen la secreta expectativa de alcanzar la continuidad del sentimiento amoroso. Este es, dicho en otras palabras, el ideal del amor romántico, especialmente dominante en el mundo occidental.

Este mito fundacional señala que cuando conoces a alguien y te enamoras, te unes a esa persona y, si el amor se sostiene, vivirán felices para siempre. La verdad es diferente, algunas parejas necesitan tiempo para conocerse en profundidad, otras tendrán que trabajar sobre ciertos temas conflictivos para armonizarse, y habrá quienes jamás tendrían que haber pensado en estar juntos.

Un segundo mito sostiene que todas las personas son capaces de constituirse en pareja y que ello se funda en una aptitud natural de los seres humanos. Lamentablemente esto tampoco es cierto, porque se requiere de una mínima capacidad aprendida de adaptación y tolerancia. Estar y permanecer en pareja depende de un aprendizaje básicamente emocional, a partir del que es posible el desarrollo de habilidades y capacidades específicas que facilitarán el proceso. Si estas no están presentes, el trabajo será arduo.

Estas habilidades y capacidades son las siguientes:

Habilidad para:

- Seleccionar una pareja adecuada. Compleja combinación entre intuición y suerte.
- Regular cierto tipo de emociones (particularmente la rabia y el rencor).

- Llevarse bien o armónicamente con otra persona por un período extendido de tiempo.
- Sintonizarse con las emociones y necesidades afectivas de la otra persona.

Capacidad para:

- Hacer del otro un legítimo otro en la convivencia.
- Comprometerse en una relación íntima.
- Mantener un cierto grado de integridad personal que permita respetar los compromisos asumidos.
- Sostener cierta coherencia valórica.

Y lo último pero no menos importante, capacidad y habilidad para amar a otra persona y manifestarle tal amor.

Un tercer mito afirma que estar y permanecer en pareja es un signo de madurez emocional y social. Obviamente esto no se ajusta a la realidad, porque este hecho por sí mismo no es ninguna garantía de la anterior afirmación. Aquí aparecen dos teorías explicativas. Una primera que señala que las parejas se buscan por niveles de maduración emocional similares. La segunda en cambio sostiene que las personas se unen en pareja como modo de complementar las propias carencias. Lo cierto es que la capacidad para constituir una pareja permanente y monógama se vincula a determinadas estructuras de personalidad, a modelos relacionales provenientes de las familias de origen y a cierto grado de salud mental.

La educación familiar afectiva es básica para entender cómo cada ser humano adquiere los recursos para relacionarse profunda o superficialmente con otro.

Hay un modelo ideal al cual se acercan algunas familias y que facilita la emergencia del contacto íntimo y la comunicación acerca de los sucesos que afectan a la persona en su desarrollo. Son familias que tocan, acarician, besan, ríen y lloran. Permiten espacios de confianza y confianza. Educan afectiva, sentimentalmente y preparan

para la conexión más cercana de una persona en su vida de adulto, la que se produce en la pareja.

Las personas que logran establecer este nexo en forma rápida y armónica tienen una biografía similar. Los otros pueden desembocar en situaciones de incompreensión mutua. Lo anterior sucede porque las propias necesidades de afecto y comunicación se ubican en niveles diferentes.

A menudo, sin saberlo, los miembros de la pareja hacen esfuerzos para transformar su matrimonio en una copia del de sus padres. O harán todo lo opuesto para evitar caer en situaciones negativas que han vivido o presenciado en el matrimonio de sus padres. Por ejemplo, si los papás de algún miembro del matrimonio son divorciados, este hecho puede engendrar en la persona una sobrereacción en dos direcciones opuestas; es decir, puede aterrorizarse ante el divorcio y buscar los medios necesarios para mantener a toda costa el matrimonio; o, por el contrario, presentar una tendencia a divorciarse rápidamente como la forma más cómoda o fácil de enfrentar las dificultades de la vida en común.

Si alguien está habituado a un modelo de familia donde predomina el silencio emocional, esto es, la escasa o nula demostración explícita del cariño filial o fraternal a lo largo de la infancia y adolescencia, sumado a la certidumbre (también aprendida) de que los problemas muy personales se mantienen en reserva, esa persona se abrirá parcialmente al mundo de las relaciones amorosas. La entrega será limitada, acotada a ciertas formas de reacción fijadas en nuestro mundo inconsciente.

Entre los extremos que describí, considero que la mayor parte de las familias se ubican en un territorio intermedio, y aportan con mayores y menores restricciones aquellos elementos que facilitan la conexión íntima.

Las características individuales no son las únicas que permiten explicar el ajuste de la pareja, porque cada par de sujetos constituye una combinación única, capaz de extraer lo mejor y lo peor de cada uno. La dinámica de la relación de pareja produce interacciones en diferentes niveles, y exige de ambos miembros los cambios

necesarios para armonizar las diferencias. Para ello parece evidente que la vida en pareja requiere de inteligencia emocional, principalmente en lo referido a la capacidad de sintonizarse con las emociones y necesidades afectivas de la otra persona. Esta capacidad no es un atributo genético y mucho menos una característica diferencial estructural entre mujeres y varones; es una habilidad que se aprende y desarrolla.

Los investigadores han intentado a través del seguimiento de diferentes parejas, determinar los factores que permitirían realizar un ejercicio predictivo del futuro de un proyecto de unión.

Este desafío no deja de ser interesante, pero, como dije, el encuentro de una pareja adecuada depende de una compleja interacción entre intuición y suerte. Por otra parte lo que puede ser adecuado para hoy, puede no serlo para mañana, porque las personas cambian en sus necesidades y demandas. Si dos jóvenes deciden convivir con plena conciencia de la posible transitoriedad de esa unión, el nexo principal puede ser el placer de estar juntos, el sexo o la capacidad de entretenerse. No se complican demasiado pensando sobre el futuro de ese encuentro; se aman y disfrutan la compañía.

Esta escena parece completamente diferente de otra en que los protagonistas vienen de varias relaciones frustradas y apuestan con ansiedad a que en algún lugar encontrarán la persona adecuada.

Está claro que los sujetos con similitudes de edad, religión, estatus socioeconómico, pertenecientes a grupos culturales parecidos e identificados con cierto tipo de creencias y valores tienen mayores posibilidades de elegirse y sostener una pareja a través del tiempo, que aquellos otros que no los poseen.

Pero esto tampoco es una garantía, porque si así fuese, las personas debieran confeccionar un *check list*, como el que usan los pilotos de aviones, donde se enumeran una a una las condiciones técnicas para un vuelo sin riesgos. En este caso esa lista tendría que contener todas las características deseables del sujeto buscado. En cierto modo esto es lo que hacen las agencias matrimoniales, presentar gente que se supone tiene más elementos en común

que otros candidatos. Del mismo modo se producen los encuentros virtuales a través de los sitios que proclaman: “Encuentra al amor de tu vida”, “Encuentra a tu alma gemela”.

Ignoro la tasa de éxitos de estos cruces diseñados por computador, entre otras cosas porque la lista de lo que se desea en una posible pareja nunca es totalmente transparente ya que se define a partir de elementos conscientes e inconscientes. Los segundos son misteriosos e intranquilizantes si se adhiere a la teoría que afirma que las personas se buscan para completar inconscientemente sus propias carencias a través de un otro.

Si se acepta que actividades preferidas, creencias, valores básicos y supuestos sobre cómo deben ser los comportamientos de la pareja en la vida erótica y sexual, serán los factores responsables de que dos personas se sientan atraídas y puedan mantener una relación prolongada, es necesario precisar que estas coincidencias deben mantenerse en el tiempo para que sigan siendo válidas.

La mayor parte de las rupturas se producen cuando esos factores comunes dejan de serlo.

La vida en pareja se sustenta sobre nueve pilares que en forma amplia iremos revisando a lo largo de este libro:

- Amor.
- Compromiso.
- Continuidad.
- Cotidianidad.
- Fidelidad.
- Intimidad
- Proyecto vital compartido.
- Relaciones sexuales.
- Satisfacción.

Dos

PROBLEMAS, CONFLICTOS Y CRISIS

ESCENARIOS DE CONFLICTO EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Robert Sterberg, el conocido psicólogo, propuso algunos conflictos en las relaciones amorosas que los terapeutas de pareja reconocemos como centrales. Tomo de su texto algunos subtítulos, aunque el desarrollo de las ideas sea de mi autoría. En esta parte del libro me limitaré a enumerar los puntos en cuestión para analizarlos con mayor detalle en capítulos subsiguientes.

Nos peleamos mucho

Si bien las discusiones, desacuerdos y confrontaciones en una pareja son parte de la convivencia, el problema surge ante la reiteración de los mismos. Cuanto menos relevantes sean los motivos del conflicto, más serios serán en términos de oposición, porque si no se pueden solucionar detalles mínimos, qué pensar acerca de los verdaderamente relevantes. Cuando “las tonterías” desencadenan enfrentamientos que nunca se resuelven se produce un notable deterioro de la calidad de vida.

La incapacidad de llegar a acuerdos o negociar es el eje central de las peleas, ninguno de los dos quiere ceder espacios o perder privilegios, con lo cual es obvio que la fantasía de ganar esconde la realidad de que ambos se convierten en perdedores.

Mi pareja no me comprende o yo no comprendo a mi pareja

La comprensión incluye dos elementos centrales: la empatía y la capacidad de escucha, cuando ambos se ausentan crece la

sensación de convivir con un extraño, alguien que está siempre en otro planeta cuando se le habla de hechos que se desean compartir. Comprender quiere decir entender, pero aquí no se trata de un problema intelectual, y menos auditivo, sino de distancia emocional.

Cuando alguien declara no entender al otro, esto significa ni más ni menos que dejó de entenderlo, porque no cabe duda de que alguna vez pudo hacerlo. Entonces los mundos perceptuales ahora no están conectados y el lenguaje de cada cual representa visiones de mundo diferentes. Cada cual se vuelve autorreferente y entiende los hechos desde su propia perspectiva. Se centra en sí mismo y toma cada vez más distancia de lo que podría representar para su pareja.

A medida que el conflicto aumenta la perspectiva se torna más estrecha.

Mi pareja y yo no tenemos una buena comunicación

Este punto está en relación directa con el anterior, y es uno de los elementos centrales que las parejas mencionan cuando se refieren a los factores que producen la separación. La comunicación (conversaciones) es el eje que permite compartir las experiencias vitales, favorables y desfavorables, y uno de los pilares de la intimidad. Cuando se pierde o se deteriora es sinónimo de lejanía. Las parejas que no son felices en su matrimonio son rígidas e inflexibles en su patrón de comunicación; expresan negativismo, comienzan casi todas sus frases con una descalificación o censura de lo que dice el otro. La palabra no acaricia sino que hostiliza.

Mi pareja y yo no nos deseamos. O yo no deseo a mi pareja

El deseo sexual es un barómetro eficiente para diagnosticar la distancia entre ambos. Está siempre presente como un testimonio de la falta de interés creciente. O del rechazo que ya no se puede disimular. Le puede suceder a cualquiera de los dos, y es un mensaje claro de un conflicto creciente.

No encuentro satisfacción sexual con mi pareja

Claramente vinculado con el punto anterior, la satisfacción sexual es la resultante de prácticas eróticas adecuadas en conjunto con la cercanía afectiva. Cualquier escisión tiene consecuencias claras sobre la calidad de la unión.

Me siento atraída/o hacia otras personas. O mi pareja parece sentirse atraído hacia otras personas

El problema con este tópico no reside en que sea de por sí negativa la atracción transitoria hacia otras personas, en realidad es un hecho sumamente corriente, como lo son las fantasías eróticas. El conflicto se produce cuando esta atracción es notablemente mayor o reemplaza a la que se siente por la propia pareja. Si al principio de una relación la mirada externa puede valorizar los atractivos físicos o de conducta del compañero, en esta instancia en que todo parece limitado, carente de energía o de pasión, aparecen fantasías de sustitución de la relación original por otra más excitante, interesante o adrenalínica.

Tenemos cada vez menos cosas en común

Esto sucede porque las personas cambian en sus gustos, ideas y proyectos. En ese proceso no hay un acompañamiento mutuo. Estas parejas separan sus mundos de interés y acción y no logran hacerlos coincidir en punto alguno. Sólo se sienten vinculados a través de los hijos y los problemas económicos.

Mi pareja es demasiado exigente y posesiva conmigo

La exigencia y la rigidez restringen la autonomía y la capacidad de afecto. Esta situación coloca a uno de los dos, o a ambos, en una actitud de supervisión activa permanente. Es frecuente ver a estas parejas involucradas en un esquema de defensa y ataque, aunque la exigencia suela disfrazarse de interés, en realidad aparece para el otro como control y descalificación.

El tema de la posesividad encierra el miedo que algunas personas tienen a la libertad del otro, sienten irracionalmente que ello

amenaza la solidez del vínculo, por eso desarrollan estrategias de vigilancia sobre los actos de su pareja. Un ejemplo específico de ello se verá más adelante cuando me refiera a los celos.

Mi pareja no entiende mis necesidades, ni me apoya

El tema de las necesidades se ubica en una delicada balanza donde uno de los dos puede pensar que entrega lo máximo de sí y recibe lo mínimo anhelado. Las demostraciones de afecto, ternura, interés desaparecen para ser reemplazadas por demandas. Para muchos las necesidades de su pareja son una incógnita. Nunca se han preguntado sobre lo que su pareja requiere para sentirse feliz.

Él o ella no me dedica suficiente tiempo

En el comienzo de una pareja suele establecerse una línea de prioridades compartidas por ambos, esta apunta al fortalecimiento del vínculo amoroso y la intimidad. Todos sentimos alegría cuando la persona elegida nos muestra interés y piensa en nuestras necesidades, ello nos lleva a actuar de forma complementaria aumentando el placer de compartir. En cambio cuando las prioridades se desplazan hacia otras opciones, como los amigos, los hijos o el trabajo, se genera una restricción en las oportunidades de estar juntos y se limita asimismo la calidad de la convivencia.

Estoy aburrido o aburrida de mi relación

El aburrimiento o la "lata" sucede cuando la emoción desaparece en las relaciones. Esta sensación se produce ante la percepción de que todo se repite de modo más o menos uniforme, y que alguno de los dos se hartó de proponer cambios. Te quiero pero no te amo es una declaración síntesis de esta posición.

CUANDO EL CONFLICTO SE TRANSFORMA EN CRISIS

Si los problemas parecen inevitables en una relación de pareja, no todos llegarán a transformarse en conflicto y crisis. Esto depende-

rá del tipo y calidad de los recursos para solucionarlos que cada pareja posea.

Los problemas se presentan en la vida de la pareja como desafíos a la capacidad de actuar en forma conjunta frente a un obstáculo. Un conflicto, en cambio, establece posiciones contrastantes o maneras diferentes de entender el sentido de lo que está sucediendo, quién es responsable y qué debe hacerse para superar la situación.

Creo que los conflictos, cuando son entendidos y encarados, se transforman en una oportunidad, no son absolutamente disfuncionales sino todo lo contrario, porque permiten revisar las bases y el estado actual de la pareja para renovar el vínculo. Si en cambio se los ignora o se fracasa en los intentos de solución, ello conduce a un escenario donde las tensiones superan la capacidad de resolución, esto es lo que generalmente se conoce como crisis.

Esta expresión se usa repetidamente; crisis individual, social, moral, de la familia, económica, política. La crisis, puesta en este contexto, presagia y anuncia hechos dramáticos; sin embargo, es posible dar otro sentido a la palabra entendiéndola como “un momento decisivo en un asunto de importancia,” entonces parece adecuado aplicar esa idea cuando la situación alcanza un punto álgido y difícil que puede poner a prueba a las personas y a los sistemas, pero esta instancia no tiene porqué ser asociada en forma automática a un hecho básicamente negativo y, mucho menos, terminal. La crisis puede plantearse como el modo en que un sistema intenta salir de una situación ambigua o confusa para desembocar en otra más transparente y mejor ordenada. El origen de la palabra proviene del griego *krisis*, que significa decisión y deriva de *krino* “yo decido, separo, juzgo”.

Hay diferente tipo de crisis, algunas previsible y otras no. Por ello es que estamos mejor preparados para enfrentar las que más comúnmente nos afectan y aquellas de las personas con quienes convivimos. Y estamos mucho menos listos para procesar aquellas otras que devienen de circunstancias accidentales o traumáticas.

En forma general el psicólogo norteamericano Charles Pittman facilita una categorización útil sobre el origen de las crisis:

Acontecimientos externos. En esta categoría están los percances mayores, desde una muerte súbita en la familia hasta la cesantía. La tensión es manifiesta, aislada, objetiva, específica y extrínseca.

Estructurales. Estas suceden en parejas que han establecido una relación conflictiva marcada por la inestabilidad y en la que los problemas se transforman en disparadores de la confrontación.

De desarrollo. Las transiciones psicosociales suceden en distintos momentos de la vida cuando se desarrollan nuevos roles y eso empuja a la negociación. Ello tiene particular importancia porque desafía la construcción de nuevas reglas y límites.

Las crisis evolutivas, por ejemplo, que marcan la transición de un momento a otro de la vida personal, como la que señala la pubertad, la adolescencia o el sobresalto emocional cuando llega la hora de cumplir los cuarenta, el nacimiento de los hijos, las separaciones o las pérdidas, y tantos otros eventos que indican instantes demarcatorios en la vida de las personas.

Hay una máxima sociológica que señala que a mayor rigidez de los sistemas menor tolerancia a una crisis. Debido a ello hay parejas que se rompen con relativa facilidad, mientras otras tienen la flexibilidad necesaria para aceptar y absorber los cambios requeridos para salir de una crisis. Porque, en definitiva, el desorden no es mucho más que la búsqueda de un nuevo ordenamiento que permita vivir de modo más estable. El problema reside en aprender a tolerar las manifestaciones negativas y trabajar para las soluciones.

Es un proceso en el que se ponen en juego todas las herramientas de que el sujeto y la pareja disponen para enfrentar una contradicción; sin embargo, la conciencia de que estas herramientas no son eficaces no es automática, por lo que se produce un escenario caracterizado por la tensión, la ambigüedad y la confusión, que debe ser entendido y aceptado, para dar paso posteriormente a una reorganización y adopción de nuevas estrategias.

El ideograma chino crisis significa peligro, pero también oportunidad

En términos de la vida en pareja, es un período en el que los conflictos y dificultades se hacen explícitos: esto puede ocurrir después de años de ignorar las dificultades por parte de uno o de ambos, o puede ser un momento crítico de cambio en el que se modifican abruptamente las reglas de la relación, se definen nuevos roles y se impone un nuevo modelo relacional.

Por ello la crisis es un signo de peligro, pero también una oportunidad encubierta, porque se produce una conmoción en aquello que toda pareja busca en forma consciente: la estabilidad.

Lo que sabemos desde la biología nos indica que los sistemas vivos tienden más al cambio que a la estabilidad, porque este objetivo se hace casi imposible en un medio exterior que se modifica aceleradamente. A pesar de ello los seres humanos vemos en la estabilidad la garantía de éxito y progreso. Se busca la estabilidad personal, de la pareja, de la familia, de la sociedad. Frente al cambio, especialmente cuando este se hace imprescindible, surge el temor hacia lo inesperado, lo inseguro. Y eso lleva a adherirse a recursos ya insuficientes.

La crisis pone en tela de juicio los recursos, los métodos, las acciones. Para algunas personas o parejas esta situación de inestabilidad es francamente insoportable y hasta abrumadora por lo que pueden elegir la ruptura de la relación como modo de evitar la prolongación de la agonía.

La crisis también puede ser buscada para develar lo que se mantuvo inconscientemente reprimido durante años. Vale decir, alguno de los dos agudiza los conflictos, con un sentido y una finalidad: ponerle fin a una situación ambigua.

Otros lucharán hasta encontrar un nuevo equilibrio, aunque sea transitorio.

Mucho se ha debatido –en el ámbito de las investigaciones de la pareja– sobre el carácter secuencial o cíclico de los procesos. Hay matrimonios que parecen estar permanentemente saliendo

y entrando de situaciones límites que los llevan a sentir la crisis como un estado de vida. Van y vienen en interminables peleas, descalificaciones, amenazas de separación; pero, en verdad, nunca se atreven a transitar el conflicto en profundidad por temor a vivir sin el otro. Esta situación no es privativa de las parejas que conviven, también puede afectar a novios enredados en discusiones y reconciliaciones cíclicas que, dicho sea de paso, establecen un pésimo pronóstico a sus relaciones maritales futuras.

Cada momento en el ciclo evolutivo recorrido por una pareja puede constituirse en un hito significativo en su historia. Cada momento también ha de presentar conflictos, y estos son los gatilladores que pueden desembocar en una crisis. Las **crisis principales** que ambos tienen que estar preparados para afrontar son:

❖ **Con** “las formas de ser”, con los modos de relacionarse, con la manera de estar juntos (control, posesión, independencia). Estas se producen en los primeros momentos de la unión y en los tiempos inmediatamente posteriores, cuando la convivencia va revelando quién es quién en profundidad. Esta develación no siempre es agradable.

–Me pides que sea alguien que no soy.

–Me pides todo el tiempo que cambie.

–Yo me siento estafada, él no era quien es hoy.

Los defectos de cada uno –antes minimizados– pueden comenzar a ocupar un primer plano. La crítica constante respecto de estos produce la emoción de sentirse evaluado, lo que deriva en una reacción análoga. Si soy juzgado juzgo a mi vez.

❖ **Las** que marcan la relación con la familia de origen, expresada a través de solidaridades, rabias o rencores. Se desafía la estructura del cordón umbilical y la disyuntiva de lo que funcionará en forma privada o compartida con los otros, por ejemplo, con los amigos o las familias, acerca de los hechos íntimos de la vida de la pareja. Hay personas poco cuidadosas a la hora de relatar a otros ciertos eventos privados. Adicionalmente, pueden

generarse confrontaciones frente a una actitud de intromisión de los padres en la dinámica de la pareja. Es como si ellos no pudiesen o no quisiesen abandonar el papel de educadores. La excesiva intromisión de los padres se potencia cuando existe una dependencia económica de ellos. La ayuda material aparece como un acto de buena voluntad y colaboración, pero es difícil mantener independencia en otras áreas o creer que los padres ayudadores se limitarán a ello sin opinar sobre otros factores.

❖ **Las** que devienen de la obligatoriedad de compartir, cuando se ponen en juego los estilos de vida y los modos de organizar la vida cotidiana. Quién hará qué, cuándo y cómo, qué harán juntos.

Aparece aquí el problema de las reglas de la convivencia. Como no existe ningún manual que ordene lo que es adecuado, normal y correcto, ambos deberán construir opciones válidas que incluyan la satisfacción y el reconocimiento de las necesidades legítimas de cada uno. Hay quienes creen que convivir es un trámite. Se equivocan, es un estado que desafía la costumbre y los hábitos adquiridos por años. Adaptarse o fracasar, ese es el dilema. Aquí se ponen en juego las aspiraciones personales y la idea previa de lo que llamamos pareja ideal, que en la base presenta la disyuntiva de cuán independiente o simbiótico quiere ser cada uno.

❖ **Las** que se producen con relación a las demandas afectivas, de cuidado y protección mutua.

❖ **Las** derivadas de la provisión y administración del dinero y su uso. Quién gana más o menos, y cuál es el significado otorgado a estas diferencias. Vivimos en un contexto cultural donde los desniveles son aceptados sin conflicto cuando los ingresos mayores corresponden al varón –de acuerdo al modelo aún vigente de la familia tradicional– pero lo contrario puede generar problemas, esto es especialmente cierto cuando el uso de los recursos se transforma en una metáfora del poder de decisión.

❖ **Las de confianza y credibilidad**, como las marcadas por los celos o por episodios de infidelidad.

❖ **Las de crecimiento y desarrollo personal**, cuando surgen intereses individuales, no contemplados en el inicio de la pareja, que obligan a reformular las actividades y tiempos personales.

❖ **Las sexuales** que se producen en relación con los cambios en el deseo sexual y el nivel de satisfacción erótica.

❖ **La esperada**, pero no suficientemente evaluada, que deviene del nacimiento del hijo, su crianza y educación. Luego del nacimiento de un hijo nada será igual por un tiempo prolongado. Ni los escenarios, ni los tiempos disponibles. Su majestad el bebé redirecciona casi todos los esfuerzos hacia su crianza y demandas, lo cual también abre el debate sobre las mejores estrategias para lograr una buena educación. El pasaje de ser pareja a ser familia modifica la libertad de movimientos inicial hacia una cierta subordinación y coordinación de actividades para que ninguno de los dos se sienta relegado o sobre exigido. La incapacidad de coordinarse y de colaborar ampliamente en la crianza de los hijos puede llevar a un fuerte malestar y a acusaciones de egoísmo o abandono.

❖ **Las inesperadas** como las que devienen de la pérdida de trabajo y la cesantía prolongada, de un accidente severo, de la pérdida traumática de un familiar.

❖ **Las de crecimiento profesional o laboral** que se producen cuando uno de los dos define un camino de franco progreso mientras el otro se pospone –generalmente la mujer– cuando debe hacerse cargo simultáneamente del peso del hogar más su propio proyecto profesional.

❖ **Aquellas** con el estilo de resolver los conflictos. En este caso hay dos posiciones contrastantes entre los que adoptan un estilo

evitativo y los que confrontan desde un lugar competitivo y tratan de prevalecer sobre la otra persona.

Cada episodio indica un desafío a la capacidad de estar juntos y hacer perdurable un proyecto de pareja. Hay una regla de oro indicadora de que la felicidad no se logra por la ausencia de conflictos, sino por la habilidad para superarlos. ¡Cuidado con aquellos que creen que el otro les debe la felicidad como un derecho inalienable!

Por ello no hay que temer una crisis, ni tampoco enmascararla, sino vivirla como la manifestación de una situación que busca un cambio en el que hay que trabajar de común acuerdo.

Muchas veces se supone, incorrectamente, que las parejas felices son las que menos crisis han tenido que sobrellevar. La verdad es exactamente la opuesta, porque este tipo de parejas se caracteriza por haber sabido enfrentar las crisis en forma conjunta, y a partir de ese proceso sentir su relación mucho más fortalecida, porque han podido contar con el otro en situaciones límites.

CUANDO LAS DEFENSAS FALLAN

Toda pareja, como un organismo viviente, posee un sistema de defensas que opera ante las inevitables complicaciones y conflictos generados por la vida cotidiana. Estas defensas son similares al sistema inmunitario, capaz de advertir un agente patógeno (como una bacteria) y de inmediato movilizar recursos para aislar y destruir al agresor.

Las personas también son capaces de detectar un peligro, comprenderlo y afrontarlo. No obstante, y del mismo modo que nuestro sistema inmune, no siempre logran coronar exitosamente esta situación. En ocasiones las defensas se derrumban y el organismo requiere para subsistir de una adecuada ayuda externa.

Lo que está claro es que hay una sola cosa que nuestro sistema inmunitario no puede hacer, si desea sobrevivir: ignorar el peligro.

El primer problema esencial surge entonces de la ignorancia o de la evitación sobre un conjunto de hechos que tienen la capacidad actual o potencial de poner en riesgo la pareja. Frases dichas en el curso de las terapias de pareja son reveladoras de esta actitud de evitación o negación:

“Yo creía que todo estaba bien.”

“Jamás pensé que eso la heriría tanto.”

“Al fin y al cabo me parece que es demasiado sensible.”

“No fue mi intención.”

Palabras dichas como al descuido o con descuido:

O como canta Joaquín Sabina:

*Ruido qué me has hecho,
ruido yo no he sido,
ruido insatisfecho,
ruido a qué has venido.*

*Ruido como sables,
ruido enloquecido,
ruido intolerable,
ruido incomprendido.*

Y al final

*Mucho, mucho ruido,
tanto, tanto ruido.
Tanto ruido y al final...
Tanto ruido y al final...
Tanto ruido y al final
la soledad.*

Creo que al final se produce un debilitamiento de la capacidad de defensa de la pareja como organismo, porque los avisos siempre existen, en forma de advertencias, reclamos, rabias mal contenidas. El problema reside cuando se evitan sistemáticamente las señales de los conflictos.

Por la forma de llevar a cabo ciertas estrategias básicamente evitativas o confrontativas he ordenado a los actores en los siguientes grupos:

Minimizadores

Las personas que actúan de este modo temen el conflicto, porque creen que augura un futuro incierto, desgasta la pareja y que lo mejor es tomar distancia y no confrontar. De allí que ignoran las señales hasta que la presencia del problema se hace evidente, entonces desarrollan estrategias de minimización.

“Bueno, bueno... no es para tanto.”

“Ya lo solucionaremos.”

Parece que siempre están desplazando el problema hacia el futuro, como si mágicamente se fuera a diluir. Son expertos en encubrir y esquivar.

Invisibilizadores

Un paso más allá se ubica otro grupo cuya estrategia es similar, pero más compleja porque genera un convenio implícito, por el cual se elimina el conflicto declarándolo invisible. Uno piensa que estas parejas están condenadas a la separación, pero no, increíblemente siguen juntos afirmando que su relación es más fuerte que los problemas. La familia, las relaciones sociales, los valores morales y religiosos son su soporte, aunque físicamente se comporten como extraños. Aunque compartan lecho, difícilmente se tocarán y si el espacio de la vivienda lo permite podrán separar dormitorios.

Estas parejas son sólidas y frágiles simultáneamente. Su apuesta es a que nunca un problema desborde sus barreras defensivas. Si esto ocurre no tienen herramientas porque nunca aprendieron a confrontar emocionalmente en un escenario íntimo.

Los conflictos, cuando no son invisibilizados, reflejan la crisis de estructuras ya no adecuadas para el funcionamiento de la pareja y anuncian la necesidad del cambio.

Uno puede ser sordo y ciego o elegir serlo.

Hay quienes nacen ciegos y quienes se enceguecen para no ver ni comprender.

En definitiva es un tema de toma de conciencia.

La invisibilización es un recurso que algunas personas o parejas asumen ante un hecho o situación que les genera algún tipo de tensión extrema y que no pueden resolver con sus recursos actuales.

Descomplicados

Otros estilos menos negadores, pero que comprenden también una forma especial de evitación se presentan entre quienes suelen disminuir la dimensión de los conflictos a través de su trivialización. Se diría que los toman con humor como parte inevitable de la vida cotidiana. Ante esta actitud uno diría que encontraron la forma perfecta para no enrollarse con problemas evitables, pero ellos hacen un esfuerzo especial para no focalizarse en temas potencialmente conflictivos, solo hablan de asuntos contingentes y sancionan a quienes “toman caldo de cabeza”, expresión idiomática que escuché en boca de un paciente y que se traduce en “no me hago problemas inútilmente”. El riesgo sucede cuando un problema supera la barrera de la trivialización o la risa y los deja sin recursos, porque a veces la seriedad es una demostración de compromiso.

Analítico-profundos

Los hay también quienes tienen especial devoción por debatir en profundidad los problemas, a primera vista sus intenciones son admirables, pero el error se presenta en que suelen transformarse en interpretadores crónicos del sentido subyacente de los actos. Se diría que su afición a las profundidades psicológicas los lleva a ver conflictos donde no los hay, y por eso parece estudiantes de psicología en práctica. Este grupo ha pasado por una o varias terapias psicológicas y dominan un lenguaje interpretativo, lo cual no significa de modo alguno que sean todo lo expertos que se sienten, más bien creo que han mecanizado un recurso válido en un contexto de terapia, pero no en un problema marital.

Lo bueno en ellos es que se los ve comprometidos en trabajar las diferencias, en escuchar y comunicar, pero deben aprender

que eso requiere la capacidad de diferenciar entre lo relevante y lo intrascendente. Su riesgo reside en la pérdida del sentido común y en el sobredimensionamiento de cada circunstancia. No saben “dejar pasar” un hecho.

Desmemoriados

Tienen una memoria selectiva enfocada a no recordar jamás en qué ocasión o en qué contexto se generaron situaciones de confrontación, tampoco recuerdan si actuaron de forma hostil o agresiva.

La pregunta clave que formulan es:

“¿Y cuándo yo dije eso?”

“Estás inventando.”

“Ni tú te lo crees.”

“¿Cómo podría haber dicho algo semejante?”

La pérdida de memoria súbita y la seguridad con que sostienen su inocencia, llevan al otro a dudar de su propio recuerdo o a denunciar el olvido como un hecho intencional.

¿O usted nunca escuchó o dijo? –“La próxima vez voy a grabar todo”

Autoflagelantes

Esta es una especie muy complicada, porque se autocriticán a través de las lágrimas y auto conmisericordia. Ellos llegan a un punto en que admiten toda su responsabilidad, pero no buscan necesariamente el cambio, sino la compasión del otro. Buscan ser calmados, queridos y atendidos. La escena de la autoflagelación es complicada porque por lo repetida deja de ser creíble, además porque induce al otro a dejar de formular reclamos.

Decepcionados

Hay parejas que llegan a terapia con ánimo resignado. Ellos sienten que han hecho todo lo posible por cambiar, incluyendo una o varias terapias individuales o de pareja anteriores. Un terapeuta ingenuo, soberbio o inexperto, podría subestimar

en forma automática lo realizado y proponer entusiastamente nuevas opciones, pero rápidamente la pareja en cuestión le demostrará que tampoco esta vez van a cambiar, porque ese es su acuerdo de base, mantener la disfuncionalidad.

Peledores

Como en un cuadrilátero de boxeo y con los guantes puestos, estas parejas confrontacionales toman los problemas como una lucha de fuerzas, en la cual se impondrá quien domine al otro. Suelen buscar jueces y árbitros, pero siempre con la secreta esperanza de que estos les otorguen la razón que su pareja discute. A través de tanta confrontación se vuelven hipersensibles a cualquier intervención que decodifican como provocación, por eso es que pierden de vista el sentido último de lo que están discutiendo.

Pasivo-agresivos

Estos son los representantes de una especie complicada, porque son expertos en cultivar el resentimiento. Cuando ellos estiman que han sido hostilizados, desplazados o agredidos, en lugar de expresarlo lo que hacen es reprimir sus emociones dolorosas, pero ellas no se extinguen sino que se mantienen como una brasa encendida, para surgir luego desplazadas bajo la forma de la agresión descalificadora.

Desandando el camino

Si ambos comprenden que su inhabilidad para resolver los problemas, la evitación de los mismos o la confrontación ciega los ha conducido a un callejón, pueden bajar la cabeza y resignarse o asociarse para buscar soluciones. Si eligen la segunda opción hay algunos principios elementales que tendrán que tener en cuenta para resolver los conflictos presentes o futuros.

- 1- Usen los conflictos como una oportunidad de cambio y un recurso de acción.
- 2- Ataquen los problemas, nunca a la persona.

3- Verifiquen todos los temas e intereses personales que subyacen a los conflictos manifiestos.

4- Inventen opciones en las cuales los dos obtengan beneficios.

Un ejercicio conveniente será el de responder entre ambos, las siguientes preguntas u otras más que vayan surgiendo en el espacio de conversación. Siempre que una pareja se aboca a una tarea en común, suprimiendo la crítica a los supuestos errores que el otro comete o ha cometido, surge de esta interacción una nueva esperanza; los desesperanzados dirán –Pero ya lo hemos probado todo– Y yo les respondo: ¿será cierto? Porque a veces las soluciones más evidentes se ocultan a los ojos de los que –por enojo, rencor, oposición u otras emociones negativas– no ven más allá de lo inmediato

¿Pueden delimitar los principales problemas que los afectan?

¿Son capaces de admitir el peso que los problemas tienen en su vida cotidiana?

¿Son capaces de establecer criterios comunes para buscar soluciones?

Si no están de acuerdo ¿qué actitud adoptan?

¿Qué soluciones han probado?

Si no resultaron ¿las dejaron a un lado y buscaron otras novedosas?

Si resultaron durante un período ¿por qué no las consolidaron?

¿Son capaces de realizar negociaciones adecuadas?

Tres FORMAS DE EXPRESIÓN

Aprendiendo a conocer y regular nuestras emociones en pareja

EL ÚLTIMO ROUND

Los invito por un momento a situarse como espectadores sentados cómodamente en las butacas de un teatro.

Cuando se descorre el telón, sobre la escena se encuentran dos personas; un hombre, de unos 45 años, y una mujer de 40, ambos sentados frente a frente en sendos sillones. Por su posición y actitudes se ven cansados, con signos evidentes de tensión en su cuerpo y particularmente en sus rostros. No hablan, pero su silencio recuerda el ambiente pesado que precede a las tormentas.

Llevan ocho años juntos y esta es la última confrontación de un ciclo de confrontaciones que ni siquiera recuerdan cómo y cuándo comenzaron. Tampoco saben, o quizás sí, pero no lo admiten –porque se avergonzarían de ello– que siempre o casi siempre discuten por las mismas cosas, esgrimen argumentos similares, transitan por los mismos sentimientos amargos: ira, resentimiento, impotencia, miedo.

Si el Dante hubiese conocido este ejemplo de pareja actual, probablemente los hubiese incluido en alguno de los círculos del infierno que tan vívidamente describió, donde los condenados estaban obligados a repetir una y otra vez las acciones que los habían llevado a ese lugar, mientras los diablos asistentes les infringían todo tipo de tormentos.

¿Creen ustedes que exagero?

Que la escena no es infernal, dirán, sino una situación por la cual muchas parejas transitan en algún momento de su coexistencia. Sin embargo, quisiera argumentar en mi favor que son muchas más las parejas que se quedan pegadas en estas interacciones negativas, que las que salen de ellas rápidamente. La razón por lo que esto ocurre reside en la fijeza de la acción confrontacional.

Con José Antonio y Andrea experimenté lo que significa un conflicto fijado. Había tenido con ellos algunas sesiones que se suspendieron porque a él le ofrecieron un trabajo fuera de Chile. Dos años después me llamaron para pedirme urgentemente nuevas sesiones. Estaban –según ella– peor que nunca; en realidad, estaban exactamente igual: las mismas frases, las mismas acusaciones, los mismos rencores. Nada había cambiado. Sólo que estaban mucho más cansados.

Cuando uno comienza a ver a su pareja como a un adversario, se comporta como un luchador y esgrime las armas de que dispone: defensa y ataque, avance y retirada. Para algunos –que se inspiran en las palabras de un gran maestro de ajedrez– no hay mejor defensa que un buen ataque.

Luego, cuando sobreviene el agotamiento –porque nadie puede mantener por demasiado tiempo esa tensión– los dos se relajan.

¡Qué bien! Dirán los espectadores, terminó la tormenta. No obstante, nada terminó; es un *round* más y la desconexión afectiva posterior puede prolongarse por días; un silencio emocional que demuestra el rencor, aunque se puedan intercambiar comentarios neutros relacionados con los hechos cotidianos. Cada uno se ha refugiado en su rincón de tregua esperando inconscientemente el próximo asalto.

LA SECUENCIA

Los miembros de esta pareja han establecido una rutina de confrontación que se puede comparar con el efecto que produce una piedra al ser arrojada a un estanque de agua en calma. Al principio la reacción del agua es local y si es lo suficientemente estable es

absorbida sin dificultad; pero, al repetirse la secuencia el impacto es mayor y la reacción es más amplia y abarcadora. Estos incidentes repetidos están marcando la inseguridad de la relación y la creciente susceptibilidad ante cualquier disparador que inicie una nueva secuencia.

Las confrontaciones reiteradas tienen un efecto desgastador porque se hace progresivamente más difícil acceder a algún tipo de acuerdo central. Esto sucede porque las parejas ya no discuten sobre un tema en particular, sino acerca de cómo discuten y de quién discute. Cada debate es una suma de todos los debates tenidos en el pasado.

La clave para reconocer este estado está en darse cuenta de que hay una secuencia emocional repetida con independencia de los temas concretos. Estas emociones como la ira, el rencor, el miedo, la furia, se expresan a través de recriminaciones tales como:

“¡No entiendes!”

“¡No te importa lo que siento!”

“¡No me escuchas!”

En algún momento de esta confrontación se produce un malestar emocional intenso que impulsa al más agotado a la retirada a un refugio defensivo. Es decir, se establece una distancia afectiva con el otro.

A partir de allí cualquier cosa que se diga o haga será vivida como una acusación, un intento de dominio o de descalificación. Sin embargo, esta retirada no suele tranquilizar a la otra persona, sino que puede impulsarla a redoblar sus argumentos o acusaciones en forma cada vez más enfática, buscando “hacer entender” o “convencer” de su propio modo de ver la situación.

Como evidentemente no obtiene respuesta alguna, se siente a su vez agredido, con lo cual se equiparan emocionalmente. Ambos se inundan de rencor.

Hay dos razones básicas por las cuales se produce ese distanciamiento. La primera es el sentirse rechazado (no querido); la segunda, sentirse abandonado. Por ello la rabia se transforma en resentimiento.

Cuando los motivos originales de los conflictos son distorsionados o negados, se produce un desplazamiento hacia temas que parecen periféricos o menores, pero que adquieren una relevancia insospechada. Una toalla abandonada, mojada y solitaria en el piso del baño se transforma en una metáfora del desprecio por los derechos del otro. Pero la base no está evidentemente en la toalla sino en que eso se traduce por:

“Me importa una *‘raja’* tu confort.”

“Me carga tu preocupación por el orden.”

Eso equivale a abandono y rechazo. Las confrontaciones entonces se sitúan como la punta del iceberg de un conflicto más profundo. En ese sentido las emociones del presente se vinculan con los sentimientos dolorosos del pasado. Con todas aquellas situaciones en que alguno se sintió herido.

El psicólogo estadounidense John Gottman ha registrado estas escenas en un laboratorio de comportamiento. A través de grabaciones en vídeo él puede mostrar el punto en el que un enfrentamiento conyugal se convierte en pura defensividad, hostilidad e insultos. Este estado coincide con la aceleración del pulso; a medida que las pulsaciones aumentan, la capacidad de interactuar con cierta armonía desaparece. Es una correlación directa y llamativa: tan nítida que Gottman les aconseja a las parejas en conflicto que se tomen el pulso en medio de la disputa.

Para ambos sexos, escribe Gottman, haber pasado las cien pulsaciones es razón suficiente para terminar la escena. Una persona cuyo corazón late a una velocidad de cien pulsaciones por minuto, debido a la furia y no a un ejercicio aeróbico, no es capaz de comprender ni de responder inteligentemente a lo que su compañero o compañera está tratando de decirle. En ese nivel sólo se registra ansiedad, angustia, malestar corporal. Podemos llamar a este estado “desbordamiento”. La metáfora es evidente porque cuando algo se desborda se pierden los límites y estos son reemplazados por el descontrol.

Tenemos umbrales diferentes que facilitan o inhiben el desbordamiento, algunos toleran sin inmutarse diferentes tipos de

confrontación, mientras que otros tienden a reaccionar intempes-
tivamente ante la menor crítica. El punto principal es que a me-
dida que el conflicto se hace crónico el desbordamiento se hace
más frecuente, con lo cual se profundiza la sensación de deterioro
de la relación.

Y cuando las opciones “racionales” se agotan a veces no queda
nada más que el grito, el aullido, el llanto, o la violencia, es decir la
expresión de emociones primitivas arraigadas desde la infancia
en nuestro cerebro emocional.

El conflicto crónico a su vez enferma a quienes participan de
él, porque se produce un estado de estrés sostenido, con efectos
tales como ansiedad permanente, depresión, desórdenes alimen-
tarios, trastornos del sueño, perturbación de las relaciones familia-
res y laborales.

Las personas se enferman con mayor facilidad porque aumenta
el nivel de las hormonas responsables de la inhibición del sistema
inmune (adrenalina, noradrenalina y ACTH). Las investigaciones se-
ñalan que las mujeres son más susceptibles a enfermar que los varo-
nes frente a los estados de desbordamiento emocional repetidos.

Yo dije, yo no lo dije.

Yo no quise decir eso

Tú dijiste

Me dijiste

No escuchas

Estás sorda.

Parece una poesía, pero no lo es, simplemente coloqué algunas
expresiones habituales en una secuencia antojadiza que señala el
monólogo y la sordera final. Porque no vale la pena seguir allí para
sufrir, mejor retirarse, si no a otro espacio físico, por lo menos a un
espacio interior no contaminado.

Esto se llama desconexión.

Otras parejas son capaces de debatir más civilizada y demo-
cráticamente sus desacuerdos, aunque muchas veces se los ve
inmersos en un ciclo interminable de enojos y reconciliaciones.

Uno de los más sorprendentes escenarios en la terapia se produce cuando llegan a la consulta personas cuyo único vínculo parece ser el conflicto y el afán de demostrar al otro lo equivocado que está, aunque para ello se haya usado el mismo argumento durante los últimos diez años. Continúan los enfrentamientos porque esa acción es su único nexo, sin ella serían extraños y entonces comprenderían que no les queda más que la separación.

Una amiga contaba la siguiente historia:

¿Usted alguna vez deseó matar a su marido?

–Matar lo que se dice matar nunca, pero tirarlo por la ventana muchas veces.

LA ESCALADA: UN EJEMPLO DE IN-HABILIDAD EMOCIONAL

Dentro de los estilos inadecuados que la gente suele adoptar para señalar a su pareja los inevitables disensos en la vida cotidiana hay algunos francamente confrontacionales y competitivos, que desembocan en escenas que la terapia familiar llama escaladas. Una pareja desarrolla una de ellas cuando se involucra en una espiral de acciones en que ambos rivalizan –sin importar los medios– para dominar o derrotar al otro. Humillación, descalificación, violencia verbal o física, son las armas de este juego perverso, donde jamás existen ganadores, sino dos perdedores.

Estos ciclos reiterados generan una debilidad progresiva en el vínculo afectivo, lo que hace posible que cualquier intercambio negativo se amplifique rápidamente desembocando en quejas, descalificaciones o violencia verbal y física.

Los patrones de género hacen que los varones sean más propensos a la expresión de comportamientos violentos, y menos eficaces a la hora de aplicar frenos al desborde agresivo. Estas personas autojustifican sus reacciones adjudicando al otro la responsabilidad de su descontrol.

Sin embargo, no son ellos los únicos responsables de estas interacciones, porque cuando la pareja se habitúa a las escaladas, el inicio puede provenir de cualquiera de los involucrados.

“Tú me provocas.”

“Tú eres responsable de que me enoje.”

“Estoy mal porque tú me pones mal.”

“Me obligas a defenderme.”

Si alguna vez te dijeron alguna de estas frases tendrás claro el efecto que producen, es como una mezcla de impotencia y furia ante algo que sientes como injusto.

En los actos violentos, estos son los argumentos usados por los golpeadores; es decir, se basan en atribuir a la otra persona la responsabilidad del suceso.

Secundariamente lo que agrava el efecto de esa acción es la incapacidad de algunos para reconocer este descontrol como una falla en la regulación de las emociones y de generar conductas reparatorias o de cambio. El mundo está lleno de personas que se permiten –sin autocensura– la expresión de descargas de mal humor que generalmente atribuyen a las acciones de los demás.

No se trata sólo de disculparse luego de un exabrupto con el propósito de evitar una sanción afectiva, sino de tomar conciencia de que la expresión crónica de mal humor o de descargas agresivas genera una reciprocidad negativa envolviendo a la pareja en una interacción circular. Esto quiere decir que si –como se afirma popularmente– el amor con amor se paga, lo contrario también es cierto.

Adicionalmente ambos van perdiendo la voluntad y la capacidad de “desescalar”: esta posibilidad siempre está presente en los conflictos de las parejas, pero para que se produzca se requiere cierto grado de conciencia de los límites a los que se quiere llegar. En la base, la desescalada representa un intento final de proteger la relación.

Cuando las emociones negativas se transfieren al discurso, lo hablado se transforma en un acto hostil. En realidad lo que se dice parece perder importancia porque lo relevante es lo que se siente, estas emociones negativas tienen un definido correlato fisiológico llamado excitación fisiológica difusa. En este estado las funciones de procesamiento de las informaciones que llegan a la corteza

cerebral se bloquean o se registran en forma parcial, con lo cual aumenta el estado de confusión; ya no se escucha, sólo llegan pedazos de frases, interpretados de acuerdo con las tonalidades de la voz, es decir, diga lo que diga, como argumento sonará igual, porque la capacidad discriminatoria se ve reducida a una mínima expresión y aumentan las respuestas automáticas.

La pareja se sumerge en un estado de conciencia limitado, que los neurocientistas han denominado “volverse concreto”.

Una vez que esto sucede ya no se puede pensar en forma abstracta, ni entender los significados en un contexto relacional y, menos aún, comprender una metáfora. Todo se convierte en elemental.

Una escena particularmente complicada sucede cuando alguno de los dos se encuentra en este estado de indiscriminación y el otro sigue apelando a los argumentos racionales. Eso es imposible porque cuando se llega a un nivel de desbordamiento, no se puede pensar con claridad, ni es tan sencillo retornar a un estado de tranquilidad.

Las emociones desatadas requieren de tiempo y espacio para retornar a un nivel de base donde la escucha se haga posible. Mientras tanto lo peor que se puede hacer es insistir en un argumento o demandar una respuesta específica.

En medio de este farragoso proceso se expresan las acusaciones más virulentas, porque se pierde la capacidad de percibir el peso de lo dicho en el futuro inmediato.

He recogido testimonios y he presenciado discusiones en la terapia, donde la escalada se interrumpe abruptamente cuando alguno de los dos suelta algo tan doloroso que lleva al otro a una retracción inmediata. Son aquellas acusaciones que se filtran hacia lo más profundo. Y esto es posible porque a lo largo de los años las parejas se convierten en expertas en las zonas de mayor sensibilidad emocional del otro.

Es evidente que esta habilidad puede ser utilizada en un sentido positivo, pero en este caso actúa como un arma cargada de un poder demoledor.

Ante el daño, cualquiera de los dos se puede retirar hacia un espacio interior, marcando con su silencio la desconexión evidente; pero, a su vez, este silencio puede incrementar la tensión.

Se ha producido un daño al vínculo. Esta acción ocurre cuando uno de los miembros de la pareja hace o dice algo que hiera la naturaleza misma de la unión, es decir la confianza y la credibilidad.

Es posible que el incidente no sea causa directa de una ruptura pero se deposita como una marca que señala la inseguridad o la fragilidad de la relación.

Estos actos pueden empujar a tomar conciencia del estado actual de la pareja.

Por ejemplo: En una comida con familiares, y por razones nimias, el esposo comienza a descalificar a su mujer en tonos y modos agresivos. La escena culmina en llanto y posterior pedido de disculpas. La ofensa parece olvidada, pero cualquier otro pequeño incidente, probablemente menor, se transforma en grave porque ella ha guardado la experiencia traumática significada como rechazo, abandono, violencia.

Esta herida al vínculo genera resquemores y como dice el proverbio: quien siembra vientos cosecha tempestades.

Nadie podría asombrarse si posteriormente ella se defiende automáticamente frente a cualquier clave que le anticipe que una escena similar podría volver a ocurrir. Dentro de sí puede aparecer la fantasía de la separación como modo de lograr la paz, de estar tranquila.

BASES FISIOLÓGICAS

Es relevante tratar de entender estos procesos a la luz de la investigación científica, por ello comenzaremos por afirmar que el cerebro no diferencia cuando produce una reacción, entre lo que ve en su medio ambiente y lo que recuerda o imagina, porque las mismas redes neuronales se están disparando. Ideas, sensaciones y pensamientos están todos contruidos e interconectados en estas redes neuronales y todos tienen una posible relación entre ellos.

Fisiológicamente las células nerviosas que se disparan juntas se conectan, y si se practica una determinada conducta una y otra vez esas células nerviosas establecen una relación a largo plazo. Como se dice en el filme *What the bleep do we know* "Si te enojas diariamente, si te frustras diariamente, si sufres diariamente, si te victimizas constantemente estás reconectando y reintegrando esa red neuronal diariamente, y esa red neuronal tiene ahora una relación a largo plazo que se robustece con las repeticiones".

Las parejas que están constante y cíclicamente involucradas en interacciones conflictivas establecen una pauta de respuesta similar en cada evento crítico. Rápidamente surge allí el recuerdo de todas las interacciones anteriores y el malestar psíquico que se produjo, por lo tanto están virtualmente imposibilitadas de reaccionar con cierta distancia reflexiva. Por el contrario, se inundan de emociones negativas, y operan en forma automática.

A pesar de lo anterior, esa relación neuronal a largo plazo puede ser interrumpida a través de experimentar diferentes reacciones frente a un hecho. Si se ejecuta un acto conscientemente, esa reacción ya no será automática.

Pero ello requiere para ser eficaz de un grado máximo de autoconciencia, de una decisión voluntaria de proteger la relación y de la necesaria autorresponsabilización de los propios actos. Estas tres definiciones serán cruciales para el cambio.

Cuatro

CÓMO FOMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN PAREJA

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La difundida noción de inteligencia emocional nos dice que representa la capacidad de reconocer el modo en que nuestras emociones afectan nuestras acciones. De esta manera, es posible expandir este concepto a diferentes ámbitos de acción de la persona, incluyendo por supuesto, la consideración de una inteligencia emocional en pareja.

Esta capacidad se desarrolla y cambia a lo largo de la vida a partir del trabajo que cada persona se proponga realizar sobre sí mismo.

La inteligencia emocional comprende distintas capacidades y competencias, ligadas al modo de relacionarnos con nosotros mismos y con los otros.

Daniel Goleman la define como: la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones con los demás y con nosotros mismos.

La inteligencia personal y la interpersonal se sostienen sobre una serie de competencias:

❖ **Conciencia de uno mismo:** capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas, debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos, así como el efecto que tienen sobre los demás. Esta competencia se manifiesta en personas con habi-

lidades para juzgarse a sí mismas de forma realista, conscientes de sus propias limitaciones y que admiten con sinceridad sus errores; sensibles al aprendizaje y con un alto grado de auto-confianza.

❖ Autorregulación o control de sí mismo: habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos para adecuarlos a un objetivo, responsabilizarnos de los propios actos, pensar antes de actuar y evitar los juicios prematuros. Las personas con esta competencia son sinceras e íntegras, controlan el estrés y la ansiedad ante situaciones comprometidas y son flexibles ante los cambios o las nuevas ideas.

❖ Auto-motivación: habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de los objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones.

La inteligencia interpersonal, al igual que la anterior, está compuesta por otras competencias determinantes del modo de relacionamos con los demás:

- Empatía: una de las principales cualidades de la inteligencia emocional; surge de la capacidad de captar las emociones de la otra persona, de sintonizar con el otro a través de la comprensión y la aceptación. No implica ponerse en el lugar del otro, sino entender al otro. Ello incluye la conciencia de los sentimientos, de las necesidades y de las preocupaciones de la otra persona.

- Habilidades sociales: talento en el manejo de las relaciones con los demás, saber persuadir e influenciar a los demás.

Entonces para desarrollar nuestra capacidad de inteligencia emocional tendremos que tratar de:

- Percibir adecuadamente nuestros estados emocionales, asumiéndolos como tales y expresándolos. Ello es imposible si no tenemos conciencia de nosotros mismos.
- Comprender correctamente la naturaleza y el sentido de esos estados emocionales.

- Regular esos estados emocionales, impidiendo sus efectos negativos y aprovechando los aspectos positivos. Autorregulación y autocontrol, dependen de la capacidad de manejar adecuadamente emociones e impulsos, especialmente los conflictivos.
- Ser capaces de hacer lo mismo con los estados emocionales de los que nos rodean. Esto implica la capacidad de sintonizarse con el otro a través de la comprensión y la aceptación.

Cualquier interacción de pareja se puede mirar desde dos planos: el de las acciones visibles y el de las emociones subyacentes. El problema surge cuando estamos más alertas a las acciones (exterioridad) que a los sentimientos (subjetividad). Esto es paradójico, porque las acciones dependen de la emoción. Es decir, no existen acciones sin emociones de base. No somos neutros, ni puramente racionales, sino que expresamos nuestro mundo afectivo a través de los actos.

Todo el mundo sabe qué cosa son las emociones hasta que se les pide una definición de ellas. En ese punto la claridad deja paso a la confusión. En términos muy generales se las puede entender como conexiones cerebrales complejas que impulsan a la acción.

Su origen etimológico proviene de *emovere = remover, excitar*.

Si somos conscientes de nuestras emociones y comprendemos las conexiones entre ellas y los pensamientos, las palabras y los actos, estaremos preparados para una conexión profunda y podremos entender cómo nuestros sentimientos nos afectan y afectan a los demás. Las personas incapaces de reconocer sus emociones y sentimientos actúan como verdaderos analfabetos, porque no han aprendido a leer en sí mismos ni en los otros los signos afectivos.

Parte relevante de la responsabilidad sobre esta condición la tiene la arcaica división entre razón y emoción, que supone la preeminencia del pensamiento racional sobre cualquier otra manera de conocer aquello denominado realidad. Cada vez que escucho a alguien decir "yo soy muy racional", lo primero que pienso es que debería decir "yo tengo dificultad o temor a expresar mis emociones y mis sentimientos".

A la misma lógica decimonónica responde la separación entre cuerpo y mente o entre cuerpo y emoción, que impide distinguir las sensaciones percibidas corporalmente en su conexión con las experiencias. De allí que para muchos sea difícil entender el nexo entre sus malestares físicos o sus disfunciones y estilo de vida.

Emociones, afectos, sentimientos y razonamientos aparecen ligados porque el pensamiento reflexivo nos permite analizar y comprender cómo reaccionamos; nos posibilita evitar las valoraciones y reacciones automáticas; y, principalmente, nos otorga la capacidad de elegir qué respuestas adoptar. Es decir, aunque tengamos una mente emocional no somos esclavos de nuestras emociones. Este es el temor inconsciente que afecta a quienes establecen un férreo control sobre sí mismos por miedo a perder el rumbo.

Las emociones básicas son intuitivas y nos otorgan la posibilidad de actuación inmediata frente a un riesgo o un evento conmovedor. Frente a una escena de dolor de un ser cercano no necesitamos pensar la acción de abrazar, compartir la aflicción o transmitir corporalmente nuestro deseo de acoger su pena. Respondemos desde un fondo emocional de solidaridad o compasión.

En la vereda opuesta podemos sentir miedo como una reacción adaptativa de defensa ante una situación desconocida o amenazante evaluada instantáneamente como peligrosa. No perdemos valiosos minutos en considerar lo que está sucediendo, ni nos paralizamos sin actuar. Luego podremos entender si la situación era efectivamente riesgosa o si nuestra susceptibilidad hizo que reaccionáramos exageradamente.

Para entender este proceso es relevante destacar cómo nuestra historia personal nos condiciona y nos sensibiliza tanto en un sentido positivo o negativo. Aprendemos a amar y a temer con la misma intensidad porque las experiencias nos marcan. Respondemos desde un fondo inconsciente en el que están señalados los eventos traumáticos y los favorables. Si hemos sido hostigados, criticados en extremo, humillados o abandonados, seremos hipersensibles a los indicadores de que aquello que siempre temimos está

ocurriendo nuevamente y a menudo responderemos con rabia, desesperación, miedo o tristeza. Si, en cambio, sentimos el amor o la alegría como emociones predominantes estaremos más abiertos y dispuestos a la cercanía con los otros y más preparados para superar situaciones desfavorables.

SOLUCIONES PARA EL CAMBIO

Si uno quiere cambiar ello es posible.

Primer paso: hacerse cargo de uno mismo

Las emociones suceden, eso es inevitable, pero no siempre ocurren en la conciencia. La primera acción para acceder a ellas será la de esforzarnos en desarrollar nuestra capacidad de reconocimiento de lo que estamos sintiendo y cuándo.

Un ejercicio útil para saber más acerca de nosotros mismos es practicar aquello que el budismo llama conciencia acrecentada. La idea es la de ampliar el foco de atención, salir de esquemas fijos para adoptar una actitud más perceptiva del mundo que nos rodea, principalmente de las interacciones en las que nos vemos involucrados y de nuestras respuestas frente a ellas. Muchas veces actuamos con piloto automático sin percibir qué nos pasa, hasta que sorpresivamente algo nos irrita, nos molesta, nos duele; es como si esas emociones hubiesen aparecido de la nada, pero, por el contrario, ellas tienen un soporte concreto en las acciones que llevamos a cabo y de las que no somos conscientes.

Si entendemos que estamos viviendo de acuerdo a pautas que la cultura en que vivimos ha establecido para que las cumplamos, comprenderemos que estas se apoyan en monólogos internos que se imponen sin autocensura. Ese es nuestro guión básico al que difícilmente cuestionamos porque opera –en términos informáticos– por defecto (*by default*). Salir de ese estado de conciencia restringida es como abrir un camino de luz, pero ello representa un desafío porque los *defaults* son las formas más seguras de actuar de un sistema para eliminar los riesgos.

La conciencia ampliada surge cuando advertimos los monólogos internos repetidos que ocupan nuestra concentración y los marginamos para abrirnos al flujo de informaciones que el mundo nos ofrece. En términos psicológicos significa abandonar las prácticas “por defecto” para pasar a las conductas elegidas conscientemente

La afirmación por defecto más corriente y también la más negativa es la que dice:

Yo soy así

¿Qué es lo que quieren decir las personas con esta aseveración? Por lo general, con ello expresan una justificación de ciertas características de sí mismos, no precisamente positivas. Se refieren a condiciones como el mal genio, las dificultades para comunicarse, expresar cariño, moderar los celos o restringir la explosividad.

Expresado de este modo el “ser” representa un estado restringido de autoconciencia que se presenta como inmutable para sí mismo y para los otros, quienes deben aceptar esta supuesta condición que, por ello, se convierte en una imposición.

La afirmación “yo soy así” es manipuladora por excelencia porque puede estar envuelta en un manto de resignación hipócrita. Es como si por una jugarreta de la naturaleza o del destino, a la persona en cuestión le hubiese tocado en suerte ser depositario de ese grupo de atributos negativos. Ellos se declaran compungidos por tal condición, pero finalmente adaptados a una serie de comportamientos automáticos que creen inmodificables. “Yo soy” implica una declaración que, en realidad, es una defensa frente a la posibilidad de cambiar los atributos o de actuar de un modo más adaptativo ante las necesidades de los otros. Por ello los que así se comportan terminan por ignorar las legítimas demandas de sus seres queridos.

La diferencia entre ser y elegir ser es fundamental, porque representa la oposición entre pasividad y acción responsable. Si tú eliges actuar de una determinada manera te comprometes con lo que estás haciendo, eres un sujeto activo de tu vida. En cambio, si te declaras esclavo de tus impulsos no eres más que un autómeta

irreflexivo. Quienes obran de esta manera suelen buscar la culpa en los demás, como un modo de justificar sus actos. Si agreden es porque los provocaron, si son infieles es porque los abandonaron, y así hasta el infinito.

La capacidad de responsabilizarnos por los actos que ejecutamos nos lleva al crecimiento, aún cuando esos actos sean vistos como negativos, porque la condición principal para cualquier cambio está en la conciencia de que somos capaces de elegir. Por eso, para pasar del dominio de las acciones por defecto a las conscientemente elegidas hay que descartar del lenguaje cotidiano la expresión yo soy así y reemplazarla por otra que dice: yo elijo ser así.

Esta acción voluntaria revela la capacidad de inteligencia emocional de quien la lleva a cabo y la carencia de quien permanece en el cliché.

Segundo paso: poner paños fríos.

Lo mejor que se puede hacer cuando se quiere parar un carrusel que gira hasta marearnos es bajarnos de él, tomar cierta distancia y luego detenerlo.

Esto significa que si no podemos pensar con claridad ni actuar con mesura, lo mejor es replegarse y suspender toda discusión por inútil, porque ella no lleva a una salida, sino todo lo contrario.

Creo sinceramente en los deseos de las personas por cambiar, pero a veces no lo logran porque no pueden desprenderse de la idea de que lo que están haciendo es lo más adecuado para solucionar el conflicto. Si su pareja no tiene la misma visión, se empeñan en convencerla de que está equivocado y se enfurecen porque no se sienten entendidos.

¡Qué gasto de tiempo y de energía!

Que diferente sería si esos esfuerzos se dirigieran hacia la búsqueda de un cambio profundo, por el cual renunciar a imponer nuestra pequeña verdad y tratar de entender que hay múltiples modos de comprender el origen y sentido de un conflicto.

A veces actuamos como pirómanos y otras como bomberos.

El conflicto es un fuego que arde con combustible propio, la pareja lo hizo nacer y se descontroló, por eso hay que derrotarlo con armas propias, no con más leña sino con calma y comprensión. Para que eso sea posible la primera acción de ambos será la de congelar las acciones, silenciar los reclamos y las quejas. Callarse para poder pensar, pensar antes de actuar.

En nuestro camino para desarrollar la inteligencia emocional en pareja, es fundamental la comprensión del sentido que tienen en las interacciones las emociones que se producen. Muchas veces actuamos en forma contrastante con la misma persona, expresamos nuestra ira o rechazo, o también alegría, amor, deseo de acoger o cuidar; pero esto no es producto de una casualidad: podemos amar y detestar con la misma intensidad a ese ser con el que elegimos compartir nuestra existencia. Esto es parte del ser en pareja.

Sucede que las personas están poco entrenadas para convivir con las diferencias, tal vez porque mantienen una imagen idealizada de que las buenas relaciones interpersonales se basan en un absoluto consenso, cuando lo más correcto es lo inverso; es decir, que las buenas relaciones, al fin y al cabo, se logran a través del conflicto. Todos los organismos sociales, ya sean matrimonios, familias, instituciones o naciones, se enfrentan a conflictos y crisis. Su vigor y coherencia se refuerzan cuando los conflictos y crisis son comprendidos como pasos de crecimiento, y se admite la diferencia y aún el enfrentamiento como partes de este proceso.

“Siento que me estoy ahogando y me desespero porque no se qué nos pasa.”

Con esta frase sintetizaba una paciente el ciclo negativo en que se encontraba en su matrimonio. Ella sabía que si continuaban así podían llegar a la ruptura, pero no habían podido identificar las razones por las cuales no lograban salir de ese círculo vicioso.

Cuando los entrevisté juntos, sus quejas representaban un muestrario de todos los temas por los cuales una pareja puede enfrentarse. Dinero, estilo de educación de los hijos, proyecto de vida, relaciones sexuales. Por mucho menos otras parejas estarían separadas. Sin embargo, ellos tenían una infinita ternura entre am-

bos, una conexión espiritual que los impulsaba a buscar la forma de seguir a pesar de todo. Si esa voluntad era tan grande ¿por qué no podían lograr una buena convivencia?

En la tercera sesión de pareja empecé a entender que para ellos era imposible centrarse en un solo tema, ni tampoco en el presente. Cada discusión se convertía en un cóctel de elementos pasados y actuales: una combinación explosiva de acusaciones de presión, desinterés, falta de responsabilidad, poca constancia y, principalmente, falta de consistencia con los acuerdos que difícilmente lograban.

Para ellos, como para otras parejas inmersas en estos ciclos de interacción negativa, sus emociones destructivas los ahogaban. Si querían seguir juntos y en armonía debían estar dispuestos a probar nuevas maneras de reconocer y afrontar sus problemas. Esta última afirmación parece un concentrado de sentido común y nada garantiza que estarían dispuestos a usarlo. No obstante, lo radical del cambio es que este debe ser vivido como un intento límite, en el cual ambos se comprometen a producir sus propias transformaciones con la esperanza y la expectativa de que el otro haga tantos esfuerzos como uno.

Tercer paso: ordenar el caos

La primera pregunta planteada en el capítulo anterior decía: ¿pueden delimitar los principales problemas que los afectan?

Esto apunta a la definición de los temas conflictivos generadores de los problemas en la pareja, a los que se les asignará un orden negativo. Ello permite discriminar el peso que tienen aún cuando ambos no estén totalmente de acuerdo en su valoración. Destaco este punto: no tiene porqué haber coincidencias perfectas, no es esto lo que se busca sino un acuerdo de base.

Al definir un problema como tal y al suspender las acusaciones mutuas sobre la responsabilidad de su origen y mantenimiento (acción indispensable) lo que se logra es entender el conflicto como una resultante indeseada de los errores que ambos han cometido.

No todos los problemas tienen completa solución, pero se puede aprender a convivir con ellos.

La transición debe darse desde dos individuos confrontados por visiones incompatibles a una pareja que enfrenta un enemigo externo; aquello que se les escapó de las manos y que tiene vida propia. Perdieron demasiado tiempo mirando los errores del otro: es el momento de la acción concertada.

Mi sugerencia es que no traten de resolver todos los problemas al mismo tiempo, sino parcialmente: “despacito por las piedras”; como decía el adagio.

Les recuerdo que ambos están demasiado sensibilizados por años de desagrado.

Les planteo que tienen que recuperar la capacidad de confianza en su pareja como apoyo solidario en la lucha que se aproxima.

El enemigo no es el problema, ni ustedes como personas; son las interacciones emocionales negativas desarrolladas por años. Ese es el monstruo a combatir.

La tarea en este tercer nivel consiste en vincular emociones y conflictos. Muchas veces ocurre que los temas centrales que producen confrontaciones en la pareja no están suficientemente delimitados y se yuxtaponen en forma confusa, por eso las reacciones emocionales aparecen difusas y persistentes sin que aparezca alguna conexión específica con un tema concreto. Si alguien presenta una irritabilidad constante, las explicaciones pueden ir desde un estrés crónico hasta una enfermedad desconocida, pero lo más probable es que sea la expresión de un conflicto no identificado ni resuelto. Lo esencial se hace invisible, se enmascara detrás de la inhabilidad para asociar conflicto y emoción negativa.

Hay que identificar como experiencia cada uno el problema, es decir, cómo se vive en términos de emociones los actos que se desencadenan cuando se producen las interacciones conflictivas en torno a un problema o las interacciones positivas que generan cercanía y amor.

Si uno está alerta al fluir de esas emociones se hace posible actuar de modo congruente y percibir cómo está siendo

afectado. De allí se puede entender cómo la reacción afectiva se está disparando en forma automática e inconsciente. Al comprenderlo estamos poniendo en juego nuestra capacidad reflexiva y podemos ser capaces de establecer las conexiones entre la situación y nuestra propia actuación emocional. Este es el nexo imprescindible para poder tomar luego decisiones conscientes.

Mientras la emoción no sea simbolizada; en otras palabras, mientras no se le otorgue una representación concreta es imposible sostenerla como válida y legítima o asumirla como algo contra lo que se debe luchar. Si es vaga e indiscriminada, y se sostiene de ese modo, no tiene valor como indicador de lo que está sucediendo. Si sentimos una emoción tan fuerte como la ira, esta no se produce en el vacío, ni proviene de una nebulosa, es la expresión sentida de nuestra reacción afectiva frente a distintas circunstancias de la relación de pareja, y puede expresar nuestra respuesta frente a la descalificación, al rechazo o al engaño, entre otras.

“Me sentí como si una aplanadora me estuviera pasando por encima, pero lo que quería era que la aplanadora lo aplastara a él”. Así simbolizaba su dolor y su furia una paciente que se enteró recientemente de la infidelidad de su esposo.

Cuarto paso: buscar precisiones

Si primero se identificó una jerarquía de problemas hay que elegir ahora uno de ellos y verificar cuál es el ciclo de interacción negativa que se presenta cada vez que surge. Si optaron por hablar de sus dificultades sexuales –por ejemplo– habrá que hacer un ejercicio de memoria conjunta y establecer cuándo y cómo se instalaron. Este es un momento difícil, porque la memoria juega malas pasadas y cada uno tiende a recordar en forma fragmentaria los hechos. Hay que reescribir la historia en términos emocionales, de sentimientos expresados en primera persona.

Si digo: “yo me sentí dejado de lado”. No es lo mismo que afirmar “tú me abandonaste”.

Cada acto individual tiene consecuencias: una caricia negada, una excusa poco convincente para justificar el distanciamiento erótico producen efectos: hay que hacerse responsable por ellos.

Los comportamientos sexuales no son inocuos, ni se producen porque sí, son parte de un proceso de enfriamiento de las relaciones.

Algunas personas no entienden la relación entre las emociones y el deseo. Solo escuchan la música repetida: “otra vez me buscas”– “otra vez me rechazas”: los dos están sufriendo el ciclo negativo de deseo por un lado y de falta de deseo por el otro. Uno (a) se siente presionado y el otro (a) rechazado.

Si se quieren entender las bases de este ciclo les propongo dejar de lado los papeles de víctima o victimario, de acusador o acusado, de inocente o culpable. Cada uno debe hacerse cargo de su papel en este juego dramático, de sus propias respuestas y de las emociones involucradas en el ciclo, hablar de ellas y luego preguntar al otro por sus sentimientos y emociones.

Cuando estamos excesivamente autocentrados no nos damos cuenta del resultado que esos actos producen en nuestra pareja. Hay que salir de la autorreferencia y del complejo de víctima, para entender qué le pasa al otro. Este es un acto de generosidad que expresa una genuina preocupación por el bienestar de quien elegimos para estar a nuestro lado.

En este proceso se deben validar las respuestas emocionales de cada uno como justa consecuencia de las frustraciones. Si recordamos cómo nos sentimos cuando nos rechazaron en alguna ocasión significativa, tal vez entendamos claramente cómo se sintió nuestra pareja cuando respondimos a sus caricias con un enmascarado alejamiento: tal vez con rabia, con tristeza, con impotencia.

Quinto paso: la historia de las soluciones

Todos hemos tenido problemas que tratamos de solucionar como modo natural de reacción, buscamos casi automáticamente los recursos disponibles para superarlos. En cambio, algunos

–los menos hábiles– los esquivan y siguen adelante en la ingenua creencia de que se resolverán en forma espontánea.

Homero –no el escritor griego– sino Simpson, el personaje televisivo, hizo popular el dicho: “si no eres parte de la solución eres parte del problema”, el aparente simplismo o la criticada contradicción de la máxima, esconde una dimensión más compleja, porque –por lo menos en el ámbito de la pareja– un problema requiere –si es que se pretende solucionarlo– de la colaboración de ambos. Esto parece una obviedad, pero afirmar a dos voces: “tenemos un problema y estamos dispuestos a solucionarlo” es una declaración de interés y compromiso con la pareja.

Cada día se presentan hechos por los cuales puede surgir una diferencia en las formas de ver, sentir o evaluar una situación. Hechos simples o más complejos: el uso del tiempo, por ejemplo. Supongamos por un momento que llegas a tu casa agotado (o sintiéndote agotado), tal vez lo único que deseas es un espacio de tranquilidad, para ver las noticias del día o leer el diario, pero resulta que para tu mujer eso no fomenta –en modo alguno– una saludable convivencia, ella desearía cierta colaboración activa de tu parte o por lo menos una pequeña charla acerca de las cosas que pasaron en el día. Ese es un problema, porque ambos evalúan positivamente la comunicación y el encuentro y se sienten bien cuando hacen cosas juntos, pero no logran negociar una cierta convergencia de intereses. Es un problema, ambos lo perciben como tal y están dispuestos a intentar algunos cambios que faciliten las cosas, por lo que el problema dejará de ser tal. Ambos se constituyen en parte de la solución.

Continuando con el ejemplo anterior, si frente a la misma circunstancia, él piensa que lo único que ella busca es presionarlo para que se haga finalmente lo que quiere, su reacción será la distancia y un cierto resquemor. Él cree que ella no lo entiende, ni valida sus necesidades. Está convencido de que trabaja mucho y merece una cierta consideración. Ella en cambio interpreta su resistencia a ser más participativo, comunicativo y colaborador como una forma de esconder su egoísmo y desinterés, por lo que se frustra, se enoja, también se distancia y en definitiva siente que

la relación está perdiendo conexión. Lo ve a él como el principal responsable de lo que está sucediendo.

Un problema que no se soluciona crece como molestia y es habitual que sea cargado en la cuenta de alguno de los dos; es decir, responsabilizar al otro de que por desinterés, egoísmo, inhabilidad u oposición, no hizo lo necesario o debido para obtener un resultado positivo.

Se suele escuchar:

“Tú eres la causa del problema.”

“Si dejaras de hacer las cosas que haces no habría problemas.”

“Si hicieras lo que te pido no habría problemas.”

Ambos están en el territorio del conflicto, porque se oponen y reclaman mutuamente cambios a los que ninguno de los dos está dispuesto a acceder, porque sienten al otro como culpable y consideran el cambio propio como una concesión. No quieren ceder porque quieren tener razón y quieren que esta sea reconocida.

Los dos están transformando un problema sobre el cual podrían haber establecido acuerdos, en un conflicto abonado por la intransigencia y la lucha. Se cierran y no son capaces de ver las soluciones, solo ven los obstáculos que crecen alimentados por la energía negativa de ambos.

Están perdidos porque no recuerdan que al principio de su relación sentían natural la búsqueda del confort y el bienestar del otro. Ahora están aislados porque reemplazaron inconscientemente el lugar de la generosidad por el sitio del privilegio.

Ofrezco otro ejemplo en el que sitúo a una pareja que ha perdido el interés amoroso, porque ha descuidado los necesarios rituales para mantenerlo constante, eso es un problema serio, para el cual la combinación de imaginación y acción ofrecen un remedio eficaz. Se verá entonces a esa pareja alerta y preocupada por buscar espacios de intimidad, realizar actividades entretenidas y cambiar rutinas por actos creativos. Cada uno admite el grado de responsabilidad en el distanciamiento y suman esfuerzos para no perder la calidad de la relación.

Si ellos, en cambio, en lugar de autorresponsabilizarse, ven en los comportamientos del otro las razones del distanciamiento, si creen que el descuido es parte del alejamiento, si descalifican como repetidos o torpes o insistentes las acciones de acercamiento del otro, si reemplazan la palabra amorosa por la queja, se han instalado en el conflicto. Un día cualquiera se sorprenden distantes y resignados, uno más que el otro o tal vez ambos.

La división se ahonda ¿Y entonces qué? ¿Hacia dónde se dirigen? Surgen las amenazas de ruptura, los reclamos y las odiosidades múltiples. Todo ello va enrareciendo cada vez más el clima afectivo. De pronto descubren que están en la cornisa a un paso del quiebre –en plena crisis terminal– que no desean.

Todos los sistemas de alerta, opacados por la obcecación y la rigidez, vuelen a funcionar. Para algunos será tarde, porque hay relaciones que no vale la pena salvar; para otros, será el principio del reencuentro. Asumiendo la recuperación de la pareja como tarea individual en la que uno mismo se compromete sin pedir, ni evaluar si el otro está haciendo lo mismo.

Demandar la propia reflexión y estimular al otro a compartir la pregunta esencial:

¿Qué queremos que pase con nosotros?

¿Cuándo perdimos el camino?

Pregunta que apunta a reconocer el origen del ciclo negativo y las emociones negativas que se han ido produciendo.

No se trata, en modo alguno, de retornar mágicamente a un pasado idealizado, una especie de paraíso perdido inexistente, sino tomarlo como inspiración, porque lo que se produjo o no se hizo en el pasado es inmodificable, pero sí es posible entender los hechos pasados sobre una línea vital, en que la pareja determina cuáles fueron los bloqueos que afectaron sus sentimientos y restringieron su amor.

Es probable que entonces descubran que el amor es una elección y una acción, no un sustantivo sino un verbo que si se descuida, tristemente se pierde.

Dos errores habituales

Muchas veces las personas pierden un valioso tiempo en repetir soluciones ineficaces, creen ilusoriamente en que algo que no resultó una vez podrá ser útil si se insiste en ello: "más de lo mismo" es la frase perfecta para definir esos intentos. Por ejemplo, y con perdón por el cliché, si una pareja no coincide en sus gustos cinematográficos, es decir, que si a él le fascinan las películas de acción y a ella las románticas y, además, para complicar la historia ambos se demandan ver juntos el filme elegido, está claro que uno de los dos terminará frustrado o aburrido por la elección del otro. Como su ideal de pareja los lleva a jerarquizar la acción de compartir se obligan a repetir la escena, con la fantasía de que al final terminarán por disfrutarlo juntos. Como lo más probable es que eso no ocurra pierden un valioso tiempo en insistir en un camino cerrado, cuando lo más sensato sería reconocer y validar el gusto de cada uno.

Otras veces se equivocan cuando han logrado –con esfuerzo– producir acciones que disminuyeron notablemente el peso del problema que afrontaban, pero extrañamente dejan de hacerlo, se adormecen y se dejan estar hasta que el problema resurge.

Es por esto que la historia de las soluciones intentadas ofrece a cada pareja una pauta de orientación clara y definida acerca de distintos temas. Y ello porque:

Define los problemas centrales que la han preocupado desde que están juntos.

Muestra si las soluciones han sido eficaces o no y porqué.

Prueba la constancia y responsabilidad de cada uno frente a las acciones que conforman la solución.

Prepara el terreno para las soluciones originales.

Siempre propongo a las parejas que llegan a terapia el ejercicio de elaborar esta pauta en forma conjunta y en un ambiente de colaboración. Esto último es esencial para evitar cualquier crítica corrosiva de las acciones del otro.

Sexto paso: desarrollar habilidades de autorregulación emocional

Antonio describía de este modo una reiterada escena con su pareja:

“Cuando llegué, me recibió con la pregunta que más me carga:

–¿Qué te pasa? –me dijo–. Se te nota que algo te sucedió, estás tenso. ¡Cuéntame!

–Bueno, los típicos problemas que tú sabes –le contesté– mi madre que se la pasa despotricando contra mi padre y el tema laboral.

–Pero cuéntame más. ¿Por qué ahora no me quieres contar?

Yo estaba tenso, no quería hablar, quería compañía. De ahí, no sé cómo, empezamos a pelear.

Son gritos, discusiones, insultos. No sé. Siempre me pregunto porqué llegamos a eso.

Primero actúo y después me siento culpable por lo que dije.”

Los pasos anteriores conciencia y sentido son la base para este nuevo nivel que pasa por el reconocimiento, la modulación y regulación de un estado emocional.

Los problemas de regulación emocional tienen que ver con la intensidad, labilidad, rapidez, duración, tiempo de recuperación y persistencia de las emociones negativas.

El desafío consiste en reconocer que estamos reaccionando en una forma inadecuada, pero para ello hay que aceptar que es necesaria y posible la modulación de nuestras respuestas.

Recuerdo una pareja con quince años de matrimonio y cuatro hijos, tenía todo lo posible para ser felices, pero su gran obstáculo eran las explosiones de mal humor que él padecía frente a distintas circunstancias, de las que elijo comentar dos diferentes: la supuesta impuntualidad de su familia en eventos sociales y la reticencia de su esposa a mantener el promedio de relaciones sexuales que él deseaba. Parecen a todas luces dos escenarios distantes, pero el denominador común estaba en la furia con que él reaccionaba frente a lo que sentía como una injusta manera en que tanto familia como

esposa retribuían sus esfuerzos. Luis se sentía el mejor padre y el mejor esposo, por eso justificaba sus exabruptos y no hacía intentos por reprimirlos. Fallaba en algo que parece elemental para muchos, pero que resulta una sorpresa para otros: esto es, que uno es dueño de sus reacciones y que si lo desea puede modificarlas.

Para Luis el momento de quiebre llegó cuando sus hijos –según un ritual familiar– le entregaron varias tarjetas para el día del padre en las que le declaraban su amor y su dolor; amor por sus actitudes de padre comprometido y dolor por el sufrimiento que les producían su violencia verbal y sus gritos. Él entendió a partir de ese momento sus contradicciones y la pena que producía en aquellos que amaba. Entendió cómo el enojo se transforma en rabia, la rabia en resentimiento y decidió actuar para proteger lo que amaba.

Su trabajo no fue fácil, porque en su historia ese era el modelo aprendido. Así se comportaba su padre y tanto él como sus hermanas se habían resignado a aceptarlo.

Luis padecía de las tres causas que producen trastornos emocionales:

Falta de habilidad para producir cambios en la relación con su entorno social, lo que también le afectaba sus relaciones laborales.

Evitación y disociación de la emoción, que le impedía tomar conciencia de la relación entre los hechos y sus respuestas.

Dificultades en la regulación de sus estallidos emocionales.

Logró con paciencia y esfuerzo dejar de justificar como legítimas sus reacciones negativas y eso le permitió buscar nuevas maneras de negociar con su esposa y sus hijos.

Trabajó sobre sí en técnicas que le facilitaban anticipar los gatillos que podían precipitar reacciones que ahora no deseaba y en otras para modular sus respuestas.

Este es un punto relevante: las personas aprenden que es posible anticipar los sucesos peligrosos; aquellos en que su modelo automático los precipita hacia el conflicto. Al hacerlo se sienten cada vez más dueños de sí mismos y se predisponen positivamente. Entienden que el temor, la rabia, la tristeza; así como la alegría

o el amor, en la vereda opuesta, no suceden por azar, sino porque nos predisponemos a ello.

También aprenden a hablar consigo mismos: a serenarse en lugar de exaltarse. En ese proceso lo automático se vuelve electivo.

Si mi pulso y mi respiración se alteran actúo sobre ellos.

Si finalmente me enojo es porque elijo enojarme, no porque esa sea la única opción posible.

Este grado de conciencia permite percibir los sentimientos encubiertos como resentimientos o vulnerabilidad, eso facilita pasar de la negación al reconocimiento de que lo sucedido no es una casualidad, sino una cadena cuyos eslabones empiezan a visibilizarse.

Séptimo paso: buscando acuerdos, negociaciones

Las parejas establecen estilos diferentes de lidiar con las diferencias:

- Competitivo, discusiones a ganar o perder: puede provocar una escalada difícil de controlar.

- Evitativo implica replegarse sin defenderse ni atacar, todo parece resolverse en un inocuo “está bien, dejémoslo así”: puede ser más destructivo que el anterior.

- Comprometido: acuerdos y negociaciones mutuas donde cada cual cede una parte.

- De acomodación: se da una vez planteada la polémica, cuando uno de los miembros de la pareja tiende a conciliar, lo que implica que se pliega a los argumentos del otro.

- Colaborativo: es la situación ideal, donde ambos logran alternativas nuevas y creativas que evitan las polarizaciones y las sensaciones de triunfo o fracaso.

La salida de cualquier conflicto o crisis requiere fundamentalmente de habilidades de negociación, esto significa que se deberán buscar acuerdos mutuamente beneficiosos para ambos. Sin embargo, estos acuerdos no parecen posibles cuando las personas están atrapadas y no ven salidas válidas.

Es como si de pronto habitaran en una casa de pesadilla con habitaciones de ventanas clausuradas, oscuras y sofocantes. Algunos

se desesperan y solo ven la posibilidad de alivio en la destrucción de la casa hasta los cimientos, mientras otros se serenar y buscan los instrumentos que les permitan abrir ventanas al exterior. Cada nueva ventana abre una posibilidad diferente. Esa es la tarea principal frente a los conflictos: abrir espacios, descomprimir, renovarse.

De allí será posible negociar.

Negociar es un arte mayor, un arte de paz, no existe mejor recurso frente a las divergencias o intereses distintos. Sabemos que no todo es negociable, hay creencias, valores y lealtades frente a las cuales las personas se mantienen firmes en un tipo de posición. A pesar de ello, la mayor parte de las divergencias admiten algún tipo de negociación, teniendo en cuenta una condición principal: la equidad. Sin igualdad no hay posibilidades de establecer acuerdos que beneficien a ambos.

Para negociar eficazmente hay que estar dispuesto a perder una parte de todo lo deseado, es imposible ganar siempre el pozo completo, principalmente en las relaciones de pareja.

¿Dos perdedores o dos ganadores? Esa es la cuestión, si cada uno se cierra en tratar de obtener lo que considera justo o apropiado, lo más probable es que termine con un trofeo empobrecido; cree que ganó, pero en verdad perdió.

Para negociar eficazmente hay que validar al otro. No intentar someterlo, ni convencerlo de qué feliz sería si simplemente viera las cosas tal como yo la veo.

Para negociar eficazmente hay que evitar esas hábiles manipulaciones estilo vendedor de autos usados.

Para negociar eficazmente hay que ser generoso, porque cuando se cede algo que verdaderamente importa, ese gesto representa mucho más que una infinidad de promesas.

Para negociar eficazmente hay que entender que en toda relación donde se presentan posiciones contradictorias hay una lucha de fuerzas inevitable. Si la entendemos como tal y somos conscientes de ella podemos regular su intensidad.

Para negociar eficazmente hay que estar alerta a las emociones que surgen en el proceso, ellas nos darán las señales necesarias para enterarnos de cuán satisfechos estamos del estado de la

negociación. Además, resulta imprescindible mantenerse lo más serenos posible. Si nos dejamos llevar por el enojo o si explotamos de frustración porque no estamos obteniendo lo que consideramos justo, lo más probable es que la negociación termine ahí mismo.

Cuando las negociaciones son exitosas la pareja se refuerza y construye nuevas soluciones para viejos o recientes problemas.

Cinco INTIMIDAD

La palabra intimidad es de uso constante en el lenguaje actual de las parejas. Sin embargo, el sentido que se le otorga no es igual para todas ellas. Existe concordancia en destacarla como una condición esencial de la convivencia. Aunque esta relevancia parece un fenómeno reciente. Nuestros abuelos o padres cuando hablaban de intimidad se referían a los espacios privados; a lo más reservado de sus acciones, pensamientos e interacciones, incluidas las prácticas sexuales.

Hoy, en cambio, la palabra intimidad se ha convertido en un concepto más poderoso. Implica la capacidad de participar de una conexión estrecha y profunda con otra persona. Se refiere a un vínculo privilegiado tanto de amistad como amoroso. Se relaciona con la capacidad y la posibilidad de compartir con otro los aspectos más relevantes de nuestro ser, de nuestra historia, de nuestras esperanzas y deseos, aun los más ocultos. En términos de intimidad, amistad y amor tienen solo una diferencia, el componente erótico explícito.

Para cualquier pareja la intimidad parece ser una condición básica de su desarrollo. El problema radica en que no todos están capacitados para acceder del mismo modo y con la misma profundidad a niveles similares de conexión, ni tampoco en forma simultánea. No es un fenómeno único, sino que se presenta en diferentes dominios y planos.

No es difícil advertir la existencia de personas que se conectan con mayor facilidad y adquieren rápida soltura en sus contactos físicos; otras, lo consiguen a través de sus aspectos intelectuales, espirituales, emocionales y eróticos. Lo difícil es que todo ello se

produzca en forma conjunta y veloz. Es probable que el avance sea lento, porque la intimidad no surge espontáneamente en la relación entre dos personas. Es una consecuencia de la decisión y aptitud de ambos para abrirse y exponerse al otro a medida que el conocimiento mutuo se va desarrollando.

No todas las parejas estarán de acuerdo respecto de los puntos principales de encuentro, y cada uno puede esforzarse en fortalecer lo que considera relevante mientras pospone lo que estima secundario. Esto puede generar una distorsión en la forma de percibir las fortalezas y debilidades de la relación. Por eso la tarea es ardua, además de cuidadosa. Solo así será posible consolidar los nexos en calidad y profundidad.

LA CONSTRUCCIÓN DE LA INTIMIDAD

Niveles

Cuando dos personas se conocen, no develan quienes son en forma abrupta, incluso cuando hay una fuerte atracción física, de personalidad o de historia común. Existe una dosis razonable y sensata de reserva acerca de lo que desean saber del otro y de lo que están dispuestos a mostrar de ellos mismos.

Muchos se han arrepentido amargamente de esa premura ansiosa por informar minuciosamente de su pasado a un perfecto desconocido, confundiendo atracción con confianza. En realidad, a nadie que acabas de conocer le importa sinceramente qué has hecho durante los últimos años de tu vida, ni con quienes estuviste o te acostaste. Esos son datos privados que pueden contarse o no cuando la relación avanza. La equivocación grave reside en confundir intimidad con confidencia. Los primeros contactos serán exploratorios y cautelosos, porque nadie, más o menos sensato, debe exponerse gratuitamente. Además, una avalancha de información no solicitada puede producir el efecto inverso al deseado, es decir, el rechazo.

La confidencia no garantiza intimidad. Por ello al principio es insensato bombardear a alguien con datos privados, creyendo que,

de esta manera, ganaremos la confianza de quien nos escucha. Lo único que lograremos con esta actitud es sembrar dudas sobre nuestro desarrollo emocional. Los adolescentes suelen abrirse como una demostración de interés, esperando a su vez que el interlocutor haga lo mismo. Pero, entre adultos, el intercambio no es tan parejo. Lo más corriente es que uno de los dos ocupe el rol expansivo, mientras el otro escuche y regule la información privada que está entregando y los aspectos personales que desea exhibir.

Hace unos días un amigo –Carlos– me contaba una historia que se ajusta a estas consideraciones:

Él está separado desde hace un par de años, desea estar en pareja nuevamente, pero no tiene prisa. El fin de semana fue invitado al cumpleaños de un amigo donde conoció a una mujer de su edad, también separada. Ambos se interesaron mutuamente, pero a medida que la conversación avanzaba –regada por abundantes tragos– ella empezó a relatar sus experiencias amorosas, conflictos y, particularmente, la tormentosa relación que mantenía con su ex marido. Carlos se sintió abrumado por ese despliegue de confesiones y lentamente comenzó a tomar distancia a pesar de reconocer que ella le resultaba sumamente atractiva.

La anécdota muestra que hay situaciones donde la ansiedad y tal vez el alcohol, juegan malas pasadas y la mejor sugerencia es mantener una actitud tan relajada como abierta; dejar que la conexión fluya sin presionar. Lo peor que le puede pasar a cualquiera en estos contactos es ser señalado como un desesperado en busca de aceptación.

Interacciones iniciales: primer nivel de intimidad

Si dos personas comparten un interés mutuo empieza un proceso de intercambio y prueba, que va a definir hasta dónde se puede o se quiere llegar en la autoexposición. En muchos casos el temor al contacto profundo que pueda develar quiénes somos fija un límite. Esto sucede porque hay quienes temen que el otro descubra mágicamente ciertas zonas ocultas y, debido a ello, en lugar de aceptarnos nos rechace. Cuanto más débil e insegura sea

nuestra autovaloración más expuestos nos sentiremos y menos aceptaremos una conexión profunda. El miedo a la intimidad establece una barrera infranqueable para algunos. Esto no quiere decir que estas personas estén automáticamente excluidas de la posibilidad de establecer una pareja. En realidad pueden hacerlo, pero con puntos de conexión superficiales. El estilo del intercambio estará centrado en datos e informaciones de la vida cotidiana, con temas centrales como el trabajo, los hijos, eventos esperados e inesperados, ambiciones económicas, o la vida de los otros. Son expertos en conversaciones triviales y profundamente alérgicos a los temas densos o confrontacionales.

Siempre le pregunto a las parejas que atiendo: ¿de qué hablan cuando hablan? Las respuestas son muy diferentes. Lo más frecuente es que transiten por distintos niveles de intimidad de acuerdo a las situaciones por las que atraviesan. Sin embargo, es posible diferenciar ciertas formas de interacción verbal, unas más frecuentes que otras.

Suelen preguntar: ¿cómo estás?, ¿qué hiciste?, ¿con quién?, ¿dónde?, ¿cuándo?

Son interrogaciones rutinarias que algunas veces muestran sincero interés y otras nada más que una formalidad vacía.

Aunque este es el *primer nivel de intimidad* posible, muchas parejas no logran superarlo y se estancan, lo que puede amenazar la propia continuidad, porque hipotecan su futuro.

Si tú te reconoces o te identificas con este grupo, pero no deseas quedarte pegado en esas rutinas, me permito preguntarte:

¿Estás preparado para reconocer que tus interacciones son repetitivas y estereotipadas?

Si la respuesta es afirmativa, el paso que debes dar comienza por distinguir si esas interacciones son más o menos parecidas en todos los ámbitos de tu vida o especialmente con tu pareja. Lo más frecuente es que la actitud sea general, por lo que la sugerencia de cambio reside en tratar de enriquecer el intercambio. Incluso en el nivel de los datos se pueden crear distintos grados de interés y complejidad, lo que puede ser un puente para

profundizar en el pensamiento y las opiniones de la persona con quien estás.

El buen manejo del disenso: segundo nivel de intimidad

Se pueden tener conversaciones monosilábicas –no, si, tal vez– o intercambios entretenidos, puesto que no es lo mismo hablar del tiempo que opinar sobre un tema quizás intrascendente, pero interesante. Las opiniones sobre un tema específico personalizan el intercambio y abren la puerta al disenso. En el nivel del puro intercambio de información aséptica no suelen producirse desacuerdos ya que las personas no se involucran. Al opinar nos involucramos y allí desaparece cualquier ilusión de neutralidad emocional. Si debatimos con nuestra pareja o si confrontamos nuestras ideas lo haremos con distintos grados de apasionamiento, de modo que las líneas de tensión y oposición de fuerzas se hacen presentes.

Esas parejas están llenas de energía y lo demuestran. Si tú no eres capaz de opinar y de involucrarte no podrás acceder a niveles más profundos de intimidad, te quedarás allí, flotando entre aguas.

Entonces:

¿Estás lista para comenzar a dar opiniones, defenderlas e involucrarte en las conversaciones?

¿Estás listo para solicitar respeto de tus opiniones y para aceptar la de los demás aunque no coincidan con las tuyas?

Si afirmas que sí, que crees estar en condiciones de hacerlo, estás avanzando al *segundo nivel de intimidad*, pero cuidado, porque el territorio está lleno de trampas inadvertidas. Comenzando por las pruebas a que se verá sometida tu capacidad de tolerar la tensión sin replegarte o angustiarte.

Este nivel es clave y para muchas parejas el principio del fin, porque desafía la propia capacidad de aceptación y tolerancia. Es relevante porque requiere asertividad, al mismo tiempo que desafía tu capacidad de salir de la autorreferencia que empuja inexorablemente a la creencia ilusoria de que es posible tener la verdad.

“NADA DE LO QUE DICES es verdad” o “Todo lo que estás diciendo es mentira”. Estas son frases utilizadas comúnmente en el fragor de las discusiones de pareja. Por medio de ellas se cuestiona lo que el otro dice o sostiene, no tanto porque efectivamente se crea que el otro es un mentiroso patológico, sino básicamente porque lo dicho no coincide con la propia visión de lo que está sucediendo.

El filósofo griego Epicteto solía decir que las personas no son tan afectadas por los hechos como por las visiones que tienen de ellos. Interesante idea, si la pensamos nos daremos cuenta de que la mayor parte de las discusiones furibundas al interior de una pareja se deben a modos diferentes de entender una situación, cuando ambos creen sinceramente en su verdad propia. Por lo tanto, frente a una escena de tal naturaleza existen dos modos errados de actuación. En el primer caso: se entiende que se deben anular los argumentos del oponente a través de una demostración lógica de la validez y confiabilidad de las propias argumentaciones. Exquisito absurdo, porque una pareja jamás discute con lógica, sino con visiones personales de un suceso no regidas por premisas razonables.

Lo complicado es que cada uno está convencido de que el otro no entiende porque no quiere entender, que los argumentos propios son tan congruentes que sólo un imbécil podría confundirse y rechazarlos. O, lo que es peor, que entiende y no quiere dar su brazo a torcer. Es una especie de juego de fuerzas exasperante.

En el segundo modo de actuación se descalifica cualquier posibilidad de diálogo a partir de la afirmación expresa de que el otro simplemente miente cada vez que afirma algo.

Si nos empeñamos en tener razón o en demostrar nuestra verdad aún cuando recurramos a la descalificación de las ideas de nuestra pareja quedamos atrapados en un circuito peligroso que se alimenta de una creciente falta de respeto, no sólo de las ideas sino de la propia persona.

Si digo: no estoy de acuerdo con lo que dices, pero lo admito. No es lo mismo que decir: lo que piensas es absurdo: nadie inteligente podría pensar así.

La aceptación mutua: tercer grado de intimidad

Está claro: No existen buenas relaciones sin aceptación mutua. No existe amor sin aceptación, aunque para amar no sea necesario estar siempre de acuerdo con el otro y acaso ni siquiera entenderlo siempre.

Concuerdo con Mathew Kelly, quien concibió esta idea fructífera de los niveles de intimidad, en que si la esencia de la relación íntima es la autorrevelación jamás la podremos lograr si no nos sentimos aceptados. Esta aceptación de quien amamos precisamente porque es diferente, coloca en primer plano una virtud esencial para estar en pareja: la flexibilidad. Lo opuesto a ella es la rigidez que consiste en rechazar o descalificar a alguien que actúe o piense en forma diferente a nuestra propia visión del mundo. No se trata de tolerar sino de admitir, porque la primera es una palabra engañosa que coloca al tolerante en una posición aparentemente superior y meritoria. En cambio, aceptación supone una apertura flexible a la diferencia y al cambio. Estas aptitudes y no la uniformidad caracterizan a las parejas dinámicas capaces de transitar los diferentes desafíos que supone la construcción de la intimidad.

Esta condición básica de ser aceptados abre la posibilidad de confiar en nuestra pareja para desnudar nuestros deseos, esperanzas, anhelos; por más extravagantes que pudiesen parecer, por más lejanos que se presenten en el presente. Aquí estamos situados plenamente en el *tercer nivel de intimidad* de esta escala imaginaria. La pregunta que puedes formularte para llegar y permanecer en él es: ¿Estoy preparado para compartir fantasías, ambiciones, esperanzas y sueños? Este desafío parece sencillo a primera vista, pero no lo es tanto. En primer lugar, porque antes de compartir tienes que reconocer. Es decir, admitirlos como propios, como parte de deseos legítimos o quizás como un anhelo utópico e inalcanzable, un sueño bello simplemente por estar allí sin que se requiera convertirlo en realidad inmediata, y doblemente bello si es posible compartirlo con alguien que lo acepta sin críticas.

Nada más denso que tener a tu lado a quien se empeña en destruir tus fantasías bajo los fríos lentes de un análisis realista.

Vivir los sueños sin vergüenza es parte de nuestra experiencia de vida, algo que hacíamos en nuestra niñez cuando nos permitíamos habitar un mundo de fantasías lúdicas, sin que nadie se arrogara el derecho a aterrizarlos ni a sancionarnos. Un derecho propio que puede compartirse.

Una pareja puede intercambiar deseos, colaborar en su realización, aceptarlos como un anhelo individual, respetado, pero no compartido rechazarlos o invalidarlos. Cuando hay coincidencia se pueden vincular los anhelos con objetivos concretos y desarrollar esfuerzos para llevarlos a cabo. Esto último es lo que hace posible que la pareja crezca y se fortalezca. En cambio, si no hay acuerdo el trabajo será doble, porque requiere de la aceptación del desacuerdo sin que ello afecte la calidad de la relación. Hay que estar preparado para entender que una cosa es rechazar deseos y otra muy diferente rechazar al otro o que el otro me rechace a mí. Cuidado con esa espantosa manipulación que dice: "si no quieres lo que quiero no me quieres a mí".

Cuando nos sentimos aceptados confiamos más aún en el otro y somos capaces de compartir plenamente nuestros deseos, nuestras expectativas y nuestras esperanzas. Ya no estamos en pareja somos una pareja.

Compartir sentimientos y emociones: cuarto nivel de intimidad

La siguiente pregunta va a abrir la puerta al *cuarto nivel de intimidad*. Y dice así: ¿Estás dispuesta (o) a mostrar y compartir tus emociones y sentimientos? La capacidad de autoconciencia –saber quiénes somos– y la percepción de nuestros estados emocionales –saber que sentimos y sentir lo que sucede– nos permite reconocer eso que llamamos sentimientos y expresarlos en la relación con el ser amado. Esa libertad sin temor es otra condición básica para el progreso de la intimidad. Muchos pasan por la vida blindados emocionalmente. Sabemos que no es su culpa, es lo

que aprendieron y nunca supieron ni quisieron modificar. Pero ese blindaje hace que se distancian de aquellas personas a quienes dicen querer. Si tú te reconoces en este grupo y quieres cambiar tienes que aceptar el desafío de exponerte aunque duela.

En el inventario de las quejas de toda pareja que ha pasado más de algunos años juntos, ocupa un lugar destacado el reclamo afectivo.

Particularmente son las mujeres las que sienten como carencia una cierta inexpresividad emocional por parte de sus compañeros, y aunque no faltan aquellas con similares características, diría que eso se distribuye en una proporción de dos a diez. Esta limitación ha sido tomada como una característica casi inherente a la masculinidad, por lo que vale la pena realizar algunas reflexiones sobre el particular.

En el pasado, en general, se pensaba que ser varón o ser mujer era una condición derivada de la superposición de características ligadas a elementos principalmente biológicos. Recién a partir de las últimas décadas se ha profundizado en los determinantes sociales y culturales de la feminidad y la masculinidad, entendiéndolos como resultantes de un proceso de construcción y no como un producto inmutable presente al momento de nacer.

Definitivamente no hay una forma natural de ser varón o mujer, aunque así lo parezca, sino distintos modos culturales de producir estas condiciones. Esta afirmación no es menor, ya que, si la tomáramos en cuenta, nos llevaría a revisar todo lo afirmado lapidariamente sobre las particularidades irreconciliables de varones y mujeres. Sus diferencias han sido objeto de innumerables listados y de no pocos libros de autoayuda que postulan que efectivamente podríamos provenir de distintos planetas.

La naturaleza femenina y masculina se definieron por oposición: la ternura para ellas, la agresión para ellos; la capacidad de comunicación afectiva en oposición a la introspección masculina. Y así hasta el infinito.

Lo concreto es que al momento de nacer varón la expectativa sobre las capacidades emocionales quedaba limitada por una

especie de condicionamiento genético-neuronal, gran invento que poco tiene de cierto. Nada hay en la naturaleza masculina que la haga menos sensible, pero, la resultante aparente es así. ¿Entonces dónde está el misterio de la producción de este ser limitado emocionalmente? La respuesta se sitúa en la cultura y en las personas que la transmiten, a partir de modelos internalizados durante la propia vida, en un ciclo que se reproduce generación tras generación, y que cambia, aunque muy lentamente.

Adhiero plenamente a la teoría (Apego) que señala que la demanda por formar lazos afectivos cercanos con otro ser humano es una necesidad universal. Desde el nacimiento y a través de la crianza se forjan esos vínculos cercanos, principalmente con la madre, para luego constituirse en modelos internos inconscientes que determinan los estilos de apego relativamente estables que cada uno desarrolla. Se sabe que los niños con una interacción positiva con su cuidador logran internalizar la sensación de seguridad, lo que les permite ampliar sus emociones y desarrollar su sensibilidad. En otras palabras, la conducta de apego depende de la manera como el individuo es capaz de reflejar la sensación de seguridad.

Pero cuidado con esa vieja tendencia de echarle la culpa a alguien, lo más cercano y fácil es tomárselas con la propia madre. ¿Quién si no? Ellas educan varones para ser como aquellos con los que viven, conocen y aman. Seamos clementes con nuestras madres, o con el resto de aquellas mujeres que nos transmitieron los principios esenciales de la masculinidad, y que hoy, encarnadas en nuestras propias parejas, nos reclaman mayor expresividad afectiva.

Gran paradoja, ¿habrán cambiado tanto generacionalmente estas nuevas mujeres? ¿Se habrán desprendido de su papel de forjadoras de machistas? Y, definitivamente, ¿serán sembradoras de la entrega emocional en sus propios hijos?

Hasta aquí parecería que el padre tiene poco que ver con este proceso. O que la pareja constituida por ambos tampoco es primordial. O que los pares y la cultura no transmiten modelos que

lentamente configuran una forma de ser y actuar. Todos esos elementos se combinan y se entrecruzan.

Lo nuevo resulta de comprender que nada es natural e inmutable, y que en la vida de los varones y las mujeres la propia educación sentimental es el eje determinante de la apertura o cierre posterior a las experiencias afectivas que suceden al interior de las relaciones humanas.

Cuando se reclama por la inhabilidad expresiva de los varones, destaco la palabra inhabilidad y no incapacidad, se debe tener en cuenta que como toda función individual, esta es posible de aprendizaje, y es en este punto donde reside el secreto del cambio. Las habilidades emocionales se desarrollan, pero para ello el primer paso es la conciencia de su valor en las relaciones de pareja. Si así se las entiende, los varones pueden abrirse a nuevas experiencias de contacto, iniciando un círculo virtuoso de ternura, que obtendrá las mayores recompensas en el intercambio amoroso.

En esas experiencias los modelos de apego internalizados se proyectan hacia el ser adulto con ciertas diferencias dentro de estilos que llamaremos: seguro, temeroso, desentendido y preocupado.

Los que tienen un apego seguro sentirán como relativamente sencillo sentirse emocionalmente cercanos con sus seres queridos y expresar sentimientos positivos y negativos. No sienten temor a la soledad ni a ser abandonados, por ello no exigen compañía constante; practican y permiten actividades independientes. Tienen una visión positiva de sí mismos y de su relación de pareja.

Los temerosos básicamente sienten una gran ambivalencia entre su deseo de cercanía y las poderosas sensaciones de ansiedad que estas les producen. Tienen gran dificultad para confiar en los otros, del mismo modo que confían poco en sí mismos. Tienen a suprimir y esconder sus sentimientos.

El estilo desentendido marca en forma tajante su necesidad de independencia y autosuficiencia; parecen no requerir relaciones de cercanía emocional, porque las sienten como formas de dependencia que no desean ni estimulan. Al igual que los temerosos se esfuerzan en esconder y minimizar sus sentimientos, porque

estos parecen amenazantes a su pretendido dominio de las situaciones cercanas. De allí que siempre aparezcan como distantes y defensivos.

El estilo preocupado parece deseoso de encontrar una completa intimidad emocional con los otros, tanto como buscar ser aprobados y amados, pero esto los convierte en seres muy dependientes e hipersensibles a la valoración externa. Suelen autocastigarse cuando sienten que no reciben el suficiente amor porque se adjudican la responsabilidad de la distancia de su pareja. Aparecen como muy expresivos, preocupados e impulsivos.

No hay que pensar que estos estilos son rígidos e inmodificables; con experiencias positivas de vida y una alta motivación para el cambio, es factible que una persona adulta pueda modificar su estilo relacional para poder experimentar proximidad y apertura emocional.

Expresar ternura y acogida: quinto nivel de intimidad

El *quinto nivel* de intimidad refleja este estado de exposición sensible, aquel que nos muestra necesitados de ternura y acogimiento. Se resume a través de la pregunta-desafío: ¿Estás dispuesto a mostrarte vulnerable?

Aquí varones y mujeres difieren, porque para ellas no es extraño a su ser y a su historia mostrarse vulnerables, no se obligan a exhibir una máscara exterior de fortaleza, esa es una característica de la masculinidad tradicional tóxica que asocia vulnerabilidad con debilidad.

La verdad es que todos somos física y psíquicamente vulnerables –aunque algunos y algunas se pasan la vida tratando de disimularlo– por eso es que requerimos en algún momento de nuestra existencia que otros nos contengan. ¿Quién no ha experimentado alguna vez el deseo intenso y regresivo de anhelar una madre protectora y amorosa que sane nuestras heridas? Cuando digo madre, me refiero a un modelo, a un recuerdo tierno y distante fijado en nuestro inconsciente que puede ser actualizado en nuestra pareja. Cuando algo nos afecta dramáticamente

necesitamos ser acogidos en nuestra pena. El problema reside en que no se puede pedir acogimiento sin entrega.

Está claro que cuánto más abiertos estemos a la expresión de nuestras emociones y sentimientos más expuestos aparecemos ante la mirada de nuestra pareja.

Las personas rígidamente defendidas, blindadas emocionalmente, son incapaces de mostrarse vulnerables porque esto destruiría su coraza de autosuficiencia.

Para mostrarse vulnerables es necesario no temer la dependencia emocional ni el reconocimiento de que hay necesidades básicas inscritas en nuestro ser que anhelan momentos de completa fusión con nuestro ser amado. Allí la ternura se inscribe con potencia como una necesidad primaria.

Ausencia de máscaras: sexto nivel de intimidad

Si logramos la apertura y la confianza necesarias para no requerir de máscaras y ocultamientos estamos ante el sexto nivel de intimidad, el cual requiere que estemos dispuestos a encarar nuestros temores, incertidumbres y fracasos.

Si somos capaces de revelar a nuestra pareja aquellas cosas que tememos, si podemos reconocer un fracaso, un error grave o una frustración largamente reprimida o censurada, si podemos hacer todo eso estaremos alcanzando el nivel más profundo de intimidad. No se trata de flagelarse, ni de auto acusarse para solicitar comprensión o perdón, sino de compartir las zonas oscuras que todos tenemos.

Hablar de ellas, sacarlas a la luz, es un camino de sanación personal. Al hacerlo también nos mostramos dispuestos a escuchar y comprender lo que, a su vez, nuestra pareja nos revela. Este ejercicio rompe la idealización de que el otro debe ser perfecto para ser amado. Por el contrario, muestra que tanto las imperfecciones como los defectos son parte de la persona con que elegimos compartir nuestra existencia. Se puede trabajar y luchar para ser mejores, pero no como precondition o exigencia para merecer ser amados, sino por una voluntad de superación

de nuestras limitaciones y carencias, para –como afirma el ya citado Mathew Kelly– convertirnos en la mejor versión posible de nosotros mismos.

La satisfacción de las necesidades del otro: séptimo nivel de intimidad

Hay aún otra pregunta clave, la última pero no la menos importante, que dice: ¿Estás dispuesta (o) a satisfacer las necesidades legítimas de tu pareja?

Este es el desafío del séptimo nivel de intimidad, el que nos sitúa frente a la capacidad de posponer la satisfacción instantánea de nuestras necesidades. Aún cuando sea cierto que todos queremos obtener gratificaciones, hay dos modos de lograrlas. Uno inmediato: de esta actitud daba cuenta un grafiti escrito en algún muro de París que decía: “no sé lo que quiero, pero lo quiero ahora”. La otra es diferente porque admite la posibilidad de diferir el ansia. Se entiende la relevancia de esta posición porque al vivir en pareja es imprescindible entender que cada uno tiene necesidades personales legítimas que desea satisfacer y que pretende que el otro acepte. Lo contrario da paso a una actitud egoísta y autocentrada. Esto parece evidente, pero no lo es tanto ya que es uno de los ejes de conflicto frecuentes. Así lo expresaba una paciente que decía en sesión: “cualquier necesidad que yo tengo, él la siente como una exigencia. Quiero que se dé cuenta de mis necesidades sin tener que reclamarlas”.

El desafío principal de este nivel consiste en desarrollar la necesaria ayuda mutua para satisfacer las necesidades de cada uno. Pero requiere, además, de una condición que a mi parecer es indispensable en una pareja: el altruismo. Este representa la capacidad de hacer cosas por el otro, aún cuando estas acciones no sean las que uno elegiría para la propia satisfacción. La vida cotidiana está llena de ejemplos sencillos y complejos donde puede verse la disponibilidad a actuar de modo tal que el resultado sea el bienestar de nuestra pareja. Es tan simple como pensar en la mañana de un día cualquiera: ¿Qué puedo hacer para que él (ella) se sienta feliz?

Intimidad sexual: octavo nivel

Reconozco que tenía ciertas dudas para situar la intimidad sexual como un octavo nivel, o como un fenómeno transversal donde todo lo descrito hasta ahora se une en el dominio del cuerpo y los sentidos. A pesar de las dudas –y por la importancia que reviste en la vida de pareja– voy a optar por considerarlo un nuevo nivel agregado a los anteriores.

En este territorio se sitúa la capacidad de crear un dominio diferenciado donde se unan y combinen factores como la ternura, el sexo, el placer, el erotismo, la confianza y la entrega.

Definida de este modo la intimidad sexual aparece como un estado radicalmente diferente a la actividad sexual. Esta separación existe porque los seres humanos somos capaces de producir la disociación más absoluta entre sexo y afecto. Efectivamente, todos sabemos que para mantener una relación sexual –por poco o enormemente placentera que esta pueda ser– no se requiere ni siquiera que los participantes conozcan sus nombres; es decir, que pueden ser perfectos desconocidos antes de la relación sexual y seguirlo siendo después de ella. Ni siquiera se hace necesario hablar para mantener una correcta mecánica sexual.

Se dirá que esta distancia emocional es menos común que aquellos contactos en los que por lo menos hay una cierta conexión verbal o algún atisbo de seducción antes de la actividad sexual, aun en el sexo comercial. Es posible que así sea; pero de lo que estoy absolutamente seguro es que ninguna de esas prácticas centradas en el intercambio sexual roza ni de lejos a la intimidad sexual.

La escena de dos cuerpos relacionados que pueden establecer contactos físicos tan “íntimos” que comprenden actos como tocar, besar, lamer, morder, penetrar o ser penetrado(a), gozar y hacer gozar, en realidad, se agota en ese mismo acto. No genera un contacto de tú a tú como personas totales, sino como fragmentos corporales no articulados por ninguna emoción central. El modelo de una pareja sexualmente apasionada y emocionalmente distante es poco sostenible en el tiempo.

Para que nazca y se desarrolle la intimidad sexual esta debe darse en el contexto de un vínculo significativo afectivo y erótico, que impulsa la integración de los aspectos amorosos y sensuales.

El desafío de este nivel requiere que uno esté dispuesto a mantener abiertos y flexibles los canales de comunicación para poder expresar las necesidades y deseos propios además de escuchar y considerar los de la pareja.

Se diría, en principio, que esto parece secundario, porque en las situaciones sexuales la prioridad se establece en torno al lenguaje mudo de los cuerpos, o que depende de la capacidad de expresión de vivencias placenteras que se canalizan en sonidos, murmullos, quejidos, palabras inconexas. Hay muchas maneras de comunicar qué es lo que se siente o se ha sentido durante la relación amorosa. Algunos lo consideran imprescindible, mientras que para otros carece de sentido hacerlo, porque creen que basta con el acto físico y con el placer que deviene de él. Sin embargo, el lenguaje corporal, aunque poderoso, no es lo suficientemente abarcador de todos los elementos que rodean una relación erótica. Poner en palabras y en un escenario de diálogo las sensaciones parece un modo más revelador de vincular prácticas y sentimientos.

No se trata de actuar como un cronista deportivo que describe minuciosamente los hechos que componen un intercambio sexual ni efectuar evaluaciones acerca de lo que cada uno experimentó. Se trata más bien de llevar a la palabra las expectativas, los deseos secretos, las fantasías. ¿Cuánto conocemos realmente de todas aquellas cosas que satisfacen a nuestra pareja sexual? ¿Cuánto sabemos de su geografía corporal? ¿Cómo expresamos los sentimientos durante la relación sexual?

La experiencia clínica con parejas dice que estas hablan de los deseos y expectativas principalmente cuando están insatisfechos, que muchos callan, que otros manipulan sus reclamos disfrazados de bromas.

La construcción de la intimidad sexual depende de la capacidad de expresar lo que se quiere y de buscarlo activamente. Lo que aquí propongo es generar un espacio de intercambio que no

ocurra durante la relación, sino en otro ámbito y en otro espacio. Hablar y actuar lo hablado, porque de las palabras pueden sugerir acciones, tanto como las acciones pueden llevar a la reflexión. Lo que sugiero es que no se dé por evidente lo que la rutina ha instaurado como modos de interactuar corporal. Siempre puede haber nuevas caricias, nuevas expresiones, diferentes maneras de amar el cuerpo del otro, y que estas opciones surjan de un diálogo fecundo. Siempre hay que estar alertas, para evitar que las amables y confortables rutinas sofoquen el deseo. La intimidad tiene ese riesgo, que es inevitable. Nadie puede pretender amar como un amante transgresor a quien se conoce de toda una vida; hay que adaptarse a ello, y a partir de allí construir opciones, desde el presente y no desde un pasado idealizado.

Hablemos de nuestros deseos actuales, de nuestras fantasías prohibidas. Animémonos a ser o a actuar en forma egoísta en la cama, porque la generosidad extrema o el deseo de complacer al otro pueden ahogar nuestras propias demandas. Reclamemos airadamente por las caricias que nos satisfacen y que el otro es renuente a practicar. Transgredamos nuestros límites hasta el punto de asustarnos de nosotros mismos: asumamos los riesgos porque las recompensas son altas.

ADVERTENCIAS

Cada pregunta sugerida en este capítulo está conectada con las otras, no son independientes sino que se dirigen a desnudar el entramado complejo de la relación entre dos personas que desean permanecer unidas.

Los niveles de intimidad deben ser vistos como una espiral ascendente. No se trata de avanzar como en los peldaños de una escalera. Tampoco debe pensarse que cuando uno alcanzó un cierto nivel de intimidad, plantará allí una bandera, como el montañista que logra una cima. Por el contrario, nada queda garantizado y la pareja debe estar dispuesta a trabajar en el sostenimiento del logro. Nadie puede echarse a descansar con la satisfacción del deber

cumplido, porque un nivel puede ser logrado y luego retroceder, para luego avanzar nuevamente.

Todo ese esfuerzo tiene una sola recompensa: la consolidación del amor.

Seis

CONVERSACIONES, DISCUSIONES, PELEAS Y EL ARTE DEL SOSTENER LA CORDURA

–Creo que tenemos que hablar.

–¿De qué?

–De esto mismo, de lo que no hablamos.

–¿Para qué?

–Para saber lo que nos pasa, pienso que tendríamos que hablar de porqué no hablamos ahora.

¡Tenemos problemas!, La comunicación entre nosotros ya no existe.

Esta frase final es tan común, que ya no describe nada singular, parece una declaración políticamente correcta. Un diagnóstico que en verdad poco tiene que ver con la comunicación en sí, sino con la distancia emocional de los protagonistas. Ellos se confunden creyendo que todos los problemas pueden resolverse con una adecuada comunicación.

Por lo tanto la pregunta esencial es: ¿Qué es lo que efectivamente una buena comunicación? ¿Y en que se diferencia de otra mediocre o francamente inadecuada?

La comunicación es un bien compartido, inevitable y esencial en las relaciones humanas. Es imposible no comunicar, sea cual fuere el lenguaje elegido para hacerlo. Comunicamos con palabras, gestos y actitudes. Lo hacemos consciente e inconscientemente, podemos expresar algo verbalmente congruente con el gesto que lo apoya, o todo lo contrario. Por ejemplo, podemos decir te quiero, y acompañar esta declaración con una caricia, o formularlo, fríamente, desde la distancia, como una demostración de compromiso.

La comunicación es el soporte basal de las relaciones personales. Ella posibilita el contacto profundo entre necesidades, afectos y demandas. Pocos dudarían de la relevancia de este aspecto para un proyecto perdurable. Sin embargo no existe una fórmula, ni un procedimiento estándar para mantener esa comunicación en forma fluida.

En el capítulo sobre intimidad dejé claro que las parejas se pueden comunicar en diferentes niveles de profundidad, y eso en sí mismo no tiene nada de inadecuado. No es necesario para sentir conexión, que cada intercambio verbal se refiera a hondos o sesudas reflexiones sobre sí mismos y el mundo. Lo más probable es que la mayor parte de las interacciones se refieran a temas contingentes, a problemas concretos o a acuerdos o desacuerdos generales. Una parte menor se relaciona con áreas más conflictivas. Para muchas parejas este será su estilo, el problema surge cuando cualquiera de los dos necesita ser escuchado y lo único que recoge en cambio es una respuesta distraída o distante.

No puedo dejar de señalar que gran parte de las dificultades en este terreno se debe a la forma diferencial con que hombres y mujeres se manifiestan.

En la comunicación, como en muchos otros planos de la vida en común, existen marcadas diferencias relacionadas con el género, que muy sabiamente supo captar y relatar la psicóloga Debora Tannen.

En principio es sabido que los varones suelen tener mayores dificultades que las mujeres respecto de las comunicaciones emocionales.

Para una mujer la esencia de la amistad es la habilidad para hablar libremente y mostrar sentimientos profundos. Los hombres raramente discuten sus sentimientos íntimos con sus amigos, y en algunas ocasiones con sus propias parejas.

Una mujer puede afirmar que si se habla de la relación es porque la relación funciona, mientras que un hombre dirá "si tenemos que hablar de nuestra relación es porque no funciona".

Ella puede decir: "si tú te alejas yo siento que no me quieres".

Y él respondería: "eso es puro rollo, si estoy contigo es porque te quiero".

La amistad entre las mujeres impulsa la confianza, y la verdadera amistad se mide por la confianza desarrollada en el vínculo. Entre los hombres ella es evaluada por la capacidad de hacer o compartir actividades y disfrutarlas, como practicar un deporte, ir a un estadio, pescar o comer juntos. Por eso un hombre puede confundirse si su mujer no entiende que ver un programa de televisión significa estar haciendo algo juntos.

Inclusive, los usos lingüísticos tienen un sesgo de género. Las mujeres suelen usar más comúnmente categorías absolutas: "siempre", "nunca más", "no puedo tolerarlo". Son generalizaciones que representan errores lógicos, nunca revisados como tales, y que colocan a la persona ante la alternativa complicada de no poder cumplir con lo que se afirma; por ejemplo, cuando alguien dice: "nunca más te voy a preguntar a qué hora vas a volver, si es que tanto te molesta". O la tan común y típica frase de un marido ante un rechazo sexual: "no te busco nunca más"; "jamás te preocupas de mí". O el lapidario "tú nunca me escuchas". ¿Reconoces esa frase? Debe ser una de las más frecuentemente usadas en la vida de una pareja disfuncional; representa una queja puntual y seria sobre el estado del vínculo.

"Cuando discutíamos y él se ponía necio sin entender lo que yo le estaba planteando, la rabia me ahogaba. Me sentía impotente y a la vez deseaba tener la fuerza para borrarle de un puñetazo la sonrisita irónica con que miraba mi rabia. Un día, por pura casualidad o porque coincidió con que yo estaba excepcionalmente tranquila, me di cuenta de que todo eso era una estrategia suya, porque al final el muy cretino terminaba confortándome por mi pena y siempre terminábamos en la cama. Ese día decidí que me importaba un rábano convencerlo de nada y, ¡oh, maravilla!, el que se empezó a descontrolar fue él... Al final, mucho después, los dos entendimos que todo eso era una pérdida de tiempo y que nos habíamos entrampado en una lucha de poder sin sentido."

Cuando las parejas presentan sus conflictos en una terapia y comienzan enumerando sus dificultades, suelen destacar en primer plano aquello que denominan problemas de comunicación. A nivel de enunciado esto parece claro, pero no lo es tanto cuando se pretende saber qué se quiere decir exactamente con ello.

Lo más probable es que se refieran a problemas de contacto y a diferencias en torno a lo que cada uno desearía expresar o escuchar del otro.

Hablar y escuchar no es solo un ejercicio de habilidad lingüística, sino que representa el interés de cada uno por el otro. En este sentido se constituye en uno de los pilares de la intimidad, aunque lo que se hable sea tangencial, superficial o un mero intercambio de informaciones conocidas por ambos. Lo relevante en el acto de conversar reside en el intercambio activo y atento que se produce y que incrementa la sensación de conexión y participación.

Mis abuelos, cuando eran muy viejitos, después de haber pasado más de 50 años juntos, se sentaban en la mesa de la cocina de su casa mientras tomaban té y conversaban. Siempre me pregunté cómo lograban seguir interesados en lo que se decían.

Mi pregunta estaba equivocada, porque no eran los temas hablados el eje de su interés, sino la conexión que tenían el uno con el otro.

Si este vínculo se sostiene las conversaciones fluyen.

Aparentemente las personas pueden dialogar sobre distintos aspectos de la cotidianidad: trabajo, proyectos, vida familiar, amistades o cualquier hecho que sea noticia, pero esta fluidez no parece expresarse del mismo modo en territorios más profundos. Lo contradictorio de esta situación es que en la vida de la pareja, por lo menos en sus inicios, estos intercambios emocionales acerca de sentimientos, afectos y deseos de cada uno estaban presentes, ocupando un espacio virtual mucho mayor que las conversaciones centradas en temas generales.

Parece, sin embargo, que a medida que aumenta el conocimiento mutuo y el tiempo de convivencia, no se considera relevante continuar con estos intercambios. Los datos centrales se

dan por sabidos, sin comprender que, así como las personas cambian, sucede lo mismo con sus necesidades. El diálogo centrado en esos cambios y en las nuevas demandas es imprescindible para que cada cual se sienta entendido por el otro.

Toda pareja equilibrada tiene diferencias, la clave reside en cómo son manejadas. El territorio del lenguaje es la vía para la expresión de esos acuerdos y desacuerdos.

ESTILOS CONVERSACIONALES

Las conversaciones de las personas, especialmente cuando se tratan temas sensibles no suelen regirse por un código formal.

Se puede conversar alternada o simultáneamente. Para algunos hablar simultáneamente no es sinónimo de confusión, sino de interés. Las personas que son enfáticas, que se interrumpen a menudo en los diálogos para expresar acuerdos o desacuerdos, se sienten más comunicadas e interpretadas que aquellas otras que practican una especie de manual de buenas costumbres en las conversaciones. Hay pedidos que representan un gasto de energía inútil, como cuando se dice “déjame hablar”, o lo que es peor “cuando tú hablaste yo no te interrumpí, entonces no me interrumpas tú a mí”. Aunque reconozco que no hay cosa peor que aquellos que interrumpen pero detestan ser interrumpidos.

Las conversaciones difícilmente se mantengan en un tono de voz neutro. Por el contrario esos tonos tienden a expresar las emociones del que habla.

“Te preocupa más el tono de lo que digo, que lo que verdaderamente digo.”

Esta frase fue dicha por un hombre en una sesión de terapia cuando la paciente insistía en remarcar el tono agresivo que su marido empleaba en cada discusión.

Lo complicado en torno a esto es que es imposible realizar una medición objetiva de las emociones y sentimientos reflejados en la entonación, porque toda lectura es subjetiva y personal. De allí que los que se sienten agredidos, presionados u hostilizados, no

dudan de que lo que sienten es verdadero y que esa emoción es causada por el otro.

Está claro que si tú te sientes agredido te defiendes, pero qué hacer cuando el otro pone su mejor cara de desorientación e ingenuamente pregunta:

“¿De qué forma te agredí?”

“¿Yo te descalifiqué? ¿Pero que fue lo que dije que te ofendió tanto?”

“¿Cómo, cuándo?”

En ese momento vale la pena detenerse, respirar y reflexionar sobre el propio modo de entender lo que está sucediendo alrededor.

Puede que el otro te haya descalificado, o puede ser también que tú te hayas sentido así.

Los mensajes tienen un origen y un destino. En el origen no siempre –aunque las parejas estén en conflicto– conllevan una intención agresiva. Pero, una cosa es la intención y otra muy distinta el impacto que se produce en el otro. Cuando la barrera defensiva ya se estructuró, cualquier comentario considerado neutro y hasta positivo por el hablante es negativizado por el receptor.

El nivel de susceptibilidad aumenta mientras el nivel de tolerancia disminuye.

Cuando una pareja ha discutido confrontacionalmente durante un cierto tiempo, ninguno de los dos cree sinceramente que pueda hacerlo de otro modo. Sus integrantes se vuelven desconfiados, de tal modo que las emociones negativas están instaladas desde el principio de la discusión. En ese escenario se diría que las palabras desaparecen y sólo se registra la intención, generalmente negativa, detrás de lo que se está escuchando.

Lo paradójico es que la gente cree que está hablando de los hechos, cuando en realidad está haciéndolo acerca de su propia tensión.

La conversación se vuelve un monólogo autorreferencial.

John Gottman, desde un punto de vista comunicacional, cree posible anticipar la separación de una pareja en un plazo no ma-

por a cuatro años si en sus interacciones verbales se presentan con frecuencia los siguientes hechos:

- ❖ Arranques bruscos al inicio de la interacción verbal. Generalmente esto se presenta cuando las frases se inician con un reclamo.
- ❖ Críticas constantes. Se ataca al otro, responsabilizándolo por los hechos, en lugar de aclarar cómo se siente uno frente a lo que está sucediendo.
- ❖ Defensividad. Antes de escuchar lo que el otro tiene para decir se levanta una coraza.
- ❖ Quejas constantes.
- ❖ Desprecio o menosprecio.
- ❖ Rehuir o bloquear las respuestas que el otro demanda. Esto sucede cuando uno de los dos se margina o niega siquiera la posibilidad de debatir.

Ranking de temas que pueden desembocar en una discusión

Se podría suponer, con cierta lógica, que los temas de discusión de las parejas varían a través del tiempo, pero en realidad hay una extraña y coherente continuidad en los tópicos sobre los cuales se discrepa. Los temas reiterados y que ocupan los lugares más altos en los *ratings* son:

1. Uso del dinero, ahorro, gastos necesarios, suntuarios.

Quién y cómo se determina el destino final del gasto es una metáfora de las relaciones de fuerza al interior del matrimonio, porque parece obvio que estas categorías son sumamente subjetivas.

2. La educación de los hijos.

Quién será responsable de los permisos y restricciones, de determinar las conductas deseables e indeseables, de fijar las recompensas o los castigos.

3. El sexo.

En torno al cual los debates se expresan con fuerza y vigor. ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿De qué modo? ¿Dónde? ¿Con qué frecuencia? La respuesta a todas estas preguntas habrá de traducirse en un acuerdo o desacuerdo en torno al ejercicio placentero, compulsivo o rutinario de la sexualidad.

4. El destino del tiempo libre.

Los intereses masculinos y femeninos aparecen bifurcados, y por ello se produce un desafío a la capacidad de hacer algo juntos, aun cuando uno de los dos no lo encuentre de su máxima predilección.

5. La visión del mundo.

El modo como las ideas acerca de la vida y la sociedad son entendidas por cada uno.

6. Existe otra área, un tanto difícil de conceptualizar, que podría llamarse "de desacuerdos en torno a la personalidad o al estilo del prójimo". Puede sintetizarse en la pregunta: ¿por qué eres así? ¿Cómo así?, se pregunta uno. Así, tan desordenado, tan insistente, exigente, irritante.

7. Las relaciones, opiniones y valoraciones sobre las respectivas familias de origen y sobre las relaciones con amigos.

HABILIDADES A DESARROLLAR PARA LOGRAR UNA BUENA COMUNICACIÓN

Todas las actividades que llevamos a cabo en nuestra vida requieren, para ser desarrolladas efectivamente, de la adquisición y perfeccionamiento de una serie de habilidades técnicas. La comunicación eficaz también las requiere, por eso es que sugiero algunas reglas que facilitarán la tarea.

- * Saber elegir para la conversación un lugar adecuado. En muchos casos vale la pena salir de los espacios habituales, contaminados o invadidos por estímulos externos, que hacen poco posible una conversación tranquila. Caminar, un bar, el asiento de una plaza, pueden ser opciones que permiten concentrarse en lo que ambos tienen para decir.
- * Escuchar activamente. Prestar atención es una de las habilidades fundamentales de la conversación. Hay una gran diferencia entre escuchar en silencio y en prestar atención. La verdadera escucha se distingue por la intención, si tu intención es comprender, enriquecer, aprender de, o ayudar a tu pareja, entonces tú realmente estás escuchando.
- * Tratar de percibir las expresiones faciales y lo que ellas transmiten. Este punto es verdaderamente central, porque aparentemente las personas son más perceptivas de las expresiones corporales de la gente en general, que de las de sus propias parejas.
- * Hay que comprender una regla de oro: cuando se habla cada palabra contiene emociones y es imposible desprenderlas de lo hablado. Entonces, tú debes estar alerta a esas emociones que fluyen.
- * Oír, hablar, entender y luego hablar. Nunca permitas que tu lengua actúe antes que tu cerebro.
- * Alerta a los tonos de voz y a los arranques bruscos. La conciencia de tus propios tonos de voz puede ser clave para entender por qué tu pareja parece encerrarse y no entender la lógica de un argumento. Es evidente que si te estás mostrando irritable, si gritas o elevas el tono de voz, lo que se impone es eso y desaparece el contenido.
- * Una habilidad central es la capacidad de sintonizarse con el flujo de la conversación y con el ritmo del intercambio, esto es evitar distracciones, especialmente aquellas que provienen de estar más centrado en la respuesta que ya tienes en tu cabeza que en lo que está diciendo tu pareja.

- * Comportarse en forma flexible a lo largo de la conversación, esto es desarrollar la capacidad de reconocer un error o un punto de vista equivocado.
- * Hablar desde sí mismo, es decir de cómo estás siendo afectado por un problema determinado, más que desde la crítica acerca de lo que está diciendo tu pareja.

Estas sugerencias no garantizan que se pueda pasar con rapidez a un estado de comunicación óptima, pero por lo menos mostrará un deseo de cambio y conexión.

Siete

FIDELIDAD E INFIDELIDAD

A SER FIEL TAMBIÉN SE APRENDE

En Madrid, en la catedral de La Almudena, una pequeña placa de mármol firmada por J.M.M. dice:

*Señor, Señor, que mi esposa no me engañe
Que si me engaña no me entere
Que si me entero no me importe.*

Hay crisis de distinta envergadura, las que se producen a causa de la infidelidad pertenecen al territorio máximo.

Es difícil que un terapeuta no se haya cruzado alguna vez en su vida profesional con un sujeto o una pareja padeciendo el dolor, la culpa, la angustia o el rencor por una situación de infidelidad. Es posible que nos haya tocado alguna vez acompañar a alguien querido sufriendo un engaño. Y, asimismo, es altamente probable haber experimentado ese sufrimiento en carne propia.

En mi caso me ha tocado trabajar en distintas ocasiones en ese proceso. A raíz de ello creo haber aprendido las razones por las cuales se es fiel o infiel con la pareja y las consecuencias de este hecho en la continuidad de la misma.

Si la infidelidad tiene una connotación negativa, la fidelidad, por el contrario, es una afirmación positiva que alude no sólo a una cualidad de las relaciones humanas, sino que hace referencia, a la vez, a la capacidad de mantener un vínculo más allá de los conflictos por los que atraviese la relación.

Etimológicamente, fidelidad significa fe, confianza, palabra dada. En el contexto de la pareja, este significado se soporta sobre un pacto de exclusividad amorosa y sexual.

Efectivamente las parejas que inician una vida en común se prometen fidelidad y la mayor parte trata de cumplir con este compromiso, por lo menos mientras el amor se mantiene, asumiendo el riesgo de que este no sea eterno y mucho menos inmutable.

Permanecer fieles representa el anhelo de continuidad amorosa, por ello la fidelidad absoluta persiste ante nuestros ojos como un ideal deseable. Sin embargo, son muchas las personas y parejas que pueden haber pasado por una crisis determinada por una experiencia de infidelidad y haber crecido a partir de ella. La psicóloga norteamericana Judith Wallerstein siguió durante catorce años, a través de entrevistas personales, a varias parejas que se consideraban a sí mismas felices. A pesar de ello un tercio del grupo reconocía haber tenido un conflicto relevante en el pasado por la infidelidad de alguno de los miembros de la pareja.

Por eso creo que sería un error creer que tanto la fidelidad como la infidelidad son estados absolutos y permanentes. Más bien hay que pensarlos como comportamientos que se manifiestan en momentos específicos de la vida de las personas y que mucho tienen que ver con circunstancias personales y de pareja.

Si se las entiende de esta manera, también se comprenderá que pueden ser objeto de transformación y cambio. Alguien puede haber sido fiel toda la vida y por decepción o resentimiento dejar de serlo, así como puede descubrirse el deseo de fidelidad tardíamente luego de una crisis profunda.

Se puede aprender que la fidelidad y la infidelidad son opciones conscientes y no aleatorias, y que representan la capacidad de amor y compromiso de cada uno.

Hay períodos en la vida de las personas caracterizados por la incertidumbre y la búsqueda, por eso se puede haber sido fiel con algunas personas e infiel con otras. Es posible haber pasado por momentos en los que la variabilidad era la norma y la constancia la excepción.

De hecho, el gran cambio en los varones en estas últimas décadas ha sido pasar de una aceptación de la infidelidad masculina a una actitud crítica, en la cual influye la conciencia mayor de que ambos pueden ser infieles.

Lo radicalmente opuesto se presenta entre quienes afirman “yo nunca fui infiel” o “yo jamás fui fiel”.

Hablemos un poco de ambos: en el primer grupo se sitúan aquellos para los cuales la fidelidad es una actitud, un comportamiento ético producto de un modelo aprendido. Estos sujetos –mujeres y varones– desean ser y comportarse en forma honesta consigo mismo y con los demás. Son conscientes del daño que podrían ocasionar a su pareja o a sí mismos a través del engaño.

Creo que el incentivo para ser fiel proviene de diferentes fuentes: una es la conformación de los valores de cada persona, que dependen del medio familiar, social y cultural en que esta se desarrolla. La segunda del tipo de pareja parental con la que se ha criado, aquí se han aprendido e internalizado modelos de conexión afectiva entre los padres, rasgos que se incorporan al propio desarrollo emocional. Si un niño contempla mientras crece cómo sus padres se vinculan a través de formas violentas, descalificadoras, vejatorias, puede sentirlos como funcionales a la relación entre varones y mujeres. Si, en cambio, ha presenciado relaciones afectivas, respeto, consideración, confianza, aumenta su propia seguridad en relación con la solidez de la pareja. La tercera es la convicción de que para vivir bien lo mejor es no hacer a los otros lo que no quieres que te hagan a ti.

Para ser fiel se requieren condiciones: la constancia amorosa, el reconocimiento de las necesidades, la admisión de deseos y fantasías, el control de los impulsos, la necesaria represión de ciertos deseos cuando la oportunidad se ofrece. Desde el punto de vista psicológico implica los elementos siguientes:

Sinceridad: no sólo entendida como veracidad, sino también como confianza. La sinceridad es la base de todo compromiso firme.

Seguridad en sí mismo: alguien inseguro de sí mismo nunca podrá estar seguro ni de sus compañías ni de sus afectos, ni de nada

que pueda emprender basado en un compromiso. Autoconfiar en sí, para confiar en los demás es también premisa imprescindible para construir una fe mutua.

Estabilidad emocional: autocontrol tanto de las emociones como de las actitudes frente a posibles cambios o presiones que pudiesen desestabilizar el compromiso adquirido.

Constancia: es la cadena que reafirma el compromiso, la continuidad en los afectos, en los propósitos o en las decisiones.

**FIDELIDAD = SINCERIDAD + SEGURIDAD EN SÍ MISMO
+ ESTABILIDAD EMOCIONAL + CONSTANCIA**

Con un criterio pragmático propongo considerar la fidelidad como una apropiada manera de defender la inversión emocional realizada en la pareja. Todos podemos encontrar una aventura si estamos dispuestos a ello, pero ¿estamos simultáneamente preparados para poner en riesgo nuestra relación primaria? Es decir, ¿estamos dispuestos a asumir el costo de la pérdida por el beneficio de una aventura sexual?

Los que pertenecen al segundo grupo mencionado –yo jamás fui fiel–, practican activamente la multiplicidad sexual. No son fieles ni desean serlo. El tema no pasa por sancionarlos, sino por comprender el porqué, si son conscientes de esta condición, buscan permanecer en relaciones a las que ocultan sus deseos de multiplicidad. Las dos historias que continúan son un ejemplo de ello.

Rodrigo y su machismo ilustrado

Rodrigo comenzó su terapia individualmente frente a un escenario de vida que se le estaba complicando. Recuerdo con claridad cuando dijo:

“Jamás fui fiel a nadie en toda mi vida. Creo que lo que más duré fueron seis meses después que me casé”

Con 52 años no pensaba modificar su patrón de actuación, pero se estaba volviendo descuidado y, además, por primera vez en su vida sentía que controlaba menos las situaciones paralelas.

Su deseo sexual, que antes alcanzaba para todas, era sensiblemente menos fluido.

Las explicaciones que ofrecía acerca de las razones por las cuales podía querer a su mujer entrañablemente mientras oscilaba entre sus amantes era un compendio de machismo ilustrado. Era capaz de una notable disociación amor sexo y se sorprendía cuando se le preguntaba por la idea de integrarlos.

–¿Qué tiene que ver lo uno con lo otro? –Preguntaba poniendo cara de ingenuo.

Durante años había sido capaz de mantener relaciones sexuales placenteras con amantes y también con su mujer, no porque se sintiese muy excitado con ella, sino porque reconocía que las necesidades sexuales de su esposa eran válidas y que el deber de un buen marido era satisfacerlas. Pero durante los últimos meses había evitado las relaciones con ella porque le estaba resultando arduo generar el grado de deseo necesario para llevarlas a cabo.

–Es como un trabajo. Me aplico, pero la flojera me vence.

Se vanagloriaba de lo cuidadoso que había sido durante todos estos años, de forma tal que su mujer –Gloria– jamás se enteró de sus infidelidades, ni él se había involucrado afectivamente con ninguna de sus conquistas. Por lo menos eso es lo que creía, porque ella siempre supo que había algo oscuro y evasivo en Rodrigo. Nunca creyó en su fidelidad, pero aceptó en silencio las señales de sus aventuras hasta el momento en que él dejó de desearla. Desde allí tomó conciencia de lo frágil que podía ser al fin y al cabo esa relación tan aparentemente sólida.

La prolija y tranquilizante estructura construida a través de los años se sostenía en dos pilares: la disociación amor sexo y el ocultamiento cómplice, pero para que eso funcionara se requería de la colaboración de ambos. Al cambiar las actitudes o las demandas la situación se volvió inestable y los dos se vieron obligados a confrontar un nuevo escenario donde del reconocimiento de las verdaderas necesidades pudiera surgir la posibilidad de un modo diferente de estar juntos. El encubrimiento ya no era útil, ahora debían decidir con las cartas sobre la mesa qué futuro deseaban.

Los cambios requeridos no eran menores, porque para Rodrigo significaba dejar el lugar del privilegio patriarcal. Significaba hacerse cargo de su falta de deseo sexual por Gloria, y elegir entre el profundo cariño que sentía por ella o el deseo por las otras, opción que jamás se le había ocurrido espontáneamente. Su mundo dividido le era perfectamente funcional y yo creo sinceramente que estaba fastidiado por el fin de su masculinidad triunfante, lo sentía como una especie de deterioro personal.

Para Gloria tampoco era fácil salir de la complicidad y la dependencia para reclamar una relación más comprometida. Ella prefería la separación –aunque la idea la angustiase– que el retorno a la escena anterior. No porque lo sexual le interesara demasiado en sí mismo, sino como representación de la conexión afectiva de Rodrigo con ella.

Cuando Gloria fue capaz de decir que hacía mucho tiempo que no disfrutaba demasiado en la cama, la sorpresa de Rodrigo fue mayúscula. Le costó entender que eso era exactamente una buena descripción de lo que les pasaba a los dos. Le costó comprender que había estado tan centrado en sí mismo como para ignorar qué sucedía con su esposa.

Lo sexual, motivo inicial de preocupación, pasó a segundo plano. Lo central, a través de lo cual se definiría el futuro de la relación, se constituyó en torno a los lazos emocionales y de compromiso.

Rodrigo tenía que elegir. Y creo que eligió bien. Se comprometió a aprender a ser fiel, lo cual no deja de ser un desafío mayor, porque probablemente él nunca va a dejar de mirar o desear a otras mujeres. Pero aceptó la responsabilidad de ejercer un autocontrol sobre sí mismo, y evitar cualquier situación de ocultamiento. El futuro dirá si él será capaz de respetar este compromiso.

Juliana, la eterna insatisfecha

Juliana tenía 40 años cuando la conocí. Profesional independiente, casada hacía 15 años, con tres hijos “adorables”.

Su demanda de terapia se centraba en la “vaga” sensación de que había aspectos de su vida que no entendía ni controlaba.

En los pasados cinco años había tenido varios amantes. Nunca le costó trabajo que los hombres se fijaran en ella, aún sin considerarse a sí misma una belleza, se sentía segura de su cuerpo y atracción.

El ciclo de sus relaciones comenzaba y terminaba cuando ella lo disponía. Todas apasionadas e intensas, pero limitadas, porque nunca había sido capaz de llegar a un orgasmo, aunque lo fingía perfectamente. Las relaciones las terminaba cuando el amante de turno comenzaba a buscar una relación más cercana con ella. Eso –dijo en una sesión– me ha pasado toda la vida. Desde chica nadie me tomaba “pa’ puro huevear”, siempre me terminaban pidiendo pololeo.

–Y a mí me gusta el riesgo, me excito más si podemos ser descubiertos.

Al principio parecía como esas personas ansiosas que buscan todo tipo de estímulos intensos para alcanzar un clímax idealizado. Sin embargo, me llamó la atención cuando contó que con su marido –al que había caracterizado como “perfectamente aburrido”– alcanzaba orgasmo cada vez que tenían relaciones sexuales.

Algunos detalles más de Antonio, su esposo, él tiene unos pocos años más que Juliana, también profesional, y a pesar de sus ocupaciones siempre encuentra tiempo para colaborar con ella en el cuidado de los niños y la casa. La ama y le demuestra su amor en distintos gestos cotidianos.

Juliana no duda de que él tiene todo lo necesario para ser considerado un marido perfecto, excepto calificarlo como demasiado previsible. El tema era si siempre lo había sentido de ese modo, sin excepciones.

–No –me respondió–. Él era distinto cuando pololeábamos, podíamos hacerlo en cualquier lugar y a toda hora. Hasta cumplí con la fantasía de tener sexo en el baño del avión.

Con esta información surge la visión de que hay un antes y un después en la vida de esa pareja. El comienzo del aburrimiento de Juliana coincide con el día en que decidieron casarse. Se terminó para ella la excitación vinculada a la intensidad y a la variación y

comenzó el peso de la rutina amorosa. Buena, pero previsible. Esta era su justificación para buscar aventuras. No obstante, no podía escapársele que su ausencia de orgasmo con los otros debía tener algún sentido.

Si sus amantes eran tan intensos, imprevisibles y si, además, estaba lo prohibido ¿Por qué no lograba conectarse? ¿Cuál era el sentido de su anorgasmia? Mi hipótesis fue que eso representaba un castigo. El límite que ella se autoimponía ante su infidelidad frente a la que no manifestaba ninguna culpa consciente.

Aunque parezca extraño, creo que ella no se sentía completamente infiel en sus "otras rutinas". Una parte suya: la que deseaba la intensidad necesitaba la ruptura con los amantes para reiniciar el ciclo. Ella no buscaba otro personaje más completo para reemplazar a su esposo, sino la acción transgresora para complementar su matrimonio.

En esta terapia no se trató de ajustar a Juliana a un nuevo orden amoroso, sino de que ella comprendiera que toda pareja tiene instantes diferentes en el curso de su vida sexual, que pueden ser muy intensos al principio, pero que luego van adquiriendo cierta estabilidad, lo cual no significa automáticamente aburrimiento. Tal vez, básicamente debía comprender que intimidad no es sinónimo de pérdida.

Su búsqueda era utópica porque perseguía un fantasma personificado en el deseo de los hombres, el cual nunca era suficiente y debía ser renovado hasta el infinito. Por eso cada vez que alguno de ellos se acercaba afectivamente ella terminaba con la relación.

El nuevo sentido otorgado a su infidelidad permitió instalar una pregunta diferente acerca de las razones de su insatisfacción y de sus fantasías. Su compromiso terapéutico no consistió en dejar los amantes (solución moral), sino en trabajar sobre sí misma para entender porqué no lograba ser feliz con su pareja, porqué si no lo era se manifestaba incapaz de revelarlo. Y, finalmente, asumir la separación si no lograba superar los vacíos de su relación.

OMISIÓN, OCULTAMIENTO Y ENGAÑO

No imagino cómo se podría ser infiel sin apoyarse en la dinámica del enmascaramiento de los deseos por otras personas, de las acciones clandestinas organizadas para satisfacerlos y del ocultamiento posterior. Por esto mismo es que creo que en la base de cualquier situación de infidelidad se sitúa el ocultamiento y el engaño intencionales. Este acto, más que ningún otro, es el que genera la pérdida de confianza posterior al descubrimiento de la infidelidad.

Sin embargo, ¿quién podrá decir “jamás he mentido”? Lo más probable es que alguna mentira inocente para evitar un castigo u otra piadosa, protectora de sí mismo o de otro, haya tenido lugar en la vida, amén de otros engaños no tan pueriles que tienen como objetivo obtener algún tipo de beneficio personal.

Las personas se adaptan a la mentira y al ocultamiento y coexisten con ellos en un plano general, aunque no resulta tan simple tolerarlos cuando ocurren en el contexto de las relaciones personales. No todo el mundo miente, pero pocos dicen siempre la verdad.

Nuestra vida está sembrada de historias en las cuales omitimos, ocultamos o directamente mentimos como protección de las conductas rechazadas y sancionadas por la familia o la sociedad. El secreto se transforma en una gran sombrilla bajo la cual se cobijan los prohibidos actos de la vida juvenil. Se lo admite como necesario para evitar la intromisión de los adultos o males mayores. Amistades inconvenientes, relaciones sexuales, alcohol o drogas, son parte del mundo privado y no se comparten con otras generaciones.

Los hombres mienten por distintas razones que las mujeres, para ellos suele ser parte de una experiencia de fabulación que tiene como propósito mostrarse ante los demás con atributos superiores a los propios, o con experiencias y acciones que sólo han ocurrido en su fantasía. Para ellas es una manera de obtener ventajas, a veces mínimas, y casi imperceptibles, en la vida cotidiana o evitar sanciones.

En definitiva, lo que pretendo señalar es que el engaño, en sus diferentes expresiones, es funcional para muchas personas a pesar de su connotación negativa. Para ser infiel hay que estar dispuesto primero a omitir, después a ocultar, y luego a mentir.

Hay distintas formas de iniciar una relación con otra persona distinta a la propia pareja, pero para que eso ocurra tiene que conformarse una plataforma previa. La infidelidad sucede siempre primero en la fantasía y luego en la acción. Cuando ocurre no pasa simplemente porque de pronto apareció la opción y fue inevitable tomarla. Las cosas suceden de otra manera y dependen de cambios y situaciones negativas que las parejas no advierten en forma debida. Desilusión e insatisfacción, frustración y desengaño, aislamiento, son reacciones sobre las que se sostiene la creación de un relato alternativo en el cual surgen aquellos que pueden proveer lo que no se encuentra en la pareja.

Para que esta fantasía se alimente debe ser conservada en secreto ante quienes pudieran condenarla, o, en una acción totalmente opuesta, reforzarla compartiéndola con otros-amigos o familiares por ejemplo-; es decir, se silencia por un lado, mientras por otro se buscan cierto tipo de complicidades que hagan más factible el pasaje de la fantasía a la acción, y menor el peso de la culpa. El engaño se consolida, se vuelve más natural y eso facilita los pasos siguientes.

Existen diferentes razones de peso por las que la infidelidad, por lo general, se mantiene en secreto: para evitar la ruptura del vínculo con la pareja, mantener el atractivo de la otra relación, incapacidad de enfrentar conflictos o temor al rechazo social que esto conlleva.

En este contexto estoy haciendo referencia principalmente a aquellas relaciones que incluyen un vínculo oculto y secreto con otra persona con la cual se mantienen relaciones sexuales. Aunque doy relevancia a la infidelidad sexual, reconozco que las personas pueden tener distintos parámetros para evaluar cuál es el límite que marca la diferencia.

La mayoría puede concordar en que las relaciones sexuales son la señal definida de la infidelidad. De hecho, en varias terapias de pareja escuché los intentos tranquilizadores de alguno que pretendía

convencer a su pareja de que las salidas con el tercero se habían limitado a besos y caricias. Por eso mismo se pedía mayor comprensión; era como decirle al otro: "llegué al límite, pero no lo traspasé".

Porque para muchos bastará una salida o una conversación muy íntima vía chat, mensajes telefónicos. Una caricia o un beso se colocan en el territorio de lo no tolerado. Probablemente el límite se encuentre en el lugar donde se sienta amenazada la relación.

INFIDELIDAD EMOCIONAL Y SEXUAL

Generalmente se considera que hay dos tipos de infidelidad: la emocional y la sexual. Esta diferenciación me parece un tanto arbitraria porque supone que es posible actuar sexualmente sin emociones. Para ser más precisos habría que llamarla afectiva.

Durante siglos se fijaron dos modelos basados en el género de los actores. De acuerdo a ellos los varones se inclinaban hacia la infidelidad sexual como parte de su naturaleza, por lo tanto no requerían del componente afectivo en sus contactos; ni tenían porque sentirse insatisfechos con su relación primaria para tener sexo con otras personas. Es decir, los varones podían ser infieles sin mediar ninguna causa determinante. En distintas terapias, aunque no fuese el tema de la infidelidad el motivo de consulta, pregunté a estas personas qué los había motivado a hacerlo. Ellos daban motivos típicos: pura atracción, aburrimiento, insatisfacción sexual, oportunidad repentina, variedad sexual, diversión, alcohol o drogas, excitación, estrés.

En cambio, ellas en sus respuestas primero aparecían como infelices y luego podían ser infieles. Esta afirmación no representa adherir al conocido y discutible cliché que supone que las mujeres siempre habrán de buscar una aventura que contenga un nexo amoroso. Lo que afirmo es que la infidelidad femenina puede ser más fácilmente vinculada con conflictos de pareja no resueltos.

En el ánimo de explorar las reacciones ante la infidelidad emocional y sexual el investigador norteamericano David Buss formuló a hombres y mujeres la siguiente pregunta:

“Ahora le pido que piense en la relación comprometida y romántica que usted tiene en el presente, que tuvo en el pasado o que cree que tendrá en el futuro. Ahora imagine que su pareja empieza a interesarse en otra persona. ¿Qué produciría en usted mayor disgusto o angustia? (a) descubrir que su pareja está estableciendo un lazo emocional profundo, de confianza y compartiendo confidencias con otra persona. O (b) descubrir que su pareja está gozando de un sexo apasionado, probando diferentes acciones (posiciones) sexuales de las que usted solo ha soñado realizar.”

Los dos escenarios son complicados, por supuesto, pero ¿cuál de los dos será más estresante?

Mujeres y hombres adultos supuestamente heterosexuales en países tan diferentes como USA, Holanda, Alemania, Japón, Corea y Zimbabwe, dieron respuestas a las preguntas. Como estas exigían una opción forzosa no había posibilidad de señalar que ambas situaciones podían igualmente ser productoras de celos e ira.

Las mujeres encontraron a la infidelidad emocional más perturbadora, mientras que los hombres se inclinaron por sentir que la imagen de la infidelidad sexual era mucho más angustiante para ellos, y por supuesto les producía más celos que la emocional.

Estos mismos interrogantes fueron replicados en distintas poblaciones, incluyendo una de jóvenes universitarios chilenos (Ana María Fernández y otros. 1993) con resultados similares.

De acuerdo a estas investigaciones el 60% de los hombres frente al 15% de las mujeres soportan mejor una infidelidad emocional, mientras que el 85% de las mujeres prefiere una infidelidad puramente sexual.

Muchas mujeres están más fácilmente dispuestas a olvidar una relación circunstancial de sus parejas si esta no involucró ternura, tiempo y atención. El impacto mayor de estos sentimientos se entiende porque para ellas el sentido de sí mismas y de su propia dignidad está fundado en su capacidad para crear y mantener relaciones, por lo que tienden a proteger esos vínculos.

Por otra parte, tanto para las mujeres como para los varones homosexuales, la infidelidad emocional no existe en abstracto,

porque suponen automáticamente que si un varón tiene una cercanía íntima, de confianza y contacto constante con otra persona, esta relación incluirá un contacto físico y sexual en el presente o en un futuro muy cercano.

Cuando se replicó este modelo de investigación en gays y lesbianas (Virgil L. Sheets, 2004) los resultados mostraron una distribución significativamente menos sesgada por el género. Es decir, que los únicos que efectivamente respondían diferenciando la infidelidad sexual de la emocional eran los hombres heterosexuales.

Otro punto relevante es que en las investigaciones no se diferenciaba entre quienes habían tenido una experiencia real de infidelidad y los que no la experimentaron. Es notable que cuando se investigó en personas hetero y homosexuales que sí la experimentaron, todos mostraron mayor preocupación por los aspectos emocionales (afectivos) del engaño de su pareja que por los sexuales.

SER O NO SER INFIEL... ESA ES LA CUESTIÓN

Pueden haber variadas razones para que alguien decida ser infiel y se puede apelar a diferentes argumentos para justificar la acción: expectativas insatisfechas, intolerancia al compromiso, distanciamiento, incomunicación, carencia de vida sexual, violencia psicológica, aburrimiento, demanda de atención y amor, necesidad de ruptura de la relación presente, compulsión o, simplemente, búsqueda de variación y emoción.

He trabajado con cada uno de estos elementos en las terapias; en forma individual o en pareja, y cada vez que creía haberlos visto todos, aparecía algo diferente. Tal vez esa es la belleza de esta profesión de terapeuta: la sorpresa constante, la certidumbre de que nunca estará todo revelado.

Siempre me interesaron las razones por las cuales las personas siguen "básicamente" un camino de fidelidad. Entrecoméllé esta palabra, usada por algunos pacientes varones, porque me parece una visión irónica sobre la posibilidad de un compromiso de fidelidad relativo. También me interesan las razones por las cuales

otros se comprometen totalmente o definitivamente no lo hacen y continúan en un ciclo reiterativo de engaño y arrepentimiento.

Algunas historias de infieles son un compendio de todas las razones posibles para serlo, mientras en otras solo aparece una en forma destacada y no faltan las historias en las que uno se pregunta: ¿pero qué diablos hizo que él o ella desearán ser infieles?

La más común de las infidelidades es la que toma la forma de una aventura o *affaire*. En ella los protagonistas se comportan con un cierto grado de inconsciencia, se dejan ir seducidos por el atractivo erótico del otro, por lo oportuno de la situación, por la combinación entre un anhelo secreto y la disponibilidad de la pareja ocasional.

Las aventuras de este tipo pueden figurar en las fantasías eróticas de mujeres y varones; suceden en un espacio de encanto y seducción. Por eso lo más frecuente es que se terminen en poco tiempo, aun cuando dejen una marca potente. Suelen ocurrir en distintas ocasiones, para algunos representan simplemente una experiencia hedonista, casi deportiva. Lo más frecuente es que se repitan a lo largo del tiempo.

Aunque he escuchado a distintas personas argumentar que este tipo de experiencias no dañan la relación establecida si se mantienen en forma discreta y silenciosa, mi visión es que no son inocentes ni inocuas. Por el contrario creo que tienen un significado y este hay que encontrarlo a partir del sentido que se le otorga a la acción. Psicológicamente se fundamentan en el permiso para disociar la actividad sexual del vínculo afectivo. Esta acción tiene su eje en la incapacidad de integración amorosa de estos sujetos. Todos sabemos que se puede tener sexo sin amor y que varones y mujeres pasarán por esa experiencia. No es este el problema, sino la continuidad que se le da a este tipo de comportamiento, incluso permaneciendo dentro de una pareja estable.

Estas aventuras pocas veces son conocidas o reveladas. Si por una u otra razón surgen a la luz, pueden interpretarse y asimilarse como producto de la carencia, la debilidad o el descuido, pero también pueden marcar un quiebre.

La siguiente historia de Ivonne es un ejemplo de ello:

“Nuestro problema –dijo Ivonne– viene desde hace siete años, pero ahora está peor y ya hace cinco meses que no tenemos relaciones sexuales.”

La historia que narró estaba llena de quejas, comenzando por sus encuentros durante el pololeo que ella describía como repetidos.

–Íbamos siempre a moteles, cada vez que salíamos era para tirar. No bailes, no comidas. Tirar, me saturé un poco.

Se casaron hace diez años y a poco de iniciado el matrimonio comenzaron a usar videos pornográficos. Esos estímulos hacían que ella se comportase en forma muy activa, mientras él se dejaba llevar un poco pasivamente.

–También me aburrí de esto. Empecé a sentir menos deseos. Además, Miguel estaba cada vez más depresivo. Él no me buscaba y además empezó a rechazar mis caricias. No me daba ninguna explicación; cuando le preguntaba me contestaba que estaba estresado.

En este contexto el vacío en la relación se hacía cada vez más evidente. Cuando eso sucede la persona comienza a sentir anhelos de revivir una experiencia de intensidad amorosa. En el caso de Ivonne tomó la forma de un recuerdo proyectado en un ex pololo con el cual se contactó telefónicamente, luego se vieron, pero, según ella, “no pasó nada, sólo unos besitos”.

En la misma época, unos meses después, Ivonne viaja con un grupo de amigas a Cuba. Durante su estadía sostuvo unos pocos coqueteos intrascendentes, pero la noche antes de su viaje de vuelta se enredó con un tipo que le fascinó:

–Todo estaba como listo: salsa, pura buena onda y mucho ron. Por lo demás las miradas que nos estábamos echando soltaban chispas; pasó lo que tenía que pasar po...

Ella estaba lista y anhelaba ese encuentro, necesitaba ser tenida en cuenta y deseada.

Cuando volvió de su viaje, esa relación continuó a través de mails, aunque sinceramente no estaba interesada en el personaje.

La continuidad del contacto le producía una tensión sensual agradable.

Durante la terapia ella comprendió que esa aventura que parecía casual tuvo consecuencias, porque profundizó la crisis y el distanciamiento con su pareja.

Dejó la queja sistemática y le propuso a su esposo concurrir juntos a una terapia de pareja, pero él rechazó esta opción bajo el argumento de que ellos tenían que solucionar sus problemas solos.

Esta posición de cierre la enfrentó a la posibilidad de una separación, porque no estaba dispuesta a sostener una pareja vacía.

AVENTURAS ROMÁNTICAS. LA NECESIDAD DEL ENCANTAMIENTO

Las aventuras románticas se asemejan a la historia anterior pero con un componente emocional más amoroso. Está claro que estas experiencias están teñidas de la presencia de lo excepcional, constituidas por escenas que tal vez se han esperado toda la vida: se asocian a atardeceres lánguidos, a velas titilantes, al interés mutuo y constante, pero, principalmente, a un estado de emociones sexuales y no sexuales desbordantes de la conciencia y de los controles racionales. Dejarse ir o dejarse llevar es la síntesis de las reacciones de los participantes en estas experiencias amatorias.

De todos los involucramientos este es el que aparece como el más "loco" porque precipita a los amantes a una relación obsesiva y expuesta. Tiene todos los signos del enamoramiento adolescente y esto no es casual, porque en un nivel biológico se sustenta sobre sentimientos eufóricos, acelerados y ansiosos característicos de la influencia de neurotransmisores tales como la noradrenalina, la dopamina y la feniletilamina. Los que producen comportamientos que, traducidos al lenguaje cotidiano, se conocen como pasión.

Generalmente este tipo de encuentros se sustenta sobre una base previa en la que la relación primaria se encuentra desgastada, pero también esta sensación de desencantamiento se sitúa en el plano individual.

Lo anterior puede verse en la historia de Jorge, a quién conocí cuando él acababa de cumplir 37 años. Dos años antes había empezado a sentirse inundado por lo que llamó "mi crisis de identidad". Se refería con ello a una sensación global de insatisfacción que incluía trabajo, familia y, por supuesto, pareja.

–Cada vez me sentía más desorganizado y ansioso. Recurrí a un psiquiatra y me dijo que lo que tenía era claramente una depresión. Me dio medicamentos, pero me aliviaron algo no más...

Su ansiedad, a pesar de la medicación, seguía alta y se expresaba en una serie de conductas a las que él calificó como "autodestructivas":

–Mira –me dijo– estaba fumando como loco, tomaba más de la cuenta y manejaba como para estrellarme en cualquier momento.

Como parte de esta crisis, que tenía su centro en una búsqueda indefinida de hechos que le dieran un nuevo sentido a su presente, se produjo un vaciamiento en todas sus relaciones emocionales primarias: familia, esposa, hijos. Estaba descentrado, sin rumbo, y lo que es peor, sin entender qué le estaba pasando.

En ese contexto conoció a Iris, también casada, también ansiosa por tener una relación apasionada. Jorge definió ese momento a la perfección:

–Perfecta combinación, nos atraíamos y todo comenzó como un juego que para mí derivó en amor. Empezamos a vernos todos los días y no podíamos despegarnos; a los diez minutos de separarnos ya estábamos hablando por teléfono. Al final tenían que pillarnos, y eso pasó. Todo el mundo se enteró y quedó la cagada.

–El marido de ella y mi mujer reaccionaron más o menos igual. Mucha rabia, mucho llanto, pero ninguno de los dos se quiso separar.

Durante todo el período que duró el romance Jorge se había sentido más eufórico que nunca, olvidó su depresión y mejoró su empuje e iniciativa laborales. Al finalizar abruptamente la relación con Iris, recae en la angustia. Esta se acrecienta cuando ella rechaza cualquier posibilidad de separarse de su marido y opta por dar una nueva oportunidad a su matrimonio.

Jorge se deprimió nuevamente porque en su fantasía la loca experiencia de sentirse enamorado debía continuar como el mejor antidepresivo conocido. Lo que él ignoraba es que contradictoriamente a la pasión que despierta este tipo de relaciones son las que menos posibilidades tienen de proyectarse hacia una existencia cotidiana. Viven y persisten en la intensidad.

–Ahora me siento menos ansioso, pero más triste. Me culpo por haber hecho sufrir a mi mujer y a mis hijos; especialmente a la mayor que no me habla todavía.

Su aventura fue una adaptación disfuncional a su crisis personal, diríamos que se le cruzó en el camino una solución facilista con la cual evitó y se negó a sí mismo la posibilidad de profundizar en las razones centrales de su crisis.

Para él, en este instante, no había una vuelta atrás como si nada hubiese sucedido. La terapia continuó con una nueva pregunta: ¿qué había aprendido de toda la situación pasada? Y cómo sería capaz de proyectar esa experiencia en su proyecto personal.

EL MIEDO A SER FELIZ

Si uno tiene todo o lo más relevante en la vida, ¿por qué tendría que suicidarse? ¿Por qué desearía terminar con lo que quiere? ¿Por qué destruirlo?

Estas preguntas no tienen respuesta desde un punto de vista racional, pero me surgen, cada vez que me enfrento a una historia donde se vuelven poco explicables las razones por las cuales uno de los miembros de la pareja desarrolla acciones que ponen en riesgo la continuidad de la misma, aun cuando se declaran felices con ella.

Juan José fue un paciente que llegó a terapia en busca de un aporte mágico para sostener su matrimonio. Con cinco años de convivencia y dos hijos, una mujer atractiva, “inteligente y práctica”, buena mamá y, además, interesada y enamorada de él, creía que todo estaba de su lado para ser feliz. Y sin embargo, no lo era.

Desde el principio de la relación su vida sexual con ella había sido escasa en frecuencia y pobre en calidad.

Él asumía la responsabilidad por ello, decía:

–No es que la Vivi sea fome, ella le pone empeño. El fome soy yo; ella me busca –muy sutilmente claro– y yo me arreglo para inventar excusas. Parezco mina: que estoy cansado, que me duele la cabeza, que después del programa de TV. Pocas veces pasa algo y cuando pasa nunca puedo terminar.

En otra ocasión dijo:

–La verdad es que ella nunca me resultó muy atractiva, aunque yo sé que objetivamente lo es, a cualquier hombre le gustaría, pero a mí no me excita. Yo sé que allí pasa algo, porque me acostaría con cualquier mujer menos con la mía.

Mi reflexión sobre lo que el paciente me decía fue inmediata: yo también entendí que pasaba algo perturbador. Por distintas razones étnicas y religiosas sus familias siempre los consideraron la pareja ideal. Si bien nunca les impusieron el matrimonio hicieron todo lo posible para que se interesaran mutuamente. Se casaron porque culturalmente estaban preparados para ello, porque dar satisfacción a sus respectivas familias era relevante para ellos.

La diferencia entre ambos es que ella se enamoró de él. Mientras que Juan José siempre mantuvo una ambigüedad en torno a sus sentimientos y deseos. Además, su capacidad limitada para tomar conciencia de las emociones ligadas al resentimiento por algo que sentía como impuesto, lo llevaba a actuar a través del rechazo y la desconexión sexual con su esposa, pero no con otras mujeres.

Pero tampoco eso lo llenaba:

–Sé que estoy un poco fallado, porque tengo una hermosa mujer y me acuesto con mujeres que son mucho menos bonitas que ella.

El trabajo terapéutico se centró en el significado de su falta de deseo y dificultad eyaculatoria, porque las dos representaban la forma de rebelión inconsciente contra un amor impuesto. El no podía aceptar que el amor y el deseo de Viviana fueran genuinos y entonces la castigaba por sentirla cómplice de su familia.

En su mundo interno fantaseado todavía esperaba el amor adolescente, ese verdadero, apasionado.

–Tú no sabes lo que es esa mujer –me dijo un día–. Es espectacular, en la cama y fuera de ella.

Se refería con esas palabras a una nueva persona con la que se sentía completamente fascinado.

–Esta vez me la quiero jugar. Si ella me pide que deje a mi mujer lo voy a hacer.

Tanta decisión era sorprendente. Y por eso le transmití mis propias dudas, considerando que eso era lo que había intentado sistemáticamente evitar en los años anteriores. Algo poderoso dentro de él le decía que tanto su esposa como sus hijos, ya tres en ese momento de la terapia, le importaban más de lo que reconocía.

Intuí que estaba en una dirección correcta, porque comenzó a posponer una determinación tan radical. Con ello forzó la situación, puesto que sabía que a la otra mujer no le interesaba convertirse en amante de un hombre casado.

Juan José comenzó a entender qué era lo que rechazaba de su mujer y también su búsqueda adolescente de una enamorada elegida libremente, sin condiciones; una especie de revancha fijada en él como una rebelión tardía contra lo experimentado como imposiciones de sus padres.

Lo interesante es el lugar desde donde comenzó el cambio, porque aún sin haber trabajado con él sobre el campo de las relaciones laborales, yo sabía que era gerente de una gran empresa familiar dirigida por su padre y su suegro.

Con relación a ello me comentó entusiasmado que había decidido iniciar un nuevo proyecto personal con algún riesgo, pero con muy buenas perspectivas futuras.

Ahora le tocó a Juan sorprenderse por mi sonrisa y por el movimiento afirmativo que hice con la cabeza. Él también se sonrió cuando percibió de qué modo se podía entender lo que había dicho y la entonación emocional que había volcado en sus palabras.

En ese nuevo contexto de cambio las actitudes con su esposa también comenzaron a modificarse. No se convirtió en un amante apasionado y loco, pero sí en una pareja, volcó su interés en

que las cosas funcionaran cada vez mejor. Lo demás no había que cambiarlo porque en el fondo tenía todo para ser feliz.

AMANTES FUNCIONALES

De todas las historias de infieles estas son las que requieren de mayor planificación, de mentiras hábilmente elaboradas, de programaciones sistemáticas, o de un desprecio absoluto por el posible sufrimiento del otro.

Siempre se dice que el cónyuge es el último en enterarse, pero en ocasiones también parece cierto que es el último en querer enterarse. Esto sucede porque muchas personas no desean perder su matrimonio, ni confrontar a la pareja en una situación límite. Otros, se resignan por inseguridad o extrema dependencia.

Estas relaciones suelen extenderse por largos períodos y requieren para persistir de un acuerdo explícito en torno al sostenimiento del triángulo.

Esta diferencia es fundamental con respecto a otras relaciones que pueden comenzar como amantes, pero que al crecer el vínculo amoroso entre ambos confrontan la opción de separarse de sus parejas originales para generar un proyecto propio. Este puede funcionar o no, pero en términos afectivos parece el desenlace más esperable.

En cambio, este triángulo o cuadrilátero mejor dicho, si es que ambos están casados, necesita para funcionar de especiales adaptaciones como la renuncia a la exclusividad sexual, la supresión de los celos; es decir, la admisión de que se está compartiendo a la persona amada.

Está claro que aquí no me estoy refiriendo al típico triángulo que componen una persona casada o en pareja con otra soltera o separada que, automáticamente –le guste o no–, ocupa un tercer lugar establecido, sino a lo que sucede cuando ambos tienen una relación primaria formal que continúa coexistiendo con el otro vínculo. Como ejemplo de esta situación voy a narrar la historia de Evelyn.

Cuando ella llegó a la consulta tenía 42 años, dos hijos y un matrimonio de 22 años.

Su vida era cómoda. Un marido proveedor, buen compañero, introvertido pero amable. Amante de sus hijos y sumamente preocupado por el bienestar de ella.

Evelyn nunca desarrolló un proyecto personal más allá de su matrimonio y su familia, ese era su mundo con el cual nunca se sintió plenamente satisfecha, ni tampoco con ella misma. Su discurso personal era de una autocrítica feroz, un lamento sobre las cosas que podría haber hecho, pero que jamás hizo. Se lamentaba por no haber estudiado, teniendo todas las posibilidades para hacerlo, de no haber trabajado y también de haber centrado su interés en la familia.

No se sentía bonita, pero se enorgullecía de su cuerpo sobre el que había trabajado por años sistemáticamente. Era una adicta a las dietas y al gimnasio, no admite en ella un gramo de grasa superflua. Le gusta bailar, cantar, divertirse con amigos. Esas son sus fortalezas, pero las sentía superficiales, cosas que –según dijo– cualquiera haría tan bien o mejor que ella.

Esta disconformidad con su persona y su entorno la había llevado en el pasado a reiteradas depresiones que han sido tratadas psiquiátricamente.

Pero este no es su motivo de consulta actual, su sufrimiento pasaba por no poder tener lo que anhelaba y deseaba junto a ella. Quería tener fuerzas para separarse de su amante, al que ama con desesperación. Sentía que esa relación la dañaba y le impedía estar mejor con su marido, con el que no puede sentirse satisfecha. Quiere ser feliz con él y resignarse, porque como dijo: “no se puede tener todo en la vida”. –Yo sé que si consigo olvidar a Martín voy a estar mejor con mi marido, afirmó con esperanza.

Sin embargo, la situación distaba mucho de ser simple, porque la relación con su amante ya llevaba 12 años. Había intentado dejarlo en más de cinco oportunidades y siempre retornaba; los argumentos esgrimidos para separarse de él son siempre los mismos.

–¿Para qué estoy con Martín si él nunca se va a separar de su mujer? Dice que no tiene dinero para sostener a su familia y a él simultáneamente. Dice que sus hijos sufrirían, pero que me ama a

mí más que a nadie. Las veces que lo dejé le dije que si no se decidía a estar conmigo yo tenía que tratar de ser feliz con mi marido. Tenía que darme una oportunidad de verdad y de esa manera nunca iba a poder hacerlo.

–Él siempre estuvo de acuerdo conmigo –siguió diciendo– porque quiere lo mejor para mí, siempre terminábamos llorando abrazados, pero nunca logré dejar de verlo por más de unos meses.

Sus rituales de conexión y encuentro se venían repitiendo a lo largo del tiempo que llevaban juntos. Hablaban por teléfono largamente, cinco o seis veces por día, y se juntaban semanalmente en moteles, en furiosos encuentros sexuales.

–Él es capaz –contaba– de tener tres o cuatro relaciones en esas horas que pasamos juntos. Yo quedo agotada, feliz. Además, es tan “mino” que cuando se queda dormido me quedo mirándolo y lo despierto para que sigamos haciendo el amor.

–¿Entiendes por qué no puedo dejarlo? me preguntó.

–Entiendo porqué no quieres dejarlo –le respondí– pero quisiera entender mejor porqué no puedes. Tú eres feliz con él y a tu manera también eres feliz con tu marido. La base del problema no está allí sino en tu insatisfacción permanente contigo misma.

Lo que quise decirle es que el conflicto era irresoluble en los términos en que ella lo planteaba. Su fantasía era que todo cambiaría en su vida si Martín se decidía por ella, pero esa era una ilusión. Ser elegida por él era tan importante porque representaba una confirmación de su valor como persona y por eso su desesperación ante la ambigüedad de la relación.

Para ella la relación con su amante le daba sentido a una existencia que sentía vacía. En este aspecto actuaba como droga, dependía de ella en forma obsesiva y todo intento de romperla sería inútil, si no encontraban antes otros espacios de acción posibles donde ella se valorizara.

Tampoco podía, como en algún momento pensó, dejar a su marido, porque él representaba la protección y la seguridad que Martín jamás podría brindarle. Se aterraba ante la idea de estar sola, porque no se sentía capaz de ser verdaderamente autónoma.

El trabajo terapéutico se dirigió entonces –con la aprobación de Evelyn– hacia la reconstitución de un proyecto de vida auto-sustentable desde lo emocional. Tenía que generar actividades o trabajos –con o sin retribución económica– que la sustrajeran de las rutinas repetidas. Había que desplazar su relación paralela a un foco menos central; para llegar a sentir que no era lo único valioso en su existencia. Sobre esos puntos trabajamos con avances y retrocesos, por meses ella dejó fuera del espacio terapéutico toda mención de Martín, por eso pudo centrarse en sí misma y en sus dificultades para abrir otras opciones. Finalmente encontró una veta, comenzó a estudiar orfebrería y desde el principio recibió elogios por su producción. Al comienzo, no quería creerlo, desconfiaba, creía que la elogiaban para que tomara más clases, pero lo verdadero era que tenía un talento definido para el diseño y una gran habilidad manual en la confección de joyas. Hoy ya vende parte de su producción y ese dinero tiene para ella un valor que se sitúa más allá de lo monetario. Se siente mejor con ella misma, más segura y confiada en sus posibilidades futuras.

Se preguntarán ustedes. ¿Y su relación con Martín? Continúa, la asume no como compulsión, sino como un amor inconveniente, pero del cual no desea desprenderse; es cierto que se ven con menor frecuencia, porque ella no dispone de tanto tiempo vacío como antes. Pero como dijo: –Estoy enamorada de la persona que no debiera, pero es así.

Ha formulado como objetivo en su terapia el deseo de encontrar la fuerza para dejar a su amante y tal vez reencontrarse con su marido. Creo que esta vez hay que creerle.

CUANDO SE DESCORRE EL VELO

Como dije antes, las personas son diferentes y su modo de reaccionar también lo es. Por eso para algunos los actos de infidelidad son comparables a una diversión intrascendente, mientras que para otros (probablemente la mayoría) constituyen una experiencia única, un hito vital, un antes y un después de la historia de la

pareja, principalmente por la instauración del secreto y el ocultamiento consecuentes a los actos de infidelidad.

Para otros y otras, en cambio, estas aventuras son la expresión de un momento de desbordamiento, algo que no puede inscribirse en un solo dominio del comportamiento. Hay quienes la experimentan como un anhelo largamente esperado después de años de tedio o frustraciones. Otros, la viven a través de un intenso deslumbramiento onírico. O también, hay quienes se inclinan conscientemente hacia el encuentro por rabia, pena o rencor.

Sea cual fuere el tipo de infidelidad, las reacciones frente al descubrimiento de la acción del otro son variadas: explosiones emocionales, agresión verbal y física, angustia y depresión, pedido de explicaciones que otorguen sentido al acto, sanciones que involucran al conjunto de la familia, venganza, separación.

Es claro que cuanto más inexplicable sea la acción más difícil resultará tolerarla. Porque si una pareja siente signos evidentes de desgaste y opacidad emocional, si han perdido el encanto y la seducción de estar juntos, si su vida sexual es solo un recuerdo de tiempos mejores: ¿a quién le extrañaría que apareciera en el horizonte otra relación? En cambio, si se trata de otro tipo de pareja, con buenas relaciones afectivas y sexuales, la experiencia es mucho más devastadora, por lo incomprensible e inesperada.

¿Por qué la infidelidad es tan destructiva para la pareja? Tiene la capacidad de serlo, porque representa un embate demoledor contra el propio núcleo de la relación, esto es, la confianza mutua.

Al producirse, la infidelidad altera esta confianza y la misma constancia del vínculo; es por ello que genera consecuencias imprevisibles sobre la continuidad afectiva y sexual de la relación.

Después de esto, hay elementos que se asemejan a un proceso de duelo altamente complicado por sentimientos de desconfianza y celos, que surgen del sentirse humillado, desplazado y sobrepasado.

Frente a la infidelidad, especialmente cuando se reitera, llega el momento revelador. En esta circunstancia todo un proyecto se pone en juego, se produce inevitablemente una brutal

desidealización del otro y de la misma relación: ¿Y entonces qué hacer? La omisión y el olvido son imposibles, no es posible seguir actuando como si nada hubiese sucedido.

El rencor y la desconfianza se instalan como un convidado indeseado. La pareja puede comenzar a jugar una coreografía de víctima y verdugo, donde se esconde la pregunta: ¿qué hice yo para merecer esto? Es obvio que nadie se merece una traición, pero lo más difícil resulta reconocer que la infidelidad puede producirse a partir de las debilidades de una pareja que no ha sabido diagnosticar sus conflictos. Hay quienes entenderán ese quiebre como una nueva posibilidad para el vínculo; otros, se alejarán en busca de nuevos rumbos. Para los que elijan el primer camino se abre un complejo escenario de revisión de los factores de satisfacción e insatisfacción, de las expresiones afectivas y sexuales, de la comunicación, de las expectativas individuales y compartidas. Esta tarea puede ser hecha en solitario o con ayuda terapéutica; en este sentido las terapias de pareja son una herramienta útil para orientar y esclarecer los núcleos oscuros de la relación.

Varios son los elementos principales sobre los que se debe trabajar una vez que la tormenta emocional permita una labor reflexiva:

1. el sentido del acto de infidelidad;
2. el reconocimiento de la responsabilidad individual;
3. el arrepentimiento por el dolor ocasionado;
4. el restablecimiento de la confianza y el respeto; y, por último,
5. el cierre de la experiencia dolorosa, para que ella no siga activa como un fantasma amenazante y ambos se permitan restablecer el amor olvidado.

Ese momento es un umbral que marca el fin de la edad de la inocencia, para generar un vínculo más maduro y cuidadoso, tanto del otro, de la relación y del proyecto.

Creo firmemente que la situación de reconocimiento de la infidelidad es una oportunidad para pasar de una mala pareja a otra mucho mejor.

El escenario que deviene luego de una infidelidad, es similar al de una pérdida dolorosa en el sentido de que se pierde la visión idealizada que se tenía cuando recién se inició la pareja o el matrimonio, especialmente cuando sucede en los primeros años de la convivencia.

Hay que destacar algunos errores que complican el proceso en lugar de facilitar el camino de reparación. A saber:

- ❖ “Volvamos a ser como antes” o “retornemos a foja cero”. Esta es una expresión de deseos frecuentemente escuchada. Hay que saber que nada volverá a ser como antes, será mejor o peor, pero siempre diferente.
- ❖ La ansiedad por superar el hecho a través del perdón, sin saber muy bien qué quiere decir esto. El perdón no significa –como algunos creen– el olvido. No sucede de manera completa y automática, sino como un lento proceso en el que se asimilan los daños emocionales producidos por la infidelidad y que evoluciona hacia la reconstrucción de la confianza y de la intimidad con la pareja.
- ❖ La obsesión por enterarse de “toda la verdad” a cerca de los sucesos y acciones que rodearon la infidelidad. Esto conduce a interminables y desgastantes interrogatorios que nunca terminan, ni tampoco alivian el dolor, sino que lo acrecientan.

No es necesario que el resultado de este proceso sea la “muerte” del matrimonio; se puede reconstruir lo perdido y crear nuevas realidades, pero para ello hay que estar dispuestos a atravesar un proceso de duelo caracterizado por la pena, la culpa y la rabia. Ninguna de estos poderosos sentimientos se extingue por la voluntad, o en un plazo determinado, sino a través de un trabajo arduo sobre la elaboración de la pérdida.

Ocho CELOS

*No te amo, amo los celos que te tengo
son lo único tuyo que me queda,
los celos y la rabia que te tengo,
hidrófobo de ti me ahogo en vino.*

*No te amo, amo mis celos, esos celos
son lo único que me queda.
Cuando desaparezca en esos cielos
de odio te ladraré porque no vienes.*

ARMANDO URIBE ARCE

La mayor parte de las personas reconoce haber experimentado celos en grados variables, más marcados en unas que en otras y que, incluso, han perturbado o puesto en riesgo el equilibrio de una relación de pareja pasada o presente.

Los celos representan la más ambivalente y contradictoria de las pasiones humanas, porque simultáneamente expresan posesividad, egoísmo, tensión, intolerancia junto con interés, amor, cuidado, pasión; fenómenos tan diferentes que parece difícil pensarlos como partes de un mismo dominio. Porque ¿dónde se establece el nexo entre la locura de la celotipia infundada y la desesperación romántica por el desplazamiento del interés del ser amado hacia otra persona? Hay una cierta relación, por los procesos psicológicos involucrados, pero creo que habría que considerarlos como dos expresiones profundamente distintas, tanto por los

pensamientos y las emociones involucrados, como por los efectos que producen. En el primer caso conducen inexorablemente a la destrucción del vínculo, en el segundo a un llamado de atención, de alerta o a la renovación del interés.

La literatura universal nos brinda un ejemplo definitivo en el irracional Otelo, quien, dejándose llevar por las insidias del pérfido Yago, termina asesinando a su entrañable amor Desdémona. El delirio que lo lleva al asesinato se llamaría hoy en términos científicos celotipia, situación límite que lleva a un sujeto, varón o mujer, a una cerrada obsesión, que no conoce de remisiones clínicas, y que en su extremo patológico puede conducir al deseo de castigar al otro hasta la muerte. Afortunadamente no todos los celos crónicos llegarán a ser homicidas.

Por su lado, el inmortal Puccini mostró cómo los torturantes celos de Tosca (que le da nombre a su conocida ópera) culminan llevando a la muerte a su amado Mario.

Sin embargo, aquí aparece un sesgo de género, los celos agresivos, injustificados y violentos se presentan en forma mayoritaria entre los varones como expresión de la masculinidad más arcaica, aquella que se sintetiza en las pulsiones primitivas: comer, matar y fornicar.

En términos generales los hombres son más proclives a ser desconfiados, posesivos y violentos que las mujeres, por ello es que manifiestan más a menudo un comportamiento descontrolado cuando creen o sospechan que su pareja está interesada en otra persona.

LA NOVELA DE LOS CELOS

Esta novela abreva de dos fuentes: la cultural y la personal, porque la sociedad en la que vivimos establece ciertas condiciones en las que "normalmente" se espera una reacción de celos y también traza las líneas de los comportamientos socialmente tolerados dentro de la reacción.

No obstante, las señales para dudar del otro son completamente subjetivas y se vinculan con la capacidad de confianza. Para algunos, basta una mirada captada al azar, una conversación interesada, o ser objeto de atención (a veces simplemente cordial) para que se dispare la reacción. En ocasiones ni siquiera se hace necesaria la presencia de otra persona; porque el celoso ataca cabos, establece conexiones, compara horarios, controla las relaciones sociales. Siempre se lo ve alerta para detectar lo que él o ella imaginan como indudable, esto es, que se lo está engañando. Esta presunción opera como un patrón irracional sobre el que no actúan los llamados al sentido común o los argumentos en contra, propios o ajenos. Es sumamente corriente que las personas celosas se arrepientan y juren por lo más sagrado, ¡que *nunca más!* Volverán a repetir escenas escandalosas o violentas, pero su decisión es tan efímera como su confianza, y lo más probable es que la acción se reitere.

Estas conductas no pertenecen exclusivamente al dominio masculino. Hay mujeres que también enneguecen de celos y son capaces de desencadenar virulentas escenas frente a su pareja, cuando creen haber sorprendido al otro en un comportamiento errado.

Los celosos están atrapados en una narración que tiene un final definido y esperado. No persiguen la verdad sino la confirmación de lo que creen saber de antemano.

Los celos están presentes en las interacciones de las parejas con las que convivimos diariamente, en nuestra vida social y en la práctica profesional psicológica.

El origen de la palabra proviene del griego *zelos*, derivada de *zeo*, "yo hiervo". De acuerdo con el diccionario, el término da cuenta de la inquietud y la envidia producida por la relación afectiva de la persona amada con otras personas.

Es un conjunto de reacciones ante una posible amenaza –real o imaginada– de una relación valorada o de su calidad.

Se considera que los celos son sentimientos displacenteros que expresan el temor a la pérdida de la pareja o el desagrado

frente a una vivencia real o imaginaria referida a la experiencia emocional que su pareja ha tenido o tenga con una tercera persona. Tales vivencias evocan facetas diferentes de los celos: enojo, rabia, humillación, ansiedad, tristeza, depresión.

Se cree también que los celos constituyen un estado emocional provocado por la percepción de una amenaza a una relación valorada por el sujeto. Tal percepción activa comportamientos para eliminarla. Los celos son denominados sexuales si las relaciones amenazadas también lo son. En esta línea de análisis, sentirse celoso constituye una experiencia episódica, no una aflicción permanente, originada frente a pérdidas posibles y supone determinados modos de reaccionar. (Acciones).

Los sentimientos de celos sexuales incorporan dos ingredientes básicos: a) el temor a la pérdida de un vínculo afectivo sexual de pareja, b) la presencia de una tercera persona (real o imaginaria) que pone en riesgo ese vínculo.

¿ATÁVICOS O CULTURALES?

Es interesante pensar si los celos pueden considerarse una conducta atávica propia de la evolución de la especie humana o una reacción emocional culturalmente determinada. ¿Son útiles o deben considerarse una pesada herencia basada en la posesividad y la demanda de exclusividad sexual?

Para entender los celos se requiere comprender los elementos de posesividad, de control, y el sentido de propiedad que ellos expresan. Se cela lo que se estima y entiende como propio y se lo protege de la codicia ajena, real o supuesta.

Algunas teorías señalan que los celos son signos de inseguridad, neurosis o indicadores de un carácter débil. Sin embargo, parece que los hombres y mujeres carentes de celos fueron desplazados en la carrera evolutiva por rivales con una sensibilidad acrecentada y apasionada. En verdad, como dice David Buss, somos todos descendientes de una larga línea de ancestros que poseían esa peligrosa pasión.

Los celos, de acuerdo con esta teoría, son una adaptación que, en el lenguaje de la psicología evolucionista, representa un desarrollo positivo en el recurrente problema de la supervivencia y la reproducción.

El tema dominante para los hombres ancestrales es su capacidad para fecundar y tener la certeza de que la descendencia les pertenece, pues, en caso contrario, se vería perturbada su continuidad genética. En tanto que las mujeres deben asegurar la inversión de su pareja a largo plazo, para sustentar la vida y la crianza de un hijo. Los hombres que desarrollaron mecanismos de sensibilidad frente a la infidelidad sexual adquirieron ventajas sobre los indiferentes. Las mujeres que registraron las posibles desviaciones del compromiso paternal y del sustento de la pareja también sumaron ventajas.

Para ambos la relación es aceptada como valiosa y, en consecuencia, reaccionarán con un estado emocional específico conocido como celos frente a cualquier intervención externa sentida como amenazadora.

EXPERIENCIANDO LOS CELOS

En la experiencia de la emoción de celos hay elementos que la hacen más intensa. En primer lugar la condición y caracterización de la persona que se constituye en una amenaza. No cualquiera tiene la capacidad de generar esta reacción. Cuantos más atributos (reales o fantaseados) se le asignen al rival más riesgo produce; cuanto más intimidad o cercanía se presenta, también mayor es la percepción del peligro.

El celoso tiende a investir al rival de las características propias de las cuales duda o carecen y de aquellas que envidian.

Aspecto físico, seducción, signos exteriores de éxito y tantos otros atributos que potencian la reacción.

La tensión se produce entre la certidumbre de que hay un ser deseado por la pareja y la percepción de que uno no es ese ser en forma completa. Por eso es que el argumento central que

justifica los celos se construye desde una narración propia que, a veces, nada tiene que ver con las expectativas reales de la propia pareja.

Se dirá que esto es irracional y antojadizo y que bastaría conocer las necesidades satisfechas e insatisfechas del otro para modificar este guión. A pesar de ello, las ideas y certidumbres del que padece los celos poco tienen que ver con la racionalidad. La historia que construye la siente y piensa como absolutamente cierta.

¿Pero qué sucede cuando el o la rival tiene atributos reconocidos como evidentemente inferiores a los estándares físicos, culturales o socioeconómicos? Aquí los celos adquieren un contenido rabioso, al tiempo que la autoestima sufre un duro golpe.

Si se lo piensa no es incongruente, porque uno estaría más dispuesto a entender el interés por alguien que otros admiran, envían o desean, pero difícilmente cuando el elegido por el ser amado es notablemente inferior a la visión que tenemos de nosotros mismos.

Los celos son extraños, porque no solo se limitan al presente, hay personas que son capaces de experimentar fuertes celos retrospectivos cuando recuerdan hechos, escenas o experiencias del pasado. Esto podría ser entendido, a pesar del paso del tiempo y de la falta de actualidad de la experiencia, si la persona hubiese estado involucrada y por ello padecido. No obstante, también ocurre que estos celos se producen en torno a momentos de la vida, en que estas dos personas ni siquiera se conocían. Los celos por las ex parejas son un ejemplo de esta reacción. Una terapia paradigmática que recuerdo da cuenta de este estilo:

Comenzamos las entrevistas con José, con un motivo específico, la angustia que le producía el pasado de su mujer.

–Yo miro mi pasado y el pasado de mi mujer, no puedo dejar de pensar y mirar, eso es lo que me produce dolor y conflicto.

Ambos, él y su mujer, tenían un pasado complejo en términos de las experiencias por las que habían transitado, pero la diferencia profunda estaba en el tipo de historia. Para ella lo demarcatorio había sido una experiencia traumática de abuso sexual reiterado

durante su adolescencia de la cual había salido por sí misma, sin relatarlo a nadie y sin pedir ayuda.

Para él, en cambio, el trauma provenía de un escándalo sexual en el que se había visto involucrado con una alumna de la escuela técnica en la que hacía clases.

“Fue el dolor más profundo de mi vida; ella era menor, pero yo la amé. Fui estigmatizado y tuve que cambiar de actividad.”

Cuando conoció a su actual mujer su vida emocional empezó a reorganizarse; se relataron ambos su pasado, sus pesares, sus traumas. No se ocultaron nada, ese fue el pacto y también la razón del conflicto, porque José entendió y asimiló la experiencia traumática de su esposa sin sancionarla, tanto como ella lo hizo con la de él. Sin embargo, lo que lo obsesionó fue el negativo de su propia historia, porque el primer amor que ella había tenido, su pareja más significativa, fue un hombre casado. Esa relación duró cerca de cuatro años.

Esta revelación instaló en José poderosos celos retrospectivos, la sancionó y condenó.

“Se me cayó al suelo la idealización que sentía por ella.”

La sanción moral se proyectó en una mirada obsesiva sobre los comportamientos de su esposa, en una calificación de lo que era adecuado y correcto, y como ella no tenía ninguna intención de aceptar sus controles ello generaba distanciamiento y discusiones.

Más de una vez he escuchado a pacientes quejarse con amargura de una apresurada confesión sobre eventos amorosos pasados, realizada con algo de inconsciencia en el principio de una relación y que, después, cuando esta se consolida aparece como un lastre.

No pretendo producir un debate –poco útil por lo demás– sobre lo que debe y no debe ser dicho sobre la propia vida a un otro, el que podría juzgar con sus propios criterios morales lo revelado. Eso sería caer en un facilismo utilitario del tipo: “¡Cuidado, todo lo que digas puede ser usado en tu contra!” Ni tampoco afirmar rígidamente: “Di la verdad, nada más que la verdad y solamente la verdad”.

Lo que deseo dejar en claro es que la mente individual, en conexión con sus experiencias, acomoda en forma especial cualquier contenido y le otorga sentidos diferentes. Cuando se cuente un hecho del pasado, hay que tener en cuenta que lo que parece algo superado para uno, puede generar en el otro un torrente de emociones. Hay ciertas áreas especialmente sensibles, entre ellas están las experiencias sexuales. Por lo demás, el pasado nunca se entierra, ni nada se olvida en forma absoluta, permanece en algún lugar, y puede ser actualizado. Esto es especialmente cierto en el caso de los celosos, capaces de imaginar múltiples escenas de las que solo tienen elementos sueltos, pero que pueden combinar en historias que, con el paso del tiempo, se hacen cada vez más consistentes.

Las fantasías negativas, como las que obsesionaban a Iván, pueden destruir lentamente un buen encuentro amoroso. Él y su pareja consultaron después de tres años de matrimonio. El problema radicaba en que paulatinamente Iván se estaba enredando en comparaciones constantes entre él mismo y el ex marido de Carolina.

Aunque ella le bajara el perfil a la historia porque, como decía, “no es que mi ex haya sido tan especial, por el contrario era más bien fome”, Iván insistía.

El punto de conflicto llegó cuando en plena relación sexual, el comenzó a pasarse “rollos” acerca de los recuerdos de Carolina con su ex marido, lo que le producía desconexión y ansiedad.

EL PERRO DEL HORTELANO

Esta leyenda tan conocida, se centra en aquellos que no comen ni dejan comer. En este caso lo que predomina es el rencor. Es probable que todos los signos presentes en esa pareja los muestre distantes, desafectivizados, sin vida sexual; sin embargo, uno de los dos está obsesionado en controlar las acciones del otro, particularmente aquellas que demuestran interés por otra persona.

“Si yo no soy feliz, tú tampoco lo serás.”

El ejemplo más acabado de este estilo, donde se combinan la obsesión, los celos retrospectivos y el resentimiento, lo brindaba una paciente de 31 años, casada hacía ocho.

Cuando consultaron en pareja, Valeska definió su relación como fraternal.

–Entre nosotros no pasa nada atractivo. Tenemos relaciones de tanto en tanto como por hábito.

Valeska aparecía como una mujer dominante y terca, las decisiones familiares relevantes pasaban por ella. Siempre había actuado de esa manera, inclusive con su familia de origen, donde nada se hacía sin su aprobación explícita.

Para Paulo no había opciones:

–O acato lo que dice o la enfrento, pero no puedo hacerlo, así que me callo y me meto para adentro.

Qué mejor definición para entender lo que representa una posición pasivo agresiva, la rabia contenida y el resentimiento también marcaban las emociones de Paulo, lo que se reflejaba en un mayor distanciamiento afectivo.

En la vida de esta pareja existió una experiencia que marcó un antes y un después en la relación. La despedida de soltero de Paulo, en la que “alguien comentó” que él había mantenido relaciones sexuales con una “bailarina erótica”. Nunca se supo cómo ella accedió a esta información supuestamente verdadera que, por supuesto, él negó siempre.

Según Valeska “algo se quebró”: –Perdí tolerancia y amor por la falta de lealtad.

Los reproches por esa traición se hicieron una constante en la vida de ambos, ella parecía alerta y preparada para detectar señales. Cada vez que ambos concurrían a un evento social se generaba una escena conflictiva por la atención que–según ella– él brindaba a otras mujeres.

Ante situaciones tan cerradas, surge la pregunta: ¿por qué continúan en esa relación tan dañina para los dos? La lógica del sentido común no ofrece respuestas, la explicación de un lazo que persiste para cobrar una ofensa que nunca será saldada se

inscribe en la dinámica de un resentimiento inagotable. Cada vez que Paulo intentaba salir de la relación, ella lo acusaba por su falta de compromiso, por su ausencia de amor. La culpa y la pasividad lo paralizaban y el ciclo se reiniciaba.

RÁFAGA DE CELOS

Una ráfaga de celos tiene tres elementos: es una reacción inusual e inhabitual; es extrema e implica una pérdida de control; y deja una sensación de ataque de locura transitoria.

Se puede entender desde el punto de vista neurofisiológico, como una información que pasa directamente desde el tálamo a los centros cerebrales responsables de la expresión emocional sin ningún tipo de censura racional.

Es una respuesta directa, automática y visceral, que lleva a la actuación explosiva y a fenómenos expresivos, como el llanto, los gritos, los insultos y hasta gestos brutales.

–Yo he tratado casi todo para adquirir algo de control sobre la forma como reacciono, pero nada resulta, no creo que pueda vivir mucho más con este dolor.

Una mujer recientemente separada, se enteró de que su marido había comenzado a salir con su mejor amiga. A partir de ese momento comenzó a tener fantasías intermitentes en las que se veía armada de un enorme martillo con el que destrozaba todos los enseres, muebles y vidrios del departamento de su amiga.

Para la mayor parte de nosotros estas emociones negativas de dolor y angustia no sobrepasan los límites hacia las acciones violentas. Pero cualquiera que haya experimentado celos intensos está bien consciente de su tremendo poder destructivo.

Frecuentemente las personas responden con resentimiento, rabia, hostilidad, frialdad, aislamiento, susceptibilidad, pero, sin embargo, el sentimiento predominante responde al hecho de haber sido dejados de lado, excluidos, apartados de un centro de atención afectiva. Prevalece la tristeza sobre las reacciones hostiles.

CELOS ROMÁNTICOS

La palabra "romántico", evoca de inmediato al amor apasionado, pero en la misma base de este amor se encuentra su perdición, porque se lo siente eterno e inmutable. Todo cambio al ideal original se visualiza como pérdida

El amor apasionado es fusional, único e irrepetible. Mítico.

La realidad de las relaciones, la vida cotidiana con sus múltiples desafíos implica espacios de acción diferenciados para los participantes de la pareja. En esos espacios están los otros y otras que pueden constituirse en una amenaza potencial. Aquí se anidan los celos.

Muchos describen estos celos como extremadamente dolorosos, un sentimiento loco. Alimentados por la ansiedad de la pérdida de la situación amorosa idealizada.

El amante romántico necesita creer que es único e irremplazable. No obstante, la dolorosa realidad es que todos somos de algún modo reemplazables, porque fuimos educados en una cultura donde se juegan roles más o menos definidos. Roles que deben saber ser jugados de acuerdo a las reglas y expectativas.

Rol de novia, amante, esposa, madre, amiga. Si en el camino de la pareja alguno de los dos comienza a desistir de su rol, puede aparecer un suplente deseoso de continuar la tarea.

La imagen de ese suplente lleno de atributos de los cuales uno repentinamente carece es el más horrible fantasma de los celos románticos.

En la vida actual de las parejas tanto los celos excesivos como la ausencia de los mismos son situaciones de riesgo. En una pareja, que recuerdo claramente a pesar del paso de los años, el conflicto surgió cuando la esposa descubrió las numerosas infidelidades que él había producido en el último año. Sin buscar excusas por lo que había sucedido, él relataba que al principio solo había practicado juegos de seducción, muchas veces en presencia de su esposa, con la secreta esperanza de que ella les pusiese límite.

La ausencia completa de celos por parte de su mujer fue traducido por él como un evidente desinterés en lo que hacía o como un permiso tácito para seguir adelante.

Los celos nos sirven para mantener a distancia a posibles rivales a través de señales verbales, visuales o gestuales. Nos lleva a prestar atención hacia las actitudes que tiene nuestra pareja con otras personas, pero también es un mensaje que representa interés, compromiso y advertencia ante actitudes de debilidad o excesivo despliegue seductor ante otros. No siempre son rechazados, sino que producen cierto placer secreto porque nos reafirman en el amor que la otra persona siente por nosotros.

En este sentido los celos sirven para mantener la pasión.

Unos días atrás escuche que un amigo decía –“yo no soy celoso, pero si alguien se acerca a él con intenciones seductoras, me pongo a su lado y le planto un beso en la boca ¡Ese es mi territorio y no lo comparto!”

Los celos son y han sido parte de nuestra sabiduría emocional, un desafío. Pero, como para casi todo el conjunto de las respuestas emocionales, es importante la modulación de las mismas.

Estas respuestas emocionales son extremadamente frecuentes. Diferentes investigaciones concuerdan en que el 40% de los sujetos afirma haber experimentado celos injustificados en algún momento de su vida, y el 46% los vio como inevitables cuando una persona ama de verdad a otra. Sólo un 30% se declaró inmune a los celos.

Cada pareja construye el vínculo que los une desde sus propias experiencias y sus específicas características personales. Pero, además, desde los códigos que le demuestran la calidad del contacto, esas conexiones profundas establecen el carácter de los celos que ellos experimentan.

En el curso de una terapia suelo proponerles a los pacientes que piensen en aquella primera vez en que conocieron a su actual pareja y les pido que traten de recordar de la mejor manera que puedan las cosas que sintieron:

¿Qué es lo que más los atrajo? ¿Qué los llevó a pensar que esa persona, a diferencia de otras, podría ser su pareja? ¿Qué es lo más importante que esa pareja trajo a su vida? Seguridad, pasión, atención, respeto. Tal vez ser adorada y deseada, o quizás interrumpió un ciclo de dolorosa soledad.

Después les pido que vuelvan al presente y consideren el componente primario de sus celos, los pensamientos y sentimientos más dolorosos asociados con los propios o los de su pareja. Les pregunto entonces si son acaso esos pensamientos y sentimientos los que los hacen sentir el miedo a ser abandonados, o acaso humillados y afectados en su autoestima.

Piensen entonces –les sugiero– si puede haber alguna conexión entre las cosas que la relación les otorgó inicialmente y los componentes primarios de sus celos.

¿Por qué es tan importante esa conexión entre el pasado y el presente para entender y trabajar el núcleo de los celos? Claramente porque los celos crecen como el negativo del amor, su lado B, y esto sucede cuando los sentimientos iniciales se debilitan y de alguna manera alguien se siente defraudado.

DE LA CONFIANZA AL CONTROL

Todos o casi todos ejercemos algún tipo de acción posesiva sobre nuestras parejas, algún tipo de control sobre sus acciones, sin embargo, el conflicto se establece cuando el control y la posesividad apuntan a anular la vida independiente de la otra persona. De la confianza inicial, donde la independencia no ataca al vínculo sino que lo fortalece, se pasa a la vigilancia de las acciones de la otra persona.

Esta es una situación clásica que se presenta en esas parejas donde las relaciones jerárquicas son la norma de convivencia. La historia es repetida: un hombre dominante, generalmente exitoso en lo económico, junto a una mujer que voluntariamente eligió ser la base de apoyo logístico de ese progreso unilateral. Todo funciona en forma aparentemente armónica, hasta que un día a esa mujer se le ocurre que está un poco aburrida de las rutinas familiares y que desea un poco de aire fresco. El marido, magnánimamente, apoya el desarrollo personal de su querida esposa, con una condición interna no revelada. Todo es posible siempre y cuando no afecte ese sistema consolidado con los

años. Si ella se entusiasma demasiado y comienza a percibir escenarios y posibilidades personales antes ignoradas, lo más probable es que el disgusto, primero, y la sospecha, después, lleven al amable caballero a convertirse en un desagradable vigilante de las acciones de su esposa. Estos celos no son sexuales, sino que se refieren a un mundo externo que se transforma en un enemigo activo del sistema anterior.

Otra situación clásica que afecta a las mujeres, sucede cuando por diferentes razones se ve afectada la continuidad placentera de las relaciones sexuales. El deseo se ausenta y la intimidad se resiente. Sin duda que este es un problema compartido, pero en lugar de mirar hacia el interior de la relación y encontrar allí las razones del distanciamiento, muchas personas se vuelven suspicaces, crece la desconfianza y se autoconvencen de que "alguien" está produciendo el desplazamiento del interés.

MANEJANDO LOS CELOS

Los celosos creen que sus celos protegen el amor. Pero cómo habría de protegerlo si lo desconocen. El amor que el celoso protege está en su imaginación y es frágil e inconexo. Si el celoso duda, restringe su fe y en lugar de hacer crecer el vínculo, paradójicamente, lo corroe. Creemos en su buena fe y en sus intenciones, pero lo que verdaderamente desconoce es la fuente de su inseguridad. No se fortalece un vínculo atacándolo sino aumentando sus bases de sustentación. Si los celos representan un reconocimiento de la debilitación de la pareja, representan asimismo una oportunidad de cambio.

¿Cómo diferenciar los celos patológicos de aquellos que perturban la vida de las personas, pero son finalmente manejables?

Esta diferencia puede ser aclarada respondiendo algunas preguntas:

¿Son los celos un síntoma de un trastorno psicológico de base, por ejemplo, de un trastorno obsesivo compulsivo?

¿Son las respuestas celosas fácilmente gatilladas por circunstancias menores, demasiado intensas o se producen a vista y presencia de cualquiera?

¿Son los celos un generador de deseos sexuales intensos o adrenalínicos?

¿Producen estos celos una reacción de intenso sufrimiento personal?

¿Perturban la vida cotidiana?

¿Estos accesos de celos conducen con facilidad a actitudes o gestos de descalificación o violencia?

Cuántas más preguntas sean respondidas afirmativamente, más se acercan estas personas a los celos patológicos.

En ellos y ellas el descontrol se sitúa como rasgo principal. Pierden la cabeza, se obnubilan, parecen poseídos por una especie de espíritu maligno que los lleva rápidamente a olvidar los argumentos y pasar a la acción. Son capaces de arrojar, romper, desgarrar o quemar objetos, ropa, o propiedades apreciadas por él o la otra. Empujan, zamarrean, gritan. Son como un oleaje intermitente que de pronto se detiene para seguir con más intensidad. En el límite pueden herir seriamente a la otra persona, la mayor parte de los femicidios son ejecutados por hombres que habían protagonizado con anterioridad escenas de este tipo.

Afortunadamente, la mayor parte de las celosas y celosos extremos no llegan a este punto y son o pueden ser beneficiados a través de la ayuda profesional.

ESTRATEGIAS DE CAMBIO

Hay dos tipos de celosos: los que miran las imperfecciones de la relación o de sí mismo, y encuentran allí las razones que justifiquen la atracción que la pareja puede tener por otros, y los que declaran una absoluta incomprensión de las razones que inclinan a la pareja hacia otros u otras. El primer grupo parece más apto

para promover cambios que modifiquen su percepción y su desconfianza; en los segundos el propio narcisismo actúa como una barrera que impide entender cómo es posible esa situación.

Existen diferentes tipos de acciones para trabajar los celos, las primeras son de tipo general y buscan modificaciones en el sujeto o en el vínculo, para que a través de ellas mejore la calidad de la relación de pareja.

Enumeraré algunas de ellas:

- ❖ Reconocer el peso que los conflictos con la propia autoestima pudieran tener en la posesividad y el control que el celoso ejerce sobre la otra persona.

- ❖ Registrar las dinámicas y los guiones involucrados en la aparición de la escena de celos.

- ❖ Mejorar la relación primaria.

El celoso, por regla general, ve negativamente o negativiza el contexto de la relación de pareja, expresa insatisfacción, se siente poco atendido, valorado o deseado.

Se conducirá a esta persona a realizar actividades valoradas por la pareja, a ser más atractiva/o físicamente, a disfrutar de actividades en conjunto. Es decir, a aumentar la sensación de interés creciente por parte de su pareja, y correlativamente a disminuir las tensiones negativas.

El objetivo reside en reforzar los atractivos de la relación primaria para que a través de ellos disminuya el fantasma de la opción externa.

- ❖ Favorecer el diálogo sobre aquellas circunstancias que producen conflicto o tensiones.

- ❖ Aumentar el compromiso y favorecer la intimidad.

A través del reconocimiento de los signos de los celos, dándose cuenta de qué sentimientos son adecuados e inadecuados, y a través del reexamen de las raíces de nuestros sentimientos, es posible aprender a controlar las manifestaciones y los padecimientos de los celos.

Un segundo tipo de intervenciones terapéuticas se realiza cuando las manifestaciones de celos se escapan de un razonable control. En este caso diseñamos un programa específico por pasos.

El objetivo del tratamiento consiste en que el paciente sea consciente de la irracionalidad de sus pensamientos, a la vez que aprenda estrategias para eliminarlos, e intente controlar las emociones y los comportamientos asociados a la manifestación de los celos. En general, las personas tienen más posibilidades de control sobre el componente externo de los celos que sobre los internos, aunque esto también se puede lograr, pero a través de un enorme esfuerzo.

En la base se busca que la persona deje de esgrimir justificaciones y excusas para legitimar sus celos. De la aceptación se pasa a la crítica de sí mismo, porque no es lo mismo sentir celos que vivir atormentado por ello. Para que la modificación sea eficaz es imprescindible que la persona asuma la responsabilidad del cambio.

Se implementan estrategias para lograr:

- ❖ control emocional;
- ❖ disminución o supresión de la ansiedad suscitada por las fantasías de pérdida de la relación o el engaño; y, principalmente, el
- ❖ dominio de la agresividad.

En definitiva, sobre todo aquello que hace que el celoso padezca y haga padecer a aquellos a quienes dice amar.

En los celos siempre hay un núcleo central relacionado con sentimientos poderosos como el miedo a la pérdida, al abandono o la exclusión. A medida que este núcleo se despliega habrá que enfrentar temores e inseguridades de los que no se estaba alerta ni consciente.

El progreso y la modificación de las características más odiosas que adopta la persona celosa redundan en una evidente mejoría, tanto de su calidad de vida, en general, como de su pareja.

Nueve

LA VIDA SEXUAL DE LAS PAREJAS

Groucho Marx, decía en una de sus películas una recordada frase:
No quiero ser irreverente, pero creo que estarás de acuerdo en que quien quiera que creó el sexo ciertamente sabía lo que hacía.

Si en general, se interroga a la gente, con independencia de su nivel socioeconómico y educacional, acerca de la relevancia del ejercicio de una buena vida sexual en la felicidad de la pareja, una abrumadora mayoría responderá positivamente. Esta alta valoración nos coloca frente a una pregunta esencial:

¿Por qué las personas le otorgarán tanta importancia al sexo?

Este es un interrogante de difícil respuesta, frente al que se nos pueden ocurrir distintas explicaciones, algunas obvias y otras complejas.

Lo primero que pensamos es en el placer que conlleva, aunque no sea esta la única razón por la cual las personas mantienen relaciones sexuales. La verdad es que, aunque parezca perfectamente posible convivir en pareja y sin sexo, la mayor parte de la gente sana y vital opta por tenerlo y disfrutarlo.

Lo que conocemos a través de las investigaciones sobre individuos y parejas, es que una buena vida sexual aporta satisfacción y armonía, mientras una pobre o conflictiva genera espacios de desencuentro e incomunicación.

A pesar de ello, creo que nuestra sociedad ha otorgado un valor sobredimensionado a la sexualidad y la ha convertido en un eje principal de la vida íntima. Grave error si se lo considera un único indicador. La vida sexual de las personas no refleja la calidad de su vínculo afectivo.

Circula por allí una vieja frase que afirma el valor ecuménico del lecho, atribuyéndole poderes mágico-míticos: “todo se arregla en la cama”. ¿Qué significa ese “todo”? ¿Cualquier desavenencia, enojo o distancia? Porque, evidentemente, cuando se escucha esta leyenda, nadie cree que se refiera a los problemas de tipo económico, a un trauma infantil, o a una enfermedad. Uno está seguro de que no se refiere a la cama en sí, sino al valor reparatorio atribuido al sexo como panacea de los conflictos de la pareja.

Jamás he creído que los problemas se arreglen en la cama; por el contrario, creo que se agravan cuando no han sido abordados abiertamente.

Muchas personas disfrutan del placer de estar juntos, sin que necesariamente ese placer deba transitar por el encuentro sexual como eje jerárquico. Y “para que conste en actas”, no me estoy refiriendo aquí a los añosos protagonistas de una larga relación, sino a todo tipo de personas –con independencia de su edad– que no otorgan un nivel de predominio a lo sexual en su relación de pareja. Y esto en sí mismo no tiene nada de negativo, siempre y cuando sea producto de un acuerdo compartido. En la vereda opuesta están quienes mantienen relaciones sexuales casi obligatoriamente sin que estos contactos incluyan una conexión íntima y afectiva.

Lo complicado aparece en la discordancia entre los que demandan permanentemente y están junto a otros que tienen dificultades para ofrecer o aceptar.

Mi trabajo terapéutico con parejas me ha convertido en un experto en la cara disfuncional de la moneda, pero sin duda hay una enorme cantidad de personas que disfruta de su vida amorosa y sexual. Aunque así sea, poco nos dice acerca de las condiciones especiales de su vida erótica, básicamente porque las personas estiman en forma totalmente subjetiva las experiencias concretas que les brindan satisfacción y placer; es decir, ni ellas ni los expertos pueden aplicar patrones de evaluación universales que midan la calidad de su vida sexual.

Digo que ello es imposible porque inevitablemente se cae en un confuso y proceloso mar de juicios personales. Sin embargo y

a pesar de ello, se ha insistido en establecer patrones de calidad que reflejarían el nivel de la relación. Algunos estudiosos del tema han fijado parámetros tales como: la frecuencia de las relaciones sexuales; la creatividad y cambio en las escenas amorosas; la cantidad y calidad de los orgasmos alcanzados; la variación de ambientes; la diversidad de técnicas; la dinámica de la relación, etc.

Es evidente que no se puede homogeneizar el contenido de estas categorías de acuerdo a un manual de operaciones, por lo que cada parámetro enunciado será evaluado por los participantes de acuerdo a sus expectativas previas. De allí que lo que para algunos será maravilloso, para otros puede ser aburrido o detestable.

Como amantes, las personas suelen autocalificarse, calificar al otro o a la *performance* sexual acaecida entre ambos. Y aquí nuevamente aparecen las expectativas cuyos contenidos incluyen lo que se espera, lo que se demanda, lo que se rechaza. Todo ello coincidirá en la percepción crítica de lo que está ocurriendo en el momento del encuentro sexual y de lo que ocurrirá después. De poco vale creerse el cuento del éxito permanente con todas las parejas, porque si hay algo que tiene una infinita variabilidad individual es precisamente lo que a cada uno le sucede durante la relación sexual.

La historia erótica de cada ser puede ofrecer indicios, pero jamás certidumbres acerca de la capacidad de generar, entregar o recibir placer. Porque no hay modo de efectuar comparaciones o pedir una opinión experta sobre la propia *performance* erótica. Hay personas que sienten como imprescindible la aprobación explícita del compañero o compañera sexual, y en ocasiones la reclaman. Otros, se monitorean a sí mismos buscando los parámetros de rendimiento. También están los que subordinan el propio placer al de su pareja, o que encuentran en el placer del otro la validación de sí mismos. Llamaré a esta actitud: complejo de geisha o "*geisho*"; que para el caso es útil igual, aunque sea un neologismo dado que no existe en la tradición patriarcal japonesa el equivalente masculino de la *geisha*.

Si sobre la vida sexual se afirman una serie de falacias, entre ellas podría colocar al principio de la lista la que dice que el buen sexo es natural y espontáneo.

Nada más equivocado, por el contrario deben haber pocas habilidades tan difíciles de aprender y dominar como las que transforman el cuerpo en un instrumento de placer.

Uno de los inconvenientes principales a la hora de aprender es que nadie realiza este aprendizaje metódicamente de acuerdo a algún manual de instrucciones. Ni tampoco con entrenadores o entrenadoras capacitados. La mayor parte de las personas se autoeducan a través del ensayo y el error, y estoy seguro de que al principio serán más los errores que los aciertos.

Hemos oído hasta el cansancio que los primeros educadores sexuales son los padres. Esto puede ser verdadero hasta un cierto nivel.

Los padres occidentales difícilmente transmitirán una orientación erótica a sus hijos. Con suerte les informarán acerca de la necesidad de vincular sexo y amor, les formularán sesudas advertencias sobre la necesidad de no embarazar o quedar embarazada, y hasta allí llegará el proceso educativo.

La educación sexual en esta parte del mundo, remite, por lo general, a sus componentes biológicos y afectivos, pero difícilmente incluye lo que se podría llamar educación para el placer, porque este ha sido estigmatizado como hedonismo. De allí que la búsqueda de placer erótico, todavía guarde un resabio de condena, un peso de superficialidad espiritual que condena a sus cultores.

La mayor parte de las personas aspira a tener una vida sexual activa y placentera, pero eso no se produce en forma automática desde el principio de su iniciación sexual. Es un proceso en el cual se van incorporando e integrando conocimientos, aptitudes y habilidades. Habrá mejores y peores relaciones, mejores y peores etapas; dificultades y barreras, y también problemas que requieran de ayuda especializada.

LOS PROBLEMAS SEXUALES

Aunque la actualidad del tema es evidente, los trastornos de la sexualidad han ocasionado sufrimiento desde que el mundo es

mundo, o desde que –según el relato bíblico– Adán y Eva fueron expulsados del Paraíso, lo que equivale a decir que pasaron de una existencia virtual a otra real en la que la sexualidad se instaló como un hecho definitivo de las relaciones humanas.

En todo el mundo antiguo hay registros evidentes de que la preocupación por el rendimiento fue un fantasma que ha acosado principalmente a la sexualidad masculina. Las terapéuticas destinadas a corregir este problema reconocen antecedentes desde el Antiguo Egipto, Grecia y Roma. Han perdurado testimonios literarios como el de Petronio, quien relata en *El Satiricón* el tratamiento aplicado a la impotencia del protagonista de su novela, consistente en azotes con varas húmedas, practicados por bellas prostitutas desnudas.

También conocemos las recetas dietéticas que aplicaban Aristóteles y Galeno, o los rituales religiosos medievales para exorcizar la frigidez o la impotencia resultantes de la posesión demoníaca.

A lo largo de los siglos los problemas sexuales han ocasionado sufrimientos a quienes los padecen, pero estos no han sido siempre idénticos. Por el contrario, algunos trastornos clásicos de los siglos XVIII y XIX simplemente han desaparecido de la nomenclatura sexológica y otros nuevos han aparecido.

A título de anécdota se puede preguntar quién usa hoy en día la palabra ninfomanía, con la cual se pretendía describir en el pasado a las mujeres poseídas de un irrefrenable deseo sexual. Su contrapartida masculina –también olvidada– se denominaba satiriasis.

Si en el siglo XIX la masturbación se consideraba un problema severo que arrastraba a sus practicantes –llamados onanistas– a deterioros graves en su salud física, mental o moral. Hoy la represión completa de esta práctica es considerada por algunos sexólogos un signo de conflicto.

El orgasmo femenino, como indicador de plenitud sexual, solo adquiere verdadera relevancia en la literatura científica desde el año 1930 en adelante. La expresión anorgasmia reemplazó a la de frigidez.

Recién a partir de 1936 se comenzará a considerar la eyaculación prematura un problema sexual. Antes ni siquiera se la consideraba una dificultad, sino una tendencia natural de la respuesta sexual masculina vinculada al acto reproductivo.

Sin embargo, los verdaderos cambios en los problemas sexuales actuales no residen en los síntomas, ni en el nombre que se les otorgue, sino en el lugar y el significado que ellos adquieren en las relaciones entre las personas.

Estos cambios no son producto del azar, sino que hay que situarlos en un contexto histórico, principalmente en las modificaciones sufridas en las relaciones de género.

La evolución de las relaciones entre hombres y mujeres hacia la igualdad en sus derechos trajo para la sociedad occidental consecuencias relevantes al interior de los vínculos. La construcción del amor y de la pareja, en su sentido contemporáneo, requiere libertad, equidad y mutua dependencia.

El concepto de igualdad de género rompe el muro de las jerarquías, lo que hoy es válido para los hombres también lo es para las mujeres, y las experiencias sexuales no escapan a esta nivelación. La propia satisfacción incluye la de la pareja, y esta demanda crece en la medida que la relación emocional se consolida.

Si el sexo instrumental sin compromiso y, por tanto, esporádico, permitía una distancia afectiva y un eventual fracaso sin consecuencias, el deseo de perdurabilidad coloca en un primer plano cierta fragilidad de la sexualidad masculina cuando ella es acosada por el fantasma del rendimiento eficaz.

De la seguridad masculina que permitía manipular el cuerpo femenino como un objeto sencillo –que tantas veces nos ha mostrado la pornografía– se pasa con cierto vértigo a una profunda ansiedad frente al misterio de la mujer que acepta o rechaza con su goce la habilidad masculina. Ella puede seducir, inducir, excitar, y aún ejercer cierta pedagogía erótica, pero, al fin y al cabo, esperará el fruto de su acción, devuelto en placer y orgasmo.

En la sexualidad de los varones pocas circunstancias son tan temibles como el fracaso al momento de brindar satisfacción a

la mujer elegida. Para las mujeres, en tanto, la importancia de un problema sexual ha ido creciendo a medida que su placer erótico dejó de ser reprimido culturalmente. Ellas saben que el placer y el orgasmo son parte integrante del ejercicio de su sexualidad, y que cuando no están presentes ello puede deberse a una dificultad personal o del vínculo de pareja. De modo que también las mujeres se angustian cuando no son capaces de disfrutar de la relación, o de dar satisfacción a su pareja.

Para ambos, en nuestros días, la exigencia de ser exitosos en este plano aparece como una demanda ineludible. Este es tal vez el problema principal, la presión por el rendimiento y el éxito, que en lugar de incentivar el compromiso erótico puede apagarlo.

Antiguos problemas y nuevos problemas se conectan sobre la base de las emociones y respuestas afectivas involucradas. Ansiedad, miedo, rechazo, frustración, rabia, actúan como común denominador de cualquier trastorno sexual y deben ser tenidos en cuenta si se pretende la solución de la dificultad.

EJES DEL PROBLEMA SEXUAL

Como terapeuta de pareja, puedo afirmar que los problemas que surgen en la vida compartida casi siempre se refieren a los modos en que ambos manejan los inevitables conflictos generados en la coexistencia. Cuando estos provienen del terreno sexual, las diferencias no resueltas pueden generar emociones dolorosas, frustración, incompreensión y también resentimiento.

El tema es relevante desde que las investigaciones muestran que el 30 % de todas las consultas psicológicas en pareja se deben a problemas sexuales, aunque muchas veces el motivo de consulta aparezca encubierto por dificultades en la vida de relación que poco parecen tener que ver con lo sexual.

El problema sexual puede ser visto como la punta de un iceberg que representa el distanciamiento erótico resultante de los conflictos de pareja no resueltos o como un escollo específico que condiciona negativamente la relación: las dos posibilidades son ciertas.

Hay parejas que tiene buenas relaciones generales pero no logran armonizarse en la cama; otras, que recuerdan un pasado pleno de satisfacciones en contraposición a un presente erótico empobrecido.

Los problemas de la experiencia sexual en pareja son complejos porque siempre tienen que ser considerados a partir de tres variables: dos individuales y una conjunta. Cada sujeto trae consigo experiencias negativas y positivas, expectativas y necesidades personales; todas ellas se combinan con las que porta su pareja. De este entrecruzamiento surgen los conflictos que considero apropiado organizar en cinco ejes:

1 Necesidades individuales y su satisfacción

Los seres humanos somos entes indisolublemente ligados al placer y a las recompensas, todo nuestro sistema nervioso central funciona en busca de aquellos estímulos que satisfacen necesidades, con la particular característica de que estas necesidades son creadas permanentemente para luego buscar los caminos que permitan satisfacerlas, componiendo una espiral interminable.

Sin embargo, muchos olvidan que esas necesidades, excepto las vitales, son absolutamente personales y terminan creyendo en su profunda naturalidad o universalidad, por lo que se frustran infantilmente cuando no reciben la recompensa que sacie la demanda.

Como ejemplo de este hecho están aquellos, generalmente varones, que buscan una frecuencia de encuentros sexuales alta bajo la justificación de un deseo irrefrenable surgido desde el fondo de su ser biológico. Estos, al no ser satisfechos, reaccionan con enojo, distanciamiento y presión sobre la pareja.

Ellos confunden deseo con ansiedad, no tienen conciencia de que esa es una necesidad creada, y se tragan el cuento de la presión biológica, cuando lo único que verdaderamente desean es la descarga que actúa como recompensa. Por ello es que el tema de la baja frecuencia sexual con sus parejas encabeza la lista de las quejas masculinas, aunque no faltan las mujeres que se lamentan de lo mismo.

Cuando una persona siente y expresa una necesidad desea que esta sea reconocida y aceptada. En el plano erótico esto se ejemplifica a través de los deseos de seducción, conexión afectiva, caricias y juegos previos al contacto genital; comunicación, respeto por los límites, tolerancia y otros. Cada necesidad incluye expectativas; estas pueden ser mínimas, altas o aún irreales, pero siempre válidas para el sujeto que las formula. Si el otro no las entiende o las descalifica la contradicción se hace evidente.

La tarea para superar el problema en este nivel tiene tres partes:

- ❖ Conciencia de nuestras necesidades: debemos interrogarnos acerca de ellas y la pregunta tiene que producir respuestas. Si no las tenemos el problema está situado en nosotros mismos y se debe trabajar en ese dominio antes de pedir al otro comprensión de ellas.

Hay quienes creen que la pareja tiene que poseer dotes de adivinación y percibir lo que se quiere dar a entender. Por el contrario, debemos ser claros y precisos en nuestras demandas si queremos que estas sean satisfechas.

- ❖ Desarrollar la capacidad de expresar nuestras necesidades en voz alta para que sean escuchadas.

- ❖ Insistir o aún luchar para que esas necesidades sean reconocidas como legítimas.

II Deseo sexual y frecuencia de las relaciones sexuales

a) Deseo

Si se puede hablar, en un orden de jerarquías, sobre el problema más actual y frecuente en la terapia de parejas, ese es el de la disminución del deseo sexual.

Para algunos, este es un fenómeno inevitable en las relaciones prolongadas; para otros –no tan catastróficos– es una consecuencia de la ausencia de acciones concertadas y constantes que mantengan vivo el deseo sexual. Probablemente ambas posiciones tengan parte de razón.

Creo situarme en un punto de vista realista si afirmo que es improbable que dos personas mantengan el mismo nivel de pasión erótica que los vinculó en un comienzo de su relación. Por eso considero que el desafío reside en aceptar los cambios en el deseo, sin sentir que ello es necesariamente negativo.

Se debería entender que el deseo sexual opera como un péndulo, que oscila en determinados momentos hacia un punto de alta concentración y en otros hacia una baja natural, determinada por eventos previsible y en ocasiones también circunstanciales. El problema se produce cuando alguien se queda pegado en uno de los extremos, porque la fluidez del deseo requiere de mutuas adaptaciones.

Se suelen asociar los problemas de la frecuencia sexual con los del deseo, pero ambos expresan escenarios muy diferentes. Los primeros representan básicamente un territorio de discordancias que, como tales, pueden estar sujetos a negociaciones más o menos eficaces. En cambio, los problemas del deseo sexual expresan conflictos más profundos, individuales o del vínculo.

El deseo y la satisfacción aparecen como los núcleos centrales de la vida erótica, porque de ellos dependen la vitalidad y el sentido de cada encuentro. De allí que cuanto más tempranamente se produzcan las dificultades –generalmente dentro de los tres primeros años de la pareja– más negativo se presenta el panorama, porque una de las principales funciones de la sexualidad en la pareja es la de crear placeres compartidos.

El deseo de ser deseado por quien uno desea es poderoso, tanto como desear a quien nos desea y cuando eso no ocurre se produce un vacío difícil de llenar.

Se puede insistir, provocar, seducir; pero si no se logra una respuesta positiva la resultante es la decepción, y quien producía una búsqueda activa se distancia a su vez. La brecha abierta por esta acción aparta cada vez más a la pareja, tanto en lo emocional como en lo corporal.

La persona (él o ella) que tiene bajo deseo sexual piensa que el otro es hipersexual y la persona con mayor deseo concibe exactamente lo contrario.

Los sujetos afectados por un descenso o ausencia de **deseo sexual** no componen grupos homogéneos, sino que muestran ciertas diferencias como las que se consignan a continuación:

❖ En primer lugar están aquellos o aquellas que jamás se han sentido muy sexuales, ni han creído que el sexo sea un elemento importante en sus vidas. A lo largo de su existencia han pasado por prolongados períodos de abstinencia y soledad. Simplemente no se sienten sexuales, ni otorgan mayor importancia a las relaciones sexuales como fuente de placer corporal.

La situación sería más fácil de entender si ellas y ellos fuesen afectivamente distantes en todas las circunstancias, pero no es así, porque son perfectamente capaces de manifestar ternura y cariño a través de contactos físicos, pero siempre por fuera o en el límite de la situación sexual. Cuando por una razón u otra acceden a mantener relaciones sexuales se vuelven rígidos y distantes. Tienen un “*sexoestado*” bajo, es decir, actúan como si su regulador de anhelo sexual se hubiese quedado fijado en un punto mínimo.

Si respetaran esta condición tendrían una vida más congruente. Sin embargo, se casan o se unen en pareja con la secreta esperanza de que esta limitante no ocasione mayores conflictos. Suelen equivocarse eligiendo a personas con deseos sexuales fluidos lo cual, tarde o temprano, llevará a dificultades en la unión.

❖ En segundo lugar están los que por una formación familiar o religiosa muy represiva o por haber padecido una experiencia particularmente traumática, se han convencido de que el sexo es algo oscuro y sucio por lo cual hacen todo lo posible para evitarlo. Cuando ocasionalmente aceptan las relaciones sexuales estas ocurren rápida y mecánicamente sin placer asociado a la experiencia.

❖ En tercer lugar aparecen los que luego de un período en el cual disfrutaron de buenas relaciones sexuales han caído en inapetencia, coincidiendo con una pareja en crisis. La falta de deseo

actúa en este caso como un barómetro que marca la dimensión del conflicto.

- ❖ En cuarto lugar se muestran las que, a través de la falta de deseo, revelan en forma inapelable el rencor y la rabia acumulada por el sometimiento y la descalificación como norma en su vida en pareja.
- ❖ El quinto grupo coincide con aquellas personas que sufren de un proceso depresivo que anula sus capacidades de disfrute, no sólo del sexo, sino de la vida misma.
- ❖ El sexto lugar lo ocupan quienes han presentado o presentan conflictos con su orientación sexual, no asumidos como tales, y se casan en un esfuerzo por mimetizarse como heterosexuales activos.
- ❖ En séptimo lugar aparecen las personas “trabajólicas” que todo lo hacen en pos de metas de progreso económico sin conciencia de lo que postergan. Su vida de estrés permanente afecta el deseo. En este grupo se sitúan las parejas de jóvenes con pocos años de matrimonio, involucrados en una carrera de ascenso laboral vertiginoso, con jornadas laborales interminables que muchas veces continúan en la propia casa.
- ❖ En octavo lugar están los que han encontrado otro destinatario (a) del deseo erótico, y no es que carezcan del mismo, sino que su objeto de deseo ha cambiado.
- ❖ En noveno sitio, que tal vez debiera colocarse en el primero por su carácter común, está el grupo que no desea por frustración sexual, por desatención o simplemente por no sentirse queridos. Este no es un fenómeno exclusivo de las mujeres sino que refleja a todos los que recuerdan una historia de amor y erotismo que se fue apagando con el tiempo. La química sexual que unía a la pareja parece haberse desvanecido.
- ❖ En décimo lugar están quienes se han transformado, con el paso del tiempo, en entrañables y tiernos amigos. Su intimidad y cercanía deja de incluir los aspectos eróticos. Esta es una paradoja cruel, porque nunca esperaron que esto sucediese, ni tampoco se resignan a dejar de lado el sexo. La intimidad y

la ternura, tan fundamental en las parejas actúa en este caso como un des-erotizante.

UNA HISTORIA DE NO-DESEO

Tomás tenía 36 años cuando llegó a la consulta, seis años de matrimonio, más dos de noviazgo. Su deseo sexual había desaparecido.

Siempre que aparece un problema definido con tanta claridad, la entrevista se orienta a detectar los factores que determinan esta reacción. Mi experiencia me hace creer que, por lo general, logramos encontrar en la acumulación de datos que entregan los consultantes, aquellos elementos significativos que nos permitirán comprender la situación y también –pero no siempre– generar soluciones.

Para Tomás no era una experiencia desconocida, en otras parejas le había sucedido un proceso similar, pero no con la intensidad actual.

Su mujer, Patricia, tenía 28 años. Su actitud frente al problema había transitado por distintas reacciones. Sorpresa, ira, enojo, hasta llegar a una silenciosa resignación.

Lo paradójico de esta pareja es que en el inicio de la relación su vida sexual era en palabras de Tomás: “algo de otro mundo”, “hacíamos de todo y en todo momento”. Sin ser tan enfática Patricia concordaba en que las relaciones eran intensas y placenteras.

Aquí, en este tramo de cualquier entrevista, suele aparecer la pregunta por las razones por las que algo, definido como intenso y placentero, deja de serlo y transita hacia la distancia emocional y corporal.

Por sentido común, se puede entender que la primera reacción de cualquiera que esté involucrado en un problema se dirige a identificar el porqué, el cómo y el cuándo se produjeron las circunstancias que llevaron al conflicto. Lamentablemente este proceso no es tan sencillo, porque cualquier hipótesis explicativa está cargada de subjetividad y cada cual enfatiza aquellos aspectos en los que cree firmemente. En ese acto de producir lo que se siente como verdadero, las personas suelen bloquearse defensivamente

y se cierran a la diferente visión que el otro pueda tener sobre el origen y las razones por las que el problema se inicia y por las cuales persiste.

Para Tomás su distancia comenzó a raíz de las reiteradas peleas que comenzaron a tener, por razones poco definidas, pero explicadas a partir del "carácter fuerte de los dos".

Tomás considera que Patricia es opositorista, rebelde y furiosa. Ella, aunque no se define "como un angelito", sino como fuerte e independiente, señala que sus reacciones de pelea, gritos e insultos, siempre tenían que ver con el estilo seco e irónico que él utilizaba "casi porque sí", sin que existiera un motivo claro para hacerlo.

La dinámica de los conflictos producía una asombrosa rotación cuando él acababa por sentirse maltratado y aplastado por ella. Su repliegue físico y emocional, la distancia severa sin palabras en que se refugiaba terminaba por producir interminables arrepentimientos y disculpas por parte de Patricia.

Este circuito repetido se terminó en un cierto momento, tal vez por fatiga, pero las secuelas se siguieron expresando en una convivencia "de amigos", sin sexo, ni contacto físico explícito.

En el momento en que llegaron a terapia, no había entre ellos ironías, maltratos o gritos, sino una relación de cariño fraternal, cómplice y entretenida.

Ninguno de los dos expresó deseo de separación, pero era evidente que ese fantasma flotaba amenazadoramente sobre su proyecto marital.

El conflicto silenciado se expresaba de modos distintos en cada uno.

En Patricia, a través de la negación de la importancia de la vida erótica: "yo lo amo y puedo vivir sin sexo". Esta afirmación puede ser cierta para algunas personas, pero aquí expresaba una opción desesperanzada. Un dolor resignado ante los rechazos reiterados a sus aproximaciones sexuales.

En Tomás, comenzó a expresarse en tensiones musculares, jaquecas reiteradas, trastornos de ansiedad. Lo que le llevó a sucesivas consultas médicas, y al uso de ansiolíticos y antidepresivos.

Después de dos años de casi ausencia de relaciones sexuales, Tomás se asumió como responsable del distanciamiento. No lograba explicar su desinterés. "¿Será que ella ya no me atrae como antes?"; pero esta pregunta que formulaba, posible para muchos, demandaba una respuesta creíble, y él, en el fondo, no estaba convencido de que fuera cierta. No quiere perderla, y no imagina un matrimonio sin sexo, sin hijos, sin deseo. Sabe que hay un bloqueo en su capacidad erótica, pero ignora la razón. Quiere cambiar, pero no sabe de qué modo hacerlo.

Como terapeuta pensé que ambos estaban atrapados en una historia de resentimiento, en un pasado odioso que dejó secuelas expresadas en el desapego erótico. Lo complejo era el modo en que ambos estaban compensando este vacío a través de una relación de compañerismo. Eran dos seres heridos que no entendían cómo sanar el daño, pero que tampoco querían perderse mutuamente.

Lo doblemente complejo era construir un camino de reencontro amoroso sensual, obviando cualquier tarea de acercamiento sexual para el cual no existía viabilidad, si no se lograba primero una modificación en las corazas emocionales defensivas.

En este caso la línea por la que opté fue la de significar el conflicto expresado por Tomás dentro de la cerrada y belicosa tendencia que había caracterizado a la pareja en sus inicios. Las fuerzas confrontadas allí, se corporizaban en dos estrategias diferentes: la de Patricia en su violencia emocional, la de Tomás en su distanciamiento.

En el curso de su historia como pareja Patricia había cambiado, desistió de la fuerza y el conflicto; pero eso no fue suficiente para él. En su interior la pelea continuaba y alimentaba su defensa, el temor irracional que lo atrapaba era ser vencido, pero el costo personal de esta determinación era su ansiedad constante.

Recuerdo un momento específico en la terapia de pareja que marcó el principio del cambio en la actitud de Tomás. Fue cuando le dije:

–Bueno, tú ganaste, Patricia cedió, pero ¿estás dispuesto a asumir el costo de seguirla derrotando todos los días? Cada vez que no la deseas la golpeas de forma infinitamente superior a lo que ella hacía con sus gritos e insultos.

Tomás no respondió, cambió de tema abruptamente hasta el final de la sesión.

Como tenían que viajar no los vi hasta varias semanas después. Cuando ello se produjo la actitud de Tomás era diferente, estaba más cordial y abierto. Más receptivo a las sugerencias. Durante toda la sesión, por primera vez, permanecieron tomados de la mano.

Es evidente que ese señalamiento aislado no determinó una sanación espontánea y automática, pero les permitió a ambos, particularmente a Tomás, comprender el peso del resentimiento en el distanciamiento erótico que habían padecido.

Con lentitud, pero con constancia, comenzaron el reencuentro.

b) Frecuencia

Los varones encuentran en la periodicidad de las relaciones una verificación del interés sexual de la compañera por el sexo y por su propia persona. Una mecánica muy habitual los lleva a establecer un registro acerca de la frecuencia sexual, como elemento demostrativo de la insuficiente dosis de sexo presente en la vida de la pareja.

¿Cuántas veces a la semana, al mes, al año se tienen relaciones?

No es que a los varones les interese solo la cantidad y la repetición, también creen en la calidad, pero no aparecen muy dispuestos a negociar lo uno por lo otro.

Sin embargo, la insistencia del varón, como forma de obtener la cuota de sexo que desea, incrementa el rechazo femenino y disminuye el deseo. Muchas mujeres acceden a la relación sexual con poco entusiasmo, para evitarse peleas continuas y recriminaciones interminables.

La escena típica pasa por la acusación del varón de no ser tenido en cuenta, y la respuesta femenina de no entender que no siempre se puede estar dispuesta.

Las reiteradas excusas de cansancio, tensión, ocultan la dificultad en algunas mujeres de entregarse a la relación sexual, por la relación en sí misma.

Las mujeres dicen: "si no buscase tanto yo estaría más dispuesta".

Los hombres dicen: "si no se negase tantas veces, yo no sería tan insistente". ¿Por qué no muestra ella interés? ¿Por qué no me busca?

"Si yo la busco tantas veces" –afirman con cierta tristeza– "es porque nunca sé cuándo va a decir que sí".

Si las demandas masculinas son más bien funcionales porque se centran en la periodicidad y variabilidad de los encuentros; las femeninas, en cambio, son más contextuales, porque se dirigen hacia la presencia de interés, cariño, comunicación, empatía.

Hace una generación atrás las posiciones de ambos eran divergentes; hoy, en cambio, las perspectivas se han acercado notablemente; ni ellas requieren de un romance idealizado continuo para disfrutar del sexo, ni ellos son "máquinas de follar", como diría Bukovsky.

La creciente "sentimentalización" de los varones, positiva a todas luces, hace que ellos estén más sensibilizados y sean más capaces de integrar sus emociones en la relación sexual.

La creciente autoafirmación de las mujeres les permite expresar sus demandas sexuales sin tapujos ni inhibiciones, lo cual genera no pocos sobresaltos. Ellas también se frustran cuando sus parejas no corresponden a sus deseos. Cada vez se escuchan más quejas femeninas acerca de la renuencia y reiteradas excusas que sus maridos ofrecen a la hora de cumplir "con sus obligaciones conyugales".

Recuerdo una pareja cuando ella trajo a la sesión una libreta donde detalladamente aparecían enumeradas las pocas ocasiones en que –según su parecer– habían tenido relaciones sexuales. "Néstor parece mina" – dijo ella enfáticamente durante la sesión– "siempre tiene excusas para evadirme. Hace más de un mes que no pasa nada y si yo no lo busco pueden pasar más, esto es complicado, porque a mí me gusta tirar. Tomar roles diferentes y

jugar intensamente". Néstor, por su parte, afirmaba que el deseo tan explícito de ella, lo truncaba; le impedía expresarse. Resumía sus dificultades diciendo: "yo sé lo que ella espera y me pongo ansioso".

Si en un extremo hay varones y mujeres, afectados por una disminución crónica de su disponibilidad erótica, en el otro hay personas que colocan en el tema de la frecuencia todas sus ansiedades compulsivas. Se diría que viven pensando en la actividad sexual.

En mi experiencia he visto más varones preocupados obsesivamente por la periodicidad de los encuentros que mujeres situadas en la misma posición. Para ellos toda posposición es vivida como un rechazo. Esta actitud produce un afecto inverso al buscado, porque condiciona defensivamente a la pareja frente a cualquier acercamiento físico, incluso cuando parezca cariñoso.

"Si me besa sé que sus manos inevitablemente van a buscar mis pechugas" –decía Teresa– quejándose de esa constante sensación de acoso sexual que sentía cuando su marido se acercaba a ella.

"Él me llama por teléfono o me envía correos desde su trabajo proponiéndome escenas sexuales. Lo quiero mucho, pero estoy sobrepasada. Cuando pasa un par de días sin sexo cambia su humor y se pone idiota. Tengo que tener relaciones para que él no se enoje. Esto me supera, aunque lo amo profundamente no lo soporto; lloro sola cuando pienso en su cara de rabia."

Estas frases son representativas de un grupo de mujeres que ha disfrutado y disfruta de las relaciones sexuales, pero que no puede o no quiere hacer de estas una especie de servicio a la medida del deseo de su pareja. Ellas se sienten incomprendidas y desvalorizadas, por ello se retraen en la expresión de su propio deseo.

¿Por qué algunos varones no entienden esta dinámica negativa? Debajo de su resistencia a comprender se esconde incapacidad de empatía con su pareja. Están alertas a sus propias necesidades sexuales y las consideran válidas para ambos, por

eso entran en conflicto, porque no saben colocarse en el lugar del otro y le demandan sentir lo mismo que ellos. Lo paradójico es que en otros aspectos de su vida en pareja se muestran perfectamente capaces de establecer acuerdos y aún de posponer cierto tipo de demandas para favorecer los deseos de la otra persona. Sin embargo, en este territorio se muestran cerrados y poco flexibles.

En el centro de la divergencia está el modo en que varones y mujeres vinculan la actividad sexual con las condiciones materiales y emocionales para llevarla a cabo. Si se está consciente de ello es posible cambiar una pauta de tensión por otra de armonía. Para ello se requiere del desarrollo de capacidades de sensibilidad y adaptabilidad ante las necesidades de nuestras parejas. No se trata de establecer –como muchos lo intentan– detallados calendarios de frecuencia sexual, por lo demás ineficaces, sino comprender que las relaciones sexuales no son sólo una ocasión para liberar ciertas tensiones físicas, sino una oportunidad de encuentro y comunicación.

En el siglo XVI ciertos manuales usados por el clero establecían una pregunta singular para ser formulada a quienes se confesaban, decía: ¿Tendrías relaciones sexuales con tu mujer como si ella fuese tu amante? Si la respuesta era afirmativa el pecado era evidente. Hoy en día esa pregunta sería ideal, pero cómo lograrla si el énfasis se pone en la frecuencia por sobre la calidad del encuentro. ¿Quién sería capaz de garantizar una rutilante escena amorosa cuatro veces a la semana? Eso es como pretender que cada comida equivalga a la de un chef de cocina. Mi humilde visión es que ello es imposible, cada repetición idéntica a sí misma colabora en la construcción de una rutina que puede ser agradable, pero nunca deslumbrante.

La buena vida sexual demanda sorpresas y cambios, rituales y juegos, diferencias que permitan experimentar sensaciones diversas. Ese es el secreto, hay que posibilitar que nuestra pareja sienta una ansiedad positiva por el encuentro, no una resignación pasiva ante la inevitabilidad del acto.

III Espontaneidad vs. planificación

Si los acuerdos en torno a la frecuencia sexual suelen presentar problemas, también sucede lo mismo con la oportunidad del encuentro.

Hay palabras que cuando se refieren a los comportamientos humanos tienen una connotación positiva automática, mientras que otras sugieren lo opuesto. Este es el caso de la espontaneidad, contemplada como un rasgo deseable en las relaciones entre personas; en cambio, las acciones que surgen preparadas o elaboradas con cierta planificación son consideradas con reticencia o sospecha. Por supuesto que estas definiciones no se aplican del mismo modo a cada situación, porque el ejercicio de una acción planificada será evaluado en forma distinta de acuerdo al contexto en que se ejecuta. Por ejemplo, se admite pensar y repensar los ingredientes para realizar una comida, la forma en que se va a decorar la mesa, la vajilla, los vinos. Se acepta organizar un paseo familiar con semanas de anticipación, o una salida con amigos, etc., etc.

Sin embargo, en las relaciones personales más cercanas la planificación suena a control, de este modo se fuerza a los individuos a ejercer una cierta disociación entre las acciones donde se admite y recomienda considerar los actos para obtener un fin, de aquellas otras donde esa misma conducta se señala como negativa. Esto parece loco.

Porque ¿qué es lo mejor entonces? ¿Pensar en lo que vamos a hacer para optimizar el resultado? ¿O actuar intuitivamente reprimiendo todo cálculo? En verdad la espontaneidad parece surgir también de un deseo consciente de aparecer ante los demás con soltura y libertad, de donde surge una nueva pregunta: ¿será espontánea la espontaneidad?

En la vida de una pareja este será un tema recurrente, y luego de años de convivencia surge comúnmente el reclamo contra la planificación de las actividades eróticas, como si ellas debieran brotar inesperadamente en un rutilante momento de pasión, y todo preparativo previo las enfriara.

Esta visión idealizada impide comprender que un acto creativo no surge de la nada, sino que se sostiene sobre una base que lo hace posible. Si podemos imaginar los ingredientes de una comida, los detalles de su preparación, la mezcla de sabores, aromas y colores que se traducirán un plato delicioso, y disfrutar anticipadamente del momento final en que nos llevemos el manjar a la boca, ¿qué impide replicar esta idea y estas acciones en el plano erótico? Nada, excepto la automática descalificación de la planificación en la vida sexual. Porque en el primer caso no existe ninguna posibilidad de generar un banquete para los sentidos sin proveerse de los insumos necesarios y, en el segundo, tampoco es posible sin disponer del tiempo, el espacio, el momento oportuno, que, obviamente, pueden ser pensados y dispuestos con anterioridad.

Yo creo que la espontaneidad empieza donde termina la planificación, y que de ninguna manera son incompatibles, sino absolutamente complementarias.

IV Prácticas y contextos

Entre la apetencia sexual y su satisfacción se crea una brecha difícil de llenar. Tal vez por ello se han escrito tratados sobre técnicas sexuales desde los griegos hasta la fecha. Esta es una herencia que ha quedado marcada en la erótica, que, en un sentido moderno, hace referencia a las artes amorosas, a todas aquellas técnicas puestas al servicio del placer sensual, e instrumentadas en función del goce compartido de los amantes.

La época en que vivimos, como ninguna otra, se caracteriza por la proliferación y accesibilidad a las informaciones sobre las múltiples posibilidades del sexo.

Con sólo “*googlear*” las palabras “técnicas sexuales”, aparecen en nuestro computador 1.840.000 puntos de información. Si la búsqueda se hace en inglés son 2.450.000.

Probablemente solo un gran entusiasta del sexo sería capaz de recorrer todas estas opciones y lo más probable es que se encontrara con infinitas repeticiones. Sin embargo, si tiene paciencia puede obtener ideas o propuestas originales para enriquecer la vida sexual.

Luego viene el tema de inducir o proponer a la pareja la práctica concreta de la técnica aprendida. Aquí surge un pequeño o gran inconveniente, porque no hay ninguna práctica sexual, por depurada que parezca, que garantice placer sexual a los ejecutantes.

Un problema, por el cual muchas parejas se complican, reside en el tipo de repertorio sexual que cada uno acepta y promueve, o que, por el contrario, rechaza; y en las condiciones o contexto en las que alguien se siente abierto o receptivo a la relación sexual o a su opuesto. En palabras más concretas, representan el cómo y el dónde.

Las prácticas sexuales que las personas llevan a cabo de común acuerdo tienen un objetivo definido, que es el de proporcionar placer a ambos, respetando ciertos límites individuales determinados por la idea que todos tenemos de lo que es normal y de lo que no lo es.

Dentro de una concepción religiosa estricta, sería natural lo que puesto sobre una dimensión heterosexual se resumiría en una intención procreadora. Todo lo que se aparte, tanto en términos de contactos no genitales, posiciones, deseos o fantasías anidadas en el plano de lo erótico es condenable o, por lo menos, sospechoso.

En un pasado no muy lejano y por restringido que parezca, esta era la norma, aún cuando las prácticas concretas de las parejas en su intimidad se distanciaran de esa regulación absoluta.

La noción de naturalidad se enlaza con la de normalidad, que es un concepto elaborado en base a los estudios científicos, estadísticos y antropológicos disponibles. No obstante, ningún hallazgo puede dejar de lado que cada época histórica y cada cultura ha determinado sus propios parámetros de lo que se considera normal; es decir, que esta noción no es universal, ni única, sino que depende de la forma como las personas han sido socializadas y educadas.

Probablemente todos, en algún momento de nuestra experiencia sexual, nos hemos preguntado si un deseo, una fantasía o una acción concreta que estábamos realizando o que nos estaban incitando a realizar eran normales. Este punto es relevante porque

puede determinar vergüenza, inhibición, o un recuerdo traumático no resuelto.

En el encuentro sexual se entrecruzan dos líneas evolutivas de experiencias que incluyen lo que cada cual estima como normal y lo que no lo es. Cuando hay concordancia ambos podrán explorar hasta los límites de su deseo todas las posibilidades sexuales. En cambio, cuando hay barreras o censura se abre un espacio de conflicto.

Hay personas que suelen complicarse cuando se les formulan pedidos explícitos que incluyen demandas de expresiones, posiciones o contactos, que no están dispuestas a practicar.

Suelo preguntarles a las parejas que atiendo sobre cuáles zonas de su cuerpo están abiertas al contacto o la caricia y cuáles no. Algunas respuestas son sorprendentes, porque si bien un amplio grupo permite o entrega caricias sin límites, otros son bastante restringidos. Mujeres que aceptan y disfrutan al estimular oralmente a su pareja, pero que rechazan lo mismo por parte de ellos. Varones que demandan caricias manuales u orales sobre sus genitales, pero que se resisten a practicarlos a su vez.

El sexo anal, por ejemplo, es una variante que una generación atrás era territorio prohibido para muchos, pero que hoy se acepta con menos trabas. Sin embargo, no es bidireccional, porque esta práctica es considerada "normal" cuando se dirige hacia la mujer, pero resistida si es ella quien busca jugar con esta región de su pareja.

El uso de disfraces, juguetes sexuales o pornografía estimula poderosamente a algunos, mientras que en otros actúa en forma inversa. Es decir, no hay estimuladores garantizados, sino que este ámbito se relaciona con una actitud. Hay gente que es lúdica y otra que no lo es.

Un reclamo reiterado se refiere al escaso valor que algunos otorgan a lo que se llama comúnmente "preparación para".

Si se interroga a las parejas sobre el tiempo que transcurre desde que se dan el primer beso hasta que todo ha concluido, las respuestas generalmente coinciden en señalar que ocupan entre 20

y 30 minutos. Mientras que para otros –generalmente, los que tienen problemas– todo ocurre en un abrir y cerrar de ojos. Algunos besos, un par de caricias, estímulos manuales, penetración, eyacu-lación y eso ha sido todo. Lo cual equivale a decir nada. Un inter-cambio elemental que en algún momento pasará la cuenta.

Si uno encuentra satisfacción mientras el otro se frustra o se resigna, ambos están colaborando en la construcción de un guión rutinario, en lugar de buscar o practicar los cambios necesarios para el placer compartido. Siempre es posible mejorar, pero para ello hay que estar alerta a los deseos legítimos de nuestra pareja.

V Problemas sexuales específicos

Conexión, excitación, respuesta.

En los estudios sexológicos clásicos desde Masters & Johnson hasta la fecha los problemas sexuales se ubican dentro del llama-do ciclo de respuesta sexual. Este es un modelo que a partir de la biología interpreta los fenómenos que ocurren durante la interac-ción sexual humana.

Si se mira la sexualidad de las personas desde este prisma lo que se ve son acciones encadenadas por el deseo y que deben culminar en una respuesta satisfactoria.

En la práctica clínica los motivos por los cuales las personas consultan son:

- ❖ disminución o ausencia del deseo sexual;
- ❖ obstáculos involuntarios para lograr completar una relación sexual (dispareunia o vaginismo);
- ❖ dificultad para sostener o mantener una erección adecuada;
- ❖ imposibilidad de establecer un control razonable y voluntario de su eyacu-lación;
- ❖ necesidad de experimentar un orgasmo en pareja.

Cada síntoma tiene características particulares, pero un de-nominador común, se centra en las emociones negativas que la persona padece, y que no siempre percibe asociadas con el problema.

Cada disfunción sexual tiene, además, un impacto específico sobre la vida general de la pareja, no es intrascendente, sino que suele constituirse en un núcleo duro de insatisfacción.

El sujeto afectado o la pareja necesitan encontrar alternativas de resolución si no quieren verse envueltos en un circuito de frustración o resignación.

En mi experiencia de terapeuta he visto como las consultas son ahora cada vez más tempranas, casi al inicio de la pareja. Antes trascurrían años de indecisiones hasta que se decidían a concurrir a un profesional.

Creo que la mayor parte de las personas supera los obstáculos de la vida erótica con tolerancia y paciencia, los que no lo logran por sí mismos deben abrirse a la búsqueda de una ayuda calificada a través de una terapia que entienda la relación entre los problemas de la pareja o el individuo y sus trastornos sexuales. De ese contexto terapéutico surgirán las soluciones para enfrentar y modificar el problema sexual.

BUENAS Y MALAS TERAPIAS

Durante años he recibido pacientes tratados y otros maltratados. He trabajado en común con psiquiatras, psicólogas (o) y médicos generales.

Por mi especialidad específica resulta frecuente que las personas a las que asisto hayan pasado por una o varias consultas anteriores, por ello es que he visto las consecuencias de buenas y malas terapias.

Una buena terapia se diferencia de otra mediocre por distintos factores. Pero la base está en quién y cómo la realiza.

No es este el lugar para debatir sobre teorías y prácticas psicológicas, cada una de ellas establece una visión sobre el sentido de los síntomas y los mecanismos para su resolución. Cada profesional preparado es capaz de ayudar con su experticia a quienes lo consultan y confían en ellos.

Sin embargo, los temas sexuales a veces parecen campo de nadie o de todos. Hay quienes se autodesignan a sí mismos especialistas a partir de la lectura de un par de libros o porque creen que el tema es tan menor que es sencillo resolverlo con alguna orientación oportuna.

Otros, confían ciegamente en la prescripción de medicamentos, como cuando se indican antidepresivos para el tratamiento de la eyaculación prematura u otros para producir erecciones, sin tener en cuenta las características específicas del paciente, el tipo de relación que tiene, o sus problemas psicológicos de base.

En ambos casos los profesionales equivocan el camino, tanto cuando lo hacen desde una aproximación psicológica superficial o netamente orgánica, porque la demanda de asistencia ante las dificultades sexuales requiere –para responder eficazmente– de estrategias complejas que tengan en cuenta el conjunto de factores que están incidiendo en el trastorno.

Cada vez que un paciente –solo o en compañía– demanda de asistencia profesional, deposita en ella una cuota alta de expectativas, que si son frustradas por un mal manejo clínico, establece una pérdida de confianza en sí mismo y en los recursos de los expertos.

Todas las terapias tienen indicadores de éxitos y fracasos, y ellos dependen tanto de la experiencia y la responsabilidad de los clínicos, como de la motivación y persistencia de los pacientes. Si se suman estos dos atributos positivos el éxito, representado por la solución del problema, será factible.

Diez

CUANDO LA PAREJA SE TRANSFORMA EN FAMILIA

La transición hacia la familia es verdaderamente la más compleja de las encrucijadas que habrá de enfrentar una pareja para lograr preservarse como tal mientras cumple con su papel de criadores.

Las investigaciones muestran que es el período de mayor estrés, exceptuando situaciones catastróficas, que tendrán que afrontar juntos.

La colaboración aquí deja de ser una palabra vaga para convertirse en una serie de acciones concretas y tangibles. Adicionalmente la crianza de un hijo limita los tiempos personales y particularmente el destinado al ocio y al esparcimiento.

La pareja, si quiere seguir siendo tal, debe preservar sus espacios y su libertad de acción. Esto es particularmente complejo si no se tiene una red familiar de apoyo o el dinero para contratar una ayuda doméstica.

Los hijos representan un hito que marca el pasaje de una vida centrada en la pareja a otra mucho más compleja y rica en interacciones. Normalmente se espera que su llegada produzca una sensación de unión y fortalecimiento de la pareja y que ambos, individualmente, adquieran madurez frente a su nuevo rol. Infinidad de filmes nos han mostrado la imagen de esa pareja embelesada por el nacimiento y desbordante de emoción incomparable.

Todo esto es cierto, pero también existe un aspecto menos exhibido que da cuenta de otros efectos no tan positivos que acompañan el proceso de gestación, el nacimiento y la crianza.

Comencemos por el embarazo. En el primer trimestre, desagrado, náuseas, asco generalizado. El efecto psicológico de estas naturales alteraciones depende, sin duda, de la sensibilidad de cada mujer. Pero es muy común que se refleje en ausencia de deseos sexuales y en extrema sensibilización emocional; la novela del embarazo quiere que las mujeres desarrollen en este período una gran dependencia buscando amor y cuidados, por ello se produce una especie de juego, que algunas parejas toman muy en serio, que fluctúa entre la satisfacción de los antojos femeninos y un cuidado, a veces asfixiante, por parte de los varones para los cuales la mujer y el embarazo que la acompaña se tornan extremadamente frágiles.

Aquí se produce la primera paradoja, porque cuanto más preocupado y solícito se muestre el varón menos naturalmente actúa hacia la mujer en sí. La ternura crece y eso los deserotiza, les quita tensión en sus relaciones sexuales, los apacigua.

En el segundo trimestre es común que aumente el deseo sexual. Muchas mujeres no logran explicar esta necesidad que las sorprende y que además suele complementarse con una respuesta erótica de mejor calidad que las experimentadas en el pasado.

Esta aptitud positiva en lo sexual no siempre es acompañada con una similar actitud en los varones, quienes pueden hasta temer que una relación sexual demasiado apasionada produzca daños al bebé y se comportan mucho menos efusivamente.

ABANDONO

Existen también hombres que toman una gran distancia emocional y física, son los que comienzan a vivir la ambigüedad entre el hijo que desean y el abandono que temen; estos personajes se caracterizan por poseer un núcleo psicológico infantil; se han casado, pero su deseo inconsciente sería permanecer eternamente atendidos y cuidados por una esposa niña. Sus rituales privados suelen ser malas copias de juegos infantiles, en que el uso permanente de diminutivos, sonidos y apodosos muestran que sus

conductas son más regresivas que maduras. Su reacción frente al embarazo es de frustración, se sienten traicionados y solos, y a su vez abandonan porque no logran tolerar el nuevo lugar evolutivo que implica su condición de padre.

Durante el último trimestre las transformaciones corporales que se producen resultan francamente desexualizantes para un número significativo de personas, mientras que para otras no representan obstáculo alguno en torno a las relaciones sexuales, a las que rodean de un especial afecto. Hasta que por fin llega el tan esperado momento del nacimiento y la lenta adaptación al nuevo huésped definitivo que se integra a la vida de la pareja, y con él la alegría, pero también los padecimientos que derivan de la alteración de los horarios, los cambios de sueño, la atención y el cuidado constante que requiere el bebé, quien muchas veces se transforma en Su Majestad.

No cabe duda de que un nacimiento produce estrés y a pesar de ello la gran mayoría de las personas elige tener hijos, se siente satisfecha y sufriría de no poder hacerlo.

DESPUÉS DEL NACIMIENTO

El verano no sólo es época de vacaciones, sino también de nacimientos. En general, las parejas buscan que su retoño asome su nariz al mundo en un clima templado, por ello desde el inicio de la primavera los nacimientos se multiplican.

Este proceso, que comienza en el parto, se continúa en los días siguientes, envolviendo a la nueva madre en un vertiginoso mundo de experiencias diferentes, y aunque no sea el primer hijo, la reiteración de las circunstancias que rodean la crianza hace que la llegada de un niño desafíe la capacidad de adaptación individual y de la pareja.

En la mujer, los cambios se manifiestan tanto en el ámbito físico y psicológico como ambiental. Su cuerpo ya no es el continente del ser con el que ha mantenido un vínculo simbiótico durante nueve meses, pero guarda las huellas del largo proceso

de gestación y parto. Su sistema hormonal cambia drásticamente en los tres días siguientes al parto, los niveles de estrógenos y progesterona descienden a un nivel que se aproxima al de las mujeres posmenopáusicas. El volumen de sangre disminuye en un 30%, lo que se acompaña de gran cansancio físico. En ese período se suman las molestias físicas provenientes de la episiotomía o de la cesárea, que pueden durar varios meses.

Todo este proceso combina ganancia y pérdida, alegría y tristeza, compañía y soledad. Cobran fuerza sentimientos depresivos, para los cuales los ingleses han encontrado un nombre exacto: los llaman *baby blues*, lo que equivale a decir “tristezas del bebé”, que coinciden –aunque no son causalmente determinados– por los cambios hormonales que producen la aparición de la leche materna. Los grados en que esta reacción depresiva afecte a la madre varían desde un ligero malestar anímico hasta depresiones graves. Luego del nacimiento, en el período casi inmediato al retorno del hogar, se produce en las mujeres esa sensación muy especial que algunos han denominado tristeza materna. Este estado afecta la estabilidad emocional produciendo cansancio, llantos inmotivados, irritabilidad, trastornos en el sueño. Si bien estas alteraciones del ánimo son comunes también son transitorias; sin embargo, cerca del 10 % de las mujeres presenta un problema más profundo y complejo llamado depresión postparto, donde se encuentran todas las conductas anteriores, más abatimiento, ansiedad, angustia, disminución del apetito, sentimientos de incompetencia hacia el bebé, agresión hacia la pareja y una fuerte disminución del deseo sexual.

Este síntoma suele ser muy persistente y difícil de entender para el varón, quien no encuentra explicaciones para el rechazo de que es objeto.

Los meses siguientes están signados por las necesidades alimenticias y de cuidado general que genera su majestad, la gurgu. Noches de sueño interrumpido, interminables y agotadoras. La pareja y sus necesidades específicas quedan desplazadas hacia el hijo, por ello no es casual que se considere al nacimiento como

uno de los puntos de mayor cambio y distancia emocional en la historia de la pareja.

El cuerpo maternal ya no es el mismo. Sobrepeso, estrías, cambios que, aunque no sean relevantes en sí mismos, pueden producir dificultades en la persona y su autoimagen. Mientras muchas mujeres se adaptan sin conflicto ni urgencia a su cuerpo cambiado, para otras se transforma en una obsesión. Sienten que han quedado deformadas, y que en ese estado no son deseables, ni desean un contacto íntimo. Contradictoriamente son pocos los varones que expresan una disminución del interés sexual atribuible a los cambios corporales.

Este es un tema central para la pareja, el del deseo sexual y la reanudación de las actividades eróticas. El período de abstinencia varía absolutamente de una cultura a otra. Hoy la mayor parte de las mujeres retoman su vida sexual dentro de los treinta días siguientes al nacimiento, y muchas esperan ansiosamente este reencuentro. Otras no muestran interés por ninguna actividad sexual.

Dos son los puntos sobre los que hay que estar atentos para evitar secuelas que afecten la pareja. El primero surge porque algunas mujeres muestran una sensibilidad dolorosa hacia la penetración que antes no habían tenido.

Cuando esto sucede hay que estar conscientes de que pautas de respuesta sexual como la vasocongestión vaginal, la lubricación y la tonicidad muscular, lo mismo que la intensidad orgásmica, pueden requerir de ocho a doce semanas para recuperar sus características anteriores. Se debe entonces regular con cuidado las primeras penetraciones y la intensidad de la relación coital, para no favorecer la instauración de un circuito de dolor e inhibición de consecuencias desfavorables.

El segundo es el tiempo que cada mujer demande para reestablecer sus necesidades sexuales. Muchas requerirán de caricias tiernas, de lentos contactos sin exigencias. Recuperar la intimidad previa nunca es mecánico ni sencillo, por ello algunos varones pueden sentirse desplazados, y si reaccionan ansiosamente

presionando para reanudar la vida sexual como si todo fuese igual, pueden producir una reacción inversa a su deseo. Una reticencia cada vez mayor en la mujer que se siente demandada a cumplir con un servicio centrado en las necesidades masculinas. El encuentro se transforma entonces en un desencuentro, la comunicación en un monólogo, y los efectos de esta divergencia se revelan en una sistemática ausencia de deseo, que, a su vez, es traducido como rechazo. Esto, si no es comprendido y resuelto a través de un cambio de actitudes, determina una peligrosa pauta de alejamiento.

Cada mujer y cada hombre deberían comprender las profundas transformaciones que se generan desde el embarazo, la maternidad y la paternidad, y que estas determinarán un modo diferente de estar juntos, en un proceso compartido que hará madurar el vínculo a través de la tolerancia, la colaboración y el entendimiento, para proyectarse en una pareja capaz de integrar su espacio singular con su papel de criadores. Padres y amantes, ternura filial y pasión erótica, ingredientes combinados que reflejan que, al final, el arte de amar no reside en la repetición de recetas, sino en la capacidad de cambio.

LA CRIANZA UNE

Las parejas recuerdan este período con nostalgia, con la conciencia de que su unión resultó finalmente fortalecida a través de las pruebas de tolerancia mutua que impuso la crianza. Sin embargo, parece que los esfuerzos no son por lo general equivalentes, y aunque hoy en día ya no está de moda que el varón se margine de las tareas que impone el recién nacido, siguen siendo las mujeres las que ofrecen más tiempo y trabajo y tal vez por esta intensidad son las que tienen mayores dificultades para ajustarse a la doble exigencia que impone la coexistencia del rol de madre y esposa. Para ellas se hace doblemente difícil la transición con respecto a aquellas otras que deciden y que además pueden dedicarse a la crianza de sus hijos. Es muy arduo para cualquier mujer satisfacer

todas las demandas que plantea la crianza y además continuar con un buen desempeño laboral.

Investigaciones como la que efectuó la Fundación Redbook muestran que mientras el 66% de las mujeres que permanecen en su hogar cuidando al niño afirmaron que el nacimiento fortaleció su matrimonio, sólo un 49% de las trabajadoras afirmó lo mismo.

Se coincide en señalar que el primer año es el más difícil, y que la sensación de dificultad se acrecienta cuanto más jóvenes e inexpertos son los padres. Si se toma la satisfacción marital como una variable, vemos que ella crece al principio de la unión, baja fuertemente con el nacimiento de los niños, aumenta cuando ellos crecen, vuelve a sumergirse cuando atraviesan la adolescencia, y en los matrimonios felices se estabiliza cuando los hijos dejan el hogar. Aparentemente el síndrome de nido vacío sólo es vivido con tristeza cuando el matrimonio tiene poco que compartir.

ADIÓS, PRIVACIDAD

La pareja gana con el nacimiento, pero pierde la privacidad y esta pérdida es la que más afecta su vida íntima. No es fácil evitar la aprehensión ante la idea de que los niños escuchen los sonidos que produce la actividad sexual de los padres, ni estar haciendo tranquilamente el amor mientras uno de los hijos deambula por la casa o golpea la puerta del dormitorio demandando atención. Estas perturbaciones afectan más a las mujeres, que muy a menudo presentan una baja en su satisfacción sexual, tal vez porque tienen menos capacidad de disociación entre estímulos que los varones.

¡Cómo quieres que tenga un orgasmo fácilmente –se quejaba Guillermina– si estoy con una oreja escuchando los ruidos de la cama y con la otra atenta por si llora la guagua!

Las parejas entregan amor, tiempo, dinero y energía a sus hijos. Sacrifican su ideal de soledad romántica en pos de la proyección vital de sí mismos hacia la descendencia. Este equilibrio es difícil

porque se tiene la sensación de que los hijos representan la principal prioridad y que el modelo de familia se impone sobre el de pareja, y si en este proceso dejan que su intimidad se pierda, se arriesgan a ocasionar daños irreversibles al vínculo amoroso. Si en cambio buscan espacios de soledad y placer exclusivos, su pasión tiende a sostenerse. La obligación debiera ser compartida y así como se ve al hijo tendría que verse a la pareja, como dos entidades con necesidades y requerimientos propios.

La disyuntiva no se agota allí, sino que a medida que los niños crecen, recibe un nuevo desafío: moverse por el mundo como familia; es decir, en forma conjunta o también separadamente sin creer que esto representa una especie de abandono afectivo. Las aprehensiones juegan aquí un rol preponderante, porque hay personas que temen separarse de sus hijos a una distancia tal, que les impidiera acudir raudamente frente a una imaginaria situación de riesgo.

Siempre les pregunto a las parejas sobre la frecuencia en que se toman un descanso de sus obligaciones de criadores y salen por un fin de semana o una entera. Ellos solos, sin niños o amigos.

La palabra solos es contundente, porque implica la cercanía necesaria para renovar el vínculo y disfrutarse mutuamente. Estar solos remite de inmediato a las primeras épocas de la pareja cuando ese estado era deseado y buscado.

También les pregunto sobre aquellas cosas que solían hacer y ya no hacen o solo ocasionalmente.

No quiero, ni parece adecuado, contraponer pareja y familia. Criar y disfrutar de los hijos es un hecho enriquecedor para las personas, aún cuando esto no puede considerarse una obligación. Tener hijos debe ser visto como una opción, no como un mandato perentorio y las parejas que no desean hacerlo deben ser respetadas en su decisión.

La educación de los hijos es una circunstancia en la que se prueba la capacidad de tomar acuerdos sostenibles y no contradictorios en las normas que se les imparten. Este es un punto

sobre el cual suelen generarse conflictos, porque cada uno de los padres trae consigo una experiencia propia de lo que considera más adecuado a la hora de fijar hábitos y regulaciones.

La crianza es un test de las capacidades de autorregulación emocional de los adultos frente a los inevitables desbordes infantiles.

No hay niños ni adolescentes perfectos, por eso es que su educación requiere de habilidades, amor y límites. Hay padres permisivos, padres sancionadores, padres distantes y otros cercanos. El punto es cómo se combinan los esfuerzos de ambos para ser mínimamente congruentes ante los hijos.

Once

ESTILOS Y PROYECTO DE VIDA

Cuando dos personas jóvenes inician una relación de pareja tratan de realizar y disfrutar actividades en forma conjunta. Ambos actúan para que el otro se sienta ubicado en un lugar prioritario. Esto no se discute y siempre hay tiempo para conversar, salir, bailar, hacer el amor. Estas experiencias compartidas incluyen también las amistades, quienes pasan a formar parte de un círculo ampliado: son también los míos, los tuyos y los nuestros. A esto se suman las relaciones con las respectivas familias de origen. Este proceso podría parecer natural, pero, por el contrario, instaura uno de los desafíos más complejos que tendrán ante sí: mantener espacios propios y compartidos, sin que ninguno de los dos se sienta privado de su individualidad ni dejado de lado por un excesivo afán de autonomía del otro.

Cuando una pareja logra compatibilizar estos dos dominios de acción evoluciona positivamente. En cambio, cuando alguno de los dos se siente restringido en sus posibilidades, o abrumado por la demanda obligatoria de realizar todo en forma conjunta, se genera una suerte de asfixia en las posibilidades de expresión individual, que conspira contra el desarrollo de los intereses y actividades personales.

Si la pareja se vuelve omnipresente contamina todas las relaciones previamente establecidas: las familiares, las fraternales, las de amistad. Este ideal de fusión esconde el temor a la soledad y al abandono. Hay muchas personas que jamás han vivido la experiencia de estar solos; pasan de la casa materna a la convivencia o al matrimonio sin escalas intermedias por lo que desconocen ese estado de conexión consigo mismo que facilita el diálogo interior.

No hay que confundir estar solos con la soledad de quienes no son capaces de establecer una conexión íntima con otros.

La posición opuesta, la de seguir actuando como alguien excesivamente independiente del otro con quien se ha elegido convivir, coloca a la pareja en un vínculo desigual. Esto sucede porque hay personas que pretenden permanecer en pareja como si no lo estuvieran. Su excesivo afán de autonomía oculta un conflicto con la dependencia; pareciera que temen ser fagocitados.

Estos son los temores básicos: el de la imposibilidad de tolerar la independencia, que, por tanto, demanda un contacto permanente y persistente; y el de no soportar la conexión cercana, estableciendo una distancia emocional. Ambos temores resquebrajan la necesaria solidez que debe tener una pareja.

Como señalé antes, cuando el ideal no es compartido, es decir, cuando uno de los dos desea espacios y actividades propias, mientras el otro busca una simbiosis, aparece una lucha –muchas veces, subterránea– en torno al modelo que será hegemónico.

En estas circunstancias se produce un movimiento opuesto, la persona independiente tratará de serlo cada vez más, mientras la dependiente aumentará sus esfuerzos por establecer mecanismos de control.

Autonomía y dependencia aparecen entonces como datos transversales en la existencia de esa pareja y se representarán en múltiples aspectos de la coexistencia.

Destaco alguno de ellos:

- ❖ el papel del trabajo y los proyectos que cada uno genere;
- ❖ el manejo y administración del dinero;
- ❖ las relaciones con amigos propios y compartidos;
- ❖ la administración del ocio y el tiempo libre.

A medida que la relación avanza y el tiempo transcurre, es previsible (aunque no siempre ocurre de este modo) que cada uno formule un proyecto personal y que ambos lo hagan en común en cuanto a la pareja. Aquí la demanda está en compatibilizar los dos aspectos y, además, establecer acuerdos válidos y satisfactorios.

Si cualquiera de los dos se siente jerárquicamente superior al otro en cuanto a la relevancia de sus tareas u ocupación, se genera una dinámica desigual.

Esta escena se complica cuando la pareja se convierte en familia, particularmente cuando ambos tienen un trabajo remunerado.

El cumplimiento de las tareas hogareñas más la crianza se deposita principalmente sobre los hombros de la mujer, la que se ve doblemente recargada. Si bien es cierto que la colaboración es uno de los signos de la pareja moderna, no todos cumplen de la misma manera, ni con el mismo entusiasmo.

Las mujeres pueden reclamar, y de hecho lo hacen, la más amplia participación de su pareja, pero muchos varones se refugian en su cansancio para eludir estas responsabilidades.

EL TRABAJO

La organización social del trabajo en Chile hace que muchas personas lo consideren –sin declararlo explícitamente– un centro de organización del resto de sus actividades. De hecho, la mayor parte de las horas se destinan a ese fin. En sí mismo ese es un problema, aunque hay personas capaces de encontrar equilibrios que les permitan desempeñarse activamente en otros espacios que les aporten enriquecimiento personal a ellos mismos y a las personas con las que interactúan. Otros, en cambio, se alienan y reducen su vida afectiva, recreacional, familiar y espiritual a expresiones mínimas.

Su argumento es que construyen futuro, cuando en realidad pierden el presente.

Durante 2006 conocí y atendí a Sergio y Teresa. Las terapias de ambos fueron individuales, porque ellos no eran pareja entre sí, sino que estaban casados con otras personas, sin embargo, los unía un tema en común: sus cónyuges colocaban –sin reconocerlo– al trabajo como primera opción.

Sergio, 46 años, se decía satisfecho de la vida. Había alcanzado en la empresa donde trabajaba un nivel de dirección intermedio,

una posición cómoda y segura a la que no quería renunciar para aspirar a cargos más elevados y de mejor remuneración. Hacerlo implicaba trabajar más horas y competir con otros. Él prefería disponer de tiempo para su familia, para sus deportes y su logia.

En cambio Ingrid –su esposa-, a los 34 años estaba en pleno despegue en su carrera laboral: ingeniera exitosa, reconocida por su compromiso y eficiencia, había llegado recién a una nueva empresa multinacional con un cargo sobre el que se depositaban fuertes expectativas. Sus intenciones eran compatibilizar su papel de pareja, madre, ejecutiva brillante, sin perder energía ni lugar en ninguna de ellas. Esta correcta expresión de deseo funcionó por poco tiempo. Sus horarios de trabajo se volvieron cada vez más extensos y correlativamente menor su dedicación a la familia. Ella minimizaba el problema afirmando que se trataba de un período breve de adaptación, después del cual todo volvería a la normalidad. Pero el tema central era que cada vez se mostraba más fascinada por su tarea y por los reconocimientos que estaba obteniendo.

Sergio –que al principio hizo lo posible para ayudarla– comenzó a expresar un malestar creciente, se quejaba de que no había tiempo para ellos, que su vida se estaba achatando y que cada vez se hablaba más de trabajo y menos de cualquier otro tema. Que su vida sexual se restringía a lo mínimo indispensable y que hasta las niñas estaban malhumoradas.

Ante estas críticas Ingrid pedía excusas y prometía que las cosas iban a cambiar pronto, pero un día modificó su discurso e irritada le planteó que él no tenía ningún derecho a truncar su carrera, que lo que estaba haciendo era por envidia porque su propio camino profesional era mediocre.

Ese día Sergio llegó a sesión con expresión tensa, estaba inusualmente desprolijo en su vestimenta. Me sorprendió porque siempre era muy cuidadoso en su apariencia física. Se sentó, más bien se desplomó en el sillón mientras con angustia relataba esa escena.

–La verdad, no sé qué hacer. No creo que ella dijera lo que dijo con mala intención, ella no es así, pero ese trabajo la está comiendo y no quiere reconocerlo. Estamos distantes...yo tengo paciencia,

pero no se qué quiere. No me casé para eso, yo nunca quise que el trabajo fuera el centro de mi vida y no acepto que lo sea para ella...quiero una pareja y una familia.

Sergio estaba expresando el núcleo del conflicto, porque lo relevante no era la cantidad de horas que ella trabajaba, sino el cambio de un proyecto de vida a otro radicalmente diferente del cual él se sentía absolutamente marginado. Durante los meses siguientes ambos intentaron negociar de todos los modos posibles nuevos compromisos para compartir lo que antes había sido gratificante: salidas, comidas íntimas, encuentros sexuales, conversaciones relajadas. Doy fe que lo intentaron, porque presencié en sesiones de pareja sus declaraciones afectivas y su decisión de recuperar todo lo bueno que habían tenido. Pero, una y otra vez, sucedían cosas que bloqueaban las buenas intenciones: una reunión inesperada que se prolongaba dejando la comida en suspenso, viajes, presentaciones, capacitaciones en el extranjero. Exceso de trabajo, mayores responsabilidades y por fin el tiro de gracia disfrazado de éxito total: el ofrecimiento de un cargo superior con proyección internacional.

Ingrid no dudó. –Estaría absolutamente loca si no lo acepto, es lo que cualquiera desearía en mi lugar. Sergio tiene que entender que es mi carrera y él me tiene que apoyar.

El fin de la historia –hasta donde yo sé– fue una tormentosa separación con acusaciones mutuas de responsabilidad por la ruptura. Para Ingrid el resentimiento por la falta de soporte y solidaridad fue determinante en el alejamiento, para Sergio la decepción profunda por la opción egoísta –que, según él– Ingrid había tomado.

Mi duda es si esta ruptura se habría producido si los roles fuesen inversos. Al parecer si una mujer elige su desarrollo laboral como prioridad tiene altas posibilidades de que eso le cueste su matrimonio. Para los varones ello se presenta como más natural, un camino casi inevitable en su ascenso profesional, para el cual esperan una mujer colaboradora y solidaria. Sé que las mujeres tienen que esforzarse el doble y renunciar a más cosas que los hombres para llegar a cargos destacados; no porque tengan menores méritos, sino porque la discriminación de género opera eficazmente en el mercado

laboral latinoamericano. Pero tampoco ignoro que el límite hasta donde se permite que la vida laboral invada el espacio de la familia y la pareja es un tema de decisiones personales y de proyecto de vida. El error de Ingrid no fue –desde mi punto de vista– la opción por su carrera, sino la generación de un escenario no compatible con el proyecto acordado por ambos. Sergio no pudo o no quiso cambiar su propio proyecto para adaptarlo al de ella. Se convirtieron en incompatibles y pagaron el costo por ello.

En cambio, la historia de Teresa, parecía ideal para ella; su posición en la vida pasaba por la jerarquización absoluta de la maternidad y la familia. A los 34 años disfrutaba de la crianza de sus tres hijos, pero también de su profesión sobre la que había tomado una decisión clara: jamás se convertiría en un obstáculo para su desarrollo personal y espiritual.

¿Por qué una persona como ella llega a la consulta de un psicólogo como yo, especialista en terapias de pareja y sexualidad?

Escuchemos su voz:

“Tenemos buena voluntad para sacar adelante la pareja, pero la mala relación sexual la deteriora, sé que he sido muy conformista, sé también que soy muy afectiva, pero no lo expreso sexualmente y no siento ningún placer.”

“Soy muy ignorante, pero me parece que jamás he tenido un orgasmo.”

Teresa se había casado hacía más de siete años con Matías después de un largo noviazgo, durante el cual no habían mantenido relaciones sexuales de común acuerdo por razones religiosas. El primer embarazo se produjo en el período de la luna de miel y los siguientes con una separación aproximada de un año y medio entre cada uno de ellos. Su vida de pareja quedó limitada a los períodos de gestación y crianza.

Estas restricciones no parecían afectar mayormente a Matías, un abogado de creciente prestigio. Sus quejas, cuando las formulaba, tenían que ver más bien con la frecuencia de las relaciones sexuales que estimaba baja y con la resistencia de Fernanda a optar por un método anticonceptivo más eficiente.

Luego de algunas sesiones ella me comunicó que estaba dispuesta, a pesar de sus convicciones religiosas, a usar anticonceptivos.

–No quiero que eso se convierta en un obstáculo; mi familia me importa demasiado.

La palabra familia me sonó fuerte en ese contexto, ella no se había referido a su pareja sino a la totalidad llamada familia. Estaba claro, Teresa se había casado para fundar un gran grupo feliz y estaba dispuesta a esforzarse al máximo por ello. Sin embargo, la voluntad, por importante que sea, no suele ser suficiente para generar los cambios deseados.

Su decisión se reflejó en actos, en propuestas diferentes, estaba enérgica y alegre, lista para afrontar sus propios límites. Creía que ella era la responsable de los problemas y que a partir de ese momento todo iba a ser mejor. Pero, paradójicamente, su actitud positiva comenzó a desnudar otro tipo de conflictos encubiertos.

Matías reaccionó al principio con satisfacción, por fin sus reclamos habían sido escuchados, pero en concreto él siguió actuando del mismo modo que lo había hecho siempre.

Teresa empezó a tomar conciencia de sus propias decepciones.

“Él no es muy romántico, no le importan o no disfruta de las caricias y los besos. Está más preocupado por lo que quiere que por lo que yo necesito. Busca penetrar, dura unos minutos y termina.”

Esta reflexión la impulsó a ofrecer y pedir otro tipo de caricias que antes la avergonzaban, buscó que Matías la acompañara en este proceso, cambiando a su vez. Pero él no parecía muy dispuesto a trabajar sobre sí mismo.

Lo sexual, motivo de consulta inicial, comenzó a expandirse hacia otros espacios afectivos. Surgieron preguntas diferentes: qué representaba ella para Matías, cuál era el papel que ocupaba en su vida, qué estaba dispuesto a cambiar y, principalmente, cuáles eran sus prioridades: porque una cosa es lo que uno declara como importante y otra diferente las acciones que se llevan a cabo.

Con tristeza ella dijo en una sesión:

“Ahora creo que Matías me eligió porque yo cumplía con una serie de condiciones ideales, pero en su lista de prioridades me pongo en tercer lugar. Primero el trabajo, luego los hijos y después yo.”

¿Acaso exageraba? Estaba pasando tal vez a una actitud de victimización o comenzaba a dejar su posición complaciente para reconocer que ella tenía pleno derecho a exigir también la calidad de relación que anhelaba.

Comenzó a criticar y a demandar atención, cuidados, y ello produjo complicaciones, porque Matías quería pequeñas correcciones, pero de ninguna manera un cambio radical. Su vida estaba bien organizada, y en ella el trabajo ocupaba un lugar principal, era su camino al futuro, a la comodidad y al prestigio. No estaba dispuesto a una reorganización de sus prioridades. Así que Teresa se vio obligada a elegir: o abandonaba su rol complaciente y enfrentaba a Matías, o permitía que todo siguiera por el camino de lo conocido con algunas modificaciones agradables, pero menores.

En la última sesión que tuvimos ella me dijo con cierta tristeza inteligente:

“¿Qué quiere que haga? si no me callo él se siente acosado. Yo no me casé para separarme, así que vuelvo a las cosas buenas que tengo. Mi fe, mis hijos, las amigas, Matías... aunque sea poco. No tengo una mala vida, pudo ser mejor, pero hay que saber ser feliz.”

EL DINERO EN LA PAREJA

El dinero mueve al mundo, a las relaciones y a las personas, las mueve en un sentido directo o más sutil, negarse a su influjo o pretender que se está por encima de su influencia representa casi una ilusión, porque significaría romper con las reglas del juego características de la sociedad mercantil en la que vivimos.

Esta influencia se ejerce más explícitamente en algunos ámbitos que en otros; en el terreno de las exclusiones se podría creer que la amistad es desinteresada y que no depende de ningún valor monetario, o que el amor se ubica por encima del imperio del dinero o del interés, se podría considerar que los valores espirituales

son inmutables y prioritarios. Amor y dinero principalmente se ubican en extremos opuestos

Sabemos que el dinero tiene el maléfico poder de debilitar las conciencias y los principios, de infiltrar las relaciones personales y familiares, de producir enfrentamientos, rencores, distanciamientos permanentes. Pero lo que básicamente me interesa es dar cuenta de cómo se conecta con la relación de pareja y cuándo se transforma en un conflicto.

El dinero es un instrumento de poder en nuestra sociedad y la dependencia económica es una más de las formas de subordinación de las mujeres a los varones, aunque como bien ha señalado la psicóloga argentina Clara Coria: la independencia económica de las mujeres no es garantía de autonomía.

En general, los matrimonios o parejas afirman que el dinero no ha tenido papel alguno en la construcción de su relación, pero el trato dado al mismo, su gestión y reparto es una de las pautas más fijadas en su historia.

Parece que las personas están preparadas para comprender y manejar las relaciones sociales en las que interviene el dinero; sin embargo, esto es más complicado en el ámbito de la familia y el matrimonio.

Hace tiempo que las parejas han renunciado al ideal ingenuo y naturalista del “contigo pan y cebolla”; el amor sustenta pero no alimenta, no provee techo, alimentación, confort. Junto al amor se requieren recursos, y el manejo de estos recursos se constituye en una de las áreas potenciales de conflicto en la relación.

Sin duda que resultaría absurdo pretender establecer si existe un monto de dinero a partir del cual se inician los conflictos, puede ser mucho o poco, abundante o escaso, no es un problema de pobres o ricos. No es la cantidad sino la capacidad que tienen las relaciones económicas para perturbar los vínculos afectivos. El uso y manejo del dinero no suele ser un problema cuando es suficiente para cumplir con las expectativas de las parejas, pero el tema se complica cuando, por diferentes razones, no alcanza o existen oposiciones sobre el manejo de los recursos.

El problema de las relaciones entre el dinero y la pareja es que se contraponen con el ideal romántico constituido durante el noviazgo y el inicio de la vida en común. Es obvio que las interacciones centradas en el manejo del dinero son la antítesis del romanticismo y que a través de ellas se despliegan de inmediato las relaciones de poder.

En la sociedad tradicional este conflicto se desdibujaba, simplemente porque las relaciones maritales se sustentaban principalmente sobre un convenio de interés común. El amor, si alguna vez llegaba, lo hacía a través del tiempo sobre las mutuas adecuaciones y complementos que fortalecían la unidad familiar. En esta estructura el dominio masculino se ejercía sin discusión en torno al origen y destino del dinero.

El hombre, en tanto proveedor, podía, si es que lo deseaba, solicitar consejo u opinión, pero la última palabra en torno a las decisiones importantes la tenía siempre en sus manos. El poder no se comparte, ni tampoco se delega, se detenta, se posee, y si bien la mujer podía ahorrar esos dineros pequeños derivados del presupuesto hogareño, jamás esos ahorros constituirían una fuente de recursos autónoma, servirían para pequeños lujos, regalos o reservas frente a situaciones de emergencia.

La revolución que produce en este ámbito el acceso de la mujer al trabajo remunerado se demuestra dramáticamente cuando ella comienza a brindar un aporte económico equivalente. Ante este hecho que amenaza su jerarquía el varón reacciona pretendiendo que el dinero sea integrado y administrado de acuerdo a las estructuras de dominación conocidas. Un ejemplo claro sucede cuando el aporte femenino es destinado en su totalidad a los gastos hogareños, mientras que el varón se reserva una cuota de ahorro propio, autónoma y sistemáticamente oculta; o lo que es peor, jamás informa a su esposa cuánto dinero realmente gana.

La dificultad para organizar equitativamente el ingreso, uso y circulación del dinero en el matrimonio, muestra que es implementado como un recurso de fuerza y control en los conflictos maritales. Dramatiza el escenario de lo que se considera propio y

lo que se siente compartido. Otros ejemplos sobre el uso y manejo del dinero muestran la complejidad del asunto:

Hay mujeres que trabajan, pero guardan su dinero, porque estiman que corresponde al marido sostener el hogar.

Existen varones que no trabajan, pero exigen el dinero que sus mujeres producen.

Encontramos hombres que religiosamente entregan su sobre de ingresos a la esposa y aceptan que ella sea la administradora de los recursos.

No faltan las parejas que establecen contabilidades detalladas de ingresos y egresos, y manejan los recursos en forma absolutamente autónoma. Mientras que otras –la mayor parte– tienen un fondo común del cual surgen los gastos comunes y los personales.

Cada una de estas modalidades responde a formas de negociación diferentes.

En nuestra sociedad el patrón más frecuente continua siendo aquel en que el varón gana más dinero que la mujer y administra sus propios recursos independientemente.

Con el correr de los años –si el éxito económico ha coronado los esfuerzos del guerrero y su patrimonio personal ha aumentado– la sensación de propiedad única se desarrolla. Esto se demuestra cuando el matrimonio se separa y el varón se siente literalmente despojado cuando debe compartir parte de lo acumulado en esos años. En ese instante la memoria falla y el tiempo dedicado a la casa, a los hijos y a él mismo por su mujer pierden valor y sólo perdura el reproche hacia ella por no haber sido capaz de generar sus propios recursos.

Las parejas de dobles ingresos, cada vez más comunes, tienen claras ventajas económicas sobre las otras. Supone el acceso a un estilo de vida y una movilidad social ascendente inalcanzable con un solo salario.

El dinero, decía más arriba, es la antítesis del romanticismo, y las relaciones que se sustentan sobre una base económica, como

el comercio sexual o la unión centrada en el puro interés, constituyen el modelo más definido de ausencia de emociones amorosas.

Los Beatles en un inolvidable tema afirmaban que el dinero no puede comprar el amor (*Don't care about money cos money Can't by me love*), y no sólo no puede, sino que además puede pervertirlo. Esta afirmación tan concluyente se apoya en la idea de que el amor exige generosidad, no es un intercambio donde tanto se cede y tanto se recibe.

En esta sociedad individualista y egoísta el amor es la única excepción que nos permite ser verdaderamente humanos, la preocupación obsesiva por el dinero, por el contrario, resulta la medida exacta del desamor y de la negación de la entrega generosa.

En algunas parejas se constituye en un foco permanente de oposición de fuerzas, control y dominio, si es que han fracasado en la tarea de integrarlo como un elemento al servicio del progreso individual y familiar.

DESARROLLO Y PROYECTOS PERSONALES

Si una persona se vincula con otra, por más íntima que sea esta relación, seguirá siendo un ser individual y, como tal, tendrá necesidades, demandas, frustraciones y alegrías que colaboran en su estado de satisfacción personal.

El proyecto personal en el marco de una pareja es un ejemplo de un proceso que difícilmente se mantenga inalterable con el paso de los años. El conflicto se produce entre quienes son reacios a aceptar modificaciones en las reglas de juego iniciales, que pudieron haber sido válidas en el pasado, pero que ya no lo son en el presente.

La capacidad de aceptar y adaptarse a los cambios es una de las principales virtudes en el marco de una pareja que pretenda perdurar.

Si no está presente esta flexibilidad, todo cambio individual puede ser sentido como una traición a un contrato no escrito; por eso es que cuando alguno de los dos quiere modificar el *status quo* vigente, el otro puede sentirse amenazado en sus prerrogativas o abandonado.

La situación de Paula, una ex paciente que tenía cerca de 43 años cuando la atendí, representa para mí un ejemplo paradigmático de este tipo de vínculo.

Ella había sido una esposa y madre ejemplar. Por decisión propia eligió dedicarse a su casa y al cuidado de sus hijos. Ello más la buena relación que tenía con Pedro, el esposo, determinaba su felicidad. Ante los ojos de los demás eran un matrimonio ideal: todo evolucionaba “perfectamente y en el mejor de los mundos posibles”, como dijo Molière.

Tanta armonía se vería afectada por una inesperada sensación, un cierto aburrimiento progresivo. Nada grave ni ostentoso, sólo que empezó a notar que todo estaba organizado: sus hijos encaminados en sus estudios, con una vida propia intensa y entretenida; su marido con sus intereses múltiples; la casa ordenada y funcional que en realidad manejaba desde hacía 15 años su nana, más que una empleada, un miembro de la familia.

Sus propios intereses eran múltiples: le gustaba el gimnasio, el *spinning*, el baile, el cine y el teatro, pero fundamentalmente leer. Siempre fue una ávida lectora de novelas; desde su adolescencia hasta la fecha. Pero, para su sorpresa, no había sido capaz de finalizar el último *best seller* que le prestó su hermana. En eso estaba pensando mientras esperaba a una amiga en la terraza de un café.

Cuando ella llegó, la miró y de la nada misma, como continuando con su propio pensamiento, le dijo: –voy a volver a estudiar.

Cuando le comunicó la misma idea a su familia, todos se alegraron. Cómo no iban a compartir con Paula esta nueva energía que la recorría.

Después aparecieron las dudas en ella, porque se dio cuenta de que no quería retomar sus estudios de derecho. Ser abogada le

parecía muy formal y poco relacionado con sus intereses actuales. Sabía que quería una carrera humanística e interesante; así que un poco por descarte y otro por opción se decidió por psicología.

Todo funcionó armónicamente hasta el segundo semestre del tercer año de su carrera, hasta allí según comentó ella: –Yo había funcionado a media máquina; los ramos eran interesantes pero no muy complejos. Tenía tiempo para todo, pero a partir del segundo semestre las cosas se complicaron; había que hacer trabajos en grupo, presentaciones, estudiar más: en fin, empecé a darme cuenta de que estaba un poco agotada.

En forma sincrónica las exigencias y quejas de su familia comenzaron a hacerse notar. Para los hijos, acostumbrados a una madre siempre disponible, esta nueva madre ocupada y un poco distraída, no era funcional a sus demandas.

Su hija, por ejemplo, estaba furiosa con ella porque no podía llevarla y traerla a sus actividades como lo hacía antes.

Al hijo mayor, muy bueno, pero un poco controlador, no le caían muy bien los compañeros de estudio de su madre y menos las jornadas de estudio hasta la madrugada.

Su esposo, que siempre la había apoyado en su proyecto, empezó a reclamar porque, según dijo: “ella estaba confundiendo las prioridades”. Estaba “posponiendo la familia por sus intereses”, en fin “que estaba siendo egoísta”.

Aún así faltaba la gota que desbordara el vaso y esta llegó en la forma de una humilde Coca-Cola; porque después de una larga noche en que el grupo de estudio terminó una tesina con la que culminaba un ramo particularmente arduo, el refrigerador agotó sus reservas de gaseosas. Al día siguiente toda la familia, incluida la nana, compartían su indignación. Cómo era posible que esa “gente” –como dijo indignada la hija menor– se hayan tomado “mi” Coca-Cola.

Paula entendió al fin de que se trataba todo:

–Ahora me doy cuenta de que lo que todos creían: que para mí esta carrera era un entretenimiento. Ninguno creyó que iba a dejar de hacer lo que hacía por ellos.

Pero esta reflexión en lugar de tranquilizarla la llenó de culpas. Se empezó a cuestionar si ella tenía el derecho de cambiar tan bruscamente, y si en realidad los demás no tenían razón.

–Creo que voy a congelar –me dijo un par de sesiones más tarde.

–¿Tu vida? –le respondí, un poco irónicamente.

–No es mi vida, yo tengo una excelente vida, es esta parte que encaré con demasiadas exigencias.

–Puede ser –le respondí– pero lo que no entiendo es porqué hay que jugar a blanco o negro, porqué no se pueden rearmar de modo que tú no seas el único factor de ajuste. Tal vez sea una oportunidad para que todos adopten responsabilidades y tengan demandas menores.

Luego le sugerí una sesión con un terapeuta de familia, porque definitivamente este no era un problema individual ni tampoco exclusivamente de pareja, sino un desafío para todos. Afortunadamente, lo hicieron y después de varias sesiones en familia la presión disminuyó. Todos entendieron la diferencia entre tener una madre o una esposa a tiempo completo y otra que había que compartir. Todos crecieron, porque pudieron diferenciar entre las necesidades propias y las del otro.

Epílogo

LOS SENDEROS DE LA VIDA

No creo, pero quisiera creer, que haya vidas más allá de esta vida presente; no porque tema particularmente a la muerte, sino por la oportunidad de tener nuevas opciones. Otra existencia en la que se me ofreciera la oportunidad de cometer menos errores o de enmendar los ya cometidos.

Admiro esa fértil idea de que en esta vida se nos hayan señalado tareas a cumplir; no importa quiénes lo hayan hecho ni cuando, sino cuáles son esas labores. El problema reside en descubrirlas y en comprender los senderos para llevarlas a cabo.

Descubrimos que estos caminos no son únicos sino múltiples, algunos con huellas demarcadas y otros inexplorados. Los primeros parecen más seguros y confiables, pero nada tienen de intrínsecamente seguros. Son como esas huellas que atraviesan los parques por los que muchos pies han transitado y que seguimos simplemente porque están allí.

Por cierto, siempre parece más fácil imitar los movimientos, las acciones, las ideas, las reacciones y los guiones de acción que la cultura en que vivimos nos pauta. Sin embargo, esto, en lugar de generar confianza automática, puede generar inseguridad, porque nunca sabemos si lo que estamos haciendo es auténticamente nuestro o una mala adaptación de lo que se supone debemos hacer.

La belleza de explorar lo incierto reside en que puede revelar potenciales de desarrollo insospechados, sentimientos ocultos, dudas e incertidumbres profundas, pero fundamentalmente aquello que nos falta cumplir en nuestro camino de evolución personal. La tarea oculta que se devela y que reclama su realización en este tiempo que nos ha tocado vivir.

Creo que hay una buena opción que ayuda en este camino. Esta surge y se refleja en una invocación que no es religiosa sino espiritual. Es usada hace muchos años por AA (Alcohólicos anónimos) y su origen es incierto. Como es anónima cada cual puede entonarla de acuerdo a su visión personal. Yo la digo de esta manera:

Busca la serenidad para aceptar las cosas que no puedes cambiar.

La fuerza para cambiar las cosas que puedes.

Y la sabiduría para reconocer la diferencia.

Ignoro cuál es la tarea principal que tendrá cada uno de los lectores, pero no creo equivocarme si afirmo que si basamos nuestro crecimiento como individuos y en pareja, sobre la paciencia, la humildad, la aceptación, la amabilidad, la generosidad, el altruismo, la compasión. Es decir, la búsqueda activa de todo aquello que nos haga ser mejores personas, estaremos mucho más cerca del cumplimiento de las tareas que nos fueron asignadas o que nos asignamos en esta existencia.

