Amores que duran ...y duran ...y duran

Claves para superar las creencias destructivas que separan a las parejas

JESÚS MIGUEL MARTÍNEZ

EDITORIAL PAX MÉXICO

Índice

Introducción xi

1. Qué es y cómo se construye una creencia disfuncional 1
   Una breve historia de las creencias 2
   Y entonces, ¿qué son las creencias? 8
   ¿Cómo se construyen las creencias? 10
   ¿Que hace tan poderosas a las creencias? 20
   Las creencias: ¿maldición o bendición? 26
   Tipos de creencias 29
      Creencias de identidad 29
      Creencias interpretativas 30
      Creencias ejecutivas 31

2. Creencias en el momento de elegir a la pareja 33
   ¿Cómo se forma una pareja? 33
   Consideraciones acerca de la elección de pareja 36
   Los patrones de selección 39
   Reflexiones en torno a la seducción 46
   Creencias erróneas más comunes en esta etapa de la relación ... 51
      Creencia 1: no hay hombres, ni mujeres 51
      Creencia 2: buscar no es adecuado 57
      Creencia 3: no se puede amar a dos personas a la vez 61
      Creencia 4: la media naranja 65
      Creencia 5: si ve mi interés me rechazará 68
      Creencia 6: la mejor manera de recibir es dar 71

3. Creencias en el momento de la consolidación de la pareja 79
   Factores que propician la consolidación 79

1. La compatibilidad física y la sexualidad 81
2. La compatibilidad psicológica 84
Las habilidades constructivas en los miembros de la pareja 85
La capacidad para generar confianza y seguridad 86
La capacidad para construir un significado y una dirección común 88
La capacidad para compartir 89
Desarrollar una comunicación saludable 90
El manejo de los conflictos, los límites, la negociación y el acuerdo 95
Adoptar un modelo compartido del manejo del poder ... 100
La capacidad para correr riesgos 101
Cultivar el sentido del humor 102
Desarrollar una buena capacidad de expresión emocional 103
Creencias erróneas más comunes en esta etapa de la relación ... 105
Creencia 1: si me ama debe saber lo que pienso 105
Creencia 2: los celos son la medida del amor 108
Creencia 3: mi pareja tiene un problema: no me desea 112
Creencia 4: los conflictos destruyen las relaciones 116
Creencia 5: el amor es incondicional 119
Creencia 6: si me amas no debes querer cambiarme 122

4. Creencias en el momento de la redefinición de la pareja 127
La separación y sus causas 130
1. La falta de compatibilidad física o psicológica 132
2. La incomunicación 139
3. La rabia y el deseo de control 139
4. Las elecciones inadecuadas 141
5. La falta de límites en la familia 142
6. Los celos infundados y la infidelidad 144
7. Las rutinas disfuncionales 149
8. La pérdida de la admiración 149
9. Los problemas económicos 151
10. Las falsas creencias 153
La redefinición: mecanismo para la supervivencia 156
La evolución 157
Creencias erróneas más comunes en esta etapa de la relación ... 160
Creencia 1: hay que esforzarse para que la relación marche bien 160
Creencia 2: algo está mal en mí: no he podido perdonarle .. 161

Creencia 3: la rutina destruye las relaciones 164
Creencia 4: si somos sinceros, todo marchará sobre ruedas (el sincericidio) 168
Creencia 5. después de todo este tiempo juntos nos conocemos muy bien 170
Creencia 6: hay que sacrificarse por los hijos 173
Otras creencias de importancias en esta etapa 176

5. El trabajo psicoterapéutico con las creencias disfuncionales 179
El inicio del tratamiento 180
El lenguaje: medio de investigación y de cambio 193
Las interacciones 197
El mito de sí mismo y el mito de pareja 204
Los otros: el entorno familiar de la pareja 206
Las estrategias de intervención 211
Estrategias básicas 212
1. Verificar que el problema es un problema 212
2. Reconocer los desplazamientos de los problemas 215
3. Detectar las creencias disfuncionales 221
4. Incluir la duda 223
5. Reducir al absurdo 225
6. Usar un lenguaje adecuado 227
Estrategias de transformación 229
1. Técnicas humanistas 231
Repeticiones y exageraciones: la dinámica de las técnicas expresivas 232
Propiciar la responsabilidad mediante la comunicación: la función de las técnicas supresivas 233
La integración de los elementos disgregados de la personalidad 235
El trabajo con los sueños, un medio difícil de encasillar 240
El diálogo entre las partes 244
La adopción de la posición del otro 245
Deje hablar a la emoción 245
2. Técnicas de Milton H. Erickson 247
Confundir para ayudar 248
La bola de cristal 249
La técnica de la bola de nieve 250
Presuponer y reencuadrar 252
3. La psicoterapia centrada en los problemas 254
La prescripción paradójica 255

Menos de lo mismo: otra forma de utilización de la paradoja 256
¿Qué hacer con la resistencia? 257
El pacto a ciegas 258
4. La terapia orientada a las soluciones 260
Intervenciones en la pauta 261
5. Técnicas inspiradas en la teoría del caos 266
Abrumar el oscilador 267
Forzar hacia la periodicidad 269
Definir el criterio de éxito 272
Desentrañar la "indicación" 272
Ampliar los grados de libertad o el repertorio de oportunidades 274
Usurpación del rol 275
6. Técnicas constructivistas 277
La construcción del vínculo terapéutico 278
Las representaciones de rol 279
La construcción de un rol alternativo 280
La técnica de la moviola 282
Trampas de lógica 284
Reconstruir el pasado 286

Epílogo 291

Bibliografía 293

Capítulo 2

Creencias en el momento de elegir a la pareja

No escojas a tu esposa en un baile,
sino en el campo entre los segadores.

Proverbio checo

¿Cómo se forma una pareja?

Antes de mostrar las creencias más comunes en las distintas etapas por las que transitan las relaciones afectivas, es importante explicar cómo se constituyen habitualmente los vínculos de pareja.

Imaginemos a dos personas que se conocen en una reunión social: llamémoslos A y B. Ellos se encuentran en medio del grupo y comienzan una conversación social mediante la cual se exploran mutuamente. Para ese momento existe entre ellos una afinidad física, es decir, que se gustan o se resultan interesantes mutuamente. Esto hace que intenten impresionarse de forma positiva; coquetean, se seducen; hablan de temas superficiales, de clichés y buscan en el otro las similitudes; desean sentirse identificados, les gusta reconocerse en el otro y validarse a sí mismos. Las ideas y los gustos propios en palabras ajenas parecen más ciertos, les hacen sentirse aceptados y más importantes. Los sectores narcisistas de sus estructuras mentales les guían en este reconocimiento. La conversación se desliza superficialmente y al azar sobre temas de identidad, como los gustos musicales y artísticos, el trabajo que realizan, los estudios que han cursado, las comidas que prefieren, la forma como les gusta pasar el tiempo libre y divertirse, los amigos en común, el cine, el baile, entre otros. A y B encuentran muchos puntos de coincidencia. De no ser así se separarían y buscarían a otras personas en la reunión para continuar la búsqueda. Pero aquí la exploración continúa, están interesados uno en el otro y lo encuentran carismático o, tal vez, inteligente. Cada uno cree que el otro es inteligente porque piensa como él o tiene opiniones similares, y cree que es interesante porque hace cosas que se encuentran entre las actividades que

él hace o que desearía hacer. También podría resultarle fastidioso si hiciese cosas que a él le fastidian, pero éste no es el caso. A y B se encuentran hablando acerca de lo que hacen bien, relatan anécdotas sobre sus éxitos laborales o deportivos, hacen comentarios agudos sobre terceros y se cuentan sus opiniones referentes a temas políticos, religiosos o filosóficos. Para un observador extraño podría resultar curiosa la frecuencia con que utilizan frases como "fíjate que yo también...", "igual yo...", "qué casualidad, a mí una vez..." La identificación ha funcionado, se produjo el *contacto* y las probabilidades de un segundo encuentro son muy altas.

En encuentros posteriores, A y B continúan profundizando en los temas comunes, definen sus posiciones sobre cuestiones como la política, la religión el amor, el sexo, los amigos, los planes para el futuro, las ambiciones personales, etcétera, siempre haciendo mas énfasis en las similitudes entre ellos. Este tipo de interacción basado en la identificación es muy común en la primera etapa de la relación de pareja: la de la selección y adhesión, que se inicia con el contacto.

Pero lo similar es finito. Cuando las semejanzas están siendo conocidas hacen su aparición las diferencias. Si A y B no son lo suficientemente maduros y tolerantes, estas diferencias los llevarán a antagonizar, a tener conflictos por intransigencia ante los contrastes, lo cual puede ocasionar que la incipiente relación se termine. También puede ocurrir que uno de ellos reprima y esconda sus opiniones o su visión del mundo para evitar conflictos que deterioren la relación de pareja, lo cual, paradójicamente, daña la relación por falta de comunicación, aunque posterga el final.

Continuemos imaginando que A y B son lo suficientemente maduros y tolerantes para aceptar con curiosidad las experiencias disímiles del otro y las construcciones de la realidad y del mundo de éste que no coinciden con las suyas. Entonces empezará un intenso proceso de enriquecimiento en el cual experimentarán otra realidad y compartirán las vivencias del otro. Dejarán que los gustos del compañero se incorporen a su vida, que otros hábitos se sumen a sus rutinas, cambiarán sus formas de percepción y de relación. Las personalidades más dependientes pueden dejarse invadir por las más fuertes en una influencia unilateral, ocasionando una despersonalización y haciendo que el dependiente copie y mimetice al fuerte. Pero si esto no ocurre, sino que hay un intercambio de influencia bilateral, se iniciará la etapa de consolidación y cohesión, que es la segunda etapa de la relación de pareja, un periodo largo y enriquecedor en el cual negociarán y establecerán acuerdos sobre aquellas situaciones en las que la curiosidad y

la tolerancia no han sido suficientes. Definirán, por ejemplo, la frecuencia con que se vincularán con sus respectivas familias de origen o con sus amigos, las nuevas pautas laborales, establecerán normas para expresar los afectos, para el sexo, idearán reglas sobre la intimidad, crearán una forma de colocarse límites y pedirse las cosas, etcétera. Si esto se realiza respetando las posiciones del otro, hasta donde sea cómodo, sin renunciar a las propias y más allá de lo deseado, la negociación generará una nueva manera de hacer las cosas que será propia del vínculo y donde eso que llamarán "nuestra forma de hacer" no atentará contra la individualidad de cada uno de ellos. Habrá tenido lugar el elemento más importante de esta segunda etapa de la relación, el *encuentro*, y el vínculo es ahora estable y ha sentado las bases para durar, se ha consolidado. En este segundo período de la relación de pareja comienza progresivamente a ocurrir otro tipo de sucesos. Ya vimos cómo una vez que la identificación disminuye, la pareja empieza a enriquecerse con las experiencias que ambos tienen entre sí, pero este proceso también es limitado, ya que en algún momento la pareja habrá incorporado o negociado la mayoría de las diferencias previamente existentes y tendrá las destrezas para hacerlo con las pocas que vayan surgiendo.

Ocurre luego que estas dos personas que ya se encuentran acopladas más o menos armónicamente comienzan a explorar el mundo como una unidad. En esta tercera etapa se exponen a nuevas experiencias y las asimilan, experiencias que no forman parte de la historia de ninguno de ellos. Son vivencias que ocurren al estar juntos, que van sincronizando su mundo y profundizando su conciencia de pareja a medida que los transforma paulatinamente. En este momento ocurre lo que llamamos *intimidad*, no la intimidad física del sexo, sino esa intimidad del alma que ocurre por evolucionar juntos. En este momento, A y B generan ideas y propuestas que son novedosas, verdaderos descubrimientos. Si esto ocurre en forma adecuada, la relación entre A y B podrá entrar en la etapa de redefinición y maduración fácilmente, cada vez que sea necesario, para recomenzar el ciclo y ser una pareja duradera.

Pero puede también ocurrir, como mencionamos anteriormente, que uno de ellos reprima sus emociones, calle sus opiniones y oculte sus expectativas para evitar conflictos con el otro poco tolerante, o que uno de ellos, con una personalidad débil y poco estructurada, renuncie a su visión del mundo para adoptar la del otro. En este caso será englobado por su pareja y entrará en un estado de *confluencia* en el cual ya no tendrá más opiniones ni más gustos que los de su compañero,

tampoco tendrá nada más que aportarle que un amargo sentimiento de frustración y una profunda soledad, y el otro se habrá quedado sin interlocutor y a solas con una empobrecida réplica de sí mismo.

Consideraciones acerca de la elección de pareja

La cultura occidental se caracteriza en este sentido por la importancia que concede a la presencia del amor como razón para constituir una relación de pareja. Sabemos que en las culturas orientales como las de India, China, Japón y algunas partes del continente africano y del mundo árabe resulta extraña esta práctica. No es que el amor no exista en esas sociedades, sino que éste no es causa suficiente para concertar una unión matrimonial. En varias de estas culturas, los padres negocian el matrimonio de los hijos, en algunos casos en la infancia de éstos, como medio para mantener el orden social y económico y para crear las condiciones que faciliten la vida familiar. En estos casos el móvil no es el amor, sino mantener la estructura social, política y económica; sin embargo, se espera que la lealtad, el afecto y la responsabilidad maduraran con el paso del tiempo y que el amor aparecerá en el curso de la unión. En nuestras sociedades, la gente suele casarse por amor, pero este énfasis, que podríamos llamar romántico, es relativamente nuevo. El antropólogo Ralph Linton (1956) menciona:

> Toda sociedad ha reconocido que, de vez en cuando, hay ataques emocionales violentos entre las personas del sexo opuesto, pero nuestra cultura americana es prácticamente la única que ha intentado capitalizar este hecho, para sentar sobre él las bases del matrimonio. La mayor parte de los grupos ven esto como algo desafortunado y señalan a las víctimas como horribles ejemplos. Su rareza en la mayor parte de las sociedades sugiere que éstos son psicológicamente anormales.

Esta visión, que es más una postura personal que una explicación sobre el comportamiento del ser humano en pareja, es compartida por otras personalidades científicas, quienes se preguntan si una persona que experimenta una emoción intensa, que ofusca la capacidad de juicio y que los guía hacia un fin de satisfacción inmediata o a corto plazo, puede tener la entereza para elegir una pareja adecuada y sentar las bases de una relación que se prolongue en el tiempo

En Occidente no ha sido sino hasta hace un par de siglos cuando el hombre y la mujer han empezado a unirse movidos por el amor.

CAPÍTULO 3

Creencias en el momento de la consolidación de la pareja

En todo matrimonio que ha durado más de una semana existen motivos para el divorcio. La clave consiste en encontrar siempre motivos para el matrimonio.

ROBERT ANDERSON

Factores que propician la consolidación

Algunos autores, como Odette Thibault (1971/1972), piensan que la relación de pareja es la resultante de un equilibrio de fuerzas antagónicas. Unas que tienden a unir a los miembros de la relación, a las que llamó *fuerzas de cohesión*, y otras que impulsan su separación: las *fuerzas de disociación*. Esta concepción, inspirada en la física, recuerda las fuerzas de atracción y repulsión del electromagnetismo o las fuerzas centrífuga y centrípeta de los cuerpos en movimiento. No deja de ser una metáfora interesante, pero a mi gusto algo simplista, y sobre todo nos sugiere a unos seres humanos regidos por unas fuerzas que tienen una existencia *per se* y de las que tenemos poco control. Este tipo de imágenes suele calar hondo en el campo de la psicología, ya que evoca las polaridades descritas por Jung (Mandolini 1969) y desarrolladas más extensamente por la psicoterapia gestalt (Ginger y Ginger, 1987/1993; Perls, 1973/1992). Sin embargo, quiero dejar claro que pienso que el ser humano sólo es polar cuando es primitivo, patológico o limitado de alguna manera; una persona madura y equilibrada está dotada de un libre albedrío que hace que sus emociones, su conducta y sus opciones de pensamiento se parezcan más a un espectro cromático o a una escala de sonidos que a una suma de pares opuestos. Entonces la metáfora de Thibault resulta válida sólo en situaciones patológicas; sin embargo, su categorización de las fuerzas de cohesión y de repulsión, que aparecen en la mencionada obra, me parece un punto de partida adecuado para explicar los factores que influyen en la constitución y disolución de las relaciones afectivas, de manera que me he tomado la libertad de disertar, criticar, modificar y ampliar sus conceptos originales en el presente capítulo y en el siguiente.

Las emociones, las expectativas, la forma de integrar la realidad, los sistemas de creencias y los acontecimientos vividos por los sujetos en un balance dinámico y evolutivo se organizan de una manera tal que en un momento determinado y en unas circunstancias particulares pueden consolidar en una relación a dos personas que se atraen y desean establecer un vínculo. En otras ocasiones, estos mismos factores desaparecen o se organizan de otra forma y dejan de favorecer esta consolidación, lo que genera la separación. Cada persona tiene un grado de influencia elevado sobre estos factores, lo sepa o no, la ejerza o no. La duración de una relación de pareja depende no de un predominio de las fuerzas de un tipo sobre las del otro, sino de una alineación compleja de emociones, intereses, expectativas de vida, creencias, historias personales y disposición al cambio, que se evidencian y transforman dinámicamente por medio de la comunicación.

Entiendo a la pareja como un proceso que evoluciona en el tiempo y que, como todos los procesos, tiene una duración finita. La pareja se inicia, se desarrolla, evoluciona y se disuelve en un tiempo limitado. El vínculo se instaura en forma progresiva: pasamos de ser dos individuos a ser pareja mediante una serie de periodos de acercamiento, con clara conciencia de la transitoriedad de lo que realizamos, a pesar de las idealizadas concepciones del amor eterno. Las relaciones son finitas y precisamente esta calidad de finitas hace que nos interesemos en subsanar las dificultades y procuremos vivir en armonía el mayor tiempo posible y, si es factible, hacer durar la relación hasta el fin de nuestra vida. Esto no significa que el amor no tenga fin, sino sólo que podemos, activa y concertadamente entre los dos, encontrar la forma de que dure hasta que lo hagamos nosotros. La historia natural del amor tiene un fin, que podemos postergar al igual que hemos logrado postergar nuestro fin mismo. El promedio de vida a comienzos del siglo XVIII era de algo más de 30 años y en 1900 se había elevado a 49. Quienes nacimos en el siglo XX heredamos la posibilidad de vivir cerca de 80 años y quien nace hoy dispone de unas expectativas de vida próximas a los 100 años, las más altas desde que el hombre ha pisado el planeta. Conocer nuestra fisiología nos permitió desarrollar mecanismos para vivir más y conocer nuestra psicología nos proporciona mecanismos para que nuestras relaciones duren más en nuestras cada vez más longevas existencias.

A continuación describiremos algunos de los factores más importantes para la consolidación de una relación de pareja.

1. La compatibilidad física y la sexualidad

La atracción física suele ser el inicio de la relación de pareja. En la mayoría de las ocasiones, el amor entra por los ojos, debido a que éste es uno de nuestros sentidos predominantes y a que, por lo general, el primer contacto suele ser visual. Luego la capacidad de sentir emociones y de actuar en función de ellas, la posibilidad de atribuir significados a las cosas que nos ocurren, hace que nuestros actos sean modulados por una compleja combinación de eventos externos e internos que dan lugar a una gama creativa de posibilidades de comportamiento.

La compatibilidad desde el punto de vista físico entre los miembros de una pareja no es fácil de alcanzar, aunque la mayoría de las personas lo asumen como algo que ocurre en forma natural. La verdad es que requiere un conocimiento extenso y una comprensión honesta de las diferencias fisiológicas y psíquicas que existen entre el hombre y la mujer en general y entre los miembros de cada pareja en particular. Para ello es necesario un tipo de comunicación clara y sincera que rara vez sucede en forma espontánea en los vínculos afectivos. En las parejas homosexuales, el componente de las diferencias entre los sexos en general no desempeñan ningún papel; sin embargo, esta similitud no hace que la adaptación sea más sencilla; en este caso las presiones sociales y las similitudes crean un problema adicional en la búsqueda de la complementariedad. No es cierto que una pareja deba parecerse en todo para aspirar a la armonía. Complementariedad y similitud no son la misma cosa. La similitud facilita la identificación, mientras que lo complementario se basa en las diferencias y, a veces, en rasgos opuestos como cóncavo y convexo, que son complementarios pero no similares. No siempre, por desgracia, los rasgos opuestos generan complementariedad en las relaciones afectivas; en muchos casos la actitud de ellos ante sus diferencias es de intolerancia y entonces se producen antagonismos que muchas veces no pueden ser resueltos.

La sinceridad y la confianza son imprescindibles para alcanzar una adecuada compenetración física. Muchas personas no se sienten cómodas con la forma como son abordadas físicamente por sus parejas. "Me abraza como si fuera un luchador de sumo, me parece que me va a asfixiar", me decía una joven paciente acerca de su nuevo novio; o "no me gustó cómo me besaba, me pareció inexperta y poco participativa", como describió un paciente su primer acercamiento con una chica que le fue presentada por un amigo. Lo curioso y lo peligroso es que en ambos casos les resultaba muy difícil comunicar su experiencia al otro, por temor a herirlo o espantarlo. Decían que era mejor dejarlo para

luego, un luego que, en mi experiencia en el trabajo con parejas con dificultades, suele no llegar nunca o, peor aún, llega tarde, y cuando lo hace, la insatisfacción se expresa en forma brutal, en medio de un momento de coraje. Lo mismo, o quizá algo peor, ocurre en un plano más íntimo. En las relaciones sexuales, las experiencias resultan, para la mayoría de las personas, mucho más difíciles de comunicar. Incluso aquellas que se precian de tener una buena comunicación encuentran particularmente difícil hablar de tópicos sexuales con su compañero y mucho menos si es para notificar alguna insatisfacción. "No puedo decirle eso, se va a sentir herido pensando que lo creo un mal amante", "no voy a pedirle que hagamos eso, por más que me guste. Va a creer que soy un pervertido". Con cuánta frecuencia escucho en mis consultas frases como éstas, cuánta amargura e insatisfacción en su vida sexual albergan silenciosamente muchas personas por no atreverse a correr el riesgo de desarrollar una comunicación sincera con su compañero. Pocas personas se preparan para tener una sexualidad satisfactoria y pocos saben de las diferencias del placer entre los hombres y las mujeres.

Es importante comprender que la obtención del placer es diferente para la mujer y para el hombre; son complementarios, pero distintos. Sin pretender profundizar en el tema y adentrándome en él en líneas generales, puedo decir que el hombre está dispuesto más rápidamente a la penetración que la mujer, porque su periodo de excitación es más inmediato, mientras que el de la mujer es pausado. Esto hace que los juegos afectivos y eróticos del preludio (tiempo antes de la penetración) sean muy importantes en una pareja bien acoplada, que persigue el mayor placer para ambos integrantes. Luego de la penetración, la mujer alcanza el orgasmo más lentamente, de ahí la necesidad de que ambos miembros de la pareja conozcan las características del proceso mediante el cual su compañero obtiene placer, para encontrar la forma de acoplarlos, sin que esto signifique que los orgasmos deben ser simultáneos, pues la simultaneidad no posee algún valor. Lo realmente importante es que ambos puedan disfrutar en la mayor medida posible.

El orgasmo masculino está en la mayoría de los casos vinculado con la eyaculación, la cual requiere menos dedicación que la obtención del orgasmo en la mujer. Luego del orgasmo, el hombre tiene un "período de latencia" de aproximadamente 10 minutos de duración, durante el cual se le dificulta mucho tener una nueva erección. Esto no ocurre en la mujer, la cual está capacitada para alcanzar varios orgasmos sucesivos. Luego de alcanzado el orgasmo, el descenso del placer en la mujer ocurre de manera más prolongada que en el hombre, en

el cual el placer cae en una forma brusca. Esto tiene una importancia relevante, pues para la mujer en este momento son más importantes los acercamientos afectivos y las caricias corporales. El clásico amante cinematográfico que luego del orgasmo se separa de la mujer y enciende un cigarrillo no es un buen amante, pues ése es el momento de permanecer abrazados, callados o conversando sobre la experiencia, o simplemente disfrutando de la ternura mutua prolongando la unión. Además, éste es realmente el momento de mayor intimidad en todo el acto sexual, pues durante el preludio ambos están demasiado ensimismados en la anticipación del placer que está por llegar y durante el orgasmo están centrados casi exclusivamente en la gran intensidad de las sensaciones corporales que experimentan. El momento posterior al orgasmo es el tiempo de ratificarse el placer de estar juntos.

Me parece curiosa la circunspección y la seriedad con que la mayoría de las personas asumen la sexualidad: el humor parece estar proscrito de las relaciones sexuales. Reflexionaba sobre ello al escuchar en mi consulta el delicioso relato de las primeras experiencias de un adolescente.

—Nos vimos en mi casa cuando mi madre estaba en el trabajo —me dijo con picardía—. Sabíamos que nadie iba a molestarnos. Sentados en el sillón nos besamos, nos empezamos a quitar la ropa haciéndonos cosquillas y luego corrimos por toda la casa desnudos, saltamos sobre los muebles hasta llegar a la cama donde ella se dejó alcanzar. Hicimos un tremendo escándalo, riéndonos y gritando, haciendo guerra de almohadas luego nos acariciamos, nos abrazamos e hicimos el amor y nos burlábamos de las caras que poníamos; no sólo fue muy rico, fue tremendamente divertido.

A veces pienso que con la madurez perdemos la capacidad de divertirnos de esa manera, o quizá los estereotipos difundidos con la literatura, la televisión y el cine alteran nuestra forma de hacer el amor. Cuántas escenas fílmicas he presenciado de parejas que con apasionada seriedad despachan el acto sexual entre gemidos graves y en un par de minutos. ¡Qué pobre modelo de sexualidad nos ofrecen! Por otra parte, el buen amante no es el que tiene más experiencia que los demás, ya vimos lo que mi joven paciente y su novia, ambos en la adolescencia temprana, podían hacer sin experiencia. La mejor experiencia es la indicación del otro, el mejor amante es el que olvida lo que sabe para entregarse a un acto en el cual el único conocimiento importante es la propia sensación y el conocimiento de lo que el otro experimenta y le solicita.

Capítulo 4

Creencias en el momento de la redefinición de la pareja

Cuando dos personas están bajo la influencia de la más violenta, la más insana, la más ilusoria y la más fugaz de las pasiones, se les pide que juren que seguirán continuamente en esa condición excitada, anormal y agotadora hasta que la muerte los separe.

George Bernard Shaw

Las relaciones de pareja, como toda obra o actividad humana, tienden a terminar luego de un tiempo. En mi experiencia atendiendo este magnífico y complejo tipo de vínculos he visto cómo después de un periodo, que parece oscilar entre los cuatro y cinco años, la relación comienza a descomponerse progresivamente hasta terminar en su disolución, si antes no se hace algo para evitarlo. Las estadísticas de divorcios en varios países del mundo occidental superan ya el 50%, lo cual significa que cada año se divorcian una cantidad de parejas que supera la mitad de las que contraen matrimonio en ese año. Un porcentaje importante de los matrimonios y uniones informales no superan los cinco años de relación. ¿Qué esta ocurriendo con las relaciones de pareja?, ¿no se supone que la gente contrae matrimonio con la intención de que sea para siempre? Parece que la duración no es un elemento intrínseco a las relaciones afectivas. La permanencia no parecer ser algo que ocurra en forma espontánea.

Muchas son las opiniones sobre la creciente tendencia a romper las relaciones afectivas. Se ha observado que la estabilidad de los vínculos de pareja se encuentra asociada a la edad de sus integrantes, en general la mayor tendencia a la ruptura ocurre entre las personas más jóvenes, sobre todo en adolescentes. La adolescencia es una edad de ensayos. Durante la adolescencia ocurre, mediante diversas relaciones transitorias, un importante entrenamiento en las destrezas necesarias para el establecimiento de relaciones más maduras y definitivas, y por eso los vínculos en ese periodo de la vida suelen ser inestables. La situación económica también ejerce su influencia; la inestabilidad laboral y la desmejora en los niveles de vida deterioran más los vínculos afectivos que los bajos niveles de ingreso. La reducción de los obstáculos legales, la mayor aceptación social del divorciado y la pérdida de importancia

de la oposición religiosa también favorecen las separaciones. Los hijos de padres divorciados tienden a separarse con más facilidad, tal vez por imitación del comportamiento de los padres o, como señalan algunos, yo entre ellos, por considerar la separación como una solución menos traumática que permanecer atado a alguien con quien no se sienten satisfechos. Existe una tendencia menor a que las uniones infelices se perpetúen, ya que las personas parecen estar más conscientes de sus expectativas afectivas, sexuales, sociales y económicas, y si éstas no son satisfechas la separación está más a la mano como alternativa.

Por otro lado, se han planteado razones de índole socioantropológica. Se asegura que el interés de una persona por su pareja y el amor que siente por ella tienen un ciclo de vida de apenas unos cuatro a cinco años, y adjudican este hecho a la presión evolutiva que obligó a un grupo de primates a desarrollar un cerebro grande e inteligente como medio para mantener la supervivencia de su especie. Al igual que el tigre desarrolló colmillos y garras para sobrevivir, los humanos desarrollamos un cerebro inteligente. Naturalmente semejante cerebro tenía que ser grande en comparación con el resto del cuerpo; por lo tanto, el ser humano tenía que terminar de desarrollar su cerebro fuera del útero materno por dos razones: en primer lugar, porque un humano con el cerebro completamente desarrollado es muy difícil de parir y, en segundo, porque la inteligencia que éste va a desplegar depende de que su cerebro sea modulado por su medio social, la cultura imperante en él y los avances realizados por sus predecesores, de modo que ha de terminar de desarrollarse en contacto con las enseñanzas del medio cultural y social de sus mayores.

Mientras un reptil nace completamente maduro y la mayoría de los mamíferos alcanzan su desarrollo a las pocas semanas, el humano nace muy poco desarrollado, indefenso y debe ser cuidado muy cercanamente, a causa de su inmadurez, hasta cerca de los cuatro años, cuando ya puede caminar, correr y hacer uso de un sistema nervioso y motor bastante bien desarrollado; como especie contamos, como otros mamíferos, con el instinto maternal para garantizar que la madre vele por su pequeño. Pero si alguien ha de cuidar al pequeño humano en forma tan cercana, otros deben encargarse de la supervivencia de éste y de su cuidador por cerca de cuatro años; por lo tanto, un periodo de celo para mantener la unión de los padres resultaba insuficiente por lo breve, en los inicios de la odisea humana sobre el planeta, y la naturaleza inventó esa emoción maravillosa que hemos llamado amor y se encargó de que pudiéramos sentirla muchas veces y de que fuese adecuada-