

TERAPIA DE PAREJA. PRINCIPIOS BÁSICOS E INTERVENCIÓN



JOSÉ ANTONIO MARTÍN HERRERO

A mis hijos, Irene y Daniel, por lo que aprendo cada día de ellos.

Seguís siendo mi fuente de energía y motivación.

Gracias por vivir y estar conmigo de la forma como lo hacéis.

Siempre juntos. Os necesito. Os quiero.

Salamanca, 30 de agosto de 2023.

PRÓLOGO

El profesor Martín es un excelente ejemplo de Antropología aplicada a la salud. En su formación ha sabido combinar la Psicología clínica y una Antropología de orientación práctica y aplicada, que combinadas se potencian y producen un resultado admirable. La Antropología enriquece con su metodología holística y comparativa, junto al trabajo etnográfico de campo muchas investigaciones, combinando los conocimientos biológicos, psicológicos y culturales y en el presente libro, a la Terapia de pareja.

La colaboración en la pareja y en el matrimonio se basa tradicionalmente en la división del trabajo. Hombre y mujer desempeñan tareas diversas en las sociedades de pequeña escala desde cazadores-recolectores, pasando por los pastores y también en los horticultores y agricultores. En la mayoría de los pueblos de África es trabajo de la mujer buscar cada día agua y leña para el hogar. El hombre caza, pesca, pastorea el ganado y realiza variadas tareas agrícolas y comerciales. Las mujeres dan el pecho a sus hijos durante unos tres años y suelen cargar con ellos mientras realizan otras tareas. Para no exponerse a peligros innecesarios, las mujeres no participan en la caza mayor y mucho menos en las guerras. La constitución corporal y la fisiología de ambos se ha ido adaptando durante mucho tiempo a sus diferentes actividades. La división del trabajo permite que hombres y mujeres contribuyan a la economía doméstica en paridad, pero esto no significa igualdad social.

La cultura por su parte ha ido reforzando estos roles de género, encontrando incluso en algunas religiones limitaciones importantes al desempeño de ciertos roles de la mujer en la sociedad. Los roles sexuales designan los comportamientos esperados o prescritos que se consideran culturalmente apropiados a cada uno de los sexos.

Desde el Siglo XX los roles sexuales están cambiando vertiginosamente. Es un hecho que la mujer se está incorporando a la mayoría de los trabajos en las sociedades industriales, incluyendo algunos muy duros como la pesca o la minería y también a los ejércitos profesionales. El caso es que muchas de las normas de comportamiento de los roles sexuales, condicionadas biológicamente o determinadas culturalmente, no se acaban de adaptar a nuestra vida actual. No vamos a entrar en la discusión de algunas pretensiones del movimiento feminista que propugna una imitación mimética del comportamiento masculino e indirectamente una devaluación del papel

tradicional de la mujer como madre y esposa. Con la irrupción de los nuevos valores en las sociedades avanzadas una parte de los varones se está feminizando y una parte de las mujeres se está virilizando.

Una psicología y una psicoterapia de base antropológica debe tener en cuenta tanto las diferencias biológicas entre los dos sexos, en su cerebro especialmente, como las culturales. Observamos que la consideración cultural y la valoración de la familia y el matrimonio están en notable transformación.

Resultado de estos cambios es el creciente número de conflictos de pareja y rupturas matrimoniales, con aumento de la violencia machista.

El Prof. Martín es una persona sensible y atenta a los problemas de su tiempo y ha sabido reaccionar desde la Antropología y la Psicología aplicando sus conocimientos de psicólogo clínico para proponer una psicoterapia de pareja humanista.

La obra del Prof. Martin lleva además implícita una ética generosa de valores y de realización personal. Gracias a la tarea entregada de ayudar a otros, centrando su personalidad, alcanzamos al mismo tiempo la propia realización personal y por tanto la satisfacción vital de un deber profesional cumplido.

Francisco Giner Abati

Catedrático de Antropología

Universidad de Salamanca

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1.- EL SENTIMIENTO DE AMAR. LAS COMPLICACIONES POSTERIORES	13
1.1.- ¿QUÉ ES EL AMOR?	17
1.2.- ALGUNAS COMPLICACIONES POSTERIORES EN LA VIDA DE LA PAREJA.	25
1.2.1 <i>La vida cotidiana.</i>	28
1.2.2 <i>El estrés.</i>	29
1.2.3 <i>La gestión económica.</i>	31
1.2.4 <i>Tiempo libre y de ocio.</i>	33
1.2.5 <i>Sexualidad.</i>	34
1.2.6 <i>Creencias irracionales y pensamientos automáticos.</i>	36
1.2.7 <i>Celos.</i>	39
1.2.8 <i>Infidelidades</i>	40
1.2.9 <i>Familias de origen.</i>	41
1.2.10 <i>Red social.</i>	42
1.2.11 <i>Habilidades básicas y habilidades para resolver problemas.</i>	43
1.2.12 <i>Demostraciones de afectos, muestras de conexión.</i>	44
1.2.13 <i>Hijos.</i>	46
1.2.14 <i>Responsabilidades y distribución de tareas domésticas.</i>	47
1.3.- PROBLEMAS EN LA COMUNICACIÓN	48
1.3.1 <i>Barreras a una comunicación eficaz.</i>	50
1.3.2 <i>Escucha activa</i>	51
1.3.3 <i>Entrenamiento en asertividad</i>	51
1.3.4 <i>Respeto a la pareja</i>	53
2.- ALGUNOS MITOS PERJUDICIALES.....	56
3.- UNA RELACIÓN DE PAREJA SANA.....	61
3.1.- “RECETA DE UN AMOR SANO”	64
4.- PAREJAS TÓXICAS.....	68
4.1.- INDICIOS DE MALTRATO PSICOLÓGICO	73
4.2.- CONSECUENCIAS DEL MALTRATO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO	74
5.- DEPENDENCIA EMOCIONAL.....	76
5.1.- CARACTERÍSTICAS DE LA DEPENDENCIA EMOCIONAL	78
5.2.- NECESITAR AL OTRO	82

5.2.1	<i>Miedo a quedarnos solos</i>	85
5.3.-	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN CASOS DE DEPENDENCIA EMOCIONAL.....	90
5.3.1	<i>Sesión 1: evaluación de la dependencia emocional</i>	91
5.3.2	<i>Sesión 2: concienciación de problema y motivación para el cambio</i>	92
5.3.3	<i>Sesión 3: síndrome de abstinencia</i>	93
5.3.4	<i>Sesiones 4 a 9: autoestima</i>	94
5.3.5	<i>Sesión 10: autonomía del paciente</i>	99
5.3.6	<i>Sesiones 11 a 13: asertividad</i>	100
5.3.7	<i>Sesión 14: tolerancia a la soledad y a los sentimientos negativos</i>	100
5.3.8	<i>Sesiones 15 y 16: exposición a estímulos relacionados con la pareja.</i>	101
5.3.9	<i>Sesiones 17 y 18: prevención de recaídas</i>	102
5.3.10	<i>Sesión 19. Contacto cero</i>	103
5.3.11	<i>Sesiones 20 y 21: seguimiento</i>	105
5.4.-	OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN Y TÉCNICAS A UTILIZAR.....	105
6.-	TALLER DE PAREJAS. INTERVENCIÓN BREVE	109
6.1.-	JUSTIFICACIÓN.....	109
6.2.-	OBJETIVOS.....	110
6.3.-	MATERIAL E INSTRUMENTOS EMPLEADOS.	111
6.4.-	METODOLOGÍA.	111
6.5.-	HABILIDADES BÁSICAS Y TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO	111
6.5.1	<i>Mirada y abrazos conscientes</i>	112
6.5.2	<i>Scanner corporal</i>	112
6.5.3	<i>Afrontar emociones intensas</i>	113
6.5.4	<i>Desear bienestar</i>	113
6.5.5	<i>Tarjeta roja</i>	113
6.5.6	<i>Mejora tu actitud</i>	113
6.5.7	<i>Reglas para discutir</i>	114
6.5.8	<i>Repetición de la jugada</i>	114
6.5.9	<i>Defusión del pensamiento</i>	114
6.5.10	<i>Ponle nombre a lo que te pasa</i>	115
7.-	INTERVENCIÓN EN TERAPIA DE PAREJAS	116
7.1.-	EVALUACIÓN DEL PROBLEMA	116
7.1.1	<i>Instrumentos de evaluación</i>	117
7.2.-	OBJETIVOS DEL TRATAMIENTO EN PROBLEMAS DE PAREJA	118
7.3.-	TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN.....	118

7.3.1	<i>Psicoeducación</i>	118
7.3.2	<i>Entrevista motivacional</i>	119
7.3.3	<i>Establecimiento de objetivos</i>	119
7.3.4	<i>Intercambio de reforzadores</i>	121
7.3.5	<i>Cambios en los estilos comunicativos</i>	127
7.3.6	<i>Negociar en pareja</i>	130
7.3.6.1	Reglas básicas para negociar en pareja.....	130
7.3.6.2	Etapas en una negociación.....	131
7.3.7	<i>Reestructuración cognitiva y manejo de los momentos negativos</i>	134
7.3.8	<i>Regulación emocional</i>	135
7.3.9	<i>Solución de problemas</i>	140
7.3.10	<i>Establecimiento de límites</i>	141
7.3.11	<i>Percepción de equidad</i>	143
7.3.12	<i>Atención emocional</i>	144
7.3.13	<i>Generar confianza</i>	144
7.3.14	<i>Aceptación de las diferencias</i>	144
7.3.15	<i>La relación sexual</i>	145
7.3.16	<i>Encontrar el momento de mostrar fortalezas y debilidades</i>	145
7.3.17	<i>Equilibrio del nivel de compromiso</i>	146
7.3.18	<i>Coherencia</i>	146
7.3.19	<i>Mejora la amistad con tu pareja</i>	146
7.3.20	<i>Cariño y admiración</i>	147
7.3.21	<i>Acercarse al otro</i>	148
7.3.22	<i>Influencia mutua. Compartir el poder</i>	148
7.3.23	<i>Salir del estancamiento</i>	149
7.4.-	PRINCIPIOS BÁSICOS Y SEÑALES NEGATIVAS.....	156
7.5.-	NIVELES DE CAMBIO EN LA PERSONA Y EN LA PAREJA	165
7.5.1	<i>Nivel comportamental</i>	172
7.5.2	<i>Nivel cognitivo</i>	173
7.5.3	<i>Nivel afectivo</i>	176
8.-	PRINCIPALES ERRORES Y ÁREAS DE CONFLICTO	182
8.1.-	IGNORAR EL CONFLICTO	182
8.2.-	EXPECTATIVAS IRREALES	182
8.3.-	IDEALIZACIÓN EXCESIVA DE LA PAREJA	183
8.4.-	CONFIAR EN EXCLUSIVA EN EL AMOR.....	183
8.5.-	¿PRIVACIDAD O SECRETOS?	184

8.6.-	TRATAR DE CAMBIAR A TU PAREJA	184
8.7.-	RESPONSABILIZAR A TU PAREJA	185
8.8.-	EL RESENTIMIENTO	185
9.-	PREVENCIÓN DE RECAÍDAS.....	187
10.-	LA VIDA SEXUAL EN LA PAREJA.....	188
10.1.-	¿POR QUÉ EL SEXO SE HA CONVERTIDO EN UN PROBLEMA?	190
10.2.-	LA PASIÓN	193
10.3.-	DESPERTAR EL DESEO	193
10.4.-	CONFIANZA Y SEGURIDAD	193
10.5.-	¿Y CUANDO NO DESEAS TENER SEXO?	194
10.6.-	EL SEXO REQUIERE TIEMPO.....	195
10.7.-	SI DESEAS CONOCER MEJOR LA SEXUALIDAD MASCULINA	196
10.8.-	SI DESEAS CONOCER MEJOR LA SEXUALIDAD FEMENINA	197
10.9.-	FOCALIZACIÓN SENSORIAL.....	198
11.-	EJERCICIOS PARA LA PAREJA.....	201
11.1.-	TAREAS EN SOLITARIO PARA CADA UNO DE LOS MIEMBROS DE LA PAREJA	201
11.2.-	TAREAS PARA HACER EN PAREJA	201
11.2.1	<i>Valores</i>	<i>201</i>
11.2.2	<i>Mejorando la comunicación.....</i>	<i>201</i>
11.2.3	<i>Diferenciar lo importante de lo urgente.</i>	<i>202</i>
11.2.4	<i>La caja de los deseos.....</i>	<i>203</i>
11.2.5	<i>Pilla a tu pareja haciendo algo agradable.</i>	<i>203</i>
12.-	ANEXOS.....	204
12.1.-	ANEXO I. ESCALA DE AJUSTE DIÁDICO (D.A.S.)	204
12.2.-	ANEXO II. ESCALA DE AJUSTE MARITAL (EAM)	213
12.3.-	ANEXO III. CUESTIONARIO DE ROEHLING & GAUMOND.	217
12.4.-	ANEXO IV. ÍNDICE DE VIOLENCIA EN LA PAREJA (HUDSONY MCINTOSH, 1981)	217
12.5.-	ANEXO V. ESCALA DE AJUSTE MARITAL (EAM, LOCKE Y WALLACE, 1959)	217
12.6.-	ANEXO VI. ESCALA DE AJUSTE DIÁDICO (EAD, SPANIER, 1976)	217
12.7.-	ANEXO VII. INVENTARIO DE ESTATUS MARITAL (WEISS Y CERRETO, 1980):.....	217
12.8.-	ANEXO VIII. INVENTARIO DE SATISFACCIÓN MARITAL:	217
12.9.-	ANEXO IX. CUESTIONARIO DE ÁREAS DE CAMBIO (CAC, WEISS Y BIRCHLER, 1975)	218
12.10.-	ANEXO X. INVENTARIO SOBRE CREENCIAS ACERCA DE LA RELACIÓN (EIDELSON Y EPSTEIN, 1982):.....	218
12.11.-	ANEXO XI. INVENTARIO MARITAL PREASESORAMIENTO (STUART, 1973).....	218

12.12.-	ANEXO XII. INVENTARIO DE LA FRECUENCIA Y ACEPTACIÓN DEL COMPORTAMIENTO EN LA PAREJA (CHRISTENSEN Y JACOBSON, 1997)	218
12.13.-	ANEXO XIII. INVENTARIO DE COMPORTAMIENTOS EVOCADORES DE CELOS EN LA PAREJA (DIJKSTRA, DICK, BARELDS Y GROOTHO, 2009)	218
12.14.-	ANEXO XIV. CUESTIONARIO MAPA DEL AMOR (GOTTMAN & SILVER, 2012)	219
12.15.-	ANEXO XV. JUEGO MAPA DE AMOR (GOTTMAN & SILVER, 2012)	220
12.16.-	ANEXO XVI. CUESTIONARIO DE CARÍÑO Y ADMIRACIÓN (GOTTMAN & SILVER, 2012)	222
12.17.-	ANEXO XVII. ¿ESTÁ PREPARADO TU MATRIMONIO PARA LA PASIÓN? (GOTTMAN & SILVER, 2012)	223
12.18.-	ANEXO XVIII. CUENTA BANCARIA EMOCIONAL (GOTTMAN & SILVER, 2012)	224
12.19.-	ANEXO XIX. CUESTIONARIO DEL SENTIDO DE TRASCENDENCIA	228
13.-	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	232

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1. UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO Y DES - ESTRÉS; JUNIO, 23.	30
FIGURA 2. "CALIDAD" DE LAS RELACIONES SEXUALES ENTRE MI PACIENTE Y SU PAREJA EN LOS ÚLTIMOS MESES	35
FIGURA 3. EJEMPLO DE CÓMO NO DEBEN HACERSE LAS COSAS. DEMOSTRACIONES DE AFECTO: CERO	45
FIGURA 4. LISTADO DE SITUACIONES EN LAS QUE SE DEMUESTRAN FALTAS DE RESPETO A SU PAREJA.....	53
FIGURA 5. AMANECER EN LA PLAYA DEL INGLÉS; AGOSTO 23.	65
FIGURA 6. PROCESO DE TOMA DE DECISIONES INCORRECTO, QUE ACABARÁ MAL... ..	77
FIGURA 7. AUTO RELATO SOBRE RASGOS DE DEPENDENCIA EMOCIONAL EN UNA DE MIS PACIENTES.	82
FIGURA 8. ALGUNAS DE LAS EMOCIONES PRIMARIAS NEGATIVAS.....	96
FIGURA 9. PROCESO CORRECTO DE TOMA DE DECISIONES	108
FIGURA 10. IDEAS DE CÓMO FORTALECER UNA RELACIÓN DE PAREJA CON PROBLEMAS.	120
FIGURA 11. SITUACIONES GATILLO EN UNA DE MIS PAREJAS EN TRATAMIENTO.....	133
FIGURA 12. REGISTRO DE SENTIMIENTOS DE LAURA	152
FIGURA 13. REGISTRO DE SENTIMIENTOS DE ÍÑIGO	154
FIGURA 14. UNA CONVERSACIÓN CON UNA DE LAS PARTES DE UNA PAREJA.....	160
FIGURA 15. OTRA CONVERSACIÓN IGUAL DE DURA	160
FIGURA 16. OTRA PRUEBA DE AMOR.....	161
FIGURA 17. PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN POR MÓDULOS EN PAREJAS CON PROBLEMAS.....	164
FIGURA 18. ALGUNOS REGISTROS DE SENTIMIENTOS DE MIS PACIENTES	170

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. AMOR ROMÁNTICO — AMOR MADURO	90
TABLA 2. AUTORREGISTRO DE SENTIMIENTOS	95
TABLA 3. HABILIDADES BÁSICAS Y TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO PARA PAREJAS	111
TABLA 4. OBJETIVOS DEL MÓDULO “REESTRUCTURACIÓN DE OBJETIVOS”	121
TABLA 5. OBJETIVOS DEL MÓDULO: “INTERCAMBIO DE REFORZADORES”	126
TABLA 6. OBJETIVOS DEL MÓDULO: “HABILIDADES DE COMUNICACIÓN”	128
TABLA 7. OBJETIVOS DEL MÓDULO: “REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA”	134
TABLA 8. DIVERSAS FORMAS DE EXPRESAR SENTIMIENTOS.	137
TABLA 9. OBJETIVOS DEL MÓDULO: “REGULACIÓN EMOCIONAL”	139
TABLA 10. OBJETIVOS DEL MÓDULO: “SOLUCIÓN DE PROBLEMAS”	140
TABLA 11: REGISTRO DE SENTIMIENTOS DE UNO DE MIS PACIENTES EN TERAPIA DE PAREJA.....	153
TABLA 12. REGISTROS DE SENTIMIENTOS MUCHO MÁS POSITIVOS DE LAURA E ÍÑIGO.....	155
TABLA 13. OTROS REGISTROS MUY POSITIVOS DE LAURA E ÍÑIGO.....	156
TABLA 14: ESQUEMA DE INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUAL CENTRADO EN LAS EMOCIONES	171
TABLA 15. LISTADO DE SENTIMIENTOS	177
TABLA 16. OBJETIVOS DEL MÓDULO: “DEVOLUCIÓN DE INFORMACIÓN”	181
TABLA 17. OBJETIVOS DEL MÓDULO: “PREVENCIÓN DE RECAÍDAS”	187
TABLA 18. OBJETIVOS DEL MÓDULO: “SEXUALIDAD”	188
TABLA 19. OBJETIVOS Y TÉCNICAS PARA MEJORAR LA SEXUALIDAD DE LA PAREJA.....	192

1.- EL SENTIMIENTO DE AMAR. LAS COMPLICACIONES POSTERIORES

Son las siete de la mañana, se oyen los pasos de mis vecinos al pisar la tarima flotante de nuestras casas. Amanece en mi ciudad, Salamanca, mis vecinos empiezan a levantar las persianas, se oye como levantan a los niños para ir al cole. Uno de ellos es un poco más perezoso y le cuesta más trabajo empezar el día. Su padre le ha calentado el cuarto de baño porque dice que hace frío, adora a ese niño; la niña se duchó por la noche. Mientras los niños se van despertando y haciendo sus camas, el padre ya se ha duchado, ha hecho su cama y preparado las mochilas para el cole, los bocatas para la media mañana y la nota para la tutora de su hija, que hoy debe ir a revisión al cardiólogo, con su padre claro, los dos parecen inseparables, se les ve siempre juntos. En casa de mis vecinos reina la paz, la concordia, el cariño y el buen clima; se les ve felices. Otros vecinos muestran admiración hacia esa familia por el esfuerzo que han hecho los tres cuando su madre se fue de la casa, hace ya ocho o nueve años. En otros tiempos, cuando mi vecina estaba en casa, no reinaba precisamente la paz, los vecinos a veces oían voces y, los niños rumiaban algo... ¿Qué ha pasado?

Al lado tengo otros vecinos jóvenes con otros dos niños más pequeños, se oyen voces casi todos los días y a veces insultos, bien hacia los niños, bien entre ellos. Es una pareja joven, los niños tendrán entre 5 y 7 años; ambos trabajan y parece que su economía es desahogada. A veces se les ve felices y parece que la relación entre ellos es cordial, en otras ocasiones (demasiadas para mi gusto) se les siente tristes, serios o enfadados. Los niños lloran con mucha frecuencia, y el momento de los baños debe ser algo terrible para los 4, a juzgar por las voces... Algo parecido pasa en muchas comidas y en algunas cenas... Los fines de semana ella trabaja y como que parece que hay paz, al menos no se oyen voces, ni llanto en los niños. ¿Qué ha pasado?

Justo en frente hay una pareja joven que acaban de tener un bebé. El niño debe tener algún problema porque apenas duerme por las noches, parece que se turnan por días para hacerse cargo del bebé. Por la mañana levantan las persianas y los veo sonrientes; primero sale él a trabajar, después sale ella. Pero siempre ella le acompaña a la puerta de la casa y le despide con un beso cariñoso. ¿Qué ha pasado?

Y así podría seguir páginas y páginas describiendo como antropólogo y psicólogo, a todos mis vecinos. Tranquilos, no lo voy a hacer. Lo único que de momento sí quiero avanzar, es ¿qué ha pasado?, ¿qué les pasa a mis vecinos con sus parejas?, ¿por qué a veces la vida en pareja parece fácil y sencilla, y otras veces en cambio tan complicada y difícil?, ¿por qué algunas relaciones funcionan, y en otras como en aquella segunda casa que describía se oye un tic tac como de una bomba a punto de explotar, y justo ahí, al lado de mi casa? ¿Seremos capaces los psicólogos de evitar el fin de una pareja (sean o no matrimonio)? ¿Seremos capaces de ayudar a una pareja que hace aguas por varios sitios? ¿Seremos capaces de aliviar sufrimientos y conseguir un poco de paz en las vidas de nuestras parejas? Sí. Yo ya lo he hecho como psicólogo varias veces, y he gozado y disfrutado del placer que supone hacerlo.

A mi primer vecino se le ve con una chica de Zaragoza que ocasionalmente viene a pasar temporadas con la familia. Se les ve bien. Ahora se parecen a la pareja de enfrente, se ven sonrisas, complicidad, miradas, besos, etc. ¿Qué ha pasado? ¿Qué ha pasado con mi vecino? Muy sencillo, que él y su pareja han adquirido una dinámica que impide que sus pensamientos y sentimientos negativos sobre el otro (que existen en todas las parejas) superen o alcancen a los positivos. Es lo que llamo una pareja emocionalmente inteligente, es decir, que contactan los dos con sus emociones y, ambos respetan y comprenden tanto al compañero como a la relación. Ambos se valoran mutuamente, y se admiran, no compiten. Es que esto, por Dios, no tiene sentido. ¿Cómo puede funcionar una pareja en la que hay competitividad entre ellos, rivalidad, celos profesionales o envidias...? Imposible, se ha roto la magia. Sencillamente, no funciona. Ahora bien, como si fuéramos mecánicos, ¿seremos capaces de arreglar el motor?

En mi opinión lo primero que hay que hacer para alcanzar tan ambiciosas pretensiones es averiguar el inicio, de dónde viene la avería. ¿Del sistema eléctrico?, ¿de la combustión?, ¿de algún manguito que se ha ido deteriorando con el tiempo por e uso? Yo por eso siempre les pido a mis pacientes que le pongan nombre a lo que sienten y a lo que piensan, que me digan desde su punto de vista (y esto lo hago por separado, para que no se dejen influir por la presión de que la otra parte de la pareja se pueda enojar por lo que está oyendo) dónde empiezan los problemas, cuál es desde su punto de vista el problema. ¿La sala de máquinas? Los lectores se sorprenderían si les empezase a enunciar la variedad de explicaciones y juicios sobre ese posible inicio de la avería mecánica de un motor que hasta hace poco tiempo funcionaba perfectamente.

Cada pareja tiene su inicio, tiene sus pequeñas fugas que van deteriorando el motor. Recuerdo una pareja de dos chicos que traté hace tiempo; llevaban viviendo juntos casi 10 años.

Todo cordialidad y cariño. Todo buenas miradas y buen tono en la convivencia. Uno de ellos, me dice (cuando le digo ponle nombre a lo que crees que es el inicio de los problemas) que de repente su chico se volvió más distante, más frío, más controlador, como si empezase a ser otra persona... Le pregunto cuando es eso y me dice que como hace un año y medio más o menos. O sea, que llevan los últimos 18 o 20 meses con un clima de pareja negativo, displacentero. Jota, (por ponerle un nombre) dice que lo que les está manteniendo viva la pareja es el sexo, los amigos y la ilusión de adoptar un niño. La otra parte de la pareja, un chico refinado y con más nivel cultural... me dice que sí, que hace como un año y medio, Jota empezó a ser como más basto, como más grosero y que empezó a hacer cosas que le parecían groseras. Además, en esa época como que empezó a beber un poco más de la cuenta; una copa o dos de vino o de cerveza en cada comida, y a veces un chupito o dos de aguardiente. Eme (por darle otro nombre, aunque realmente sus nombres empiezan por esas letras...) sugiere que empiece a darle rechazo, asco y que, aunque le quiere y hay proyectos en común (adoptar un niño) el mal olor de su aliento (a alcohol) y las cosas que hace groseras, le distancian y le hacen alejarse... Fíjate amable lector lo fácil que es dar con la avería de un motor que funcionaba a la perfección. Un simple cambio de una pieza por otra, reemplazar unos comportamientos “desagradables” por otros un poco más “agradables” e identificarlo. Quizás la primera pieza que hay que cambiar no sea una bujía, ni siquiera la batería, sino la confianza entre ellos para que Eme le dijese a Jota qué es lo que éste está haciendo que le produce rechazo. De esta forma Jota no tendría los pensamientos que tanto daño le están haciendo, creyendo que Eme tiene otro chico, que a Eme ya no le gusta, etc. Por si fuera poco, Jota ha visto en el ordenador de Eme fotos de chicos más jóvenes, más guapos, con más músculos..., aplicaciones de contactos e intercambios sexuales (mundo swinger) y páginas web de relaciones sexuales (Grindr, Gaydar.net, Manhunt.net o, Tuamo.net). No se atreve a preguntarle porque cree que ha invadido su intimidad al mirar su ordenador, pero le mata el miedo a que le sea infiel. Otra pieza fácil que hay que cambiar... A ver si el lector se da cuenta de cual, y si no lo ve, prometo volver a Jota y Eme más adelante.

La relación de pareja puede ser fuente de felicidad, alegría, acompañamiento y seguridad, o de tristeza, dolor, sufrimiento y amargura. Es una experiencia vital intensa que normalmente ocupa el espacio (y tiempo) más importante de nuestra vida y, por lo tanto, debería producirnos paz y bienestar. Debería ser nuestro pequeño refugio íntimo y personal, un entorno protegido que nos genere confort y alivio a una jornada diaria quien más y quien menos con sus dificultades, y no un tsunami recurrente y devastador (Casanova, 2020). No puede ser eso que me dicen algunos

pacientes que, al llegar a casa, a tu casa, aparezcan dudas sobre si abrir la puerta, y entrar y esperar a ver con qué me encuentro, o salir a dar un paseo y regresar más tarde... Esa es la pareja, que en principio tú has elegido, o ¿te equivocaste con la elección, con la persona? ¿cómo elegiste, te eligieron? ¿Qué más da?

Si elegiste tú, supongo que lo hiciste atraído por ciertos rasgos físicos y/o psicológicos, que te ofrecía unos patrones de relación acordes a tus preferencias. Si después de esto, la relación ha empeorado y no se cumplen aquellas expectativas, ¿por qué ha podido ser?, ¿qué ha podido pasar?, ¿se gastó la batería?, ¿esa atracción inconsciente y a veces animal ha dejado de existir?, ¿ya no hay deseo? Otra vez esa pregunta recurrente, ¿qué ha pasado?

Estoy acostumbrado a decirles a mis pacientes, que una relación de pareja sana y estable no es tan difícil de conseguir, que tiene cuatro pilares básicos. Les hablo de una mesa fuerte y robusta que se asienta en cuatro patas:

- ✚ Comunicación
- ✚ Honestidad y confianza
- ✚ Relaciones sexuales consentidas y placenteras para ambos
- ✚ Tiempo libre y ocio individual y, conjunto en pareja

La comunicación debe ser transparente y honesta con el otro y, a su vez, la otra persona nos corresponderá con una escucha activa y atenta; esto hará posible la creación de un vínculo fuerte entre nosotros. He visto muchos casos en los que cuando hay un problema grave, uno se cierra y no quiere hablar de lo que ha sucedido (ya sea un tema laboral, una infidelidad o una decepción), generando en el otro un aumento de desconfianza y malestar. También he visto casos en los que sencillamente no hay comunicación, no se habla, no se comparte, no hay interacción entre ambos, y, esto produce un distanciamiento lento, progresivo y a veces irremediable. Todavía recuerdo una pareja de pacientes en la que la mayoría del tiempo no se hablaba, se metían los problemas dentro de un teléfono móvil y, mientras uno de los dos (ella), cocinaba, otro (él), se dedicaba a meter la cabeza dentro de un teléfono en búsqueda de quien sabe qué información u ocio (personal y egoísta...). Esta pareja, como dato para el lector, acabó separándose... y, además la separación no fue ni amistosa ni fácil (bueno, como la mayoría de las separaciones...).

Otra pareja con la que trabajo actualmente muestra unos niveles de “cuerda tensa” a punto de romperse, que precisamente eso es lo que hace que no se hable; los problemas se van aparcando

y acumulando, generando desconfianza, recelo, miedo y ansiedad en uno o ambos. Ella ha descubierto que él tiene un problema con el juego (patológico), ha descubierto unas deudas de entorno a los 12.000 euros. Precisamente en una época en que las cosas no iban demasiado bien en la economía de la casa (había meses que no había ni para comprar una caja de leche para los niños). Ahora ella descubre que no había dinero porque él se lo ha gastado en juego. Rabia, ira, tristeza, decepción, odio... puedo seguir enumerando emociones negativas. Sin embargo, a las 2 semanas de verlos, él me dice en la consulta la *“cosa parece que va tranquila, anoche casi triunfó”*. Le pregunto, pero ¿habéis hablado del tema? *No, no; ni hablar, para qué, se pone como loca, es mejor dejarlo así y esperar que se le vaya pasando poco a poco... que la pantera lleva unos días tranquilos y menos enfurecida...*

Sé que la vida en pareja es por definición incertidumbre, un estado inestable, impredecible, ambiguo e incierto; podemos pasar del polo positivo (sentirnos queridos, ilusionados, protegidos, admirados, cuidados, comprometidos... felices) al mismísimo infierno (tristes, presionados, traicionados, asustados, ignorados, agredidos, juzgados, enfadados...) en muy poco tiempo. Y además pasamos de un extremo al otro sin apenas darnos cuenta. A veces, no hay un problema que nos haga precipitar el paso de una etapa a otra (como puede ser una infidelidad, por ejemplo) sino que poco a poco nos situamos en un plano de comodidad que acabará provocando que estemos aburridos, lo cual nos llevará a la monotonía y, eso seguro que al final acabará en la insatisfacción y el distanciamiento. Más adelante veremos la importancia de las emociones, los pensamientos y los sentimientos en este trasvase de fases.

Cuando formamos una pareja, lo habitual es poner muchas expectativas en cuanto a la misma: pedimos exclusividad, confianza, sexo, amor incondicional, apoyo, cuidados, complicidad, etc. Y, además es junto a esa persona con la que iniciamos proyectos (formar una familia, un hogar, etc.). ¿Qué pasa cuando las expectativas de uno y del otro a lo largo del tiempo dejan de coincidir?, ¿qué les pasa a muchas parejas con el transcurso de los años?, ¿por qué desciende la calidad de la relación?, ¿todas las relaciones de pareja están preparadas para soportar la parte de malestar que inevitablemente genera el amor?, ¿todas las relaciones acaban por generar malestar? Pero vayamos por partes, empecemos por ver qué es eso del amor.

1.1.- ¿Qué es el amor?

Explico en mis terapias de pareja a mis pacientes, o a mis alumnos de la Universidad de Salamanca, que las emociones y los sentimientos (que son “cosas” bien diferentes) siempre

proviene de un pensamiento previo, que a su vez influye en aquéllos, a modo de feedback que se retroalimenta. Si tenemos en cuenta que las emociones son universales y que las experimentamos todos los miembros del reino *animalia*, grado *mammalia*, y que tienen un claro papel en la evolución de la especie *Homo sapiens*, encontramos una de las claves para la formación y posterior mantenimiento de las parejas: sentir y amar. Evolución biológica y evolución cultural. ¿Otra vez de la mano? Este tema es apasionante y aunque la Etología humana ha avanzado mucho sobre las bases biológicas del comportamiento humano (que también lo explico en el grado de Antropología de la Universidad de Salamanca), en relación con las emociones y más concretamente, al sentimiento de amar... estamos muy lejos de comprender la interacción. Pero, la ciencia a lo largo de la investigación, si ha llegado ya a algunos acuerdos sobre este tema; veamos.

El amor está profundamente enraizado en la estructura y la química del cerebro humano. ¿El amor es biología? ¿es bioquímica? El amor es una de las tres redes cerebrales primigenias que evolucionaron para dirigir el apareamiento y la reproducción y así contribuir a la evolución y perpetuar la especie *Homo sapiens*. El deseo, el ansia de satisfacción sexual, nació para motivar a nuestros antepasados a encontrar la unión sexual con casi cualquier pareja. El amor, la euforia y la obsesión de “estar enamorado” les permitía concentrar sus esfuerzos en el cortejo de un solo individuo cada vez, ahorrando así un tiempo y una energía de inestimable valor para el apareamiento. El cariño, el sentimiento de calma, paz y seguridad que sentimos a menudo hacia una pareja duradera, evolucionó para motivar a nuestros antepasados a amar a su pareja el tiempo suficiente para criar juntos a sus hijos (Fisher, 2004). Según esta autora, el amor tendría varias connotaciones neurobiopsicológicas:

- ✚ Significado especial: cuando nos enamoramos experimentamos un cambio brusco en nuestra conciencia (el objeto de nuestro amor adquiere un significado especial). La persona amada se convierte en algo nuevo, único y sumamente importante. Y, además hay cambio de prioridades en la vida de la persona. Se trata de reordenar nuestra vida para acomodarla a la de la vida de esa persona (grave error, como veremos más adelante). También veremos que esta acción puede llevar al enamorado a la dependencia emocional y a los celos. Mal pronóstico. Se atisba sufrimiento...
- ✚ Atención concentrada: cuando estamos enamorados centramos casi toda nuestra atención en la persona que queremos, en detrimento de cualquier otra cosa o persona que nos rodee, incluyendo el trabajo, estudios, la familia o amigos.

- ✚ Ensalzar a la persona amada: que es la tendencia a engrandecer pequeñas virtudes, cualidades o aspectos de la persona amada, en detrimento de sus defectos. Es el llamado “efecto de las lentes rosas”.
- ✚ Pensamiento intrusivo: un tipo de pensamiento obsesivo en relación con la persona que amamos. Ideas recurrentes y circulares sobre o relacionadas con la persona amada.
- ✚ Empatía hacia la persona que se quiere y una buena conexión y, exclusividad sexual
- ✚ Fuego emocional: torrente de emociones intensas que inundan nuestros cerebros, que se plasman en forma de tartamudeos, enrojecimiento de la piel de la cara, palidez, sensaciones en el estómago, alteración en el ritmo cardíaco y en la respiración, etc. Es lo que en principio generaría ese exceso de energía que sentimos los humanos y, que tienen los animales en sus celos.

Según los neurobiólogos hay tres neurotransmisores sinápticos que intervienen notablemente en la química del amor: la dopamina, serotonina y la norepinefrina.

Niveles elevados de dopamina en el cerebro elevan los niveles de atención, motivación y una conducta orientada a un objetivo - placer. Estas características son clave para el amor. Por otra parte, la dopamina se asocia con el aprendizaje de los estímulos novedosos (como hacen las personas enamoradas al considerar a la persona amada como algo novedoso y único). Además, cuando se concentran cantidades altas de dopamina en el cerebro, aparece la euforia (este es el mecanismo responsable de la adicción a la cocaína, entre otras variables, claro), aumento de energía, insomnio, aceleración ritmo cardíaco, etc. Rasgos ya descritos antes en las personas enamoradas. Esta misma sustancia, la dopamina, que explica como decía la adicción, también explica la dependencia emocional y las ganas de estar con la persona que uno quiere. Se supone que se activan los mismos mecanismos y áreas del cerebro que con la dependencia de cocaína, se estimula el núcleo accumbens liberando dopamina, de forma que el comportamiento placentero que ha estimulado esta área se fija y se asocia con placer. Es lo que se llama el circuito del placer o la senda de la recompensa. Cuando hablamos de personas con problemas de adicción, hablamos de un mecanismo de aprendizaje erróneo y patológico de una recompensa; ese mecanismo se apropia de unos circuitos de recompensa cerebrales, elaboran un condicionamiento afectando al funcionamiento cerebral, memorizando en exceso los efectos positivos y placenteros de determinadas conductas, obviando las consecuencias negativas de las mismas. ¿puedes suceder

algo parecido cuando nos enamoramos? ¿es que no vemos las consecuencias negativas de algunas conductas?

El aumento de los niveles de norepinefrina produce por lo general euforia, energía excesiva, insomnio y pérdida de apetito, algunas de las características básicas del amor. Este aumento de los niveles de norepinefrina también podría contribuir a explicar por qué recordamos los detalles más nimios acerca del comportamiento de la persona que ama, ya que esta sustancia está asociada con un aumento de la capacidad de recordar estímulos nuevos.

Un síntoma del amor es pensar continuamente en el amado. Los trastornos obsesivo-compulsivos (TOC) se tratan con inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) como el Prozac o el Zoloft, sustancias que elevan los niveles de serotonina en el cerebro. Ésta es la razón que me ha llevado a sospechar que las fantasías continuas y pensamientos recurrentes y circulares, involuntarios e irresistibles del amante sobre la persona de la que se está enamorado, podrían asociarse con unos niveles bajos de alguna de las formas (existen al menos catorce tipos) que adopta este compuesto químico.

Así pues, los sentimientos de euforia, insomnio y pérdida de apetito, así como la energía excesiva, atención concentrada, intensificación de la motivación y conductas orientadas a un objetivo que caracterizan a la persona enamorada, junto con su tendencia a considerar al amado como algo novedoso y único, y el aumento de la pasión cuando se enfrenta a la adversidad, pueden ser originadas en parte por un incremento de los niveles de dopamina y norepinefrina en el cerebro. Y, el pensamiento obsesivo del amante sobre el ser amado podría deberse a la disminución de los niveles de ciertos tipos de serotonina en el cerebro.

Sabemos desde hace tiempo que el núcleo accumbens que decía antes y el núcleo caudado, son los responsables del sistema de recompensa del cerebro, la red mental que controla la excitación sexual, las sensaciones de placer y la motivación para conseguir recompensas (Martín, 2021). El caudado nos ayuda a detectar y percibir una recompensa, discriminar entre varias y esperar una de ellas. Genera la motivación para conseguir una recompensa y planifica los movimientos específicos para conseguirla. El núcleo caudado también está asociado al acto de prestar atención y al aprendizaje.

La circunvolución cingulada anterior es una región en la que interactúan las emociones, la atención y la memoria relacionada con el trabajo. Algunas partes están asociadas con estados de felicidad; otras con la propia conciencia del estado emocional de cada uno y la capacidad de evaluar los sentimientos de otras personas durante la interacción social; algunas se asocian con las reacciones emocionales instantáneas ante el éxito o el fracaso, lo que las relaciona por tanto con la valoración de la recompensa. La corteza insular recoge los datos procedentes del cuerpo referentes al tacto y la temperatura externos, así como los dolores internos y actividad del estómago, los intestinos u otras vísceras. Con esta parte del cerebro registramos las “mariposas” del estómago, la aceleración del latido cardíaco y muchas otras reacciones del cuerpo. Algunas partes de la corteza insular también procesan las emociones (Fisher, 2004, p.: 93).

La neurobiología actual todavía no permite conocer cómo funciona el cerebro de una forma clara y nítida, y mucho menos en relación con las emociones y el amor, pero parece que hay sustancias químicas y áreas del cerebro, que permiten hablar de la química y arquitectura cerebral del amor. Lo que sí sabemos es que el amor podría ser una necesidad como beber, comer, reproducirnos, igual de difícil de controlar. Necesitamos comida, necesitamos agua, y el amante necesita ser amado y calmar su sed de deseo; ¿algo parecido a lo que le pasa a una cocainómano con la mencionada sustancia? (Martín, 2021). ¿Nos pasará lo mismo que a ellos con el craving? ¿tendremos también esa necesidad imperiosa (que ellos tienen de consumir, a pesar de ser conscientes de los efectos negativos de esa práctica) de estar con la persona que queremos y deseamos ver, e incluso poseer?

El amor va unido a otros dos sentimientos, el deseo (necesidad de satisfacción sexual que acabo de mencionar) y el apego (sentimientos de calma, seguridad y unión con una pareja de larga duración). Cada uno de esos impulsos de emparejamiento viaja por diferentes zonas del cerebro, y cada uno da lugar a conductas, esperanzas y sueños distintos; cada uno está asociado con diferentes sustancias químicas cerebrales. El deseo está asociado sobre todo con la testosterona, tanto en hombres como en mujeres. El amor está ligado a la dopamina, la norepinefrina y la serotonina. Y los sentimientos de apego entre el macho y la hembra están producidos principalmente por dos hormonas: la oxitocina y la vasopresina. Volveremos más adelante a hablar del apego y sus diferentes formas.

Pero ¿qué sentimos? La necesidad de cuidar, la empatía, el deseo, etc. ¿Esto es el amor? No tan fácil ni tan rápido por favor. Según Sternberg (citado en Casanova, 2020: pp.: 23-24), podríamos decir que el amor en las parejas necesita al menos de tres componentes:

- ✚ Intimidad: hace referencia a la confianza, cercanía, vínculo afectivo, honestidad y conexión con la otra persona
- ✚ Pasión: hace referencia al deseo, no solo sexual, sino también por estar juntos.
- ✚ Compromiso: hace referencia a los comportamientos que se hacen en la pareja por ambas partes a fin de mantener la unión e ilusión

Atendiendo a la combinación de estos tres elementos, tendremos distintos tipos de amor, y distintas fases de amor en la pareja. Dependiendo de cómo se hayan relacionado nuestros padres con nosotros cuando éramos niños, habremos aprendido un estilo de apego determinado. Este tipo de apego aprendido va a determinar nuestra elección de pareja y el tipo de relación que mantengamos con ella.

Durante los primeros años de nuestra vida, la base de nuestro sistema emocional queda configurado dependiendo de la forma en que interaccionemos con nuestros padres. Es lo que Bowlby en 1950 denominó desarrollo del vínculo de apego (Casanova, 2020: pp.: 25). El desarrollo de este sistema depende de la cantidad y calidad de interacciones entre el niño y sus padres, sobre todo la madre. Sin embargo, la relación de apego que se establece en una pareja tiene que ser de doble sentido, no solo para que la madre atienda las demandas del niño; este es uno de los principales motivos de discusiones en las parejas ya que muchos hombres parecen buscar una madre y, muchas mujeres buscan un padre (e incluso a veces un hijo) en la pareja. Me niego, ya tengo una hija; ¿ahora también voy a tener otra? ¿pero con mi pareja mantengo relaciones sexuales, si es otra hija más, qué estamos haciendo? Si la cuido y protejo como hago con mi hija Irene, ¿cómo mantener ese plano de igualdad entre mi pareja y yo? Si soy su padre, ¿cómo va a tener la misma autoridad que yo? ¿debe pedirme permiso para comprarse una camiseta como hace mi hija Irene? No lo veo. Mal predictor. Mal pronóstico.

En este sentido, las personas que hemos tenido un apego seguro, es decir, unos padres que nos han cuidado atendiendo a nuestras demandas afectivas y otras necesidades básicas desde el

cariño y la receptividad (y yo, he de decir, que tuve unos padres excepcionales, que se esforzaron el máximo por transmitir este tipo de apego; Dios cómo echo de menos a mi padre, qué pronto nos dejó, pero lo hizo bien, tanto a mí como a mi hermano, nos dio todo lo que necesitábamos), de este modo, tanto mi hermano como yo hemos aprendido a ver a las personas cuidadoras como personas empáticas, accesibles y con expectativas de atender nuestras demandas. Así aprendimos que el mundo no es un lugar peligroso e inseguro, y que además somos personas que merecemos ser bien tratadas. Aprendimos, porque nos lo enseñaron nuestros padres, también la capacidad de reconocer nuestras propias emociones, regularlas y gestionarlas, empatizar y, confiar en nosotros mismos. Lamentablemente, como ya he dicho en otras publicaciones, he visto en los pacientes que trato (sobre todo en el caso de las personas con problemas de adicción), que este estilo educativo o de apego no es tan frecuente (Martín, 2021).

Este estilo de apego “seguro”, permite que en las relaciones de pareja podamos “seleccionar” nuestras parejas atendiendo a la capacidad para identificar quien nos hará daño (y alejarnos) y quien no (y quizás... acercarnos); nos permite asimismo ser más conscientes con el nivel de demandas y expectativas, y no reaccionar de forma hostil cuando aquellas no son satisfechas. Como somos personas que hemos aprendido a confiar en los demás, cuando estamos angustiados, recurrimos a nuestras parejas, sin agobiar, simplemente buscando apoyo y consuelo. Precisamente este el motivo por el que no somos tan celosos (o nada...); porque hemos aprendido a afrontar los problemas de una forma democrática y comunicativa, respetando el espacio de nuestras parejas y buscando el nuestro propio (siempre he dicho que mi espacio personal, el espacio de mi desconexión, ha sido y espero siga siéndolo mucho tiempo más, mi deporte favorito, ese que practico desde los 9 años, el taekwondo).

Sin embargo, y como decía antes, algunos padres no han sabido, o no han podido, ser eficaces a la hora de atender las demandas de sus hijos pequeños. Estos niños han aprendido que sus necesidades no son atendidas ni cubiertas, se van a convertir en adultos con dificultades emocionales. Cuando los padres han sido autoritarios, exigentes e inflexibles y con escasas muestras de cariño, que quizás cubren las necesidades materiales de los niños, pero que casi no han tocado sus necesidades afectivas, hacen que estos niños, de adultos sean personas que difícilmente lleguen a sentirse satisfechos de sus relaciones de pareja. Parece que al haber aprendido que han sido ignorados, se han dado cuenta de que relacionarse con los otros, de una forma u otra producirá consecuencias negativas, dolor... por lo que tenderán a evitar las relaciones

de pareja. Les cuesta mucho trabajo enamorarse, simplemente, porque como mecanismo evitativo de auto defensa, no desean ponerse o exponerse al peligro o al dolor... Además, no es extraño encontrar en estas personas sentimientos negativos como la incomprensión, indefensión, complejos de inferioridad, etc. Lo que les generará niveles más o menos altos de ansiedad, lo que, como se supondrá, dificultará el buen clima de la pareja. También he encontrado personas, que se van al lado extremo, generando dependencia emocional de la pareja, lo cual, si lo pensamos bien, es absolutamente normal y esperable. Esto se debe, claro, a un estilo de apego en la infancia, que se denomina “evitativo”.

Además de esta forma de apego, inseguro, otra modalidad es el apego ansioso. Es el estilo educativo de algunos padres imprevisibles, que en ocasiones sobreprotegen a sus hijos, y en ocasiones son castigadores y con tendencia a devaluar a los hijos. Estas fluctuaciones en el cuidado y atención de las necesidades del niño, no dependen de la demanda de éste, sino del estado de ánimo de los progenitores, lo que genera en el menor un sentimiento de indefensión aprendida, falta de autonomía, autoestima y seguridad; además son adultos con mucho miedo al rechazo y al abandono, aunque en ocasiones se sienten cómodos con los conflictos, pasando de un amor y comportamiento con las parejas excesivamente “pegajoso” a un distanciamiento y frialdad incomprensibles. Por el mismo motivo son personas muy celosas, que toleran mal la separación física de las parejas y, que demandan constantes demandas de atención o detalles de las parejas, viviendo en forma extrema cualquier suceso cotidiano que interpretan como una falta de pasión o desprecio e incluso de que se acabó el amor (recuerdo una pareja, que simplemente porque pensaba que su chico no le había dado un beso de buenos días, cuando en realidad si se lo había dado, pero ella estaba dormida..., vivió ese “detalle tan importante” como que ya no había pasión, ya no la quería, y claro, había otra a la que sí deseaba y amaba...).

Otra forma de apego negativo y peligroso es el apego desorganizado, que se da en adultos que han crecido en ambientes negativos como el maltrato. En este caso la figura de apego no solo no ha cuidado del niño, sino que además le ha hecho mucho daño. Por este motivo, cuando estos niños crecen, el hecho de tener pareja y relaciones de cariño se plantean como una misión casi imposible y que, además, les generará consecuencias imprevisibles y negativas...

1.2.- Algunas complicaciones posteriores en la vida de la pareja.

Se dice, y es verdad, creo, que ninguna pareja es igual. Cada pareja tiene su personalidad, sus rasgos definitorios y sus propias características, no obstante, a lo largo de todos estos años de experiencia clínica con parejas con dificultades de relación, puedo agrupar los problemas de pareja más frecuentes en los siguientes epígrafes.

En todo caso, hay que tener en cuenta, como les explico a mis pacientes, que cuando en una pareja aparece alguno de los problemas indicados, no es el problema en sí el que debe preocuparnos, sino lo que hay debajo, los motivos más profundos por los que aparece dicho problema. Les explico que a veces el problema que les trae a mi consulta, que es lo que se ve, es como la punta del iceberg. Lo que nos importa es lo que hay debajo. Les explico que, por las leyes geodinámicas, si en un iceberg limamos la punta (lo que se ve), en pocas semanas, la base de este irá hacia arriba, con lo cual la altura, la punta del iceberg, seguirá siendo la misma. Por lo tanto, ¿no será más eficaz desgastar desde abajo? ¿No será más eficaz tratar todos los problemas que hay debajo del agua y que no se ven de una forma tan aparente? Esto es a lo que me refiero con la necesidad de trabajar otros problemas de la pareja, que quizás no se ven o no son tan aparentes; pero que sin duda son los responsables o el origen de los que sí se ven.

Como indicativo del nivel de distanciamiento o problemas que pueda haber en la pareja, a mí me gusta mucho usar el mapa relacional que indico a continuación:

- ✚ ¿Me quieres?
- ✚ ¿Estás enamorado de mí?
- ✚ ¿Qué te enamoró de mí?
- ✚ ¿Qué te sigue enamorando de mí?
- ✚ ¿Qué no te gusta de mí de siempre?
- ✚ ¿Qué no te gusta de mí ahora?
- ✚ ¿En qué crees que he cambiado?
- ✚ ¿Qué crees que es lo que nos aleja ahora?
- ✚ ¿Qué crees que podría yo aportar o cambiar para que estuviéramos mejor?

- ✚ ¿Qué crees que podrías tu aportar o cambiar para que estuviéramos mejor?
- ✚ Quieres seguir estando a mi lado y formar juntos una familia. ¿Por qué?
- ✚ ¿Te arrepientes de estar conmigo? ¿Por qué?
- ✚ ¿Qué es lo que te gusta, qué apporto a tu vida? (antes y ahora)
- ✚ ¿Qué es lo que no te gusta, qué no apporto a tu vida? (antes y ahora)
- ✚ ¿Qué es para ti una pareja feliz? (me refiero a nuestra unión)

Este mapa relacional se puede aplicar a las distintas fases de la relación. En la fase 1, cuando comienza el amor (donde casi siempre solo vemos las equivalencias de atracción que nos acercan, y aumenta la producción de timina, la tasa cardíaca, dopamina, adrenalina y baja el cortisol), aparece el aprecio y la habituación a una persona o sentido de pertenencia, (que sucede porque el cerebro segrega endorfinas cada vez que se ve a la persona amada, lo cual aporta sensación de paz y seguridad). En la fase 2, cuando comienza a deteriorarse el amor (cuando nos desilusionamos porque descubrimos que nuestras expectativas no se cumplen, porque la desilusión también supone que la persona no ha ido manteniendo la llama y descubrimos que “ya no es lo que era”), y en este momento no se aceptan los esfuerzos del otro por agradar o reorganizar la situación.

Pero entonces ¿por qué se estropea una relación? No creo que haya una respuesta única a esta pregunta, más bien, yo creo que es la suma de diferentes variables independientes, como la historia personal previa de cada uno de los miembros con historias y situaciones a lo mejor no bien cerradas, las necesidades no satisfechas, cambios personales en cada uno de los dos que a veces en vez de acercarnos nos alejan porque nos convertimos en justo lo opuesto de lo que esperan nuestras parejas...

En las páginas que siguen a continuación ahondaremos en las posibles respuestas a esta pregunta, así como en los posibles mecanismos para que no se dé este distanciamiento o desenamoramiento, desencanto e insatisfacción que he oído en algunas parejas de mi consulta.

Entre tanto, deleitémonos con dos propuestas de lo que puede ser el amor. Una es un concepto romántico ofrecido por Jorge Bucay. La otra es lo que busca una de mis pacientes en un hombre. Como no hay una definición consensuada sobre el amor, partamos del concepto ofrecido por Jorge Bucay.

<i>Quiero que me oigas sin juzgarme.</i>	<i>Quiero que me mires sin proyectar tus cosas en mí</i>	<i>Quiero que te acerques sin invadirme.</i>
<i>Quiero que opines sin aconsejarme.</i>	<i>Quiero que me abrases sin asfixiarme.</i>	<i>Quiero que conozcas las cosas</i>
<i>Quiero que confíes en mí sin exigirme.</i>	<i>Quiero que me animes sin empujarme.</i>	<i>que más te disgustan de mí y las aceptes sin pretender cambiarlas.</i>
<i>Quiero que me ayudes sin intentar decidir por mí.</i>	<i>Quiero que me sostengas sin hacerte cargo de mí.</i>	<i>Quiero que sepas</i>
<i>Quiero que me cuides sin anularme.</i>	<i>Quiero que me protejas sin mentiras.</i>	<i>que hoy puedes contar conmigo</i>
		<i>sin condiciones</i>

¿Significa que para evitar ese distanciamiento debemos oír sin juzgar, opinar sin aconsejar, aprender a cuidar sin anular a nuestras parejas? Probablemente..., pero la respuesta se me antoja corta y escueta. Ya veremos en las páginas que siguen, que entrarán en juego muchas variables más, como las creencias, valores, ideologías, etc.

Después de este concepto (romántico y bonito) del amor, veamos una versión mucho más real del mismo; es la definición que ofrece una de mis pacientes de terapia de pareja que, aunque muy diferente del concepto propuesto por el Sr. Bucay, nos da una visión más actual. ¿Significa que como dice mi paciente tengo que aprender a tener dos cojones, estar loco, ser un chulo? Pues quizás... lo iremos viendo a lo largo de estas páginas. De momento, amable lector, ¿usted qué piensa?, ¿se declina por el lado de Jorge Bucay?, o en cambio ¿es más favorable a la actualización de ese concepto?, ¿podríamos llamar al concepto de Bucay, Amor.⁹⁹ y el de mi paciente, Amor.²³? Bonito juego de letras y números a modo de aplicaciones de móvil. Pero ¿entonces el amor es algo así como una aplicación que se descarga y hay que ir actualizando como las apps de los ordenadores y teléfonos inteligentes? ¿Usted que piensa? ¿Por qué no? Lo iremos desgranando en las páginas que siguen. Espero le guste, amable lector.

<i>Quiero un chico con dos cojones, quiero que si la cago me diga lo que he hecho mal, que discuta conmigo.</i>	<i>Que sea detallista, pero que deje a un lado las mariconadas.</i>	<i>Un chaval que haga y de lo que sea por mí y por quién yo poder hacer y dar todo.</i>
<i>Quiero que se deje la piel y el bolsillo en mí; y obviamente yo en él.</i>	<i>Que sea chulo, que se quiera, un chaval con las ideas claras; que me quiera tal y como soy.</i>	<i>Que esté loco.</i> <i>Que me abrace cuando lo necesite.</i> <i>Joder, que me haga reír.</i>
<i>Que si discutimos no quiera arreglarlo todo con un simple te quiero mi amor, no, que tenga orgullo, que sepa cuando no tenerlo, y que me demuestre ese te quiero.</i>	<i>Un chaval que farde de mí, que diga: Joder, es mi novia. Que, si se tiene que encarar con alguien, que lo haga; pero que tenga claro que no permitiré ni que le levanten la voz.</i>	<i>Que no deje de salir de fiesta por tener novia, pero que la vista no se le vaya; fiel y leal. Y ah, que no le falte ese punto de maldad.</i>
<i>Un tío con el que poder estar en cualquier lado.</i>	<i>Inteligente, que tenga sus ideas de futuro, que tenga actitud.</i>	<i>Que me demuestre lo que hay.</i> <i>Que se venga conmigo.</i>
<i>Que pueda estar con mis amigas; que podamos salir juntos, hasta de fiesta, y que sea mi amigo, mi chico, y mi todo.</i>	<i>Que, vista bien, que tenga su rollo.</i>	<i>Que quiera que le conozca, que me conozca, hasta el punto de poder decir: a ella esto no le gusta.</i> <i>Confianza y seguridad primordial</i>

1.2.1 La vida cotidiana.

Siempre les explico a mis alumnos y parejas en terapia, que una pareja no son dos (no es uno más uno), sino que hay tres (uno, otro y la pareja como sistema). Por lo tanto, las parejas están formadas por dos personas distintas, con diferentes formas de pensar, hábitos de vida y prioridades, así como experiencias y aprendizajes previos o expectativas de lo que debe ser una pareja o sobre cómo comportarse o debe comportarse cada uno en la relación. No es de extrañar que cuando se inicia una relación haya roces y desavenencias. Es por eso, que me parece básico saber cuáles son los problemas más frecuentes que aparecen en las relaciones de pareja y aprender a resolverlos.

Me refiero a problemas propios del devenir diario de los dos miembros de la pareja, tales como el estrés, el reparto de las tareas domésticas, el dinero, las familias de procedencia, los amigos, los hijos, la monotonía, el ocio, la sexualidad, incluso las perspectivas de futuro. Si conocemos estos problemas cotidianos, podremos prevenirlos, o al menos, cuando sucedan, estar preparados para ellos y así evitar que la onda expansiva de la explosión no sea tan dañina.

1.2.2 El estrés.

Es habitual que uno o los dos miembros de la pareja dispongamos de poco tiempo para compartir con la pareja o familia debido a los trabajos (y a que en muchas ocasiones uno o los dos, tenemos dos o más trabajos). Nos levantamos con la hora justa, cansados por haber tenido poco tiempo para dormir... y, hay que levantar a los niños, hacer las camas, preparar las meriendas para que los niños tengan algo que comer a media mañana en el cole, llevarlos al colegio, tener paciencia con los atascos y ese conductor poco experto que se nos ha puesto delante y parece no tener prisa... Llegamos tarde como casi siempre... Así empiezan muchas de nuestras mañanas y las de nuestros pacientes... así empiezan una nueva jornada en un mundo en el que apenas caben o se contemplan las relaciones de pareja, la comunicación, compartir, etc. Así llegamos a la hora de comer (si es que se da esa ansiada comida juntos), para la cual disponemos de poco tiempo y antes de comer... hay que recoger a los niños del cole, hay que preparar la comida (e incluso antes es posible que haya que ir a comprar el pan u otro tipo de alimentos al supermercado..., con las correspondientes colas, prisas y el poco tiempo...), comer, recoger... y quizás antes de ir a trabajar de nuevo, tengamos que llevar a alguno de nuestros hijos a alguna actividad extraescolar. Puf, Dios que lío, quién me mandaría a mí... (anda que no he tenido yo ese pensamiento escrito en la frente...). Entre medias de que los niños están en sus actividades extraescolares, haremos la compra y... otra vez deprisa, para casa porque hay que hacer deberes, limpiar un poco la casa, poner lavadoras, planchar el uniforme de los niños de mañana que está sin planchar porque no tuvimos tiempo de hacerlo en el fin de semana..., hacer la cena, cenar, recoger, pasear al perro... Y apenas sin energía, con suerte ver un poco la tele con nuestra pareja disfrutando de esos minutos finales del día (pocos porque mañana hay que madrugar y enfrentarnos al mismo escenario antes descrito...). En ocasiones ni tan siquiera esto, a veces tenemos que preparar algo del trabajo del día siguiente y no tenemos ese ansiado tiempo para compartir con nuestra pareja. En este día “tan horrible”, ¿dónde entra mi vida de pareja? Cada vez tenemos menos tiempo para hablar, relajarnos, comer e incluso dormir. ¿Cuándo tendremos esas ansiadas relaciones sexuales con nuestra pareja? Y, lo peor no es esto, lo

peor es que lo hemos normalizado y en muchas ocasiones no hacemos nada por cambiar esta situación o vivencias tan “anti-vida-en-pareja”.

Debemos ser conscientes que después de un día duro y largo de trabajo, podemos sentirnos estresados y necesitar unos minutos de desconexión antes de volver a retomar el rol de pareja, padre, etc. Es imprescindible encontrar un ratito al día para dedicarnos a nosotros mismos. Yo le digo a mis pacientes que no hay un tiempo establecido, ni unos días a la semana, les cuento que en mi caso particular como padre “soltero” con la custodia 100% de mis dos hijos adolescentes (que los tengo viviendo conmigo desde sus 10 y 11 años), rol de profesor en la Universidad de Salamanca, rol de psicólogo con una media de 20 sesiones a la semana, y con las demás obligaciones que conlleva ser adulto..., les digo que para mí es imprescindible desconectar de todos esos roles tres días a la semana, son los días que entreno taekwondo (el deporte de mi vida desde los 9 años...). En esos 60-70 minutos de entrenamiento, soy Jose (sin acento, anónimo), modo persona, no padre, no psicólogo, no profesor, simplemente persona. Esos tres días a la semana, contribuyen de forma decisiva a mi bienestar, equilibrio, manejo de estrés y salud mental (ver figura 1).



Figura 1. Una sesión de entrenamiento y des - estrés; junio, 23.

No quiero de decir que haya que ir al gimnasio para des - estresar como única forma, hay innumerables maneras de conseguir esta desconexión de la que hablo, paseos, ejercicios aeróbicos tipo spinning para quemar adrenalina, montar en bici, gimnasia de mantenimiento, masajes, relajación muscular (tipo Jacobson, por ejemplo), charlar con algunos amigos o con tu pareja... o cualquier otra rutina que nos saque de esa situación de malestar (echarte una mini siesta, tumbarse

en el sofá a trastear el teléfono o el iPad... cualquier tipo de actividad que te permita desconectar un rato de los agobios diarios y, te haga sonreír, sentirte bien. Es imprescindible que cada uno de los miembros de la pareja tenga su actividad de desconexión, y que se hable con la pareja para encontrar los momentos de llevarla a cabo ambos.

Otra forma de salir del estrés diario es hacer de tu pareja un remanso de paz. No es tan complicado. Las tensiones del trabajo no se pueden llevar a nuestras casas. Es importante darse cuenta de que, después de una jornada laboral, a lo mejor, como decía antes es útil disponer de un tiempo para relajarnos el uno con el otro. Es el momento de des - estresar, pero en pareja, juntos. Como un par de amigos que se toman una caña en un bar lamentándose del jefe que tienen ambos o de la mierda de día que hemos tenido...

Imaginemos que mi amigo Marcos y yo salimos los dos de nuestros lugares de trabajo (su despacho de abogado y mi consulta de psicólogo) después de una mañana llena de consultas en mi caso y él de juicios y pleitos; quedamos en un bar que nos venga bien a los dos, nos vemos y ese saludo afectuoso, sale sin querer, de forma automática. Esto es lo esperable y lo habitual. Pues bien imaginemos la situación al revés, Marcos está ya en el bar, yo llego 5 minutos tarde (habitual por otra parte) y cuando me ve, mi amigo empieza a dar voces y decirme que está harto, que siempre llego tarde, que soy un informal, etc. Eso me pondrá furioso porque a lo mejor las palabras de mi amigo las estoy interpretando de una forma exagerada por culpa del estrés acumulado de toda la mañana corriendo y atendiendo a cinco o seis pacientes. Por eso es imprescindible, que, si al menos no podemos dejar el estrés en el trabajo, ser conscientes de cómo venimos, cual es nuestra disposición para esa caña con un amigo. Entonces esas voces que me da mi amigo y que probablemente sean con ninguna intención de dañarme (en el caso de mi amigo hermano, seguro), las voy a interpretar como simplemente una forma amistosa de llamarme la atención. Después tomaremos las cañas, y pagaré yo por haber llegado tarde. Vuelta al buen clima entre los dos. Otra vez digo lo mismo, ¿por qué no podemos hacer esto mismo con nuestras parejas?

1.2.3 La gestión económica.

Si a la forma de vida anteriormente descrita, le añadimos problemas económicos para afrontar los gastos cotidianos, parece que la situación conflictiva... está servida. La cosa se complica. Mal pronóstico.

Pero no solo aparecen problemas cuando no hay suficientes recursos económicos, los

problemas aparecen cuando los dos miembros de la pareja tienen formas diferentes de gestionar esos recursos, cuando no hay acuerdo en las prioridades de gasto... A veces también hay problemas cuando, uno de los dos, gana más dinero que el otro..., o cuando uno de los dos (que suele ser el que mejor sueldo tiene), cree tener más derechos o peso a la hora de decidir en qué gastarlo.

Para intentar solucionar este tipo de problemas, suele ser conveniente establecer un preacuerdo económico, ya sé que suena a contrato y a poco romántico, pero puede ayudar a que este tema, al menos, sea un poco más llevadero y no sea fuente de conflictos. Para hacer este preacuerdo podemos tener en cuenta estas ideas, que ya he puesto en marcha y en práctica en innumerables ocasiones con las parejas que veo en mis consultas:

- ✚ Calculamos los gastos de los últimos 6 meses para hacernos una idea real de cuánto y en qué se está gastando el dinero,
- ✚ Después se establece una división entre gastos necesarios (comida, vivienda, colegios, gasolina...) y opcionales. Podéis acordar cubrir entre los dos, los gastos necesarios o si queréis ahorrar una cantidad de dinero fija al mes.
- ✚ En función del nivel económico de la pareja (sueldos y otras fuentes de ingresos), se destina un porcentaje de ingresos que se destinará a gastos comunes y/o al ahorro (la idea es repartir ese porcentaje de forma que ninguno acabe el mes ahogado y el otro relajado, porque esto creará más tensión).
- ✚ Planificar objetivos en común a un futuro a corto, medio y largo plazo.
- ✚ Aunque el objetivo es “arreglar” la pareja, hay que dejar claro qué pasaría con esos ahorros y esos planes de futuro en caso de separación.

Otra fuente de distanciamiento relacionada con el control económico proviene de cuando uno de los dos se cree superior al otro por vanidad. Ya no me refiero solo a que uno de los dos genere mayores ingresos económicos que el otro, sino que uno de los dos esté convencido de que es superior al otro (más listo, más capaz, con mejores dotes de control, gestión y planificación, etc.) y por lo tanto menosprecie la capacidad del otro para contribuir a la gestión de los recursos económicos de la pareja. En este caso, será ineludiblemente esa persona quien lleve el control económico. Este tipo de personalidad, controladora, suele elegir una pareja más débil, porque es con quien más a gusto se encuentra, pero luego en cambio no es suficiente, y se va a esforzar en cambiar su forma de ser, de pensar, etc. sin respetar las diferencias tanto de opinión como en la

forma de ver la vida. ¿Y si la forma de ver la vida a nivel gestión de los recursos económicos no encaja con la de otra parte (controladora, “superior” y vanidosa)? A la pregunta que tantas veces he oído en estas parejas: mi esposo no hace o hace tal actividad con mis hijos, ¿cómo le hago entender que tiene que hacerlo o cambiar su forma de hacerlo? La primera respuesta que se me viene a la mente y que, además, comparto, es ¿y quién te ha dicho que la forma correcta de hacerlo es como tú dices? Y otra respuesta, un poco más reflexionada que se me ocurre compartir con estas personas es, muy bien, lo hace mal, aunque esté mal hecho, deja que lo haga a su manera, deja que sea parte activa en la vida de la pareja... Pues imaginemos este tipo de actitudes en temas de gestión económica...

1.2.4 Tiempo libre y de ocio.

Afrontaremos la tendencia a la monotonía y la normalización del aburrimiento. Al principio de una relación todo es nuevo y excitante, emocionante, con el paso del tiempo solemos meternos en una rutina asfixiante, quedamos con los mismos amigos, tenemos las mismas prácticas sexuales...

Es normal que con el paso del tiempo aparezcan cierto tipo de hábitos compartidos en la relación de pareja, esto creo que es inevitable, pero, es muy importante (y deseable) evitar caer en la monotonía y el aburrimiento; es cuando aparece el peligro de que encontremos una persona nueva que nos vuelva hacer sentir vivos y nos aleje del aburrimiento y la rutina de nuestras vidas. Es importante que los fines de semana de vacaciones no se conviertan en una pesadilla; ya sé que es difícil compaginar nuestras aficiones con las de nuestra pareja, pero es necesario llegar a un acuerdo, negociar y tener ciertos niveles de tolerancia.

La monotonía puede aparecer por cansancio, porque después de un día agotador de cansancio nos puede apetecer más tumbarnos a ver una serie de Netflix en el sofá y medio adormilarnos... Por falta de motivación (nos acomodamos a nuestras rutinas y luego es difícil salir de ahí...). ¿Por qué no hacer el esfuerzo e incorporar a vuestras vidas cosas nuevas, tanto en pareja como por separado?

Compartir aficiones es bonito, lo sé; pero no es imprescindible, tener aficiones diferentes no tiene por qué separar a la pareja, no hace falta hacerlo todo juntos, también podéis tener vuestro tiempo y vuestra actividad favorita y, después compartir el bienestar experimentado al tener tiempo y ocasión para hacer tu actividad favorita con vuestra pareja. No me imagino a Ana haciendo

Taekwondo, pero si me gusta compartir con ella mis sensaciones de bienestar cuando salgo de una sesión de entrenamiento, en el que como decía antes, desconecto mi cabeza de un montón de responsabilidades y me dedico a mí.

En todo caso sigue siendo importante hacer cosas en común, para lo que podéis turnaros que cada semana o cada cierto tiempo uno de los dos proponga planes (disfrutando eso sí, de la actividad que plantee, en su turno, nuestra pareja...) e implicarse un poco en alguna de las actividades de nuestra pareja, aunque solo sea a modo de acompañamiento.

1.2.5 Sexualidad.

Este tema sí que es una mina anti-persona (anti-parejas en este caso) debajo de los pies de la pareja. Si no funciona bien, es fuente segura de problemas y posibles infidelidades. Creo que la única forma de tener una vida sexual acorde a nuestra edad y pareja es tener una relación afectivamente sana en la que no haya muchas discusiones y sí haya comunicación y cierta conexión entre nosotros; si durante el día nos enfadamos, nos insultamos... no es de extrañar que por la noche a uno de los dos o a ninguno no nos apetezca tener relaciones sexuales. Las parejas que llamamos “felices” son aquellas en las que la otra persona es nuestro mejor amigo y, nuestro mejor amante. Para ser ese mejor amante, es necesario mezclar días o sesiones de simple sexo, donde se corta en el aire la pasión y el deseo sexual; con días y sesiones de un sexo afectivo, seguido y precedido de cariño, preliminares, abrazos, etc.

Una vez más vuelvo a enfatizar la relación amante – amigo. Si creemos que nuestra forma de hacer es la correcta o la más adecuada, ¿qué pasa con las expectativas que se habían hecho nuestras parejas sobre lo que iba a ser su vida sexual? Hemos de tener en cuenta, como decía más arriba, que esas personalidades vanidosas, manipuladoras y con complejos de superioridad deben, primero ser conscientes de que lo son, y, segundo identificar en qué planos y comportamientos de la relación sexual de la pareja se están imponiendo y no están respetando las apetencias, fantasías e incluso expectativas del otro. Otra vez les respondo lo mismo, ¿quién te ha dicho que solo tus fantasías son correctas? ¿las de tu pareja por no adecuarse a las tuyas son desviadas? ¿Y, si él o ella pensara lo mismo de las tuyas?

Por eso les digo a las parejas que atiendo en mi consulta, que se supone imprescindible un clima de aprecio y aceptación mutuos. Ningún otro aspecto de la relación ofrece más potencial para que nos sintamos avergonzados, rechazados e incluso heridos, que el mundo de la sexualidad;

por eso es un tema que a muchas parejas les cuesta hablar, porque van a sentirse juzgados. Creo que es imprescindible aprender a hablar de sexo con naturalidad, de forma que ambos nos sintamos seguros y “a salvo” de sentirnos juzgados. Esto significa aprender la forma correcta y respetuosa de pedir al otro con amabilidad. El objetivo del sexo es algo más que pasar un buen rato, es sentirse cerca del otro, es lograr satisfacción no solo orgásmica, también de sentido de pertenencia, sentirnos valorados y respetados, es concentrarnos en la sensualidad, no solo en la sexualidad.

Fijaros qué diferencia hay entre estas líneas o ideas, y lo que indicaba en su reflexión una de mis pacientes:

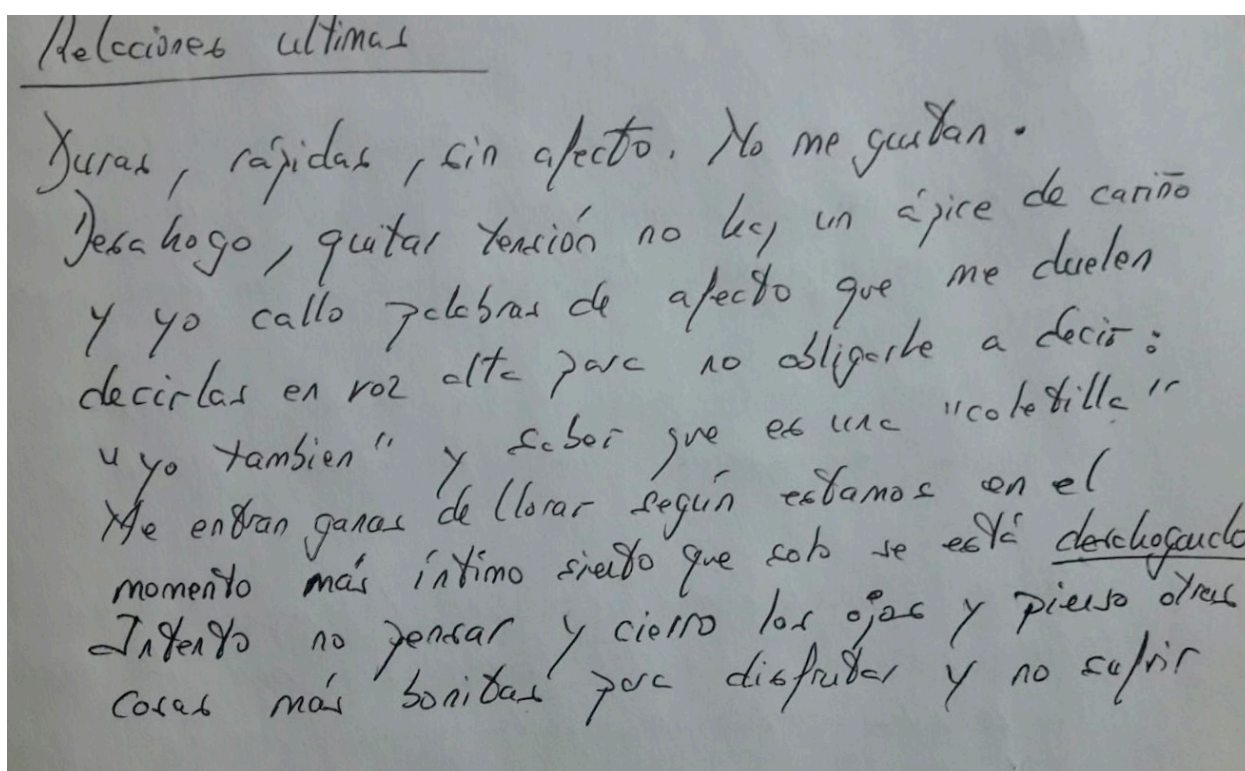


Figura 2. “Calidad” de las relaciones sexuales entre mi paciente y su pareja en los últimos meses

Es importante para la salud de la pareja que ambos tengan un nivel medio - alto de satisfacción con la vida sexual que comparten. Es un tema tan importante que le he dedicado el último capítulo de este libro. En una relación sexual debe existir variedad. Pero tiene que haber ocasiones en las que el sexo sea una expresión de amor. Cuantas más veces suceda esto, mejor.

Para alcanzar este objetivo, el primer paso es resolver los problemas de pareja, para que la vida sexual sea placentera. Es imprescindible un acercamiento mutuo, que ambos se sientan

cómodos, comprendidos y conectados, y que ambos sepan o tengan la sensación de que pueden pedir o expresar sus deseos y fantasías sexuales. Es imprescindible indicar a nuestra pareja qué tipo de conductas sexuales nos gustan, nuestras fantasías sexuales, en qué lugares y momentos, etc. Y por supuesto saber decir no, cuando no nos apetece y saber respetar cuando a nuestra pareja no le apetece. Se trata de aprender a pedir con cariño y con respeto y aprender a respetar las decisiones de la otra persona.

Una de las estrategias, que veremos más adelante, que yo uso en mis terapias de pareja, es la focalización sensorial, cuyo objetivo es conseguir que cada miembro de la pareja tome conciencia de sus propias sensaciones corporales, identificando las zonas del cuerpo que más placenteras le resultan las caricias de la otra persona. Es un juego sexual, muy agradable y útil terapéuticamente hablando. Más adelante lo veremos.

1.2.6 Creencias irracionales y pensamientos automáticos.

Siempre les digo a mis pacientes que nuestros comportamientos dependen de nuestros sentimientos, y éstos dependen de nuestra forma de interpretar la situación (pensamiento). Estos pensamientos casi nunca son puros u objetivos o neutros, vienen determinados por

- ✚ las emociones primarias negativas (tipo ira, rabia, miedo, frustración, vergüenza, naufragio, celos, etc.),
- ✚ las creencias irracionales y
- ✚ los pensamientos automáticos.

La mayoría de las veces nuestras expectativas de lo que irracionalmente creemos que deben ser nuestras parejas o nuestras relaciones de pareja, no coincide con la realidad... y ya tenemos aquí el primero de los problemas derivados de las creencias irracionales. Las veremos con más detenimiento en el apartado siguiente y en una sesión específica del taller.

El manejo (in)adecuado de las emociones, sobre todo de las emociones primarias negativas como el miedo, ira, rabia, frustración, naufragio, impotencia, asco, dolor, culpa, egoísmo, tristeza, etc. suele ser fuente de problemas y malestar emocional.

En una relación de pareja, cada uno aporta a la misma sus vivencias y diferentes aspectos que tienen que ver con su historia pasada (y reciente). Las creencias, valores, y las experiencias anteriores que cada uno tenga en relación con las parejas que cada uno haya tenido, influirán en el

funcionamiento y devenir de la relación actual.

Estas creencias personales son esto, personales, y las hemos ido desarrollando a lo largo de nuestra vida y experiencias relacionales, a lo largo de nuestro crecimiento y evolución personal. A veces estas creencias determinan nuestras expectativas sobre cómo debe ser una relación de pareja “ideal”. Ya hemos visto hace unas cuantas páginas la influencia de los diferentes tipos de apego que hayamos podido tener o desarrollar. Si hemos crecido sin ese apego directo de nuestros padres en forma de cariño y protección, creceremos creyendo que no podemos contar con nadie para resolver nuestros problemas; si creemos esto, ¿cuál sería nuestra reacción cuando en un momento determinado percibamos que nuestra pareja no nos escucha cuando nos estamos desahogando con ella? Sería una confirmación de que, efectivamente, no se puede contar con nadie para resolver nuestros problemas.

La sociedad occidental, nuestra cultura, los medios de comunicación, etc. contribuyen a que desarrollemos ciertos mitos (que ahora enseguida veremos) y creencias sobre las parejas ideales, estas, como los mitos culturales mencionados, pueden hacer mucho daño. Algunas son estas:

✚ Mi media naranja ideal. Que he oído muchas veces como mi alma gemela, la gota gemela...

Esta creencia que consiste en pensar que esa alma gemela nos llevará a la felicidad y éxtasis total, y que por lo tanto ambos deberíamos encajar perfectamente. Somos como dos gotas de agua, exactamente iguales, y si nos juntamos, hacemos una gota de agua más fuerte... son frases hechas de las películas de Hollywood, nada real o creíble. No puede haber nadie como yo, ni de bueno ni de malo, cada uno somos únicos e irrepetibles. No puede haber por lo tanto ninguna gota como la mía, ni ningún alma gemela o como la mía. Además, eso del alma, ¿existe? Y, si existiera, ¿significa que estoy incompleto y necesito de otra persona para ser yo? Esto puede ser el inicio de la dependencia emocional... no diré más...

✚ El amor es fácil, por lo tanto, surge libremente, sin esfuerzos y no debería haber conflictos

✚ Las parejas no discuten

✚ Mi pareja debe colmar todos mis deseos, y yo los suyos

✚ Dos que se pelean, se desean

✚ Me dejarás de querer, qué será de mí. Esta creencia consiste en pensar que nuestra pareja no es de fiar y nos dejará. Si nos abandona es porque encontró algo malo en nosotros. Es

horrible ser rechazado y abandonado y no podremos soportarlo ni salir adelante. Si estamos solos no tenemos valía, somos raros y seremos siempre infelices.

- ✚ Yo cambio si tu cambias antes. Esta es una excusa perfecta para no dar el paso, para no querer cambiar nuestra forma de actuar
- ✚ Yo sé lo que te pasa. Esta creencia se basa en la suposición de que nuestra pareja hace todo con maldad, con mala intención, para hacernos daño. Por lo tanto, damos por supuestas sus malas intenciones en cualquier situación.
- ✚ Futuro negro. Creer que toda relación de pareja está abocada al fracaso o que la pareja no va a mejorar.

Como ya he mencionado, un caso especialmente preocupante en relación con las creencias irracionales, son las expectativas que tenemos sobre lo que debe ser una relación de pareja (sesgos cognitivos) o sobre cómo debe ser el marido o la mujer perfecta (expectativas irreales o atemporales), así como cierto tipo de atribuciones erróneas. ¿Cuáles son estos sesgos cognitivos? Atendiendo a Olano et al (2015, pp.: 26-27), los siguientes:

- ✚ 1. Inferencia arbitraria (el/la inventor/a). Sacar conclusiones rápidas sin un apoyo que sustente la evidencia (llega tarde a cenar... seguro que tiene una relación con otra persona).
- ✚ 2. Abstracción selectiva (el ojo del halcón). La información se saca fuera de contexto resaltándose ciertos detalles negativos mientras que se ignora la parte positiva (para una vez que lo hace... ha sido casualidad).
- ✚ 3. Sobre generalización (el/la absolutista). Un incidente aislado sirve como modelo o norma permanente (hemos discutido nuevamente, nuestra pareja es un completo fracaso; no hace nunca las tareas de casa, esto no tiene solución; Ana me engañó, todas las mujeres son infieles).
- ✚ 4. Adivinación de pensamiento o de futuro (el brujo y la pitonisa). Ser capaz de conocer lo que los otros están pensando o sintiendo sin que éstos lo comuniquen (para qué le voy a proponer que vayamos al cine si va a decir que no; luego dirás que no te lo avisé...).
- ✚ 5. Magnificación o minimización (las gafas sin graduar). A un suceso o circunstancia se le atribuye una mayor o menor importancia de la que tiene (si me separo, mi vida será horrible; si no recuerda nuestro aniversario, es que no me quiere).

- ✚ 6. Personalización (el dedo acusador). Atribuir sucesos externos a uno mismo o a la pareja cuando no existen pruebas suficientes para llegar a esa conclusión (nuestra relación no funciona porque él es incapaz de comprometerse)
- ✚ 7. Pensamiento dicotómico (ángel o demonio). Se trata de un pensamiento polarizado, de manera que las experiencias son observadas como todo o nada, un éxito completo o un fracaso total sin puntos intermedios (no hace nada bien, nunca tiene tiempo para mí, siempre está quejándose...)
- ✚ 8. Etiquetación (la marcación rápida). Utilización de los fallos y errores del pasado para definirse a sí mismo o a los demás; otorgar una cualidad sin dar la oportunidad de que el otro se desprenda de ella (es un desastre en casa, no es nada detallista...)
- ✚ 9. Visión de túnel (hechos milagrosos). Ver aquello que se desea ver o que se ajusta a su estado mental actual (no vamos a salir adelante).
- ✚ 10. Explicación sesgada (piensa mal y acertarás). Suposición automática de que la pareja tiene una razón concreta para actuar de esa forma. Pensamiento suspicaz típico de momentos de conflicto (lo ha hecho adrede, seguro que busca conseguir algo).

1.2.7 Celos.

Como bien sabemos se trata de una emoción primaria negativa. Se trata de una mezcla compleja entre miedo, tristeza y rabia a la vez. Una auténtica bomba emocional. Nos invade un intenso malestar porque nos parece que un tercero nos puede quitar aquello que queremos (y creemos poseer). Nos sentimos pequeños, inseguros, menos queridos o importantes que ese otro, y esto nos genera miedo a perder, tristeza por el alejamiento emocional y mucha rabia contra ese tercero. Los celos se alimentan de la inseguridad personal. Son su alimento natural.

Mención aparte a estos celos es la situación en la que la hija ejerce de “esposa” de su padre (normalmente son hijas que han crecido con una madre ausente, inmadura o irresponsable que no asume su rol esposa, y que, en un momento determinado, lo asume la hija de esa pareja); en este caso los celos son un poco más complicados, porque aparece el resentimiento entre el padre y su pareja, y entre la hija y su pareja (porque ésta entiende que su esposo no es tan buen hombre como su padre).

1.2.8 Infidelidades

Si tu tipo de personalidad te lleva a emitir con cierta frecuencia observaciones hirientes en tu vida cotidiana sobre tu pareja (no solo sobre aspectos triviales como críticas sobre su cuerpo que, si es demasiado delgado, o demasiado gordo, que si tiene demasiado pecho, o demasiado poco... su forma de vestir o cierto tipo de preferencias o gustos que no encajan con los tuyos...), no puedes luego extrañarte que esa persona se vaya poco a poco apagando, desilusionando y distanciando. Si en ese proceso de distanciamiento encuentra una persona que la hace sentir aceptada, que la haga sentir bien... no te extrañes...

Las personas atrapadas en las redes de las personas vanidosas se cansan de ser inferiores a su inalcanzable pareja. Recuerdo un paciente que era infiel a su pareja, y cuando se descubrió la infidelidad, él le dijo que, a su mujer que, si no podía tener un Ferrari, tendría y había estado con un Renault desde hacía casi un año...

Es frecuente que, cansado de esta situación, en lugar de seguir admirándola, ahora pase a atacarla y descalificarla. Pasa a la acción y su lupa solo ve los errores y las faltas para demostrarle que no es perfecta. Pero... ¿y si en este proceso de descalificación a la pareja descubre que ya no es tan atractiva como pensaba, y sin embargo su compañero o compañera de trabajo, que nunca se había fijado en el/ella, ahora les parece atractivo?

Nada mata la confianza tanto como el engaño. Después de éste, recuperarla es una tarea muy complicada y habitualmente sin éxito. Un engaño implica mentiras, traición, secretos, que con toda conciencia e intención el ejecutor lleva a cabo con un fin específico: una ganancia, una aventura con otra persona, un sentirse mejor que la otra persona, un evitarse un problema, una pérdida, u obtener o conservar algo que le importa mucho. Cuando se descubre, la esencia de la pareja se destruye. Y se destruye porque ya no somos dos, ahora somos más, y se ha alterado el orden natural de la relación.

Cuando pactamos, simbólicamente, con nuestras parejas que solo vamos a tener relaciones sexuales y afectivo-emocionales con ellas, la existencia de una infidelidad puede suponer una vulneración total de la confianza en el otro. La infidelidad es una traición y una deslealtad. Cuando hay infidelidad provocamos sentimientos de traición, humillación, falta de valoración y, sobre todo, dolor. Detrás de la rabia inicial suele esconderse un profundo sentimiento de dolor. Todos estos pensamientos y sentimientos condicionan la decisión a tomar sobre si continuar y confiar en nuestra pareja o romper la relación.

Lo que no vale, es perdonar, pero seguir echando en cara a la persona que cometió el error, la infidelidad, aquel comportamiento dañino. Si perdonamos y seguimos en la relación, no es nada conveniente seguir haciendo palpable las muestras del daño que nos ha hecho y de cómo nos ha afectado esa traición. Quizás podemos buscar cual es nuestra parte en esa conducta desleal de nuestra pareja...

1.2.9 Familias de origen.

Otra fuente inagotable de conflictos son las situaciones no resueltas con las familias de origen de nuestras parejas (madres, hermanas, hermanos, padres, hijos...) que parece se empeñan en que no tengamos una relación saludable... y con los que tenemos que convivir. Al final por no discutir con ellos, acabamos peleándonos con nuestras parejas.

Para poder solucionar este problema, es imprescindible ponerte en el lugar de tu pareja; empatía. ¿Cómo te sentirías tu si en una comida familiar estalla un conflicto y te ves entre la espada y la pared y has de elegir uno de los dos bandos? ¿tu familia o tu pareja? A veces basta con ser tolerante, ser consciente de que probablemente la educación recibida, el nivel sociocultural, etc. de los padres de tu pareja, es diferente del tuyo; intenta entonces comprender por qué piensan o actúan como lo hacen, que no es por llevarte la contraria o por qué no te respeten, puede ser simplemente porque son así y es su forma de ver la vida y su forma de pensar. Si te das cuenta de esto, entenderás que algunas personas pueden normalizar comportamientos que para ti pueden ser completamente inadecuados e ineficaces.

Una de las parejas que tengo en consulta, viajaron a Fuerteventura de vacaciones, iban ellos dos y el hijo pequeño de ella (15 años); un niño muy mimado y consentido. Por las noches el niño quería dormir con el aire acondicionado puesto porque él decía que tenía calor. A Fernando (la parte masculina de la pareja en tratamiento) le molestaba la garganta por la mañana y además se levantaba con alergia por culpa del aire acondicionado. Isabel (la parte femenina de la pareja) ni se había planteado la posibilidad de pedirle a su hijo que bajara o apagara el aire acondicionado. Pero no lo hacía por mal o por molestar a su marido, simplemente, porque encontraba natural que su hijo menor, que, según ella, había sufrido bastante con el divorcio de su padre biológico (que le había maltratado tanto física como psicológicamente durante años...), disfrutara de una estancia en las vacaciones y fuera feliz, que hiciera lo que le apeteciera, que nadie le riñera más, que fuera libre... Es decir, Isabel solo pensaba en que su hijo fuera feliz, no se estaba dando cuenta del perjuicio que le hacía a su pareja... Pero repito, no era un acto de maldad preconcebido; era

simplemente la forma de funcionar de Isabel, una madre entregada a que su hijo por fin fuera feliz. Había muchas cosas que nuestro amigo Fernando no entendía, Isabel había normalizado ciertos comportamientos que, para él, sencillamente eran inaceptables. Incluso ella se levantaba por las mañanas con molestias en la garganta por el aire acondicionado...

También puedes buscar las cosas buenas de esas situaciones molestas, como que, por ejemplo, tu pareja está con su hijo, y por ello está feliz... que, aunque tu suegra sea una “bruja” adora a tus hijos, etc.

Si fuera al revés, que es tu pareja quien no se encuentra cómoda con tu hijo, ponte en el lugar de ella y piensa por qué se puede sentir así. A lo mejor son las relaciones con los padres de tu pareja, las que provocan las tensiones, quizás sea bueno llegar a acuerdos sobre un régimen de visitas adecuado a tus padres (o los suyos), e incluso si no funciona, siempre puedes ir tú solo a verlos (tienes derecho a ello).

No obstante, es imprescindible poner límites, comprender que ellos son de una determinada forma, no significa que tengas que tragar con todo y callar de forma sumisa con todo. Habla con tu pareja y fija ciertas barreras infranqueables que no se pueden tolerar, para que ella lo hable y lo aclare con sus padres, por ejemplo. Uno de estos límites es que la pareja debe ser impermeable a terceros, los temas relacionados con la gestión de tu casa o economía, los temas relacionados con la salud, y sobre todo lo que tiene que ver con la educación de tus hijos, es solo cuestión de la pareja, de ninguna de las familias de origen. Pufff, ¡menuda bomba!

Otra forma de solucionar este problema es establecer un sentido de solidaridad entre ambos miembros de la pareja. Cuando aparecen las luchas entre madre y esposa, la única forma de solucionarlo es ponerse siempre del lado de tu pareja, nunca hacer de mediador o intentar agradar a ambas, esto nunca funciona. Si somos solidarios nos pondremos del lado de nuestra pareja, no entre nuestra madre y nuestra pareja.

1.2.10 Red social.

¿Qué hacemos cuando tu pareja y tu grupo social de toda la vida no se “caen” bien? ¿Cómo hacemos para “soportar” a ese amigo o amiga de tu pareja con el que parece que hagas lo que hagas, no le llegas? ¿qué pasa cuando quieres salir a pasear o a comer con tu pareja y, ésta ha hecho planes para salir con sus amigos?, ¿qué pasa cuando te apetece salir solo con tu pareja, y “hay” que salir con los amigos de uno o de otro?

Para intentar resolver estos conflictos, haremos casi igual que con las familias de origen; se trata de empatizar con nuestras parejas, entender que “soportamos” esa amiga ridícula o ese amigo presuntuoso que nos cae fatal, por amor a nuestra pareja, porque sabemos que a ella le gusta estar con esos amigos y compartir nuestro tiempo con ellos.

Pero de igual forma, hay que trazar unas líneas imborrables, hay que tener tiempo y poder disfrutar de nuestras parejas. Está bien tener amigos, pero también está bien disfrutar de un valioso tiempo de pareja, en pareja, los dos solos.

1.2.11 Habilidades básicas y habilidades para resolver problemas.

Algo a trabajar con las parejas con problemas (y que es imprescindible prevenir o evitar), es que cuando están intentando resolver una discusión, no mezclen situaciones del pasado con la que ahora ha generado el problema, se recurre a la amenaza, chantaje, coacción para influir en la otra persona en busca de ese ansiado cambio o final del conflicto, pero en cambio esta forma de proceder lo único que hace es no poner fin a la discusión, y además provocar frustración e indefensión en la otra persona, generando de esta forma acusaciones y ofensas mutuas, cerrando el círculo del problema y por lo tanto, no poniéndole fin, abriéndolo aún más. Una espiral con muy mal pronóstico. Problemas a la vista. Dificultades.

Falta un pequeño ingrediente en este “guiso” y sobre otro. Falta el perdón y sobra el rencor. Sí, amable lector, pues es algo que hay que aceptar y que a mis estudiantes les cuesta asumir. ¿Puede haber rencor en una pareja? Pues claro, en las que tienen problemas, por eso vienen a vernos en busca de ayuda. Y de ese rencor, es imprescindible identificar de donde viene, de qué situaciones concretas, que lo provoca, qué lo retiene en nuestras mentes... Es rencor, la emoción se llama así, y es la emoción que no nos deja perdonar u olvidar alguna situación en la que pudimos sentirnos atacados o dolidos, y hace que a modo de ataque, en defensa de algún reproche, ataquemos con aquello que nos hizo o dijo hace ya no se sabe ni cuánto tiempo... Para poder entablar una conversación en medio de una discusión, por supuesto, es imprescindible perdonar esas situaciones delicadas del pasado.

Por ello, es imprescindible ayudar a estas parejas a identificar las emociones y separarlas de los componentes básicos del problema (que también hay que ayudarles a aprender a identificarlos), y a aprender a pedir los cambios concretos que desean de la otra persona (de forma que esas peticiones sean evaluables; por ejemplo, no vale pedir que seas mejor padre, o mejor

esposa, esto a lo largo de una semana, ¿cómo se evalúa? ¿cómo sabemos si hemos conseguido lo que nos piden?; es imprescindible pedir tareas o cambios concretos y medibles en el tiempo).

Tengo una pareja en terapia, que se quieren con locura, pero (no diré cuál de los dos, aunque es muy evidente) uno de ellos tiene la costumbre de sacar cierto tema a relucir en cada discusión o situación conflictiva que tienen. La otra parte de la pareja se llena de rabia e indefensión y se siente incapaz de manejar la situación. Realmente en ocasiones yo también he sentido esa dificultad para poder revertir la situación, porque esa persona enseguida pierde el control y explota (con gestos evidentes de ira y rabia, que hace que la otra persona prefiera evitar el conflicto, en vez de afrontarlo). Cada vez que esto sucede, la otra parte de la pareja a veces simplemente escapa (con lo cual la persona que acaba de explotar se llena todavía más de rabia e ira porque no consigue su objetivo), y en otras ocasiones se acobarda (con lo que en esta ocasión sí se consigue el objetivo real inicial de situarse en un plano superior), con lo cual, el círculo sigue abierto, porque ninguno de los dos es capaz de frenar y cambiar el signo de la pareja. A veces el tema de la discusión es el sexo (que uno de los dos es más activo que el otro, y la otra parte siente que no es deseado/a) y, en otras ocasiones son los celos (que provocan que una de las partes quiera controlar con demasiada presión la vida o actividades del otro). El asunto es que cuando discuten por cualquier otro motivo, al final uno le recrimina al otro uno de esos dos temas que acabo de enunciar. Consiguen de esta forma, enquistar todavía más la situación. Otra vez aparece una espiral infinita. Y, hay algo que ya no me gusta nada, uno de los dos tiene miedo. Problemas. Dificultades...

1.2.12 Demostraciones de afectos, muestras de conexión.

Son elementos que van ayudando a que las parejas se vayan consolidando y haciéndose fuertes. Es importante tener un buen colchón de estas muestras, para que cuando tengamos discusiones, ese colchón amortigüe el impacto negativo de la discusión.

Es lo que Gottman (2012) llama “cuenta bancaria emocional en números rojos”, si tenemos un colchón con ahorros y viene una racha de muchos gastos, si esos gastos no superan nuestros ahorros, seguiremos en positivo, no en números rojos. Veamos en la figura 3 un claro ejemplo de pareja con problemas, entre otros de ausencia total de afectividad, de muestras de cariño y de conexión, de la cuenta que decía antes, en rojo, en negativo:

Llega a casa y es seco, y si habla, de algo, es del trabajo porque yo le saco el tema. Me da un beso, "obligado", rápido y sin afecto. Si yo soy más afectiva él no me responde. Eso, claro está, me hace sentir mal.

Ha llegado a la conclusión de que le estoy amargando la vida, no especulo, me lo ha dicho. Aguante y se le nota.

Mañana jueves como fuera por trabajo, y es un día para él. Un día entero sin mí. No especulo, se le nota. No me soporta y eso me está matando poco a poco. No le, ni el más mínimo de los afectos en sus gestos hacia mí y yo... disimulo.

Hoy, por ejemplo, le vuelto, Javi de vacaciones y hemos estado los tres hablando tranquilamente, en un momento de la conversación, le he dicho que le voy a comprar una corbata por la ropa que se me ha roto la que le voy aquí. Contestación: (que le hace lo sobre todo delante de gente) Pues ya se comprará "¡cojones!". Que le dicho esta vez: Pues si se le roto claro que se tendrá que comprar: "¡cojones!". Una conversación pínísima y educada a más no poder y puedo asegurarte que es una pelea que no suelo utilizar pero... me sentí tan mal con el dardón con el que me lo dijo todo calmadito de nuevo.

Figura 3. Ejemplo de cómo no deben hacerse las cosas. Demostraciones de afecto: cero

1.2.13 Hijos.

Los que ya tenemos hijos decimos siempre lo mismo, son maravillosos, lo mejor que nos ha dado la vida, etc. Pero tener un hijo es como un seísmo para la pareja, son fuente de problemas porque nos quitan tiempo de estar con ellas, porque nos estresan la vida, porque nos hacen ver de cerca nuestras diferencias por ejemplo en cuanto al tipo de educación que han de recibir nuestros hijos, a la alimentación más adecuada, a los caprichos, al uso de los videojuegos o internet... Y, ¿qué pasa cuando estos hijos no son de tu pareja, y ahora vivís juntos?, o, no son tuyos, y ahora tienes una pareja nueva..., y no digamos si tú tienes hijos y tu nueva pareja también tiene hijos... puffff, cuantos problemas se avecinan...

Mis hijos, Dani e Irene, son lo mejor que me ha pasado en mi vida, adoro estos niños, no contemplo mi vida sin ellos, y todos los días doy gracias a Dios por la oportunidad que me ha dado de tenerlos conmigo y de criarlos y educarlos yo solo, sin una madre al lado, desde sus 10 y 11 años respectivamente. Ha sido (y está siendo) difícil, pero las sensaciones y emociones son tan bonitas, tan placenteras, que cubren los malos momentos y la pérdida de tiempo o libertad individual.

Ser padre significa una transformación personal, la clave está en mantener la conexión entre nosotros e implicarnos total y mutuamente en la nueva situación, haciendo una redistribución de las tareas y cuidados de los hijos (junto con las de la casa, que ya hemos comentado). Pero, y de esto hay que ser consciente, esto es lo que más mina las relaciones de pareja.

Los temas relacionados con la educación y atenciones a los hijos son una buena oportunidad para poner en práctica las negociaciones con tu pareja y aclarar unas directrices comunes en este sentido.

También seguís siendo pareja, por lo que es imprescindible dedicaros un tiempo a vosotros como parejas, y como personas; atendiendo vuestras necesidades de pareja y de individuo. Y hay que entender que un hijo significa una metamorfosis en la madre (ninguna mujer experimenta un amor más puro, limpio y desinteresado que el de sus hijos), lo que hará que muchos de sus valores e incluso su sentido de la vida cambie. Esta diferencia de vivencias entre la madre y el hijo, y el padre y el hijo, hace que a veces las madres se distancien de los padres, porque habitualmente el esposo sigue anclado en el antiguo “nosotros”; ese nosotros ya no volverá nunca. ¿Qué podemos hacer? No será posible recuperar a la esposa de antes, eso ya no va a ser posible ni

biológica ni psicológicamente, la única solución es asumir la nueva etapa de tu pareja, el reino animalia, grado mammalia, y continuar creciendo junto a ella. Si el hombre no puede hacer esto, posiblemente aparezcan resentimientos y celos hacia el niño. Imprescindible por lo tanto concentrarse en la amistad de la pareja (aquella previa al nacimiento del primer hijo), no excluir al padre de los cuidados y atenciones básicas del bebé, e introducir al padre como compañero de juegos.

1.2.14 Responsabilidades y distribución de tareas domésticas.

Las tareas domésticas son uno de los principales problemas y fuente de discusión en las parejas. Muchas veces las labores de hogar no son compatibles con los horarios ajustados de los miembros de la pareja y, pueden ser desagradables e incluso injustas de hacer (Yo trabajo más horas que tú, por qué tengo que planchar si tú estás todo el día en casa... por qué tengo yo que ser tu criado...).

Pero no es solo quien pone la mesa o quien plancha, es que, además también tenemos que encargarnos de llevar a los niños al médico, pedir hora con el tutor porque a uno de nuestros hijos le han quedado las matemáticas (y eso que le llevo dos tardes a la semana a la academia, con el dinero que me está costando y el poco tiempo que tengo para llevarle y traerle...), hay que ir a comprar, que otra vez está la nevera vacía..., ¿qué hacemos hoy de cena?, ¿por qué tengo yo que encargarme de estas cosas?...

Tengo una pareja en terapia en la que él trabaja solo 5 o 6 días a la semana y gana casi lo mismo que ella (que trabaja en un supermercado 8 o 10 horas diarias y, además por turnos). Desde hace un tiempo, como él tiene más tiempo libre, se encarga del cuidado del niño y de lo que se relaciona con la comida (comprar, cocinar, etc.). Ella dice que claro, él tiene todo el día libre y ella llega cansada a casa y lo exige a su pareja que la casa esté limpia, el niño atendido, la comida o cena lista y preparada en la mesa... Él parece que está cansado de ese rol y, además ella es demasiado exigente con la limpieza de la casa. Últimamente él ha encontrado una afición en una casa que tienen sus padres en una parcela, y le gusta hacer cosas manuales tipo electricidad, albañilería, etc. con lo cual tiene menos tiempo para dedicar a la casa. Han empezado las discusiones porque ella sigue exigiendo el mismo nivel de implicación que antes, pero a él le apetece también hacer otras cosas que le gustan más. ¿Quién de los dos tiene más razón? Problemas a la vista y, otra vez mal pronóstico.

Una posible solución a este conflicto pasa por compartir las obligaciones y la gestión del hogar. Se trata de hacer una lista de las tareas que hay que hacer en el día a día en casa para posteriormente hacer un reparto que parezca adecuado, equilibrado y justo a ambos miembros de la pareja. Sin embargo, a veces lo más difícil no es hacer este reparto de tareas, sino respetar la forma de hacer las cosas la otra parte de la pareja, sin criticar ni exigir. Cada uno hacemos la cama a nuestra manera y no creo que haya una forma exacta o técnicamente perfecta de hacerla...

A la hora de hacer un reparto justo de estas tareas, es totalmente imprescindible revisar nuestras posiciones, ideas, creencias y valores machistas y feministas, si queremos tener un clima de paz y cierto bienestar en nuestra pareja. Ambas posiciones, desde mi punto de vista son erróneas y no se basan en el respeto y aceptación incondicional de la otra persona. Una fue determinante y muy negativa para el desarrollo de las mujeres, la otra está siendo igual de negativa para el desarrollo de la pareja. ¿Y si nos encontramos en algún punto medio?

La tarea básica es la de crear una sensación de equidad y trabajo en equipo. Tenemos que ser conscientes que cuando uno de los dos no cumplimos con las tareas que se nos asignan, el otro puede sentir que no se le respeta ni se le apoya; esto llevará irremediablemente al resentimiento y al conflicto, ¿solo por olvidarnos de poner el lavavajillas? Ponlo, cumple con tus obligaciones. Si no, lo tendrá que hacer la otra parte de la pareja y, con razón, se cargará y no estará receptivo o receptiva. Si has quedado con un amigo en que te harás responsable de cierta tarea de cara a alguna actividad conjunta, ¿se te olvidaría? La respuesta es sencilla, no. ¿Por qué no actuar con la misma diligencia e interés con nuestras parejas?

1.3.- Problemas en la comunicación

Siempre les digo a las parejas con las que trabajo en mis consultas, que es imprescindible tener unos niveles mínimos de comunicación y escucha activa. Para lo cual, también les digo que será básico tener un nivel mínimo de confianza y honestidad en la pareja.

En mi opinión uno de los pilares básicos de una pareja, tiene que ser disponer de la capacidad de pedir verbalmente, dar y agradecer. Yo les digo que personalmente, yo siempre pido verbalmente cosas concretas, y, además doy y agradezco verbalmente lo que recibo. Muchas veces los problemas de pareja vienen porque o bien simplemente no hay comunicación o, bien porque no saben comunicar, o porque hay ciertos temas de los que no se habla o no se puede hablar por vergüenza, falta de confianza o miedo a la reacción de la otra persona. Si no comunicamos de

forma adecuada, difícilmente podremos resolver un conflicto. La mala comunicación favorece en cambio los errores en la interpretación de los mensajes que transmitimos a nuestra pareja. Tengo una pareja en la que ella guarda muy mal recuerdo de su anterior pareja que abusaba del alcohol y en ocasiones llegó a pegarla. Ahora, la nueva pareja de esta chica no entiende por qué no se puede tomar una caña o un vino después de comer; cada vez que él toma una cerveza, la reacción de ella siempre es a la defensiva, agresiva y de rechazo. Claro, él no lo entiende, pero es que ella tampoco le ha contado nunca por qué él le genera rechazo cada vez que bebe una simple cerveza. ¿Por qué? Porque ella nunca le ha contado su experiencia negativa con el alcohol y los hombres que beben, nunca le ha contado el miedo que siente cuando ve a su pareja actual beber y nunca le ha contado los recuerdos e imágenes que se le vienen a la cabeza. Claro, él se enfada porque no entiende la reacción de ella, y ésta se enfada porque el alcohol le genera asco y rechazo. Ya está el lio otra vez preparado. Otra vez mal pronóstico. Problemas.

La mala comunicación también favorece la falta de confianza y a veces el miedo. Por eso es tan importante pedir verbalmente de forma clara lo que queremos, en todos los campos, pero sobre todo en el ámbito sexual, para llegar a este nivel de comunicación, necesitamos generar confianza y desde luego ser honestos. No menos importante es la actitud que tenemos cuando pedimos las cosas o cuando hablamos; si nuestra actitud es a la defensiva, a la otra persona no le van a llegar bien nuestras palabras, porque estamos activando en ella su parte emocional, en lugar de la racional. Esto es pasto de conflicto. Para evitar esta fuente de conflicto, imprescindible que nuestro tono de comunicación (o lo que transmitimos) no haga sentir a la otra persona atacada, poco valorada, criticada, rechazada o despreciada.

Si no usamos bien la comunicación, ¿cómo manifestarle a mi pareja mi apoyo? ¿Cómo pedir perdón por un comportamiento inadecuado? ¿Cómo transmitirle a nuestra pareja diversas emociones experimentadas en una jornada? ¿Cómo compartiremos?

Es por ello por lo que, creo imprescindible analizar las principales barreras que nos impiden comunicar de forma eficaz, aprender a llevar a cabo una buena escucha activa, fomentar los comportamientos asertivos (como expresar sentimientos, hacer peticiones y poner límites) y priorizar el respeto a nuestra pareja.

1.3.1 Barreras a una comunicación eficaz

Escuchar es la habilidad más importante que debemos aprender si queremos tener una buena comunicación. Si no lo hacemos bien, podremos oír lo que nos dice el hablante o emisor de la información, pero no conectaremos ni empatizaremos con él. Si lo hacemos bien, en cambio, podremos comprender lo que piensa, necesita y siente nuestro hablante (ahora pareja). Imagínate como es la escucha activa en una pareja no preparada y en un proceso de discusión. Llevan a cabo la palabra E.S.C.U.C.H.A.R., pero paradójicamente, no es el tipo de escucha que yo intento enseñarles a mis pacientes:

- ✚ Enjuiciar y etiquetar lo que dice el otro, buscando pruebas de lo que pensamos de él en lo que dice.
- ✚ Solucionar problemas y dar consejos de forma precipitada a cada cosa que plantea la pareja sin apenas darle tiempo a acabar sus frases; conseguimos que nuestra pareja no se sienta escuchada.
- ✚ Ceder o esa excesiva preocupación por demostrar a nuestra pareja que estamos de acuerdo con ella en todo o casi todo, para que no se enfade; por lo tanto, no hace falta escuchar lo que nos esté diciendo (¿dar la razón como a los tontos?).
- ✚ Usar filtros, es decir, escuchar solo lo que nos interesa, solo esa parte de la conversación que confirma nuestros juicios previos. Esto supone una vez más que no estamos atentos al contenido real de la conversación, otra vez no estamos escuchando.
- ✚ Combatir: dar una opinión y combatirla a toda costa o, mantenerse en contra de todo lo que diga nuestra pareja. Intentar tener la razón, acabar dando la última palabra, ese último reproche...
- ✚ Hablar con la pared o ese desinterés casi absoluto en el contenido de lo que nos intenta transmitir nuestra pareja, pensando más en nuestras cosas o preocupaciones que en lo que nos dice la otra persona.
- ✚ Adivinar intenciones ocultas, ocurre cuando nos centramos más en el intento por adivinar lo que nos quiere decir el oyente que en lo que nos está transmitiendo. El problema es que habitualmente este adivinar se refiere a adivinar los sentimientos o acusaciones ocultas de nuestra pareja.

- ✚ Redirigir la conversación es desviar el tema de la conversación a otros temas que nos interesen más usando bromas o incluso rememorando momentos tensos en los que la persona también haya podido errar (anda que tú, tú también me dijiste...).

1.3.2 Escucha activa

Para poder contraatacar y solucionar los errores provocados por esta “ESCUCHA”, Casanova et al (2020) proponen las siguientes herramientas para ayudarnos a escuchar activamente y transmitirlo a la persona que nos está escuchando. Para escuchar B.I.E.N. proponen:

- ✚ Buena disposición. Intentar conectar con lo que está intentando transmitir la persona, consiste en prestar atención de forma activa y mostrar curiosidad, interés, apertura y receptividad; para lo cual es importante el control del lenguaje no verbal, sobre todo nuestros gestos faciales, que no deben mostrar aburrimiento o desinterés. Si tenemos mostrar interés, por ejemplo, no deberíamos estar mirando el móvil mientras nos hablan.
- ✚ Intentar resumir. Intentar resumir con tus palabras lo que la otra persona nos está diciendo para intentar aclarar ideas y de este modo si nos hemos equivocado o nos hemos despistado, puede que tu pareja te diga que no era eso lo que quería transmitirte y puede darte la ocasión de resolver malentendidos.
- ✚ Empatizar. Intentar comprender lo que siente la persona que nos está hablando y las emociones que puede estar expresando, así como sus pensamientos en relación con lo que nos está contando.
- ✚ No interrumpir. No interrumpir la conversación que intenta mantener tu pareja, sobre todo si para él o para ella es un tema importante. Respetar los silencios que tu pareja utiliza, ya que probablemente lo haga para poner en orden sus ideas.

1.3.3 Entrenamiento en asertividad

La asertividad es una forma de comunicación en la que la persona expresa sus deseos, necesidades y pensamientos de forma honesta, pero respetando los derechos de los demás. Se trata de intentar sentir como la persona que nos está hablando, para lo cual es imprescindible aprender a pensar como nuestro interlocutor. Se supone que esto es justo lo contrario que hacemos cuando preferimos callar por evitar un conflicto, mostrando una actitud pasiva; o cuando en lugar de pedir

de forma abierta lo que queremos o necesitamos, atacamos a nuestra pareja para ver si de esta forma reacciona.

Una de las parejas homosexuales con la que trabajo desde hace algunos meses suelen tener problemas por cierto tipo de hábitos de bebida de uno de ellos. A Fernando (por ponerle un nombre) le gusta pasar por un bar que hay cerca de su casa a tomar una caña y una tapa antes de ir a casa. Luís (que así se llama la otra parte de la pareja y, además me ha pedido que su nombre real figure en este libro) se enoja, enfada, irrita y se frustra porque cuando llega Fernando a casa la comida ya está fría, además huele a alcohol (ya sabemos que el olor de la cerveza es difícil de enmascarar, que es lo que habitualmente hace Fernando...) y tiene poco apetito. Luís prefiere callar y tragar emociones antes que tener más problemas con Fernando. Su pensamiento es que ¿Fernando llega del trabajo, y nada más llegar a casa tenemos una situación – problema? Prefiere evitar esa mala situación y callar. ¿Qué pasa? Que Luís tiene unos niveles de ansiedad altísimos, que no expresa sus problemas, que Fernando no entiende que le pasa a su marido, que se empieza a cansar de esta situación. ¿No sería más fácil que Luís compartiera asertivamente su malestar con su marido? Fernando, sin duda entendería el motivo de los problemas de ansiedad de Luís. Supongo que el lector imaginará las caras de ambos, cuando ponen en común este tema en mi consulta. ¡Cuántas emociones!

Para poder tener una comunicación asertiva es imprescindible, en mi opinión trabajar lo siguiente:

- ✚ Observar cómo me siento: lo primero que tengo que hacer es pararme a reflexionar sobre cómo me estoy sintiendo. En lugar de evitar a toda costa sentir vacío y tratar de mitigar cualquier emoción desagradable. Para ello podemos preguntarnos primero qué ha pasado exactamente, segundo qué pienso sobre ello, es decir, qué significa para mí, tercero cómo me siento, es decir identifica tus emociones, y cuarto qué necesito.
- ✚ Aprender a expresar sentimientos y necesidades: normalmente cuando nos sentimos mal solemos intentar evitar el dolor por todos los medios, es mucho mejor aprender a comunicarnos con nuestra pareja y expresar lo que nos está haciendo sentir mal. Es imprescindible darse cuenta de que a veces, nuestras necesidades pueden entrar en conflicto con las de nuestras parejas, por ejemplo uno puede necesitar más espacio y el otro puede requerir más tiempo compartido con la pareja. Es imprescindible aprender a negociar.
- ✚ Aprender a hacer peticiones: cuando pedimos las cosas de forma clara es mucho más

probable que la otra persona acepte lo que estamos pidiendo.

- ✚ Poner límites: los límites son barreras que establecemos para protegernos de conductas que consideramos intolerables y que no queremos ni podemos permitir. Es importante aprender a decir no cuando sientas que están vulnerando sus derechos. Cuando tu pareja se está comportando de forma intolerable para ti, debes hacérselo saber.

1.3.4 Respeto a la pareja

Cuando tenemos respeto a nuestras parejas, ellas se sienten conectadas, se fortalece la amistad y se fomenta la intimidad. Mostramos respeto a nuestras parejas tratándolas como un igual, sintiendo empatía, no hiriéndolas, preocupándonos por ellas, etc. Veamos en las figuras adjuntas una clara forma de una pareja en la que él parece haber perdido todo el respeto a su pareja.

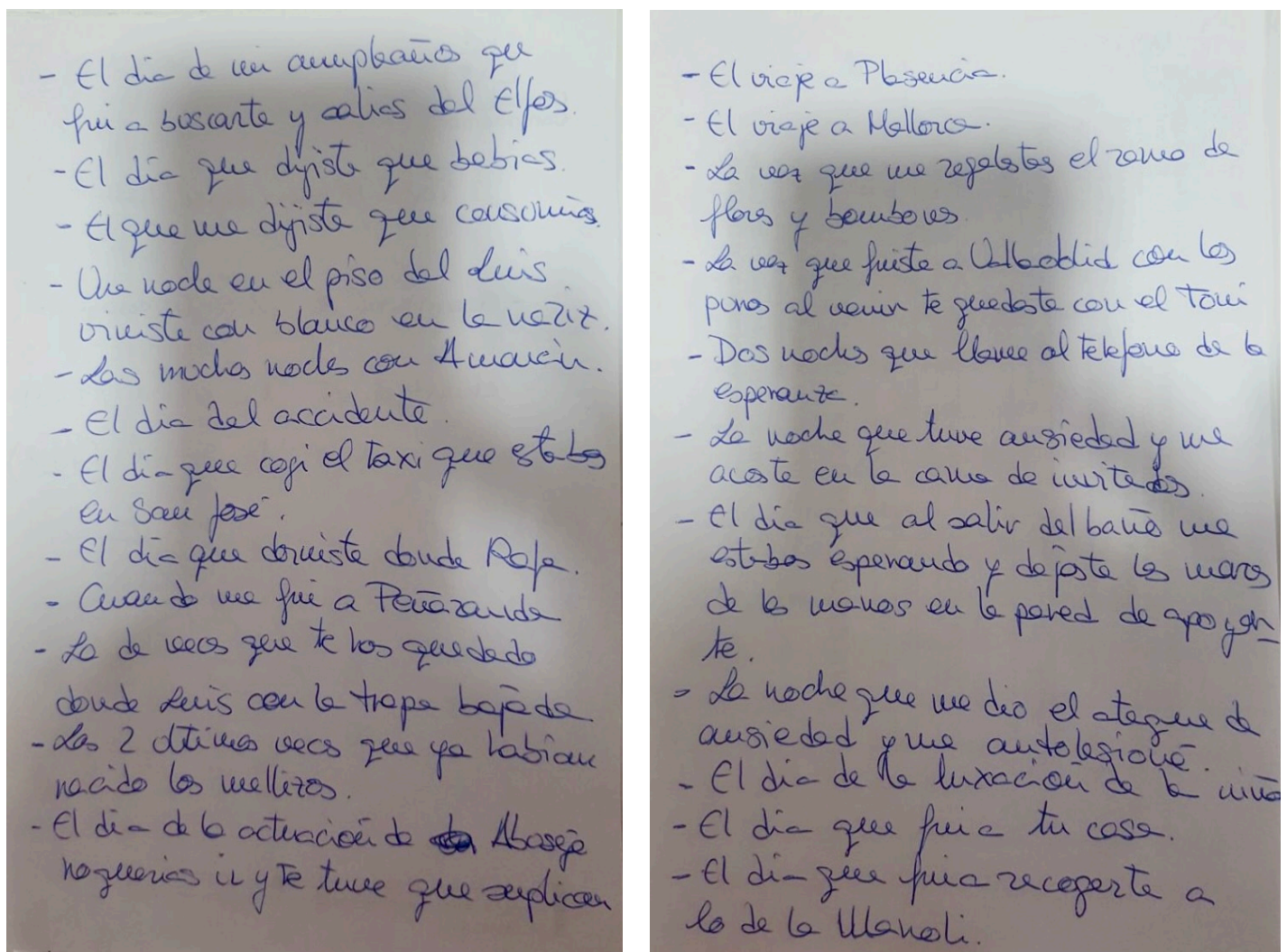


Figura 4. Listado de situaciones en las que se demuestran faltas de respeto a su pareja

Tengo otra pareja en consulta en la que, digamos el peso económico fuerte recae en la parte masculina de la misma. Fran (nombre ficticio) es dueño de un restaurante situado en la zona centro de mi ciudad (Salamanca), María (también nombre ficticio) trabajaba, pero dejó el trabajo para atender a sus tres hijas. Recuerdo una consulta en que María le pide dinero a Fran para comprar a una de las niñas un pantalón en H&M. Fran pregunta cuánto vale el pantalón, María responde, 19.90 euros. Fran le dice a María que cogiera de la caja registradora 20 euros... Hasta aquí normal... Pregunto a Fran si su mujer no tiene tarjeta de crédito. La respuesta es simple, No. Vuelvo a preguntar ¿por qué no? Respuesta igual de simple: porque no. A la media hora más o menos, María vuelve con la niña y el pantalón recién comprado, el tique de compra y los 10 céntimos de vuelta... Lo peor es que los dos normalizan la situación. Lo peor es que sólo María ve la diferencia de roles, la desigualdad... Fran, no. A esto me refiero con tratar a nuestras parejas como iguales. ¿Fran no le da una tarjeta de crédito a María porque no se fía de ella? ¿Por qué no quiere que María conozca el estado de su situación económica? Un poco de todo... La respuesta otra vez es simple: ¿Pero José, aquí quien trabaja, María o Yo? ¿entonces cómo voy a darle a María una tarjeta de crédito?

La explicación a este “razonamiento” tan primitivo se basa otra vez en las creencias irracionales (que como ahora veremos muchas se basan en muchos de los mitos que explicaré en el siguiente punto) de Fran. Lo que Fran cree sobre la realidad que él ve, sobre el mundo que le rodea, actúa como un filtro, como unas gafas selectivas que le conducen sobre todo a ver los detalles que van en el sentido de lo que él cree. De este modo se refuerzan sus creencias y así se cierra el círculo. Si Fran cree que es peligroso dejar que su pareja tenga acceso a las cuentas bancarias, dirigirá toda su atención a todos los peligros reales, imaginarios o potenciales, y tendrá la sensación de que vive en un mundo cada vez más amenazador. Si es así, ¿cómo va a darle una tarjeta de crédito? La intervención en mi opinión debe centrarse en la adecuación de las creencias de Fran al mundo actual y, como le digo a mis pacientes, que experimenten qué se siente cuando no pasan las cosas malas que imaginan o creen que van a pasar. ¿Y si le dejase a María una tarjeta de crédito y te das cuenta de que no sucede nada malo de lo que tu pensabas?

A esto me refiero cuando hablamos del respeto, no solo a la no existencia de violencia o agresiones verbales y/o físicas. Esto ya doy por supuesto que no deben existir. Esta misma mañana he tenido una terapia con un chico por consumo de cocaína; poco a poco lo vamos controlando, pero sigue consumiendo en momentos puntuales, como las fiestas de su pueblo, o el de su mujer.

En una de estas fiestas de verano de uno de los pueblos, él consume (esnifando) una micra (ya sé que no es mucho), pero deja restos en la nariz y ella se lo nota. La reacción de ella es meterle los dedos en la nariz para limpiarle los restos de cocaína a modo de recriminación. A él ese gesto le hiere porque lo hace en público y además le hace daño. Solución: una bofetada (él dice que suave y sin maldad...). Incluso sus amigos recriminan el gesto de mi paciente. Problema: no lo ve, afirma que fue un gesto en defensa propia y que además no lo hizo con fuerza ni con malicia... Esto, la violencia machista contra las mujeres no debería haber existido nunca, pero mucho menos en pleno siglo XXI.

Las faltas de respeto que tampoco puede haber en una pareja que quiere tener una buena relación son los comentarios y comportamientos machistas. Esta misma mañana, pregunto a otro de mis pacientes si verá la final del mundial de fútbol femenino entre España e Inglaterra (que por fortuna ganamos). ¿Respuesta? Otra vez igual de simple: ¡no!, por supuesto que no, ¿fútbol de mujeres?, ¿pero eso qué es? Este campeonato de fútbol sirve para mucho más que España o Inglaterra tengan una estrella en sus camisetas como campeonas del mundo. Sirve para el movimiento en favor de la igualdad entre hombre y mujeres. Ya sé que queda mucho por trabajar, pero esto se escapa del contenido de este libro.

Lo que más me importa, es que el lector vea que estos razonamientos no son simplemente machistas, es que además, son simples, propias de personas (hombres la mayoría, aunque no siempre) con muy poco bagaje cultural, experiencial y vivencial... Las actitudes machistas, de las que hablaremos más adelante son una bomba en la vida de las parejas.

2.- ALGUNOS MITOS PERJUDICIALES

Un mito es un relato o historia transmitida de generación en generación, cuya intención es hacerse pasar por verdadero, pero que en realidad solo existen en la imaginación, y que sirven para explicar algo que el ser humano no entiende, llegando a constituirse en “material cultural”, un conjunto de afirmaciones que aprendemos de nuestras generaciones pasadas y, que se dan por supuesto su valía.

Muchos de estos mitos han permitido al hombre interpretar su existencia y dar sentido a interrogantes sin respuesta como el origen del mundo o el fin de la vida. Muchos son de origen y carácter religioso, otros, simplemente nos han ayudado a entendernos a nosotros mismos a lo largo de los siglos. Algunos de ellos, por lo tanto, ya no tienen ni sentido ni validez en nuestra época, pero siguen vigentes. Veamos los principales mitos que giran en torno a las parejas, y que tanto daño han hecho:

- ✚ 1.- Las parejas deben hacerlo todo juntos. Hay que contar con el otro, pero no depender absolutamente del otro. El otro no puede ser el complemento de nuestra felicidad. Si creemos en el mito de la media naranja, ¿significa que somos incompletos? Si así fuera estaríamos a las puertas de la dependencia emocional...
- ✚ 2.- Hay que tener confianza absoluta, hay que decirlo todo. Hay cosas que no resuelven nada y que producen un daño enorme a la relación. Si tuviésemos que contar todo, nos sentiríamos invadidos.
- ✚ 3.- Mito del amor incondicional. El amor de pareja no es como el de un padre (en mi caso) incondicional. La pareja también demanda afecto. Es una actitud poco realista.
- ✚ 4.- Tener un hijo mejora un mal matrimonio. Nada más lejos de la realidad. Para poder asumir las adaptaciones necesarias es necesaria una buena relación de pareja previa, que sea estable y resistente a las nuevas turbulencias...
- ✚ 5.- Las tareas de la casa hay que repartirlas al 50%. Convenios aparentemente desiguales pueden promover mayor equilibrio y armonía.
- ✚ 6.- El matrimonio puede realizar todos nuestros sueños. No podemos cargar sobre el otro la responsabilidad de satisfacer todos nuestros sueños y necesidades. Todavía recuerdo un

revuelo que lie en una plataforma de redes sociales, una de mis amigas publicaba que el éxito del hombre depende de la mujer que tiene al lado. Solo dije ¡Ni hablar! Y se montó un revuelo interesante. Argumenté que cada uno tiene en sus manos el éxito, al margen de la mujer u hombre que te acompañe, somos independientes, no dependientes.

- ✚ 7.- Los que se quieren de verdad adivinan lo que el otro piensa o siente. Este mito está muy difundido y hace mucho daño. Hay que pedir lo que uno quiere, decir lo que te gusta y evitar así malentendidos. Y esto se hace verbalmente. Mucho mejor y más fácil.
- ✚ 8.- Un matrimonio infeliz es mejor que un hogar roto. En muchas ocasiones se mantienen situaciones dolorosas por miedo, deber, por los hijos. Nuestros hijos sufrirán al ver que sus padres no se quieren, sufrirán cuando vean como se llevan los padres de sus amigos. Aprenderán un mal modelo de amor y probablemente no aprenderán a querer. Todo lo que sucede en el interior de nuestras casas acabamos reproduciéndolo en otros contextos. En las familias donde los niños han estado expuestos a ciertas creencias tradicionales de control y supervisión elevados y, que han podido suponer mucha represión para ellos, de mayores reproducirán lo vivido por exceso o por defecto. Cuando esos adolescentes que han sido educados con muchas restricciones se van dando cuenta de que en el mundo de fuera (el mundo real) sus iguales tienen muchas libertades y autonomía, esta situación puede asustarle. Por eso vemos muchos chicos que se encierran en un entorno seguro, su cuarto, su ordenador, las redes sociales... Tenemos en frente el típico adolescente con fobia social (que yo les explico es un modelo de comportamiento aprendido, fruto de un modelo educativo restrictivo, autoritario y limitante, en el que no se contempla la opción de que el menor se equivoque, tropiece o experimente sin sentir miedo). En el otro lado, tenemos jóvenes con muchas ganas de libertad, que al no saber cómo gestionar, se desbordan, y se implican demasiado en situaciones de riesgo (sexo, drogas, etc.). ¿Qué pasará con estos dos tipos de adolescentes si los padres, solo por no romper el hogar o la unidad familiar, pero que ni se hablan, siguen juntos? ¿cuál de los dos miembros de la pareja hará la supervisión? ¿qué podemos esperar de un adolescente que ha vivido en un clima como el lector imaginará que ha sucedido después de años de mala convivencia familiar?
- ✚ 9.- Debes transformar a tu pareja en alguien mejor. La idea de que se tiene derecho a reeducar al cónyuge va unida a la idea de que “las cosas van a ir mejor después de que nos casemos”. Tampoco se puede encontrar la pareja ideal porque esta sólo existe en nuestro

pensamiento.

- ✚ 10.- El amor es lineal. Mentira. Lo sabemos todos; hay periodos de pasión y otros de falta de interés y no puedes exigir al otro que esté apasionado siempre porque se acaban diciendo cosas que no se sienten.
- ✚ 11.- El hombre siempre está preparado para una relación sexual. El hombre puede y debe decir no cuando no le apetezca tener una relación sexual. El peso de la deseabilidad social, el qué dirán, el aparentar, la imagen de machito y demás... no ayudan.
- ✚ 12.- El hombre siempre debe tomar la iniciativa en las relaciones sexuales. El hombre también tiene derecho a sentirse deseado y buscado. Es más de lo que apuntaba arriba...
- ✚ 13.- Relaciones sexuales son sinónimo de coito. ¿Toda relación debe acabar en penetración? Esta afirmación reduce a casi a la mínima expresión el comportamiento sexual humano. Impide muchas manifestaciones de cariño y de pasión si se tiene la sensación de que se ha de llegar a una meta que en ese momento no deseamos.
- ✚ 14.- Cualquier hombre debe saber cómo satisfacer sexualmente a una mujer. Lo que nos gusta o no es algo muy personal y debe haber una comunicación abierta para poder expresarlo y pedirlo.
- ✚ 15.- La masturbación es sucia y perjudicial. Esta creencia irracional y errónea. No saben que la personas que quienes se han masturbado y han disfrutado con ello, son más proclives a disfrutar de la relación sexual con su pareja. Mucho más
- ✚ 16.- Si hay masturbación estando con pareja, es que hay conflictos sexuales. No merece la pena ni si quiera rebatirlo, es tan obvio...
- ✚ 17.- Tener fantasías sexuales durante las relaciones sexuales, es signo de problemas en la pareja. Las fantasías son un componente esencial de la sexualidad. Tener una fantasía no significa necesariamente querer realizarla
- ✚ 18.- Necesito sentir mucho deseo para iniciar una relación sexual con mi pareja...
- ✚ 19.- Si mi pareja tiene un problema haga lo que haga debo seguir a su lado para ayudarle...

Algunos otros mitos que han contribuido a que los problemas se solucionen a medias, y por lo tanto vuelvan a aparecer, son, por ejemplo, creer que aprender a hacer escucha activa y

mejorar la comunicación es suficiente. Esto no es suficiente, es muy fácil verlo en las parejas que van una y otra vez a un psicólogo haciendo peregrinaje. Ya he visto varias parejas que vienen a verme después de haber pasado por varios profesionales y me preguntan si no vamos a practicar la escucha activa. Yo les digo que eso ya se lo han enseñado otros colegas, pero que en mi opinión es insuficiente, y es claramente evidente que no es suficiente, porque estáis aquí conmigo ahora. Les digo que hay muchas otras cosas que trabajar, además de la comunicación y la escucha activa. Se trata de enseñarles a que el otro sea lo más parecido a la persona que estaba buscando, con intereses comunes y saber responder a las iniciativas positivas del otro (responder a una sonrisa con otra sonrisa, por ejemplo), a ser amigos de sus parejas, comprenderles, respetarles, darles atención y cariño... No es tan difícil.

Así pues, parece que una de las claves para una pareja feliz, y esto no lo he leído en muchos libros de terapia de pareja, pero si lo he visto en las parejas felices (no en las que vienen a mis consultas, sino en las que no vienen, en las que son felices) es la presencia de una bonita amistad entre los dos miembros de la pareja; una amistad tan fuerte que ambos se conozcan íntimamente, sus gustos, la personalidad, las esperanzas, las fantasías, los sueños, los miedos, etc.

El vecino del que hablaba al principio del libro, ese que os decía que ha remontado su vida con una chica de Zaragoza, ha encontrado una fórmula para mantener un nivel de salud de pareja muy aceptable. Se han hecho muy amigos (y ya digo yo que cuando tu pareja es tu mejor amigo, y tu mejor amante... uff, eso parece indestructible; como las amistades verdaderas y de largo recorrido...). Charlan a diario por teléfono, se wasapean y se preguntan por cuestiones que para la otra parte parecen importantes, muestran interés por los problemas o preocupaciones de cada uno de ellos (si ella tiene que ir al médico, él está pendiente de la visita al médico y la llama en cuanto sale para preguntarla cómo ha ido; si la hija de nuestro amigo tenía cita con el cardiólogo, la chica de Zaragoza se preocupa y pregunta tanto al padre como a la hija). Están pendientes uno de otro de pequeños (que después son enormes) detalles sobre gustos, inquietudes, aficiones, etc. que hacen que su amistad esté por encima de los problemas. En esta amistad y tipo de relación, el amor se da por sentado y por seguro.

Como hacemos con nuestros amigos de siempre. Con mi amigo del que os hablaba antes, Marcos, por ejemplo, que sé que le gusta tomar un café y charlar un poquito de cuando en cuando, porque los dos tenemos siempre muchas cosas que hacer y muy poco tiempo, siempre que puedo, le llamo para invitarle a un café rápido, unas risas, unos cotilleos, y a seguir trabajando. Hay un

restaurante que a los dos nos gusta, siempre que puedo, reservo, para que nuestras familias y nosotros, nos juntemos en una mesa en ese restaurante, que a la postre, es de otro amigo mío. Hubo un momento en que prioricé cierto tipo de tareas predoctorales de mi amigo en las que tenía que ayudarle, a las mías propias. Claro, es mi mejor amigo. Y si lo digo así, todo el mundo entiende que no fue ningún sacrificio, que lo hice con cariño y lo volvería a hacer. ¡Claro!, ¿no veis? Es mi amigo-hermano. No obstante, no basta con la frase tajante, ¡claro, es mi amigo!, una amistad se basa en la reciprocidad, Marcos haría cualquier cosa por mí que yo le pidiera. Es lo que mantiene el vínculo y el contacto entre él y yo, aunque a veces (lamentablemente) pasen semanas sin vernos.

Hay algo entre los amigos, que tiende a aminorar o disminuir los sentimientos negativos provocados por un comportamiento o un comentario desagradable; siempre encontramos una justificación a ese comportamiento inadecuado que le quita peso e importancia (seguro que no lo ha hecho a propósito, tiene que haber una explicación para esto, etc.), de forma que solemos protegernos contra los sentimientos negativos en beneficio de todo lo positivo que nos ofrecen los verdaderos amigos. Dejamos así que dominen siempre los sentimientos y emociones positivas. Significa que estos pensamientos positivos que tengo de y hacia mi amigo Marcos y/o él de hacia mí, son tan dominantes, que imperan sobre los sentimientos negativos.

Entonces, por qué no hacer esto con nuestra pareja. Si conseguimos que nuestra pareja alcance ese rango de “meja” como dice mi hija (mejor amiga), haríamos por ella lo mismo que yo por mi amigo Marcos. Y claro, ella haría lo mismo por nosotros. Eso me ha dicho mi vecino, qué listo es, ha encontrado una fórmula mágica casi infalible. Ha sido hábil, a esa poción mágica de la amistad, le ha añadido unas gotitas de pasión, otras gotitas de sexo desenfrenado, otras de humor (que hace que cualquier situación “difícil” deje de serlo, si conseguimos hacer reír o tomárselo con humor a nuestra pareja, una pequeña payasada que rompa la tensión, por ejemplo) y, otras de lo que se llama intento de desagravio (un oye, lo siento, perdona, que se me ha ido la pinza).

3.- UNA RELACIÓN DE PAREJA SANA

Es muy difícil definir o caracterizar una pareja sana; pero me voy a arriesgar porque ya he hablado antes de los pilares básicos con los que construir una relación de pareja sana y viable: la admiración, la confianza, el respeto, la aceptación y la comunicación como rasgos muy alejados de lo que suelo ver en mis consultas (la humillación, la mentira, la infravaloración, el desconsuelo o la anulación de sus componentes... y otros muchos rasgos que mejor no empezar a enumerar).

¿Por qué aguantar una relación de pareja que no es sana, que no va bien, que no nos hace felices? Vienen a mi mente las tres preguntas irracionales que me hacía una de mis pacientes, Laura, que se las hacía a sí misma una y otra vez: ¿y si no encuentro a nadie más como él?, ¿y si a partir de ahora cambia?, ¿y si encuentra a otra y luego con ella es feliz? O razonamientos como los de otra de mis pacientes, que me decía que ella solo quería estar con un chico (Rodrigo), y que no había nadie como él, que le perdonaría lo que fuera y si se fuera, esperaría lo que fuera necesario...

Se decía a sí misma que se esforzaba por aceptarle, por compartir lo que él quisiera con ilusión, y que con el paso de los años ya iría madurando y cambiaría. Tenía muy claro que cuando dos personas son tan diferentes, si uno de los dos no se adapta al otro, no se pueden encontrar y entonces no hay relación. Y tenía más claro aún que él no iba a cambiar en nada, pero lo aceptaba porque le amaba con locura (como decía ella misma). Poco después una serie de conductas por su parte la volvieron muy celosa, y sus inseguridades y miedos crecieron de manera desmesurada.

Yo le explicaba a Laura, que una cosa es sentir que elegimos al otro; que nos levantamos cada día por la mañana, le miramos y nos decimos a nosotros mismos: “le sigo eligiendo por varios motivos, porque hace que mi vida sea mejor, porque me llena, porque me hace feliz estar con él, porque “suma” a mi vida”, etc. Y, otra muy distinta es sentir que esté con él porque le aterra la idea de estar sola, porque sola no va a poder salir adelante, porque no será capaz de continuar con su vida y seguir creciendo, porque le necesita. Hay que tener muy clara la diferencia entre elegir y necesitar.

Elegir es ser libre, es tener el poder, el control de tu vida. Es confiar, es sentirte capaz, es no dejar que el miedo te paralice. Necesitar, es estar atrapado, es ser dependiente, es estar

controlado y no confiar en uno mismo. Cuando hay dependencia emocional no eliges al otro. Estás con él porque no te sientes capaz de estar sin él. Y estas frases encarnan perfectamente a Laura, que finalmente incluso ella entendió y empezó a cambiar. Consiguió dejar a su marido (sí, ya sé que es difícil y más con un niño de por medio), pero creo que está repitiendo los patrones con los hombres que se cruzan (que encuentra en Tinder y otras aplicaciones) por su vida. Necesita que la quieran, no es capaz de elegir. Así no hay persona que tenga la capacidad de o para elegir sin necesitar.

Debemos partir de la base de que solos también estamos bien, tenemos que aprender a estar con nosotros mismos, ocuparnos de nuestro tiempo, tener cosas que hacer, cuidarnos, divertirnos y atendernos sin la necesidad del otro.

El amor surge precisamente de la admiración, del compromiso, del deseo, del compartir, del respeto, de la honestidad, de la confianza..., sin estos rasgos... el amor no va a aparecer como por arte de magia. Eso sucede en las películas de Disney (Dios, qué daño han hecho esas películas de dibujos animados en muchas niñas y niños, hoy ya mujeres y hombres adultos...) o en los cuentos de hadas... pero no en la vida real. Para que funcione bien, hay que dar y recibir a partes iguales. De no ser así, tarde o temprano empezarán los problemas. Otra de mis parejas en terapia, por ejemplo, me contaban hace unos días que habían tenido una discusión enorme, porque habían alquilado una casa rural para pasar un fin de semana con unos amigos, y Jaime (la parte masculina de la pareja) se fue un rato a hacer deporte, dejando terriblemente sola y abandonada a Lucía (la parte femenina de la pareja) durante 30 larguísimos e interminables minutos... ¿Dónde estará?, ¿qué estará haciendo?, ¿por qué no me llama?... Esto no puede ser. Entendemos que algunas personas necesiten más de la otra persona, pero si estáis con más personas, es necesario desempeñar un rol social, y también hay que tener tiempo para uno mismo (¿para correr veinte o treinta minutos?, ¡por supuesto!). Lo otro provoca asfixia, ahogo, cansancio, distanciamiento. Y esto hace que al final se cansen uno de otro. Problemas. Dificultades.

Otra vez esto tiene mal pronóstico... además, no produce ningún bienestar y, ya decía antes que una relación de pareja suele ocupar (o llenar) uno de los espacios más importantes de nuestra vida y, por lo tanto, debería producirnos bienestar. Debería ser nuestro pequeño oasis – refugio íntimo y personal, y no un tsunami recurrente y devastador.

¿Qué es lo que el lector echa en falta en esta discusión que acabo de comentar entre Lucía y Jaime? De nuevo falla comunicación; ese ingrediente básico de cualquier pareja sana, que debe

haber siempre, sin excepción. Comunicarnos de una manera sensata, transparente y honesta con el otro hará posible la creación de un vínculo muy fuerte y poderoso entre nosotros. Ya hemos hablado antes de las parejas en las que cuando hay algún problema grave, uno se cierra y no quiere hablar de lo que ha sucedido (ya sea un tema laboral, una infidelidad o una decepción), generando en el otro un aumento de la ansiedad que es muy destructivo. La pareja que acabo de describir, Lucía y Jaime son un claro ejemplo.

En una relación de pareja sana:

- ✚ Yo puedo ser yo mismo y por ser quien soy, mi pareja me quiere. No tengo que esforzarme para que el otro me ame. Me esforzaré por otras cosas, pero no para convencer, ni para conseguir su amor. Esto tiene que surgir, tiene que salir solo. Luego, los dos tendremos que poner de nuestra parte para seguir alimentando y dando vida a ese vínculo.
- ✚ Debe haber admiración y reconocimiento hacia el otro. Tenemos que ver sus cualidades y reconocerlas. No puede haber competencia ni rivalidad entre los dos miembros de la pareja.
- ✚ Debemos sentir que recibimos del otro lo que consideramos imprescindible en una relación de pareja, en función de cómo somos cada uno y de lo que buscamos en nuestra pareja. Luego hablaremos del intercambio de reforzadores positivos, lo que viene siendo en la cultura popular, ¿manos que no dais, qué esperáis?
- ✚ Sabemos que el otro nos apoya y nos anima para que consigamos nuestros sueños y objetivos (nunca al revés). Por eso no puede haber competencia o rivalidad, sino ayuda desinteresada para que el otro consiga sus metas
- ✚ Construimos un espacio de crecimiento, de compromiso y de confianza. Jamás un lugar de discusiones constantes y recurrentes, ni de tristeza habitual.
- ✚ No nos planteamos nunca dejar la relación. Habrá puntos de desacuerdo, pero si podemos hablarlos de una manera respetuosa y madura nos permitirán acercarnos más al otro. Si vivimos un conflicto que no sabemos resolver, pero creemos en nosotros, pediremos ayuda para solucionarlo, desde el amor y el compromiso que sentimos. Pero no recurriremos nunca a la solución fácil de romper la relación.
- ✚ Nos sentimos respetados por el otro en todo momento, con sus actos y con sus palabras. De este respeto ya hemos hablado antes en un apartado; sigo creyendo que es básico.
- ✚ Cada uno debe cuidarse a sí mismo, sin dejar de mirar al otro. Por eso yo les explico a mis

parejas (reales o en terapia) que no se conciben actitudes ni paternalistas ni maternalistas. Ya tenemos madres y padres (el que tenga esa suerte, en mi caso mi pobre padre del que también he hablado muchas páginas atrás nos dejó demasiado pronto), por lo que no necesito una madre que me cuide, que me pregunte si he tomado la medicación, que me diga que me abrigue que hace frío, etc. Ya soy yo suficientemente capaz de darme cuenta de que si hace frío debo abrigarme. Si yo le digo a mi pareja, con la mejor intención de todas, cariño ponte un abrigo que hace frío, indirectamente la estoy tratando como a mi hija, como una niña, como una persona no adulta, inmadura, incapaz de darse cuenta ella sola que hace frío y que quizás conviene abrigarse. Si este es el caso, la relación no es igualitaria, el estatus de uno prevalece sobre el de otro. Ya tenemos los problemas encima de la mesa, desequilibrio de poder, roles, etc.

3.1.- “Receta de un amor sano”

- ✚ Deseo. Tiene que existir pasión, deseo, sexo y erotismo. Y, sí, digo tiene que (en su lugar podría haber escrito debería, puede...) estos cuatro ingredientes son imprescindibles en una relación de pareja y, además seguro su existencia generará momentos de intimidad y máximo acercamiento. Si uno de los dos tiene problemas con el deseo o alguna disfunción sexuales (en un capítulo aparte más adelante volveremos a tratar este aspecto), es necesario pedir ayuda, porque de no hacerlo esto puede acabar desencadenando en una ruptura. Que los dos miembros de la pareja sientan que tienen una vida sexual plena y satisfactoria con el otro es muy importante. Genera autoestima y seguridad, a la vez que placer. Buen pronóstico.
- ✚ Amistad. Nuestra pareja debería ser nuestro mejor amigo, ya lo he dicho antes y en varias ocasiones; debe ser una persona con la que sintamos una confianza absoluta. Alguien con quien compartir, a quien admirar y en quien apoyarse si es necesario. Una persona incondicional que se alegra de nuestros éxitos y nos abraza cuando nos sentimos solos o desolados. Alguien con quien podemos hablar de todo, ser honestos y recibir lo mismo por su parte. Como hacemos con nuestros mejores amigos, exactamente igual. Nunca he entendido esas parejas que se quedan con los ojos abiertos como platos cuando se lo pido. ¿Tan extraño es que tu pareja se convierta en tu cómplice de aventuras, en tu mejor amigo? No lo entiendo.

✚ Propósito común. Debemos tener un propósito, una filosofía de vida en común, sentir que miramos hacia la misma dirección. Hacer planes, implicarnos, avanzar de la mano y ver que pasamos a la acción. Es importante que este propósito no se quede en ideas y en planes que no se materializan nunca, porque en ese caso se acabarían marchitando. Hay personas que pasan años esperando a que su pareja decida cuál es el momento de dar ese paso con el que llevan tanto tiempo soñando (comprar una parcela, una casa en la playa, tener un hijo, montar un negocio, etc.). Si no fuera por el otro, seguramente ya lo habrían llevado a cabo mucho antes, pero es posible que terminen por no hacerlo. Cuando se trata de cosas importantes para uno de los dos, el hecho de renunciar inconscientemente a ello nos va apagando, nos va quitando vida, ilusión, y poco a poco vamos olvidando el sentido de nuestros días. Además, tendemos a lo fácil, a responsabilizar (culpabilizar) al otro. Otra vez esto tiene mal pronóstico. Cuando viajamos a la playa del inglés (lugar refugio para mi familia, en Gran Canaria), el último día de las vacaciones solemos madrugar para ver amanecer. Esto a mi pareja y a mi hija les gusta mucho. ¿A mí? Jiji, madrugar, no tanto; pero lo hago con ilusión porque sé que a ambas les gusta. Ahí va en la figura adjunta una prueba de esto.



Figura 5. Amanecer en la playa del Inglés; agosto 23.

✚ Valores. Nuestros valores son nuestros principios básicos, las creencias, aquello con lo que nos identificamos en la vida, que hemos aprendido de nuestros padres o a lo largo de nuestra vida, que nos da sentido y dirección, y marca el rumbo de nuestros comportamientos. Reflejan nuestros sentimientos y convicciones más importantes. En una relación, nuestros principales valores deberían coincidir con los del otro, ya que, de no ser así, estoy seguro de que será motivo de fuertes y frecuentes discusiones que difícilmente llegarán a buen puerto. Acostumbramos a ser inflexibles con nuestros valores. Por ejemplo, si para mí la familia es un valor muy importante, no podré estar bien con una pareja que no la acepte, que hable mal de ella o me impida estar con ella. Puede que yo lo consienta durante un tiempo, pero si lo hago no voy a ser feliz, de eso no hay duda. Tuve una vez un paciente que tenía su familia en el norte (Galicia), a su mujer no le caían nada bien sus padres, por lo que mi paciente (que vivía en Salamanca), para ir a verlos con cierta regularidad, inventaba congresos a los que tenía que ir sí o sí. Me comentaba en una ocasión el vacío enorme que sentía cuando después de acabar un congreso en San Sebastián, viajó hasta Pontevedra para pasar con su familia (padres y hermano) un día y medio. Yo le avisé que eso le distanciaba cada vez más de su mujer (a la que amaba profundamente) porque le llevaría a situaciones de deshonestidad y falta de momentos para compartir, inevitablemente aparecería esa tristeza que se haría cada día más evidente y perceptible. Lamentablemente, no me equivoqué. Otra pareja que podría haberse salvado pero no quisieron la ayuda. Por cierto, sobre esto hablaremos más adelante. ¿Qué hacer como terapeutas de pareja cuando uno de los dos no quiere la ayuda? ¿qué hacer cuando uno de los dos ya está cansado de tirar y aguantar y ya no está dispuesto a luchar más por la pareja? Pero amable lector, ¿se ha dado cuenta? ¿He dicho luchar? Se lucha por una pareja, ¿como en los combates de mi deporte?, ¿nos merece la pena una situación de pareja en la que haya que luchar? Creo que no.

✚ Compromiso - fidelidad. Implica cerrarse mentalmente a otras personas, bloquearse a otras personas, poner todo de nuestra parte para que la relación funcione. Consiste en aceptar la fidelidad, como un valor importante. Esto no significa tener que casarnos o firmar ningún documento, ni jurar delante de nadie que vamos a estar con una persona durante toda la vida (hacer esto sería totalmente irracional), sino tener la seguridad de que el otro está ahí y que no va buscando consciente o inconscientemente a otra persona que nos sustituya. Percibir este compromiso en el otro, irá fortaleciendo y aumentando la confianza entre

nosotros, la cual es absolutamente esencial, y que está presente en cada uno de los ingredientes ya mencionados. Es seguro que el lector se habrá dado cuenta del peso de esta afirmación y, pensará, ¿entonces las relaciones abiertas? De momento solo un avance, el 89% de las parejas con las que he tratado de este tipo, abiertas, tienen pronósticos complicados... Y no estoy diciendo que sea imprescindible, porque he estudiado el mundo liberal (swinger) a fondo y he visto parejas que se han acabado separando y, parejas que se han formado en esos ambientes. Recuerdo una pareja en la que él le pidió matrimonio en una sala de intercambios de pareja muy conocida en la ciudad de Benavente (Zamora). Pero ya hemos hablado hace unas cuantas páginas de los mitos y las creencias... Una de ellas es la creencia en la posesión (sin que el lector saque punta de este término, que ya sé que nadie pertenece a nadie, ni nadie puede poseer a nadie...).

- ✚ Transparencia. Los secretos que afectan directamente a la relación de pareja no deberían ser aceptados y, no deberían aparecer entre los dos miembros de una pareja. Cuando uno hace una pregunta, el otro debe responder en todos los casos, aunque no quiera profundizar en el tema en ese momento. El hecho de necesitar saber algo, y que el otro se encierre y no responda, genera ansiedad y aumenta enormemente los niveles de inseguridad. Otra vez vuelvo al paralelismo con ese mejor amigo, ¿haríamos eso con un amigo? Marcos y yo no tenemos secretos, ¿por qué los voy a tener entonces con mi pareja? ¿Es que acaso no confío en ella como en Marcos? O, ¿es que creo que va a pensar de mi algo que quizás no me gustaría? Otra vez mal, lo siento, mal pronóstico. Problemas. Dificultades.

4.- PAREJAS TÓXICAS

Este tema es muy importante y doloroso para muchas parejas. A nadie nos gusta descubrir que nuestra relación de pareja es tóxica, con lo mal que suena eso... sin andar con rodeos, yo creo que una relación de pareja es tóxica cuando:

- ✚ Tu pareja no te trata bien, te habla mal, te insulta, te humilla, te menosprecia, te falta al respeto. Esto, aunque no nos guste, porque es nuestra pareja quien lo hace, tiene un nombre muy claro y aceptado por la comunidad científica y los psicólogos especialistas en parejas: maltrato psicológico.
- ✚ No te valora, no te admira, no ve en ti ninguna virtud y te lo dice. Y yo me pregunto, si no le gusto, ¿por qué o para qué sigue conmigo? ¿por qué esa necesidad de hacerme daño?
- ✚ Te miente, te oculta cosas, no es sincero contigo. Un amigo que te miente, que te oculta cosas y que no es sincero contigo, es un mal amigo. ¿Por qué o para qué quiero un amigo así?
- ✚ Te pasas más días llorando desconsoladamente y sintiéndote impotente, de los que te pasas sintiéndote plena y feliz a su lado. Y no vale como dice un paciente mío, que cuando están bien es adorable y que le hace muy feliz. Textualmente me dice que *“cuando está bien y me respeta es un amor, pero cuando se cabrea pierde los papeles y se la suda todo”*. Yo le he dicho en más de una ocasión si eso le merece la pena, ¿de verdad?
- ✚ Su manera de ser o de comportarse con los demás te genera ansiedad. Si te quiere, ¿por qué te humilla? ¿por qué habla de tus inseguridades o miedos delante de otras personas? ¿Por qué te avergüenza y te pone en ridículo? ¿Necesita sentirse superior a ti? ¿por qué?
- ✚ A su lado dejas de ser tú, te anulas, pierdes tu esencia porque te obsesionas en ser lo que crees que él espera que seas. Y esto te llevará a dejar de hacer tus cosas preferidas, a hacer tus hobbies a escondidas, renunciarás a ellos porque te será más rentable (es decir, ya he oído muchas veces este pensamiento: *“Prefiero no ir a pescar para no tener otro pollo, no me merece la pena...”*).
- ✚ No te sientes realizado como persona. No haces lo que de verdad te gusta a ti, lo que te hace feliz. ¿Has dejado de hacer tus proyectos? ¿te has parado a pensar si no debías haber aceptado aquel ascenso o cambio de destino solo por no distanciarte o agradar a tu pareja?

¿Y tu realización profesional y personal? Da igual ¿no? Muy mal pronóstico...

- ✚ No tenéis proyectos en común, deseados de corazón por los dos, no compartís aficiones, ilusiones... No miráis hacia la misma dirección.
- ✚ Te dice lo que tienes que hacer, cómo te tienes que vestir, hablar, comportarte, te juzga, te critica, te anula... ¿Es que no sabes vestirte? ¿es que tú no tienes tu propio estilo? ¿por qué tienes que cambiar tu forma de hablar o de ser? Después de todos tus logros, con lo listo e inteligente que eres, ¿por qué consientes que te anule de esa manera? ¿Qué ganas?
- ✚ Cuando intentas comunicarte con tu pareja, para que comprenda tu punto de vista y acepte también su parte de responsabilidad, no llegas a ningún resultado. No acepta nada y te sigue diciendo que todo es culpa tuya (por tus celos, por tu inseguridad, por tu falta de autoestima, por tu debilidad, por tu dejadez, etc.).
- ✚ Si te paras a analizarlo y lo razones, ves claro que tienes que cortar la relación, aunque sientes que no puedes, que no eres capaz de hacerlo, de estar sin él. ¿Te interesa seguir con una persona así?, ¿de verdad?, ¿por qué? Aquí sí que me quedo sin respuestas. No entenderé nunca por qué.
- ✚ Si habéis dejado la relación reiteradas veces (hay muchos casos en los que uno incluso pierde la cuenta) y sientes que lo único que sigue manteniéndola con vida es el sabor dulce de cada reconciliación, aunque tú sabes bien que una relación no puede alimentarse solo de reconciliaciones.

Si te sientes identificado o identificada con estos puntos, deberías salir corriendo. Si no te sientes capaz y sigues esforzándote en convencerte de que aquello puede funcionar, es que sufres dependencia emocional (que ahora veremos) y debes buscar ayuda en un profesional, de verdad, urgentemente.

Una relación tóxica es aquella que te hace sufrir a causa del tipo de vínculo que tienes con la pareja y a la que te aferras pese a no encajar para nada con lo que en realidad deseas. ¿Te tienes que esforzar mucho para que tu relación fluya y funcione? ¿Te merma la autoestima y a menudo piensas que no eres suficiente y que no estás a la altura? O bien, ¿tu pareja no te llena y no miráis hacia la misma dirección? Todas estas situaciones pueden generarte sentimientos negativos y ansiedad, e ir destruyendo tu autoestima poco a poco.

Quizás no hayas sido consciente de que estabas en una relación tóxica. De entrada, esa persona te gustaba, le veías cualidades y te sentías bien a su lado. Sin embargo, llegó un día en el que empezaste a sentirte mal por su forma de tratarte o de hacerte sentir, pero pensaste que era algo puntual y no le diste importancia hasta el punto de llegar a normalizarlo y no darte cuenta de lo dañino que era para ti (Congost, 2015, p.: 26).

El sufrimiento no está ligado al amor y, por este motivo, es primordial que te liberes de este vínculo tóxico lo antes posible. Sigue estos 6 pasos ofrecidos por Silvia Congost (2015, pp.: 26-40) para liberarte y volverte a sentir bien:

- ✚ Analiza qué sientes, que te aporta esa relación. Pregúntate: ¿Qué cosas positivas me aporta?
- ✚ Pregúntate también: ¿Por qué sigo allí? Piensa qué es lo que te mantiene atrapado en ella. ¿Son miedos? ¿Cuáles?
- ✚ Toma conciencia de si esos miedos son coherentes, de si te están protegiendo de un peligro real o si no es así. (¿Qué ocurrirá si esa persona dejara de estar en tu vida?, ¿la necesitas realmente?)
- ✚ Háblalo con otras personas de confianza, explícales lo que te ocurre, cómo te trata, por qué esa relación te hace sentir mal. Deben ser personas que sabes que te quieren de verdad y que desean tu bien. Pide ayuda si es necesario, ya sea a esas personas de confianza o a un profesional.
- ✚ Responsabilízate y da los pasos adecuados para cortar la relación...

¿Cuál es el principal problema? Creer que va a cambiar. Este pensamiento es como un virus que nos va destruyendo. Jamás deberíamos empezar una relación de pareja ni apostar por ella con la esperanza inicial de que cambie esto o aquello. Si lo hacemos, ya estamos empezando de la peor manera posible. Si elegimos a una persona para compartir toda o al menos una parte de nuestras vidas, tiene que ser precisamente porque nos gusta cómo es, con sus virtudes y sus defectos (evidentemente), pero teniendo claro que aquello que no nos gusta y para nosotros es importante puede acabar afectando al equilibrio en la relación. Se trata de una elección, y como tal, debemos hacerlo con conciencia y conocimiento. Si compramos un coche que no nos gusta o no nos llena, ¿lo hacemos con la intención de que en un futuro a corto plazo nos guste? No va a

funcionar, no nos va a gustar nunca. Si cuando compro un vehículo, no me gusta su potencia o el color, ¿qué hago, me lo compro y luego lo pinto o le subo los caballos? No tiene sentido.

Lo que ocurre es que uno cambia si quiere. Cuando el cambio que esperamos es en el otro, depende del otro. Si él no quiere cambiar no lo hará jamás. Si nos dice que sí, que va a cambiar, pero cuando hay que pasar a los hechos no hace absolutamente nada, no cambiará.

¿Aceptas a tu pareja tal como es? También puede suceder lo contrario... Machacas continuamente a tu pareja para que cambie, para que sea de un determinado modo o haga las cosas de esa otra manera que a ti te parece que es mejor.

¿Concibes una relación en la que no puedas hablar con él? ¿En la que cada vez que surja un conflicto, o que haya algo que te hace sufrir, el otro se aísla y te diga que no quiere hablar y que le dejes en paz? Si tú necesitas hablar (como la mayoría de nosotros), esa imposibilidad te va a generar frustración y ansiedad. Una combinación nada buena para tu salud.

Y con todos esos rasgos que no te gustan del otro, ¿le aceptas realmente? Puede que tu respuesta impulsiva sea sí, pero te lo voy a preguntar de otra forma. ¿Te quejas a menudo porque es o se comporta de esa manera concreta, porque hace esas cosas que tan poco te agradan? O quizá no te quejas, pero ¿te molesta? ¿Sientes que estás tolerando comportamientos que no te hacen sentir bien? Quizá lo aceptas aparentemente, para evitar discutir o generar situaciones incómodas, pero ¿cómo te sientes en tu interior? ¿Te sientes bien consintiendo conductas que no te gustan? ¿No te genera más ansiedad?

Te aconsejo que ahora cierres unos instantes los ojos, y respondas a las preguntas que te acabo de hacer sinceramente, siendo muy honesto contigo mismo. Congost (2015) indica (y estoy totalmente de acuerdo con ella), que deberíamos renunciar a una relación de pareja, para poder apostar por nosotros y por nuestra felicidad:

- ✚ Cuando el otro no nos quiere y así nos lo dice, o, aunque no lo afirme claramente, pero nos lo demuestra con su manera de actuar y comportarse con nosotros. Si mi pareja no me quiere y lo veo, tengo que irme.
- ✚ Cuando tenemos que renunciar a nosotros mismos para estar bien con nuestra pareja. Cuando dejamos de hacer las cosas que nos gustan, aquello que nos hacía sentirnos realizados como personas, estar felices: salir con nuestros amigos, estar con nuestras familias, trabajar, vestir a nuestra manera, tener nuestras propias opiniones, etc. Si no puedo

ser yo, si no puedo hacer mi deporte preferido, la relación no tiene ningún sentido para mí, entonces, ¿por qué seguir?, ¿qué beneficios me va a aportar una relación en la que no puedo ser yo? Y, ahhh, que luego puedo ser yo con mis amigos... o con otras mujeres... Mal pronóstico. Problemas. Dificultades.

- ✚ Cuando nuestros valores no coinciden, no vemos la vida de la misma manera o no pensamos igual en los aspectos más importantes de nuestro día a día. Cuando no miramos hacia la misma dirección, no tenemos un proyecto común o sentimos que nos dejamos llevar, pero que no avanzamos hacia ninguna dirección en concreto, y menos juntos. Si en el fondo no sé por qué estoy con él, es que no es la persona adecuada para mí. El que está bien con su pareja, y le quiere de una manera sana, sabe por qué.
- ✚ Cuando hay maltrato psicológico. Si nuestra pareja nos humilla, nos agrede (verbal, física o sexualmente), nos falta al respeto, nos menosprecia, nos manipula, nos controla y nos hace sentir cada día más inseguros, nos está maltratando psicológicamente. Y no deberíamos permitirlo jamás. Son los casos en los que más cuesta salir y más tardamos en darnos cuenta de que estamos cayendo en picado. Acostumbra a pasar que al principio ese trato hacia nosotros nos choca y nos parece mal, no nos gusta. Pero si las primeras veces que ocurre lo dejamos pasar, se va convirtiendo en algo habitual, hasta tal punto que nos acostumbramos a ello, y dejamos de verlo tan grave. Lo normalizamos y vamos perdiendo la perspectiva.

Las relaciones de pareja empiezan con la fase de enamoramiento, esos meses de locura transitoria en los que nos esforzamos en mostrarle al otro la mejor versión de nosotros mismos y en los que le quitamos importancia a lo negativo que vemos a veces en él, pensando: “Tampoco es tan importante”, o el ya mencionado “ya cambiará”. Pasados esos meses, es cuando nos encontramos realmente con el otro, con todas sus caras, y vemos lo que nos gusta y lo que no. Entonces ya podemos apreciar el tipo de persona que es, cómo nos trata y la relación que podemos llegar a tener en el futuro con él.

- ✚ Si en ese punto vemos que nos respeta, nos valora, nos admira, nos hace sentir importantes, y encaja con lo que buscamos, probablemente empezaremos a amarle.
- ✚ Si por el contrario nos falta al respeto, empezamos a cambiar por él, nos oculta cosas, nos manipula o destruye nuestra confianza y dignidad... y a pesar de todo seguimos allí (teniendo en cuenta que para encajar con él y no discutir hemos de ir renunciando a ser

quienes somos, amoldarnos a él y hacer todo lo que él quiera), ya nos estamos enganchando, y empieza la dependencia emocional.

4.1.- Indicios de maltrato psicológico

A continuación, y basándome en la experiencia clínica de más de 30 años en el campo de la terapia de pareja, propongo un listado de algunos comportamientos, que, aunque son frecuentes y muy habituales en algunas parejas, no son ni correctos ni adecuados, pero indican y sugieren una posición descompensada en ambos miembros de la pareja. Si así fuera, y habitualmente suele ser el hombre quien lleve a cabo estos comportamientos, podemos intuir maltrato psicológico:

- ✚ 1. ¿Controla el dinero que gastas? ¿tienes que pedirle el dinero a tu pareja? ¿pides permiso a la hora de comprar algo, ya sea para ti o para la casa?
- ✚ 2. ¿Te dice cómo tienes que vestirte? ¿si vas de alguna manera que no le gusta se enfada contigo por ello y decides cambiarte de ropa? ¿Hay prendas que ya no te pones porque sabes que a no le gusta que vayas así y vas a tener problemas por ello?
- ✚ 3. ¿Se enfada si pasas más tiempo en tus amistades o familiares del que tu pareja considera necesario?
- ✚ 4. ¿Mantienes relaciones sexuales, aunque no te apetezcan porque si no se enfada?
- ✚ 5. ¿Contabiliza las veces que haces cosas que no te apetezen o con las que no estás de acuerdo para evitar una discusión?
- ✚ 6. ¿Controla tu móvil y tus redes sociales?, ¿conoce tus claves de acceso?
- ✚ 7. ¿Tienes que informarle de tus horarios?
- ✚ 8. ¿Le quita importancia a tus logros personales o profesionales?
- ✚ 9. Cuando haces algo por tu pareja, ¿te lo agradece o, te hace sentir que es tu obligación?
- ✚ 10. ¿Organiza tu tiempo libre? ¿Sientes que en los ratos de ocio tienes que consultarle en que invertir tu tiempo?
- ✚ 11. Cuando tienes algún problema lo minimiza con comentarios del tipo: eso no es nada, te quejas de vicio, etc.
- ✚ 12. Cuando se ha dado una discusión, ¿en la mayoría de las ocasiones cedes tú aun teniendo

la razón porque podría pasarse días sin hablarte y haciéndote el vacío?

- ✚ 13. ¿Si tiene un problema fuera del ámbito de la pareja, te hace sentir responsable de ello?
- ✚ 14. ¿Te hace sentir que no sabrías seguir adelante si no estuvieras a su lado?
- ✚ 15. ¿Te sientes culpable cuando enfermas?
- ✚ 16. Si estáis en público, ¿temes decir lo que opinas por si te trae consecuencias negativas?
- ✚ 17. ¿Usa el chantaje emocional a menudo para lograr sus objetivos?
- ✚ 18. ¿Te recuerda con frecuencia los errores que has cometido?
- ✚ 19. ¿Has dejado de contar tus problemas de pareja a tu entorno porque sabes que si se enterase se enfadaría?
- ✚ 20. ¿Tienes miedo de decirle algunas cosas porque sabes que su reacción puede ser desproporcionada?
- ✚ 21. ¿Notas que cuando un mismo hecho lo realiza otra persona lo valora más positivamente que si eres tú quien lo realiza?
- ✚ 22. ¿Te sientes incómodo/a si te mira alguien del sexo opuesto por si acaso tu pareja se diera cuenta y pudiera ser motivo de otra discusión?
- ✚ 23. ¿Sientes que necesitas su aprobación en cada cosa que haces, o incluso piensas?
- ✚ 24. ¿La manera en la que se dirige a ti ha cambiado transformándose en imperativa?
- ✚ 25. ¿Sientes que no puedes ser tú mismo/a cuando estás con tu pareja?
- ✚ 26. Ligada a la anterior, ¿sientes que aún sin que esté, cuando quieres ser tú mismo/a piensas en que tal vez le moleste y dejas de hacer las cosas que querías?
- ✚ 27. ¿Te trata como si fuera tu padre/madre en lugar de tu pareja?
- ✚ 28. ¿Las decisiones importantes las toma sin tener en cuenta tu opinión?
- ✚ 29. ¿Te hace dudar de tus capacidades?
- ✚ 30. ¿Tienes miedo?

4.2.- Consecuencias del maltrato emocional y psicológico

- ✚ Malestar físico

- ✚ Baja autoestima
- ✚ Pérdida de relaciones sociales, llevando en muchas ocasiones al aislamiento
- ✚ Sensación de haber dejado de ser la persona que eras
- ✚ Estrés y ansiedad
- ✚ Estado de ánimo deprimido
- ✚ Alteraciones de los patrones de sueño
- ✚ Problemas en la alimentación
- ✚ Adicción a distintos tipos de sustancias (sobre todo benzodiazepinas y alcohol)
- ✚ Dejadéz y descuido en el aspecto físico
- ✚ Irritabilidad
- ✚ Apatía
- ✚ Sentimientos de impotencia e inutilidad
- ✚ Indecisión
- ✚ Inseguridad
- ✚ Dependencia emocional
- ✚ Ataques de ira dirigidos a otras personas
- ✚ Inapetencia sexual
- ✚ Sentimientos de vergüenza y culpa
- ✚ Sensación de debilidad
- ✚ Dificultad en la toma de decisiones
- ✚ Culpabilidad
- ✚ Mecanismos de afrontamiento basados en la huida
- ✚ Sentimientos de inferioridad

¿Necesitas más signos y señales para tomar una decisión? Todas esas consecuencias son durísimas, ¿por qué pasar por ellas? ¿No puedes estar solo? Sigue leyendo por favor, y pide ayuda a un especialista...

5.- DEPENDENCIA EMOCIONAL

La dependencia emocional es un tipo de dependencia interpersonal con la que el individuo trata de cubrir una serie de necesidades emocionales insatisfechas a través de las sensaciones y experiencias proporcionadas con la vida en pareja. Yo la enmarco dentro de las adicciones comportamentales, que lleva a las personas a tomar una posición sumisa y asimétrica en las relaciones de pareja. Se trata sin duda de una adicción al amor, a que una persona nos demuestre permanentemente que nos quiere, una necesidad extrema de carácter afectivo. Causa un malestar profundo en quienes lo sufren e interfiere en varias esferas de la vida de los individuos, como el trabajo o las relaciones familiares y sociales. Las personas que padecen esta problemática comparten una serie de características:

- ✚ baja autoestima y pobre autoconcepto,
- ✚ miedo e intolerancia a la soledad,
- ✚ ansiedad ante la separación,
- ✚ déficits en asertividad,
- ✚ creencias distorsionadas sobre el amor romántico,
- ✚ incapacidad para romper la relación a pesar del malestar que les ocasiona.

Se trata de un “patrón persistente de necesidades emocionales insatisfechas que se intentan cubrir desadaptativamente con otras personas” (Castelló, 2000, p. 40). Las dependencias interpersonales terminan por afectar al conjunto de sistemas básicos de la persona (Bornstein, 1992):

- ✚ Cognición: las personas que lo padecen tienen creencias cognitivas y esquemas mentales de sí mismos como personas débiles y necesitadas, tienen preocupaciones, rumiaciones, celotipias, etc. Aunque sus conductas puedan modificarse en función de la situación o en función de su percepción de ganancias o pérdidas en distintos momentos, las creencias se mantienen siempre estables y son las que guían el resto de los sistemas del sujeto.
- ✚ Emoción: miedo al abandono por parte de la pareja, ansiedad ante la separación, disforia intensa ante el rechazo, miedo a la evaluación negativa por parte de otros, etc.

- ✚ Motivación: sienten un impulso por buscar continuamente contacto con la pareja, deseos de protección y de ayuda, etc.
- ✚ Conducta: llevan a cabo conductas de sumisión, de complacencia, de búsqueda de contacto con la pareja, etc.

El individuo con este tipo de dependencia manifiesta, por tanto, pensamientos, creencias, emociones y conductas que giran en torno a la necesidad que mantiene por vincularse estrechamente con personas que son importantes para él (Hirschfeld et al., 1977), en este caso, con la pareja.

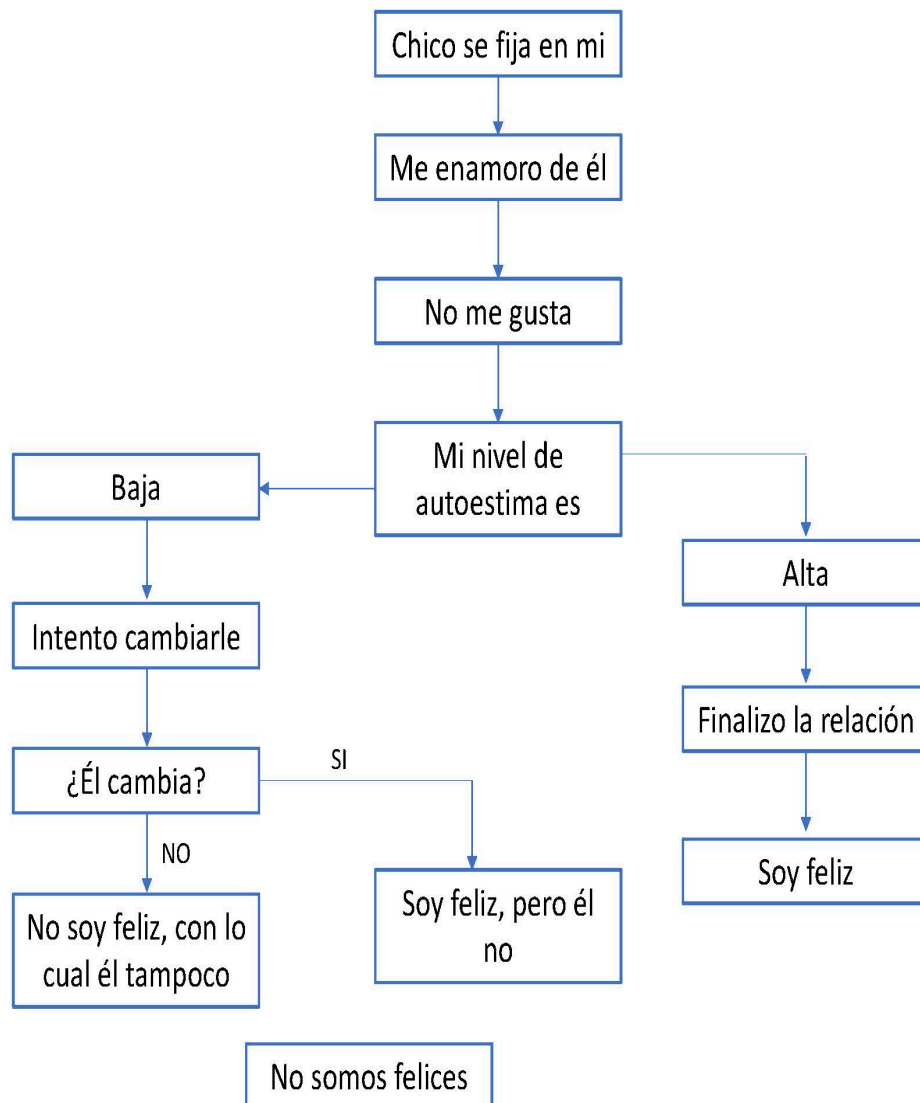


Figura 6. Proceso de toma de decisiones incorrecto, que acabará mal...

5.1.- Características de la dependencia emocional

A partir de la literatura recogida sobre el tema (Aiquipa, 2015; Bornstein, 1992, 1993a, 1993b Castelló, 2000, 2005; Lemos et al., 2007; Mallor, 2006; Mayor, 2000; Moral y Sirvent, 2008, 2009, 2011; Riso, 2009; Sussman, 2010; Urbiola et al., 2014) he tratado de recopilar las características de la dependencia emocional que se han ido definiendo en las investigaciones existentes, y que además he ido viendo en mis consultas en los últimos veinticinco o treinta años:

- ✚ Muy baja autoestima y un autoconcepto muy negativo (Bornstein, 1992, Castelló, 2005, Moral y Sirvent, 2008; Urbiola, et al., 2014). Considerarse a sí mismos personas muy vulnerables y necesitadas podría originar el resto de las manifestaciones de dependencia emocional. Por ejemplo, este autoconcepto despertaría motivaciones para complacer a aquellas figuras que puedan ofrecer apoyo y cuidado, y por tanto generará conductas sumisas y encaminadas a la búsqueda continua de dicha figura. Aunque la conducta de los pacientes con dependencia interpersonal pueda variar en función de las situaciones y según perciban beneficios o perjuicios en ellas, estas creencias sobre sí mismos permanecen constantes (Bornstein, 2005; citados por McClintock y Anderson, 2015).
- ✚ Poca conciencia de problema (Moral y Sirvent, 2012). Esto es debido a los mecanismos de negación y autoengaño que despliegan, que dificultan esta toma de conciencia (por ejemplo, tienen pensamientos del tipo “no puedo vivir sin él/ella”; “tampoco estábamos tan mal”, “seguro que no lo vuelve a hacer”, etc.). Distorsionan la realidad para reafirmarse en sus creencias y para tapar aspectos que resultan socialmente cuestionables tanto para sí mismos como para las personas de su alrededor (Moral et al. 2012).
- ✚ Tienen una posición subordinada en las relaciones. Se muestran sumisos con sus parejas, en detrimento de sus propias necesidades, opiniones, deseos, etc. Son capaces de soportar insultos, burlas, humillaciones y hasta maltrato físico (Castelló, 2005; Bornstein, 2006; Aiquipa, 2015). Destinan la mayor parte de su tiempo y esfuerzo en estar junto a la pareja, en detrimento de otras actividades, como trabajo, hobbies o pasar tiempo con la familia y amigos (Castelló, 2005; Moral y Sirvent, 2008; Riso, 2009).
- ✚ Llevan a cabo esfuerzos para mantener la relación a pesar de estar sufriendo. Incapacidad para romper la relación (Moral y Sirvent, 2009a, Riso, 2009,).
- ✚ Suelen presentar comorbilidades con ansiedad y depresión o sintomatología ansioso-

depresiva (Catelló, 2005; Sahar, 2008; Urbiola et al. 2014). En menor medida, también se encuentran comorbilidades con trastornos de alimentación (Prichard y Yalch, 2009, citados por McClintock y Anderson, 2015).

- ✚ Tienen pocas habilidades sociales, sobre todo una muy escasa asertividad (Mayor, 2000; Cubas et al., 2004; Castelló, 2005; Moral et al. 2011). Esta característica estaría relacionada con el autoconcepto negativo que mantienen. Los pacientes con dependencia emocional no han desarrollado una autopercepción identitaria; no expresan emociones ni opiniones importantes para ellos porque perciben que los de su pareja son más importantes (Hoogstad, 2008; Moral et al., 2011).
- ✚ Presentan un estado de ánimo negativo o disfórico (Castelló, 2000; Moral y Sirvent, 2009a; Sirvent y Moral, 2007). Se aprecian cambios notables en el estado de ánimo cuando, tras romper la relación con su pareja, reciben noticias de esta o consideran que hay posibilidad de retomar la relación tras un acercamiento (Castelló, 2005).
- ✚ Su expresión corporal denota tristeza continua y desvalimiento (Castelló, 2005). Se han encontrado relaciones positivas entre el nivel de dependencia emocional y la frecuencia de la conducta de llorar. No obstante, esta correlación no sólo se debe a la existencia de un afecto negativo como responsable del llanto; los dependientes emocionales lo utilizarían además como una forma de comunicación para buscar apoyo o proximidad de los demás (Fiori et al., 2015).
- ✚ Tienen un locus de control externo (Sirvent y Moral, 2007). Cometan “falacias de control”, pasando de creerse responsables de cualquier acontecimiento de sus vidas a verse impotentes y sin capacidad alguna de ejercer control. Esta distorsión cognitiva genera una gran angustia en los dependientes emocionales (Lemos et al., 2007).
- ✚ Mantienen unas creencias rígidas y exageradas sobre el amor romántico y sobre cómo éste debe ser. Cometan distorsiones cognitivas del tipo “deberías” sobre las relaciones amorosas (Lemos et al., 2007).
- ✚ La ausencia de la pareja o la ruptura de la relación provoca síndrome de abstinencia y craving: sentimientos de dolor, de soledad e intentos continuos de estar con la pareja o de retomar la relación como sea (Castelló, 2005; Mayor, 2000; Mallor, 2006; Moral y Sirvent, 2009a, 2009b).

- ✚ Suelen tener varias parejas a lo largo de su vida. Son escasos los periodos en los que no mantienen una relación (Castelló, 2005).
- ✚ Tienen miedo e intolerancia a la soledad y a la frustración, lo que les produce una enorme ansiedad ante la separación (Bornstein, 2011; Castelló, 2005; Moral y Sirvent, 2008; Riso, 2009). Esto es una consecuencia de su baja autoestima; no soportan estar solos consigo mismos por lo que buscan estar continuamente con su pareja. Las conductas de comprobación (espiar a la pareja, leer los mensajes de su móvil, sus correos, etc.) y las de reparación (intentos desesperados por ser perdonados, reparación de objetos dañados en discusiones, etc.) se manifestarían cuando la persona pretende evitar sus experiencias privadas (Izquierdo Martínez y Gómez- Acosta, 2013). Los dependientes emocionales se muestran muy capaces en otras facetas de su vida, como los estudios, el trabajo, tareas o gestiones cotidianas, por lo que el miedo que sufren a la soledad no se debe a su incapacidad o a una escasa habilidad para resolverse en la vida diaria (como podría ser el caso de los pacientes con TDP). Su necesidad del otro es meramente emocional (Castelló, 2005).
- ✚ Necesitar al otro, no conciben la vida sin él. Sentir un terrible pánico a que el otro los abandone, a perderle. ¿A estar solos?
- ✚ Exigen a sus parejas que den muestras constantes de que están enamorados, ya que, si no, interpretan que no son importantes “para ella”, que no los quiere “lo suficiente”. Sienten que tiene que hacer más por la relación y no lo hacen.
- ✚ Desean que en todo momento quieran estar con ellos, que los haga sentir constantemente que son su prioridad, aunque generalmente, por la manera de ser del otro, esto no sea así.
- ✚ Quieren cambiar al otro. A la persona dependiente, en realidad no le gusta cómo es su pareja; de hecho, sufre mucho por su manera de ser y comportarse, por su personalidad. Hacen intentos reiterados por conseguir que cambie y se transforme en lo que ella (o él) desea, pero a pesar de no obtener ningún resultado positivo, no quieren dejar de luchar. Sus vidas se han convertido en eso, en una lucha que les va marchitando, quitando la ilusión, les va haciendo invisibles y a veces incluso pueden hacerles enfermar. Se dan cuenta de que están completamente estancados, y aun así siguen luchando.
- ✚ Necesitan tener el control absoluto del otro (lo cual lleva a discusiones importantes en la relación).

- ✚ Acostumbran a ser relaciones en las que hay rupturas reiteradas y sucesivas reconciliaciones, siempre volviendo con los mismos propósitos de cambio una y otra vez, una y otra vez..., aunque por supuesto no cambie nada.
- ✚ Dejan de ser ellos mismos, de comportarse de acuerdo con su personalidad, para gustar más al otro, para asegurarse de que el otro los siga eligiendo y no los abandone. Incluso pueden llegar a hacer cosas que jamás habrían imaginado, aun degradantes, para evitar perder a esa pareja.
- ✚ Se sienten absolutamente incapaces de dejar la relación, por mucho que sepan que deben hacerlo. La persona que lo sufre siente que no puede, que no es capaz, porque se está jugando demasiado. Eso, a su vez, la llena de frustración y desdicha.
- ✚ Dejan de lado amigos, seres queridos..., ya que el mundo gira totalmente en torno a él. Se van aislando, aunque el otro, a menudo, sigue con su vida, mantiene a sus amigos y demás relaciones.
- ✚ Convierten al otro en el centro de su vida, de sus pensamientos y de sus preocupaciones. Sus problemas siempre giran en torno a esa persona.
- ✚ Dudan continuamente de lo que quieren, lo que sienten, o lo que quiere y siente el otro.
- ✚ A veces hay maltrato. No se da en el ciento por ciento de los casos, pero en muchos hay implícito un maltrato psicológico que se hace bastante evidente cuando en una terapia se empiezan a analizar y profundizar en los detalles de la relación. A veces, incluso puede ser físico.
- ✚ Dejan que los manipulen y les hagan ver como real aquello que no lo es.
- ✚ Padecen ansiedad, no duermen bien por las noches. Con frecuencia tienen ganas de llorar desconsoladamente y sienten una gran impotencia. También hay en ellos una clara pérdida de ilusión y se convierten en seres tristes y desdichados que van pasando su día a día por inercia, dejándose llevar.
- ✚ Se suelen desahogar con amigos, a quienes explican lo que sienten. Al hacerlo, se dan cuenta de que se repite una y otra vez la misma historia, tantas veces que en algún momento de lucidez toman conciencia de que aquello no funciona, pero se tapan los ojos y vuelven a intentarlo.

Veamos en la figura adjunta cómo describe uno de mis pacientes, cómo se ve y cómo se siente en relación con los rasgos descritos en las líneas previas

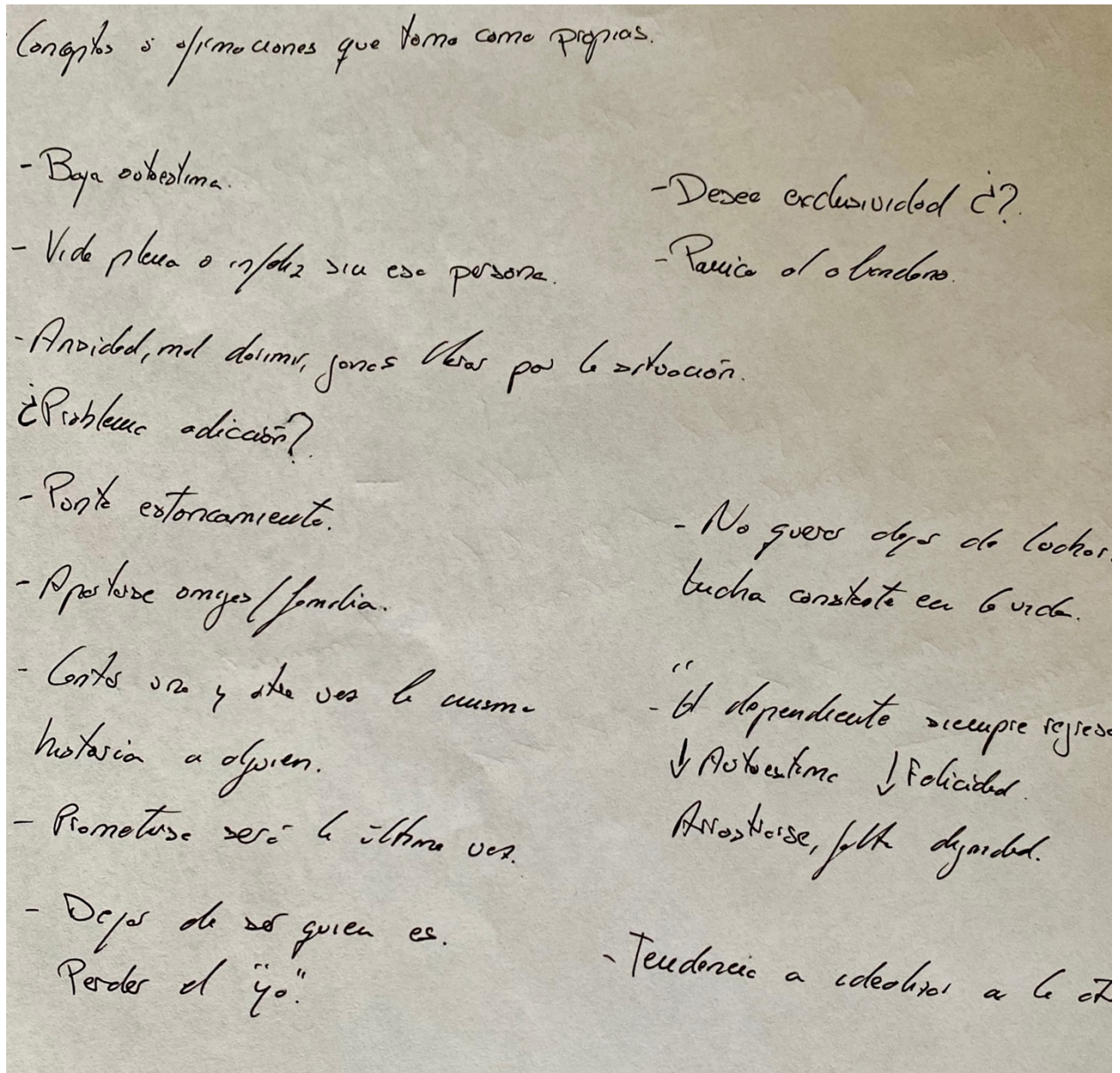


Figura 7. Auto relato sobre rasgos de dependencia emocional en una de mis pacientes.

5.2.- Necesitar al otro

Cuando hay dependencia, hay necesidad. Estas personas no eligen libremente a sus parejas, sino que sienten que están con él porque les necesitan y, en consecuencia, que si les pierden no podrán soportarlo de ninguna manera. La simple idea les hunde, los lleva al borde de la locura.

Es algo impensable para ellos. En general son solamente algunos rasgos de su manera de ser o del modo en que le perciben los que les dan seguridad. Por ejemplo:

- ✚ Es o le ven como una persona fuerte, y junto a él sienten una seguridad y una protección que les recuerda a la que les daba su padre (o les faltó con él).
- ✚ Es o le ven como alguien muy inteligente, y dado que se consideran muy por debajo de la media (debido al bajo concepto que tienen de ellos mismos), les tranquiliza pensar que esa persona les ayudará a tomar mejores y más acertadas decisiones.
- ✚ Es o le ven como “un manitas”, una de esas personas que lo arreglan todo, ya sea un problema con una factura, con un vecino o con un cajón de la cocina. Al pensar en dejarle, enseguida conectan con una gran inseguridad y una sensación de no poder salir de todos esos imprevistos si esa persona no está a su lado.

Hay dos factores (muy relacionados entre sí) que hacen que queden aprisionados en una relación de pareja disfuncional: la baja autoestima y el miedo a quedarse solos. Cuando hablamos de autoestima, nos referimos a la confianza que tenemos en nosotros mismos, a sentir que poseemos los recursos, capacidades y aptitudes necesarios para solucionar cambios o situaciones inesperadas que la vida nos depare. Se trata de tener la certeza de que pase lo que pase saldremos adelante, que lo resolveremos. No importa el cómo, sino sentir que podremos con ello. Después, cuando sea el momento, una vez que hayamos dado el primer paso, ya veremos cuál será el siguiente. Afrontamos los problemas de uno en uno, primero el más importante o grave y luego el siguiente. No esperamos que los problemas se solucionen solos (Dios dirá, ya se arreglará el problema, seguro).

La autoestima implica mejorar nuestro autoconocimiento, es decir, conocernos mejor a nosotros mismos. Para que yo pueda confiar en mis capacidades, es necesario que haga un proceso para descubrir y constatar que realmente dichas capacidades están en mí. Cuando tenga claro mi potencial, me sentiré seguro de mí mismo sin problema. Si me siento seguro, no tendré miedo y, si no tengo miedo no tendré ansiedad...

Para ello, lo mejor es realizar un trabajo de crecimiento personal. Se trata de descubrirnos, de quitarnos todas las capas protectoras que nos hemos ido poniendo encima durante toda nuestra vida, y enfrentarnos cara a cara con lo que hay debajo, con lo que somos de verdad. Quitarnos la armadura y no tener miedo a sufrir, miedo al miedo...

Cuando nuestra autoestima es muy baja, es frecuente que no nos guste que nos reconozcan nuestras cualidades, que nos digan cosas buenas sobre nosotros mismos: “¡Qué bien te sienta este color!”, “Hoy estás muy guapa”, “¡Qué falda más bonita llevas”, etc. Si esto pasa, acostumbramos a cambiar de tema inmediatamente o a quitarle importancia a aquello que nos digan: “¿Esta falda? Nada..., me la compré de rebajas hace un montón de tiempo”, “Qué va, si no he dormido nada bien y tengo una cara de sueño..., estoy fatal”, etc. Aun así, aceptar el reconocimiento es una clara señal de buena autoestima. Si uno se conoce y sabe apreciar sus cualidades, estará contento y le gustará el sabor de las palabras de los demás. Entonces, se limitará a agradecer su comentario con un simple “gracias”. Esto sería más que suficiente, y mucho más sano y adecuado que apresurarnos a quitarnos mérito o a desmerecernos.

Tener una buena autoestima implica, pues, conocernos y tener conciencia de nuestro potencial. Saber quiénes somos y por qué somos así, aceptándonos, respetándonos y generando un concepto de nosotros mismos real y positivo. Solo así lograremos conectar con la confianza en nuestro ser, y esta es la que nos dará la seguridad que necesitamos para ir siempre hacia delante. La seguridad es, sin ninguna duda, uno de nuestros mayores aliados a la hora de afrontar los cambios que la vida nos tenga preparados y seguir caminando en la dirección que marquen nuestros sueños y deseos más profundos. Tener una buena autoestima es sinónimo de sentirse fuerte, capaz y valioso.

En mis sesiones terapéuticas, les digo a mis pacientes que, conocer a un posible candidato a ser nuestra pareja debería ser como una entrevista de trabajo. Antes de nada, debes tener clarísimo lo que estás buscando, qué requisitos, qué características, qué perfil debe tener el candidato, cómo debe ser, pensar, comportarse, trabajar, relacionarse, etc. Todo lo que creas necesario para el puesto tan importante que ofreces. Cuando tienes eso claro, tienes que entrevistarle para identificar si encaja o no con el perfil que buscas. Si posee o no las características que para ti son determinantes. Evidentemente no hace falta que vayas con la lista en la mano, pero si lo tienes presente y diáfano en tu cabeza, cuando detectes aspectos que no encajan, sonará un pitido en tu interior que te dirá “¡Error!”, y entonces sabrás que debes descartarle. Cuando no somos conscientes de lo que buscamos o no nos permitimos pedir lo que deseamos, y además tenemos una baja autoestima, podemos caer con mayor facilidad en una dependencia emocional.

Cuando alguien se acerca y se interesa, todo nuestro mundo emocional se revoluciona, se altera y se vuelve loco. Ilusión, excitación, adrenalina, felicidad..., todo lo que soñábamos y teníamos tanto miedo de no encontrar, se manifiesta delante de nuestros ojos. Si encaja o no con

la idea que teníamos no importa en absoluto, puesto que en caso necesario pensamos que ya lo haremos encajar nosotros. Nos produce una alegría tan grande, que cuando empezamos a ver aspectos contradictorios y negativos, los ignoramos o los disfrazamos para justificar que aquello merece la pena, que es maravilloso y que tiene mucho sentido seguir apostando por ello.

Así, permitiendo lo no permisible, aceptando lo no aceptable y actuando en contra de nuestros valores, es como empezamos a deteriorarnos cada vez más, y cada día nos cuesta más aceptar que debemos salir de esa relación.

5.2.1 Miedo a quedarnos solos

El miedo a quedarnos solos, al abandono, es uno de los miedos más primitivos del Homo sapiens sapiens. Está muy relacionado con la baja autoestima. Está claro que, si yo no confío en mis capacidades, si siento inseguridad y que soy poco capaz, creeré que necesito a los demás. Ya lo he enunciado antes.

Este miedo al abandono se crea en la infancia. Por ello, la manera de trabajarlo es conectando con nuestro niño interior. El niño que fuimos durante una etapa de nuestra vida. Se trata de ver la relación que hay entre ese pequeño (y lo que vivió) y los sentimientos que se activan en nosotros ahora que somos adultos (terror a estar solos, al rechazo, etc.).

El hecho de creer que no soy importante o que no soy capaz, afectará a las áreas de mi vida, llevándome a renunciar a mis sueños y deseos más profundos y/o a conformarme con opciones o personas que no son lo que yo quisiera de verdad. Nos resignamos por creer que conseguir lo que deseamos no es posible. Es la historia del elefante que hay en casi todos los circos.

Cuando era niño, solía ir con mi padre a ver los animales antes de las actuaciones y veíamos a ese elefante tan grande con alguna de sus patas atada a una mini estaca de madera clavada en el suelo. Yo le preguntaba a mi padre por qué un animal tan grande, con tanta fuerza como un elefante, no se escapaba. Mi pobre padre tampoco lo entendía. Con el tiempo hice un máster de adicciones en el que me explicaron, que el elefante adulto que mi padre y yo veíamos a la puerta del circo, atado a una estaca de madera, en su momento fue un bebé. No se lo puedo explicar ya a mi padre porque murió hace casi treinta años, pero seguro que desde el cielo, él será otro de los amables lectores; por lo tanto, se lo explico por aquí. Imagina papi ese bebé de elefante, que desde que es una cría con apenas dos o tres días, se le ata una pata con una cuerda a un palo clavado en el suelo. Ese elefantito lucharía con todas sus fuerzas por escapar e ir junto a su madre,

y una y otra vez fracasaba, porque para ese animalito, la cuerda y la estaca eran demasiado fuertes y no podía soltarse de esa dichosa cuerda. Imagina papi que el pobre animalito lo intentara un día y otro, y otro, y otro... hasta que un fatídico día, aprendió que hiciera lo hiciera, nunca lo conseguiría y, al final se rindió. Aprendió que esa cuerda y palo clavado en el suelo, serían tan fuertes que nunca podría liberarse de ellas, así que, pensó, ¿para qué voy a seguir esforzándome? No lo voy a intentar más, y nunca más lo intentó. Es el mecanismo, mi querido papi, de la indefensión aprendida. Justo lo contrario que tú nos enseñaste a mi hermano y a mí, a no rendirnos, a luchar hasta desvanecer. ¿Imaginas papi, que desde el cielo le dijeras a alguno de esos elefantes que lo intentaran una vez más, a ver qué pasaba? ¿te imaginas qué lío? Esto es lo que yo les explico a mis pacientes, inténtalo y experimenta qué se siente cuando haces algo que temías o algo para lo que no te creías suficiente... ¿te imaginas qué lío se montaría si de repente hiciéramos esas cosas para las que siempre nos hemos sentido poco o nada suficientemente capaces?

Pero, volvamos a la dependencia emocional. ¿Y si le dijéramos a los miles de mujeres y hombres dependientes emocionales que no se sienten capaces de vivir sin esa persona amada, que sí lo son?

No nos damos cuenta de que solos, en estos casos, estaríamos muchísimo mejor que acompañados por una pareja con quien no somos felices y con quien seguramente no tenemos una relación plena y saludable. Tenemos miedo a la soledad y a no encontrar a nadie que tenga esas cualidades que vemos en nuestras parejas. Puede que sea una sola cualidad o puede incluso que nos la estemos inventando, y que el otro ni siquiera sea así, pero nos aferramos a ella para justificar nuestro enganche irracional. Creemos que solos vamos a estar peor..., pero desde el momento en que vivimos con miedo (a perderle), ya no estamos bien. Si estás bien con tu pareja y tienes una buena autoestima, no experimentas ese miedo a la soledad. Cuando lo experimentas es porque te estás planteando (consciente o inconscientemente) hacer un cambio, soltarle, y no te sientes capaz de continuar si él no está contigo. Es otra vez la historia del elefante, alguien tiene que darle esa información de la que carece, a ti, si sufres dependencia emocional, alguien tiene que decirte, ¡vamos, inténtalo! Seguro que puedes...

Es necesario que comprendamos por qué tenemos ese miedo irracional y completamente infantil a quedarnos solos, a que nos abandonen. Es un miedo que procede de nuestra infancia. De niños nos paralizaba, nos bloqueaba, porque en esa etapa no teníamos ni la capacidad de razonar ni los recursos que tenemos ahora, en la edad adulta. Lo sentíamos y punto. El miedo nos inundaba y hacía que nos sintiéramos débiles y vulnerables. Otra vez sobrevuela el elefantito...

Cuando de adultos vivimos situaciones similares, nos conectan con los recuerdos que tenemos guardados de esas experiencias vividas en el pasado, y nuestro cuerpo activa las mismas emociones que sentía ese niño. Y a partir de esas emociones, el cuerpo actúa también de la misma manera: bloqueándose o quedándose paralizado. Darnos cuenta de esto nos ayuda a asumir, a comprender, por qué hoy nos sentimos así. En ese momento, podemos ver que estamos reaccionando igual que el niño, aunque ya no somos ese pequeño. Ahora somos un adulto que tiene la capacidad de enfocar la situación de otra manera, de razonarla y sobre todo de observarla desde una nueva perspectiva. Por último, el adulto de hoy tiene los recursos necesarios para salir de esa relación, para evitar el bloqueo y la parálisis que de entrada sentimos.

Una variable muy importante que no podemos pasar por alto es el tipo de apego que hayamos tenido de pequeños con nuestros progenitores. Ya hemos mencionado que hay tres tipos (seguro, inseguro y ansioso o ambivalente); Supongo que el lector se ha dado cuenta que el apego que correlaciona con la dependencia emocional es el tercero, el ansioso. Este tipo de apego determina cómo nos relacionamos con nuestras parejas y, marca el grado de dependencia de estas.

Un niño que en su infancia ha tenido un apego ansioso suele tener miedo al abandono (a la soledad, ya hemos hablado de esto antes), creará que no es suficiente (ya que los padres a veces le prestaban atención y a veces no..., a veces cubrían sus necesidades y a veces no..., a veces le hacían sentir querido y a veces no..., mi pareja actual ¿hará lo mismo?); pensará, mi pareja, aunque me quiere, ¿me dejará?, ¿estará cuando la necesite?

Como ha aprendido que no es suficiente (ya que haga lo que haga, el refuerzo (sentir cariño, o gestos de cariño) no estaba en sus manos, y no tenía el control de la situación... (es decir, un niño que crece en un ambiente paternal sano, siempre o casi siempre que hace algo bueno, se le recompensa de una forma u otra, y cuando hace algo mal, se le recrimina de una forma u otra), se esforzará por agradar y conseguir la valoración de su pareja. Hará todo lo posible para intentar tener el control de la situación, y, en este error, intentará controlar al máximo a su pareja (he visto personas que exigen saber dónde están sus parejas (con geolocalización de los móviles, con video llamadas...). Problemas. Dificultades.

Tendrá pensamientos del tipo, si él (o ella) me valora, sé que soy suficiente (por eso le será tan difícil posicionarse y decir no). Estamos posiblemente en el germen de la sumisión (ese rasgo que ya hemos comentado tan habitual en este tipo de personas). No son capaces de decir no, porque tienen miedo al abandono, por lo que hará lo posible para evitarlo. Estas personas se sienten

queridas, pero el sentimiento latente es el miedo a que en algún momento de la relación los abandonen porque no son suficientemente válidos para él (o ella). Por eso, todo su valía y sensación de capacidad está en manos del otro, en qué y cómo le ve su pareja.

Posiblemente, además de ser el origen de la sumisión, también estemos ante el nacimiento de la desconfianza. Aparece el miedo a que ya no los quieran sus parejas, que ya no quieran estar con ellos (ya he oído muchas veces esa frase de que “no me quiere como antes, ha cambiado, hace dos horas que no sé nada de él). Aparecen dos de los sesgos (errores) cognitivos más frecuentes en estas personas, la sobre generalización y sobrepensar. Por eso son tan intensos, “pegajosos” y reclamantes de atención de sus parejas (para estar seguros de que aún los quieren).

Este tipo de comportamiento, precisamente lo que hace es el efecto contrario, cansa a las parejas, provoca distanciamiento y hace que se alejen. Empiezan las discusiones y los problemas. Dificultades. Supongo que el lector se dará cuenta que esto produce en la persona dependiente una espiral de pensamientos del tipo no valgo, ¿ves como ya no me quiere como antes? Me va a abandonar...

Recuerdo una paciente, que cansada de no captar la atención de su pareja, había comprado por internet lencería bonita y provocativa... Su idea fue que el primer fin de semana que le llegara el pedido, la usaría para provocar a su marido y así conseguir captar su atención. Es lamentable que una mujer tenga que hacer esto. En fin, nuestra amiga había pensado (imagine el lector, con toda la ilusión y miedos) en el domingo por la mañana, cuando no estaban los niños en casa... No era consciente de un partido de fútbol de la selección española femenina... Así que, se le ocurrió llevar a cabo su plan en plena final del campeonato del mundo; empezó a “desfilar” delante de su marido con la ropa interior provocativa... Lógicamente, a diez minutos de que acabara el partido, en plena prórroga, con las inglesas a punto de empatar, con los nervios a flor de piel... el marido esquivaba la mirada de esa mujer provocativa (¡quita mujer, que está acabando el partido!, ¡que somos campeones del mundo!, ¡aparta un poco por favor!, ¡déjame tranquilo, que ya estoy suficientemente atacado!, ¡que nos empatan las inglesas y al final perdemos!). Creo que el lector imaginará perfectamente la situación. ¿Consecuencia final? Jorge (que así se llama la parte masculina de esta pareja) no pudo disfrutar de esa final como a él le hubiera gustado... y ella (Marina) no consiguió su objetivo. Consecuencia, discusión, frustración en los dos y problemas de nuevo.

Según Castelló (2005), las relaciones amorosas de las personas que sufren dependencia

emocional suelen pasar por una serie de fases. La primera fase es la de euforia, al comienzo de la relación. Es una etapa de verdadera felicidad. Se comienza a idealizar a la pareja, y a formarse expectativas exageradas sobre el futuro de la relación. Todo el mundo parece girar alrededor de este nuevo amor. Ya lo he oído en mis pacientes, “¡éste sí que es el que es!”, “¡éste es diferente”, “éste sí, ya verás!”

Pero a medida que pasa el tiempo llega la segunda fase, la de subordinación (empieza la sumisión que he mencionado antes). A partir de aquí, los roles de dominante y subordinado de ambos miembros de la pareja empiezan a establecerse y a perpetuarse, ya que se refuerzan mutuamente de forma constante. La relación se convierte en asimétrica. La persona que sufre dependencia emocional comienza a autoanularse y a dejar de lado sus propias necesidades, deseos y opiniones y llega a aislarse de sus seres queridos con el fin de dedicarse completamente a la relación. Esto afecta aún más a la ya pobre autoestima del dependiente emocional, que no soporta estar consigo mismo y consigue “evadirse” buscando la cercanía con la pareja. El tiempo pasa, y la relación evoluciona a la fase de deterioro o de desequilibrio extremo. Es la fase más larga de la relación, en la que se han acentuado las características de la fase anterior. Se afianzan más los roles de cada miembro de la pareja, se anula cada vez más el miembro dependiente y su autoestima se daña aún más. El sufrimiento es aún mayor que antes. Existe un miedo extremo a verse sin la pareja, y se hará lo imposible por retenerla (aunque tenga que soportar maltrato físico, psicológico o infidelidades). La situación es insostenible, y con ello llega la ruptura de la relación. Ello provoca un dolor intenso y un sentimiento de soledad y vacío, que llevarán a iniciar continuos intentos de acercamiento a la expareja. Si se logra algún tipo de acercamiento, supondrá un alivio inmediato a corto plazo, pero a largo plazo sólo perpetuará el malestar. Este malestar dura un largo periodo, en el que la persona con dependencia emocional suele recurrir (aunque no siempre es así) a relaciones de transición. Estas relaciones se dan con personas hacia las que no se desarrolla una dependencia per se, simplemente alivian los sentimientos de soledad y la necesidad de cercanía. El malestar por la ruptura sólo quedará completamente mitigado si la expareja accede a volver, o se encuentra una nueva pareja que conlleve el recomienzo del ciclo.

¿Qué te parece todo esto? ¿Te sientes identificado con algo? ¿Sientes que tu historia es parecida? Sigue leyendo, por favor. Y ve pensando en pedir ayuda a un profesional.

5.3.- Propuesta de intervención en casos de dependencia emocional

Hay un conjunto más o menos amplio de variables, que ya he comentado, como la baja autoestima, pobre autoimagen, miedo exagerado e intolerancia a la soledad y ansiedad ante la separación, miedo al abandono, dificultad para regular las emociones, déficits en habilidades sociales (particularmente, en asertividad), creencias erróneas sobre el amor romántico, distorsiones cognitivas, o incapacidad para resolver los problemas por uno mismo sin ayuda de nadie, que producen necesidades o malestares en el individuo, que pretende paliar con la relación de pareja, ya que no conoce otra forma de hacerlo. Al igual que ocurre en el consumo de sustancias, se comienza la relación de pareja por los refuerzos positivos que trae consigo, pero a medida que avanza en el tiempo se trata de mantener la relación por los refuerzos negativos que se obtienen a corto plazo (alivio del malestar por la separación).

Se enfocará el plan de tratamiento como una intervención para adicciones conductuales, ya he publicado recientemente un manual de trabajo biopsicosocial con las adicciones, que puede revisarse (ver Martín Herrero, 2021). Pero desde luego que el inicio ha de contemplar, que él o la paciente diferencia claramente estos dos conceptos y, vaya tomando conciencia de la necesidad de cambio.

Tabla 1. Amor romántico – amor maduro

Amor Romántico (Tóxico)	Amor maduro (Sano)
Está en el corazón	Está en el cerebro
Dura toda la vida	No hay garantías
Almas gemelas	Evolucionamos ambos
Ya cambiará	Aceptación total e incondicional de la persona
Lucha y sufrimiento	Felicidad, facilidad y crecimiento
Modelo clásico ideal	Separación consciente

Se comenzarán prescribiendo pautas de control de estímulos para favorecer la abstinencia del paciente (distanciamiento de la persona de la que depende). Se continuará entrenando en diversas habilidades (pautas para el aumento de la autoestima, asertividad, solución de problemas, etc.) que aumenten su capacidad de afrontamiento y de resolución. Se trabajará para aumentar la tolerancia del paciente ante el malestar y el miedo a la soledad y abandono. Posteriormente, se llevarán a cabo técnicas de exposición ante los estímulos que desencadenan el malestar (pensamientos o recuerdos sobre la pareja, aparición de estímulos relacionados con la pareja, etc.), y del síndrome de abstinencia, con el objetivo de reducir las conductas de craving. Por último, se llevará a cabo con el paciente un plan de prevención de recaídas.

Se proponen 21 sesiones de 1 hora y media cada una. Se plantean sesiones semanales, hasta la fase de prevención de recaídas, en la que se espaciarán las sesiones entre sí 15 días y un mes. Las sesiones 20 y 21, de seguimiento, tendrán lugar a los 6 meses y al año.

5.3.1 Sesión 1: evaluación de la dependencia emocional

El primer paso es la evaluación del paciente, que comenzará con una entrevista clínica. Una vez delimitado el motivo de la consulta (intensidad, frecuencia y duración del problema), y recogidos los datos personales del paciente, yo llevo a cabo la entrevista clínica para evaluar la dependencia emocional, propuesta por Castelló (2005):

- ✚ ¿Cómo definirías la relación con tu familia cuando eras pequeño/a? ¿Dirías que tu infancia fue feliz? ¿Podrías describir a tu familia y tu relación con cada miembro?
- ✚ ¿Cuántas relaciones de pareja has tenido a lo largo de tu vida?
- ✚ ¿Qué tipo de personas te gustan como pareja?
- ✚ ¿Qué papel has asumido en tus relaciones? ¿Crees que has sido dominante, sumiso, admirador de tu pareja, necesitado de cariño, independiente etc.?
- ✚ ¿Consideras que tus relaciones han sido equilibradas? ¿Ambos aportabais emocionalmente lo mismo?
- ✚ ¿Qué tipo de cosas has soportado para que la relación no se rompiera?
- ✚ ¿Necesitas siempre la compañía de tu pareja o estar en contacto con ella, hasta el punto de resultar una molestia en muchas ocasiones?
- ✚ ¿Has dedicado tiempo a tus amistades o a tus responsabilidades laborales y familiares

mientras estabas en pareja, o las has descuidado para vivir solo para ella?

- ✚ ¿Al principio de la relación, te ilusionas y te entregas demasiado?
- ✚ En tus relaciones de pareja, ¿quién ha roto las relaciones? ¿Cómo te has sentido tras la ruptura?
- ✚ ¿Has seguido buscando contacto con tus exparejas para implorarles reanudar la relación? ¿Has intentado empezar inmediatamente otra?
- ✚ ¿Durante cuánto tiempo has estado sin pareja después de una relación? ¿Por qué?
- ✚ ¿Alguna vez has recibido tratamiento por problemas de ansiedad o depresión, o has sentido que lo necesitabas?
- ✚ ¿Has sufrido o sufres actualmente problemas con la comida? ¿Has sufrido o sufres dolores en tu cuerpo sin aparente explicación?
- ✚ ¿Intentas siempre ser aceptado por la gente y causar buena impresión?
- ✚ ¿Te quieres a ti mismo?

Debemos evaluar la existencia de otras posibles adicciones y de ideaciones suicidas o autolíticas. Y, para completar la evaluación de la dependencia emocional, se sugiere la utilización de una prueba psicométrica para medir el nivel del trastorno. He seleccionado de entre todas las pruebas existentes de dependencia interpersonal el Cuestionario de Dependencia Emocional (CDE) de Lemos y Londoño (2006). Esta prueba cuenta con 23 ítems y 6 factores (ansiedad de separación, expresión afectiva de la pareja, modificación de planes, miedo a la soledad, expresión límite y búsqueda de atención). Los resultados del cuestionario nos ayudarán a clarificar si el problema que trae el paciente a consulta se debe al sufrimiento normal que trae consigo la ruptura de una relación, o por el contrario estamos ante un caso de dependencia emocional.

5.3.2 Sesión 2: concienciación de problema y motivación para el cambio

Es posible que el paciente llegue a consulta en una fase de contemplación o incluso de pre-contemplación, según el modelo de Prochaska y Diclemente (Miller y Rollnick, 1999). Es decir, que acude a consulta porque siente un gran malestar que no sabe cómo gestionar. Para aumentar su conciencia del problema, el terapeuta deberá hacer psicoeducación sobre la dependencia emocional, las características de este trastorno, así como de las fases de la relación

que atraviesan estos pacientes. Es importante que el paciente vea una solución a su problema, por lo que también se debe ofrecer información sobre el tratamiento: sobre los objetivos a trabajar, de qué forma se trabajan, etc.

Es preciso resolver la posible ambivalencia que presente entre moverse hacia el cambio o continuar como está. Para ello, se sugiere el uso de la Entrevista Motivacional (Miller y Rollnick, 1999) con el objetivo de aumentar la motivación intrínseca del paciente. Se le ofrece “ayuda activa”, utilizando la metáfora del “Hombre en el hoyo” para que sea consciente de que, con los recursos que posee en la actualidad, no puede aplacar solo el problema. Se puede llevar a cabo con el paciente un balance decisional, con aspectos positivos y negativos de mantener su conducta como hasta ahora. Aquí podemos ayudarnos del análisis funcional elaborado durante la evaluación para favorecer que el paciente vea con mayor claridad las consecuencias de su comportamiento a corto y a largo plazo.

5.3.3 Sesión 3: síndrome de abstinencia

Se prescribirá la abstinencia desde el comienzo de la terapia (distanciamiento de la persona de la que depende y contacto cero). Esto es, no llevar a cabo la conducta adictiva de nuevo. En el caso de la dependencia emocional, se busca evitar cualquier contacto con la figura de la que depende el paciente. Se identificarán con el paciente aquellos estímulos cotidianos (tanto internos como ambientales) que provoquen el malestar característico del síndrome de abstinencia y, como consecuencia, las conductas de craving. Las conductas de craving tras la ruptura de la relación en la dependencia emocional se manifiestan en forma de llamadas a la expareja, mensajes, ruegos para volver a retomar la relación, provocar “encuentros casuales” con la expareja, espiar por medio de las redes sociales, etc. Una vez identificados los estímulos antecedentes, algunas medidas que se pueden tomar son:

- ✚ Dejar el teléfono móvil en manos de algún familiar cercano para evitar la tentación de llamar o escribir mensajes.
- ✚ Eliminar la conexión a internet en casa, para evitar el espionaje en las redes sociales. Si el paciente lo necesita para estudiar o trabajar, se establecerán con él unas normas de uso: usará internet en casa de algún familiar, de forma vigilada, etc.
- ✚ Eliminación de objetos en el hogar que puedan evocar recuerdos sobre la expareja (fotografías, ropa de la expareja, regalos que le hubiese hecho en el pasado, etc.)

- ✚ Si ciertos lugares están asociados al recuerdo de la expareja, se buscarán caminos alternativos con el objetivo de no pasar directamente por ellos.

Como tarea para casa, se prescribe la continuación en la práctica de la respiración consciente, además de las pautas acordadas de control de estímulos.

5.3.4 Sesiones 4 a 9: autoestima

En mi opinión el aumento de autoestima del paciente debe ser una de las primeras dimensiones a abordar. Cuando la persona logre una valoración más positiva de sí misma, será más consciente de que sus opiniones, sentimientos y derechos son al menos igual de importantes que los de su pareja.

Para ello empezamos identificando los pensamientos automáticos negativos del paciente que contribuyen a la disminución de su autoestima (yo empleo el inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Luján, 1991). Se debe entrenar al paciente para que logre identificar sus distorsiones cognitivas, esos pensamientos automáticos en situaciones cotidianas, mediante la instrucción en el esquema A-B-C y, que le impiden procesar la información de su situación o realidad de una forma neutral y objetiva.

Yo les proporciono un plan como el que se adjunta en la figura, que deben rellenar a diario a modo de autorregistro, en el que deben especificar las características de la situación vivida, los pensamientos que han surgido ante la situación (así como el nivel de credibilidad atribuida a los mismos) y las emociones y conductas derivadas de la aparición del pensamiento. Algunos pensamientos automáticos que pueden surgir en la vida cotidiana del dependiente emocional son: “si no consigo que mi pareja vuelva conmigo, no sirvo para nada”; “si no tengo pareja, no valgo para nada”; “me ha dejado porque soy insoportable”; “seguro que ahora estará con otra pareja mejor que yo”; “mi vida dejará de tener sentido”; etc. Creo imprescindible que la persona entienda cómo los pensamientos automáticos y las creencias irracionales determinan nuestra forma de pensar. En la mayoría de los casos con los que he trabajado, he visto personas que “no saben pensar”, que “piensan mal”; es decir, que el proceso cognitivo del pensamiento está demasiado sesgado por las creencias y formas impulsivas y automáticas de pensar. Ya lo he explicado páginas atrás. Pero ahora, lo que más me interesa es que la persona vea que habitualmente no hay coherencia entre las situaciones, un análisis racional de las mismas y, las emociones producidas.

Este es el motivo por el que les pido un registro de situaciones, pensamientos y emociones

diario. Para que vean y se den cuenta de cómo la mayoría de las veces se trata de errores en el pensamiento, de errores en la forma de analizar una situación concreta.

Tabla 2. Autorregistro de sentimientos

REGISTRO DE SENTIMIENTOS					
FECHA	SITUACIÓN	PENSAMIENTO	SENTIMIENTO	CONDUCTA	CONSECUENCIAS
	Describe el acontecimiento o suceso que motiva el sentimiento desagradable.	Anota los pensamientos que preceden al sentimiento y también las imágenes o recuerdos que te pasan por la cabeza.	1. Especifica si te sientes ansioso, triste, enfadado, deprimido.... 2. Describe tus reacciones físicas.	¿Qué haces ante esta situación?	¿Qué sucede después?

A continuación, debemos identificar cómo procesa la información que recibe tanto del exterior como de su interior (es decir, cómo piensa). Para ello utilizo la prueba de Creencias Irracionales de Ellis, que nos dará información sobre las diez creencias irracionales más habituales. Con esta información podemos informar al paciente de cómo la percepción del exterior o de su interior está sesgada por sus ideas o creencias. Entre las ideas o creencias irracionales que con más frecuencia me he encontrado entre las personas con dependencia emocional figuran las ideas irracionales 1 (el adulto tiene necesidad de ser amado o aprobado por casi todo el mundo en casi todo lo que hace. Sobre todo, por los que son importantes para él), 2 (uno debe ser competente,

apto y eficaz en todos los aspectos posibles), 6 (se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida o potencialmente peligrosa), 7 (es más fácil rehuir muchas dificultades y responsabilidades de la vida que hacerles frente) y, 8 (se necesita contar con algo o alguien más grande y fuerte que uno mismo). Estas ideas hacen que la persona piense en la necesidad de contar con la persona de la cual depende.

Y, por último, les explico a mis pacientes la importancia de conocer sus emociones primarias negativas (rabia, ira, miedo, tristeza, abatimiento, naufragio, vergüenza, asco, celos, culpa, dolor, egoísmo, suciedad, etc.). Les explico cómo son estas emociones primarias y, les propongo como tarea, primero entenderlas, y segundo identificarlas en su día a día para que vean cómo influyen a la hora de interpretar su realidad o las distintas distorsionando en gran medida la realidad que perciben.

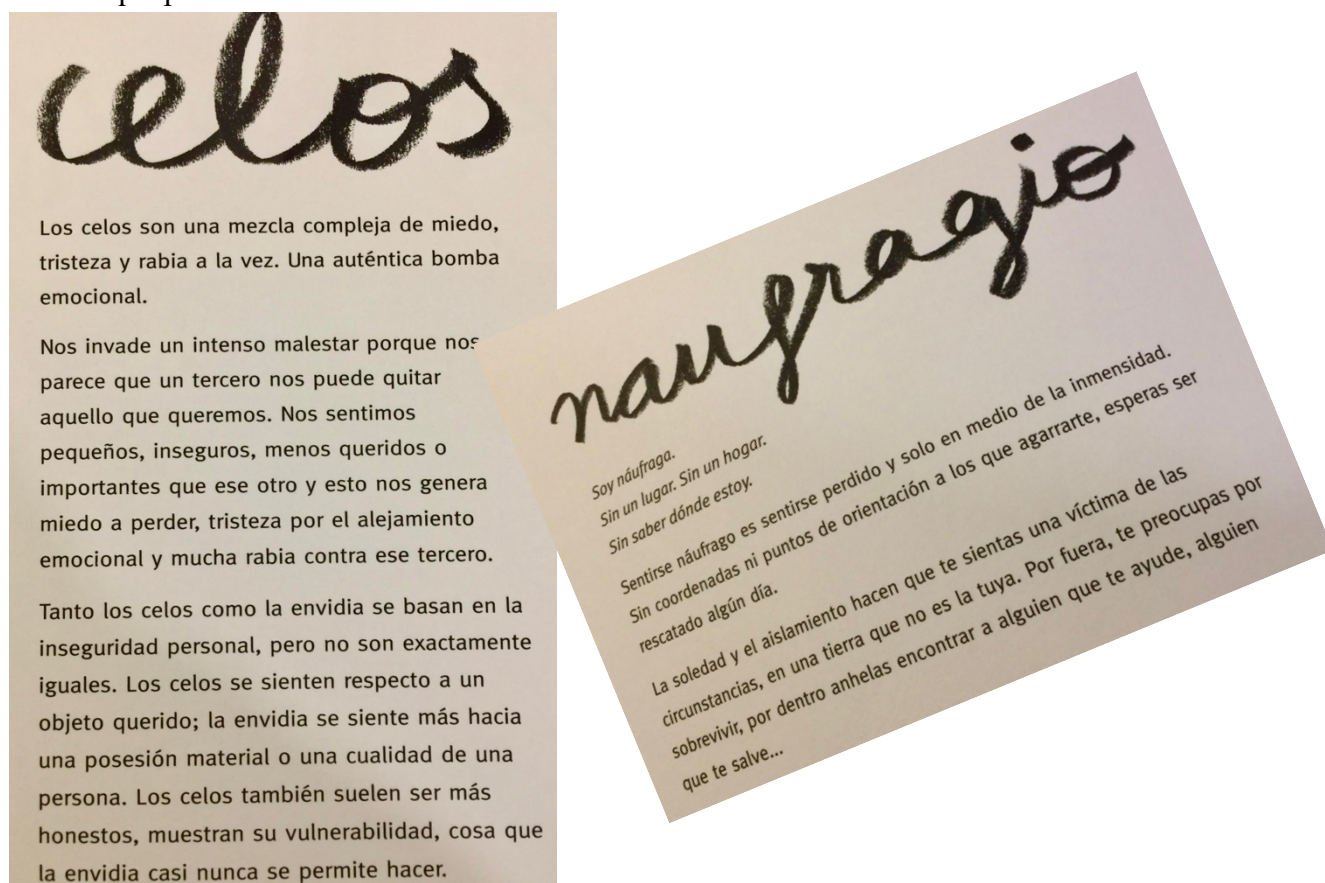


Figura 8. Algunas de las emociones primarias negativas

Para trabajar y subir la autoestima, yo empiezo repasando el autorregistro de pensamientos negativos sobre uno mismo con el paciente, y resolviendo posibles dudas y/o dificultades para corregir los pensamientos automáticos y posibles distorsiones cognitivas. La idea es generar

además de su pensamiento causal, un pensamiento alternativo, capaz de visualizar otras posibles interpretaciones de su realidad (pensamientos), a los que ya ha mostrado, es decir, reformular la típica frase “sin mi pareja no soy nada”, por: “aunque sea desagradable la ruptura y me cause malestar, mi valor no depende de que tenga pareja o no”.

Son numerosas las investigaciones que demuestran que la autoestima se forma a partir de los mensajes de reconocimiento o de desaprobación que recibimos de nuestros padres. Ya lo he explicado antes cuando he hablado de los tipos de apego. Si cuando éramos niños recibimos el cariño y el afecto que necesitábamos, esto hacía que nos sintiéramos valiosos e importantes para ellos. Nuestros padres nos lo transmitían a través de sus muestras de afecto y también con sus palabras de reconocimiento. Si, por el contrario, nuestros padres eran más bien fríos y distantes, y por mucho que nos esforzáramos en obtener su aprobación, solo nos remarcaban aquello que hacíamos mal o lo que podríamos haber hecho mejor, íbamos incorporando un concepto de nosotros mismos, una autoimagen, ajustado a aquella vivencia. Llegábamos a la conclusión de que no éramos lo suficientemente buenos para ellos, no nos sentíamos importantes ni capaces de conseguir que se sintieran orgullosos, ni pensábamos que pudiéramos cumplir sus expectativas. Fíjese amable lector como relaciona este concepto con el elefantito del que hablábamos mi padre y yo...

La imagen que el niño va incorporando de sí mismo está totalmente relacionada con cómo le tratan sus padres, cómo ellos se relacionan con él durante su infancia. La relación es clara y directa. Si a un niño le valoran, él se siente valioso; si a un niño le quieren, él se siente digno de ser querido y amado, merecedor de cariño.; si a un niño le reconocen, él se siente capaz; si a un niño le respetan, él se hará respetar. Está clara la estrecha relación que hay entre la manera de tratarnos de nuestros padres y el concepto que tendremos sobre nosotros mismos cuando seamos adultos. Por otro lado, la manera en que los padres se relacionan entre sí será lo que el niño asumirá como “normal” en las relaciones de pareja que tenga en su futuro. Si el padre insulta a la madre y la menosprecia, probablemente el niño también lo hará. Si la madre permite que el padre le falte al respeto y no hace nada, cuando la niña que los observa sea mayor, es muy probable que tenga una tolerancia muy alta a las faltas de respeto. Es decir, que, si la tratan mal, no ponga límites enseguida, porque hay una parte en ella que lo ha normalizado. Seguro que no le gusta ni la hace sentir bien, pero lo tiene registrado como una conducta habitual y frecuente, con lo que no le sorprenderá como le pasaría a otra persona que ha tenido un clima familiar lleno de respeto, cariño y amabilidad.

Quisiera que nos fijáramos en un aspecto: si cuando somos ese niño recibimos poco afecto, o ninguno, o directamente nos tratan mal (nos menosprecian, nos insultan o nos golpean), es muy frecuente ver que después, cuando somos adultos y ya no tenemos a ese padre o esa madre cerca, somos nosotros los que adoptamos aquel mismo papel. Es decir, desde nuestro pensamiento nos decimos a nosotros mismos que no somos capaces, que los demás son mejores y que no vamos a conseguir nada extraordinario. Nos fijamos en todo lo negativo que tenemos y nos lo recordamos constantemente para que no se nos olvide, generando así una inseguridad y una angustia emocional permanentes. En consecuencia, dejamos de hacer cosas que nos realizan de verdad, que nos hacen sentirnos exitosos y felices en nuestra vida.

Es fácil preguntarse cómo, habiendo vivido esas situaciones en la infancia, es posible que después, cuando se es adulto, una mujer escoja o se quede con un hombre que la trata exactamente igual que su padre o madre. Esto es más que frecuente, y tiene una explicación comprensible. Lo que ocurre es que, para nosotros, que nos traten de esa forma es lo normal. No gusta, nos duele, nos falta afecto, de eso no hay duda, pero a pesar de ello, es lo único que conocemos y, por lo tanto, creemos que no hay nada extraño en unir amor y dolor.

Es precisamente esta falta de confianza en sí mismos la que hace que empiecen a adoptar conductas y generar cambios para que el otro (a quien sienten que necesitan) no les deje. La mayoría de las personas que tienen la autoestima baja se infravaloran a sí mismas hasta el punto de sentir que nadie se va a fijar jamás en ellas. Tienen miedo a quedarse solas y no encontrar pareja, puesto que valen tan poco

Esto, a su vez, hace que la primera persona que se fije en ellas sea la ideal. Da igual cómo se comporte, si comparte o no las mismas aficiones o si tienen la misma visión de la vida..., nada importa, solo saben que están profundamente enamoradas y que es la persona perfecta. Lo saben de manera irracional, claro, pero así lo afirman.

Tomar decisiones desde la inconsciencia es como apostar deliberadamente al caballo cojo, con lo cual tienen todos los números para que la relación salga mal. Y cuando las dificultades empiezan a manifestarse con claridad, les entra un pánico de lo más temible. Piensan que justo cuando han encontrado a alguien que se mostraba interesado, no pueden perderle bajo ningún concepto. Piensan que esta ha sido una oportunidad única y no pueden dejarla escapar. Y aquí empieza la desesperación más absoluta para no ser abandonados.

En estos casos no elegimos bien. O, dicho de otro modo, elegir bien de esta manera, es como una lotería. Si elegimos inconscientemente al otro, lo más probable es que salga mal. Siempre hay personas que encajan con nosotros, que están en sintonía con nuestros valores, con nuestra manera de ser, de pensar, de funcionar, con nuestro nivel de madurez o de desarrollo personal. Pero, aunque existan, para encontrarlas primero debemos tener muy claro lo que buscamos. Entonces lo identificaremos con mayor facilidad que si vamos a tientas. ¿No os parece?

Las personas con baja autoestima, como no se valoran lo suficiente o nada, no acostumbran a ser quienes eligen a sus parejas, sino que son elegidas por el otro. Cuando uno no confía en sí mismo, en su valía, cuando no se siente importante ni suficiente para nadie, siente mucho miedo a no encontrar pareja. A no cruzarse con nadie que vea nada bueno en él o ella. Por supuesto, si yo no me quiero, no me valoro o no aprecio casi nada bueno en mí, pensaré que nadie va a quererme, ni a valorarme, ni a encontrar nada que destaque en mi forma de ser. Sentiré que los demás siempre se darán cuenta de que los demás son mucho mejores que yo, y por lo tanto me voy a quedar sola. Esta es una creencia que, aparte de un miedo terrible, nos genera muchísima ansiedad.

Estas personas con baja autoestima siempre se comparan con los demás y se fijan en quiénes son los que triunfan, con lo cual aún se van cerrando más y sintiéndose menos importantes y más desvalidas. Son las más vulnerables, las que tienen más posibilidades de generar una dependencia emocional cuando empiezan una relación de pareja. Incluso pueden decir: “Fulanito no me gusta nada”, pero os aseguro que, si Fulanito se empieza a mostrar atraído y ofrece señales de interés hacia esa persona, enseguida le gustará. Ni siquiera sabrá por qué, pero le empezará a gustar. El simple hecho de sentir que atrae al otro, que se ha fijado en ella, le hace sentir tan importante que no lo va a dudar ni un segundo y empezará la relación con ese fulanito.

5.3.5 Sesión 10: autonomía del paciente

Si ya hemos conseguido mejorar la autoestima del paciente, podría haber aumentado también su sensación de autoeficacia. Para fomentar su autonomía en situaciones futuras, se trabajará en esta sesión el entrenamiento en solución de problemas propuesto por D’Zurilla y Goldfried (1971). Para estos autores, las personas dependientes emocionalmente serían uno de los tipos de pacientes que más se beneficiarían de este entrenamiento. Un paciente dependiente tendría dificultades para resolver problemas por su cuenta, mientras que sí sería capaz de desenvolverse en tareas en las que el terapeuta marca específicamente lo que debe hacer. Les pido a mis pacientes

que elijan un problema que presente en la actualidad, con el fin de trabajar sobre él.

5.3.6 Sesiones 11 a 13: asertividad

Para lograr un aumento en los niveles de asertividad, se llevará a cabo un entrenamiento en habilidades sociales. Las fases para este entrenamiento están basadas en las propuestas por Caballo (2009):

- ✚ Explicación de los diferentes tipos de respuesta en situaciones sociales: asertivo, agresivo, sumiso-pasivo-inhibido. Se explica que una persona con dependencia emocional suele tener un estilo inhibido o sumiso, es decir es una persona que, por miedo a ofender, enfadar, molestar. Hacer el ridículo o generar conflicto, no se atreve a defender sus objetivos o necesidades; no da su opinión ni expresa sus emociones; no es capaz de pedir ayuda; respeta a los demás, pero no a sí mismo.
- ✚ Identificación de situaciones que presenten dificultades para el paciente
- ✚ Identificación de pensamientos automáticos que impidan la conducta asertiva
- ✚ Ensayo de conducta en consulta
- ✚ Modelado
- ✚ Comparación de la conducta del paciente y del modelo e instrucciones para reducir las diferencias

Tenemos que ayudar a comprender que, cuando el paciente sienta desagrado o desacuerdo con justificación (por ejemplo, ante vecinos molestos que hacen mucho ruido de madrugada), está en su derecho de manifestar sus sentimientos. Siempre y cuando, se respeten los derechos de la otra persona.

5.3.7 Sesión 14: tolerancia a la soledad y a los sentimientos negativos

Según el modelo de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), muchos trastornos psicopatológicos se explican por la Evitación Experiencial (EE) que llevan a cabo las personas que los sufren. Sus síntomas provendrían de los intentos por evitar o controlar pensamientos o emociones que les son aversivos. Los pacientes con dependencia emocional manifiestan intolerancia a la soledad, lo que provoca un gran miedo al abandono. Dado que presentan una autoestima baja, no soportan estar solos consigo mismos. Surge toda clase de pensamientos

negativos y des-adaptativos del tipo “*No sirvo para nada*”, “*Voy a morir solo*”, “*¿Quién me va a querer a mí?*”. Mientras están con la figura de la que dependen encuentran alivio de ese malestar. La aparición de determinados pensamientos y emociones guían la conducta del dependiente emocional. El objetivo de esta sesión es, por tanto, aumentar la tolerancia a ese malestar, y defusionar esos pensamientos de la conducta.

5.3.8 Sesiones 15 y 16: exposición a estímulos relacionados con la pareja.

En esta sesión, se espera que el paciente haya adquirido las habilidades adecuadas para soportar la exposición a estímulos condicionados que provoquen síntomas de abstinencia el tiempo necesario para que se produzca habituación. Se construirá una jerarquía de 10 ítems con el paciente, ordenados de menor a mayor malestar:

- ✚ Comer el plato favorito de la expareja
- ✚ Ver la película preferida de la expareja
- ✚ Escuchar la canción preferida de la expareja
- ✚ Ver una fotografía suya
- ✚ Tener en las manos una prenda suya
- ✚ Ver su perfil en una red social
- ✚ Pasar por el sitio donde se conocieron
- ✚ Pasar cerca de su casa
- ✚ Encontrarse con la expareja por la calle
- ✚ Encontrarse con la expareja por la calle con una nueva pareja

En esta sesión se trabajarán los 5 primeros ítems de la jerarquía mediante imaginación. Se entrenará al paciente en respiración, con el objetivo de que disminuya su nivel de malestar al imaginar cada ítem. Se acordará con él una señal para detener la imaginación en el caso de tornarse insoportable. El paciente debe manifestar su nivel de malestar al imaginar cada ítem en una escala de 1 a 10. Se pasará al siguiente ítem cuando el malestar comunicado sea menor a 4.

La última mitad de la sesión se dedicará al entrenamiento en técnicas de regulación emocional. La regulación emocional es la capacidad para utilizar estrategias que prevengan, reduzcan, inicien, mantengan o aumenten distintas emociones tanto en uno mismo como en los

demás (Gross, 1998). Se explicará al paciente la existencia de estrategias de regulación emocional a corto y a largo plazo.

Una de las estrategias efectivas a largo plazo, es dedicar cierta parte del tiempo a la práctica de hobbies o de actividades agradables, y la práctica regular de ejercicio físico. Como estrategias a corto plazo, se instruirá al paciente en las siguientes:

- ✚ Ejercicios de respiración (Relajación progresiva de Jacobson)
- ✚ Reevaluación positiva: consiste en dar un giro a la situación, de forma que dejemos de verla como una situación negativa.
- ✚ Auto-diálogo: consiste en decirse a uno mismo mensajes positivos, del tipo “*Estoy muy tranquilo, esto no me puede afectar*”.

5.3.9 Sesiones 17 y 18: prevención de recaídas

Al comienzo de esta sesión, se repasará con el paciente el rendimiento en la tarea de exposición a estímulos. Se resolverán dudas y se aclararán dificultades. Este repaso se enlazará con la prevención de recaídas, que es el objetivo de las siguientes sesiones.

A estas alturas, se supone que el paciente ha desarrollado las habilidades de afrontamiento necesarias para abordar posibles situaciones de crisis sin recaer. Ante una situación de alto riesgo de recaída, no atenderá únicamente a las consecuencias positivas de llevar a cabo la conducta adictiva, sino que abrirá el foco también hacia las consecuencias negativas (Blasco et al., 2008).

El primer paso es identificar las Situaciones de Alta Riesgo, denominadas así por Marlatt (1985, citado por Blasco et al., 2008). En el caso de la dependencia emocional, podrían ser estados emocionales displacenteros, como la sensación de soledad o la ansiedad, la aparición de pensamientos negativos sobre uno mismo o sobre la pareja, aparición de creencias erróneas sobre la pareja, ver a la expareja por la calle, que algún amigo le hable de ella, etc. Una vez identificadas estas situaciones, se elabora un plan de prevención de recaídas de manera conjunta con el paciente. En él, se desplegarán las herramientas desarrolladas por el paciente gracias a su trabajo durante la intervención. De esta manera, contará con un plan de acción al que recurrir en los momentos de mayor vulnerabilidad.

No obstante, también se debe elaborar un plan que seguir en el caso de que el paciente manifieste una recaída puntual. Se debe dejar clara la diferencia entre la recaída, que sería el retorno

al estilo de vida previo, y el fallo ocasional. En el caso de la dependencia emocional podría considerarse como un fallo ocasional, por ejemplo, realizar una llamada o enviar un mensaje a la expareja. Ante estas recaídas puntuales el paciente debe contactar con alguien de confianza y renovar el compromiso para continuar con el estilo de vida actual. Para ello puede resultar útil repasar el balance decisional que se diseñó en la sesión 2.

A partir de ahora abordaremos las creencias erróneas sobre la pareja y el amor romántico. Se llevará a cabo una psicoeducación sobre el amor y las relaciones de pareja sanas, desechando mediante debate con el paciente creencias concretas como: el mito de “la media naranja”, “los polos opuestos se atraen”, “el amor, si es verdadero, debe durar para siempre”, “los celos son un signo de amor a la pareja”, “si amo a mi pareja me tiene que apetecer siempre estar con ella”, etc.

También tenemos que trabajar la promoción de un estilo de vida sano para el paciente. Se recalcará la importancia del autocuidado, no sólo en aspectos como la alimentación y el ejercicio físico, también en el descanso y en la necesidad de mantener la práctica de actividades agradables y divertidas para uno mismo.

5.3.10 Sesión 19. Contacto cero

El contacto cero es la mayor de las herramientas. El síndrome de abstinencia hace que nuestro mayor deseo sea contactar con nuestra expareja, ya sea con una llamada, un mensaje, un correo electrónico o yendo directamente a verlo. Si nos dejamos llevar, volveremos a activar todos los síntomas de malestar que nos producía la dependencia. Todos. Y tendremos que volver a salir otra vez. Ocurre bastante en los procesos de “desenganche”, pero hay que intentar sobreponerse y evitarlo.

- ✚ Eliminar el contacto de las redes sociales y del móvil. Las redes sociales, en estos casos, pueden hacer muchísimo daño. El hecho de poder controlar si pone una foto con fulanita o ha salido con menganita, de ver cuál ha sido la última hora en la que se ha conectado, de si ha comentado el estado de otra persona, etc., es una auténtica agonía. Los que estáis en esta situación lo sabéis muy bien.
- ✚ Cortar el contacto físico con él. Hemos de explicarle que necesitamos un tiempo de contacto cero en el que no sepamos nada de él. Tenemos que pedirle que lo respete, y conste que no va a ser tarea fácil para nosotros, porque hay una parte de nuestro cerebro (donde está el enganche) que le sigue pidiendo a gritos que nos busque, pero a pesar de ello

debemos esforzarnos. Si permitimos que contacte con nosotros, sabe muy bien cómo hacer para que volvamos a intentarlo, para que retornemos a la misma historia de siempre. Una historia que ya ha quedado claro que va a seguir siendo igual. Por más promesas y juramentos que nos haya hecho, si hemos llegado a este punto debemos dejar de creer en sueños de hadas, y asumir que va a ser lo mismo. Es frecuente que cuando el otro ve que esta vez va en serio, se arrastre y se haga la víctima hasta límites insólitos, haciéndonos sentir de la peor manera y debilitándonos hasta llenarnos de dudas sobre si estamos haciendo lo correcto. Entrar en contacto con él es volver a la misma rueda en la que nos encontrábamos justo antes de conseguir salir. Por ello es importante que estemos mentalizados de lo que vendrá, para así poder evitarlo de manera más firme.

- ✚ Dejar de hablar de él. Debido al componente obsesivo que tiene la dependencia, es fácil y probable que sin darnos cuenta estemos hablando constantemente de él con todo el mundo. Nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo... nos escucharán porque creerán que es lo que necesitamos, pero no son conscientes de hasta qué punto nos perjudicamos con ello. Contacto cero no significa simplemente no verle. Significa borrarle de nuestra mente (en la medida de lo posible). Y si hablamos de él, lo tenemos en la mente. Estamos alimentando los pensamientos sobre él, lo recordamos, lo imaginamos, y esto nos impide avanzar. Hace que el otro siga presente en nuestra vida y lo que necesitamos es justo lo contrario.
- ✚ Pedir a nuestros amigos en común o familiares que no nos hablen de él. Que no nos den ninguna información. Hablar de él o que nos hablen de él tiene exactamente el mismo efecto. Es tenerle presente, y siempre que esto pase experimentaremos un bajón anímico. Podemos estar muy bien en un momento determinado, y al recibir la noticia, nuestros ánimos cambiarán bruscamente. Nuestros amigos son conscientes de lo que estamos pasando, y entenderán perfectamente si les pedimos que dejen de comentar nada del otro.
- ✚ No frecuentar sitios en los que sabemos que es probable encontrarle. Muchas veces esto genera una cierta indignación y nos decimos: “¿Y por qué tengo que cambiar yo de hábitos?” Pues bien, estamos hablando de dependencia emocional. Se trata de una situación grave en la que sufrimos mucho y deberíamos dejar de lado quién debe cambiar sus costumbres. Hay que dejar de verle y punto. Si asumimos estas premisas, haremos lo que haga falta para recuperarnos. De lo contrario, si buscamos o encontramos al otro,

acabaremos sintiéndonos muy mal, incluso acostándonos con él, y al día siguiente nos sentiremos peor.

La sesión 20 tendrá lugar cuando hayan transcurrido 6 meses desde la sesión 19

5.3.11 Sesiones 20 y 21: seguimiento

En estas sesiones se evaluará la evolución del paciente y se resolverán dudas y/o dificultades surgidas.

5.4.- Objetivos de la intervención y técnicas a utilizar

La dependencia emocional se supera..., siempre que queramos superarla. Evidentemente, no es sencillo y hay que atravesar muchas partes oscuras para conseguirlo: el síndrome de abstinencia, la necesidad del otro, etc. Para superar una dependencia emocional, será necesario que comprendamos que nuestro comportamiento es tóxico para nosotros mismos (y para nuestra salud). Se suelen dar dos tipos de casos:

1) Aquellos en los que el enganche es tan fuerte, que uno se deja dominar por él. Renuncia completamente a liberarse y en algún punto (inconsciente) de su interior se dice: “Prefiero seguir aguantando esta situación a enfrentarme al dolor de hacer un cambio, de salir de la relación, por muy tóxica y destructiva que sea para mí”. No se dan cuenta de que, si salen de allí, no van a sufrir más que ahora, estando dentro. No se puede sufrir más al desengancharse de lo que se sufre estando enganchado. Son estados diferentes, pero no hay ninguna duda de que la autodestrucción es mucho mayor cuando por ser dependientes, perdemos nuestra libertad. Estas personas se engañan a sí mismas, intentando creerse su propia versión y justificando que aquella relación vale la pena de verdad. Hasta que llega un punto en el que ya no pueden engañar a nadie. Sus argumentos se convierten en ideas irracionales e injustificadas que carecen totalmente de sentido para ellos y para los demás. Explican situaciones y vivencias que han tenido junto al otro, y aquellos que los escuchan quedan asombrados por la gravedad de los hechos, a pesar de que ellos lo ven de lo más normal. Han perdido la perspectiva y el sentido común, y no hacen más que defender al otro haga lo que haga. Son casos en los que conseguir que empiecen a razonar, se convierte en algo de lo más urgente. Solo así podrán ir tomando contacto con la realidad de su relación y asumirán la necesidad inminente de hacer un cambio.

2) Aquellos que deciden quedarse con el otro, pero al mismo tiempo no dejan de quejarse, de discutir con él, de exigirle que cambie, de querer controlarle, de reprocharle que sea como es, provocándole inconscientemente para que se vaya y, si decide hacerlo, suplicándole e intentando convencerle de que no era eso lo que querían en realidad. No quieren soltar de ninguna manera a su pareja, pero tampoco están dispuestos a someterse totalmente y aceptar aquello que les ofrecen. Es por eso por lo que se rebelan y se quejan, sin darse cuenta de que aquello no los lleva al bienestar ni a la felicidad que de verdad están buscando.

En ambos casos es básico que utilicemos nuestra parte racional. Ella nos ayudará a permanecer en la comprensión de lo que nos está ocurriendo y desde allí podremos empezar a caminar hacia la salida. Pero son muchas las personas que se dejan envolver por la parte irracional, obsesiva y absurda que los está manteniendo enganchados al otro. Es como si uno tuviera una adicción a la cocaína, y su vecino fuera el camello que hasta ahora le ha proporcionado las dosis. No hay duda de que este seguirá manipulándole para que siga comprando. Lo mismo hace la parte de nuestra mente donde está el enganche, esa vocecita que nos incita a que volvamos a él. Debemos dejar de escucharla, alejarnos de ella, conseguir que se calle.

También es frecuente que cuando una persona vive este trance, y por fin empieza a recuperarse, “aparezca” alguien que se interesa por ella, y creyendo que ya está totalmente a salvo se tire de lleno a la piscina vacía. Y... ¿adivináis qué pasa después? Efectivamente, vuelve a generar una relación de dependencia, y así sucesivamente hasta que decida aprender la lección que la vida insiste en enseñarle.

Sus pensamientos obsesivos sobre el otro tienen un peso tan grande en su mente, que por mucho que lo razonen y lo vean, no pueden controlarlo. Son conscientes de su situación y quieren salir, pero por mucho que se empeñen no consiguen controlar sus pensamientos.

A modo de resumen, estos son los objetivos que perseguimos en el tratamiento de la dependencia emocional:

- ✚ Lograr una mejor conciencia del problema. Reducir los mecanismos de autoengaño y negación.
 - ◆ Psicoeducación (sobre qué es la dependencia emocional, sus características, las fases de la relación de pareja en la dependiente emocional, etc.)
 - ◆ Entrevista motivacional
 - ◆ Balance decisional

✚ Superar el síndrome de abstinencia:

- ◆ Prescripción de la abstinencia: evitación de cualquier contacto con la expareja
- ◆ Control de estímulos

✚ Aumentar el nivel de autoestima:

- ◆ Detección de pensamientos automáticos y creencias negativas sobre uno mismo
- ◆ Reestructuración cognitiva
- ◆ Fomento de pensamientos positivos sobre uno mismo
- ◆ Planificación de actividades agradables

✚ Fomento de la autonomía:

- ◆ Planificación de actividades, de menor a mayor dificultad
- ◆ Entrenamiento en solución de problemas

✚ Aumentar el nivel de asertividad:

- ◆ Entrenamiento en habilidades sociales
- ◆ Aumentar la tolerancia a la soledad y a los sentimientos negativos:
- ◆ Defusión cognitiva

✚ Aumentar la regulación emocional:

- ◆ Estrategias a corto plazo: reevaluación positiva, respiración diafragmática, estrategias proactivas para anticiparse a las situaciones, etc.
- ◆ Estrategias a largo plazo: fomento de prácticas saludables como el ejercicio físico.

✚ Favorecer la habituación a los estímulos condicionados disparadores del síndrome de abstinencia:

- ◆ Exposición gradual en imaginación
- ◆ Exposición gradual real

✚ Prevención de recaídas:

- ◆ Identificación de situaciones de alto riesgo
- ◆ Elaboración de un plan de acción para dichas situaciones
- ◆ Elaboración de un plan de acción en caso de recaída

El objetivo final, pues, sería alcanzar algo parecido a la figura adjunta:

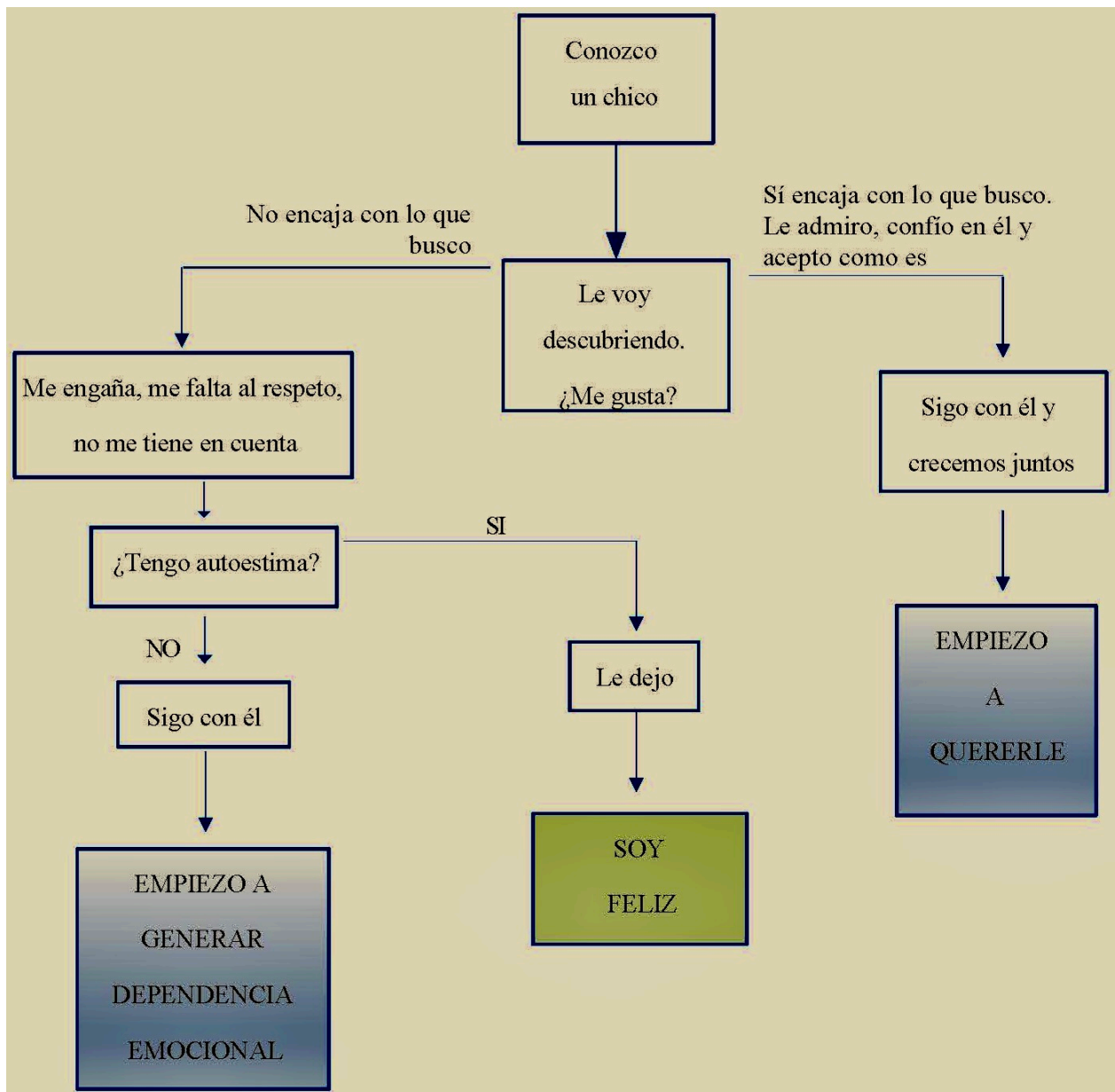


Figura 9. Proceso correcto de toma de decisiones

6.- TALLER DE PAREJAS. INTERVENCIÓN BREVE

6.1.- Justificación.

El taller de parejas es una herramienta de intervención breve en el que se trabajan ámbitos de la relación de pareja esenciales y, que conviene empezar a cambiar cuanto antes. Al programa me llegan parejas con problemas que van desde dificultades en aspectos básicos como la comunicación, sexualidad, o el reparto de responsabilidades, hasta comportamientos agresivos. Aparecen también muchas dependencias relacionales, con conductas y comportamientos co-dependientes. La realidad de las parejas que acuden a este programa es muy parecida, suelen ser:

- ✚ Parejas que mantienen la relación, a pesar de los años de frustraciones y fracasos.
- ✚ Parejas en las que ella, la mujer, está al cargo y cuidado de los hijos.
- ✚ Falta de consistencia en momentos de crisis, donde no aparecen los comportamientos previsibles y esperados en los dos miembros de la pareja.

Una vez que ya hemos visto dónde están fallando nuestros pacientes, ahora viene la fase más bonita, la intervención, donde modificamos y tocamos ciertos hilos y tornillos y vamos viendo cómo funcionan los motores. A veces solo hay que hacer una revisión superficial (y entonces es suficiente con enseñarles a nuestras parejas habilidades básicas imprescindibles para una relación de pareja sana y duradera), a veces hay que emplearse un poco más a fondo. Al final el vehículo tiene que ir bien. Al final las parejas reconducirán sus dificultades, para lo cual hemos de dotarles de determinadas estrategias para afrontar y resolver sus problemas.

Claro, para ello lo primero es tener claro qué decisión tomar una vez que somos conscientes de los problemas de pareja, ¿lo dejo todo?; ¿me quedo sin más y no hago nada? ¿me quedo y me esfuerzo en intentar que la otra persona cambie? ¿me quedo e intento cambiar todo lo que se pueda y al mismo tiempo acepto que hay cosas y temas que no van a cambiar nunca? Desde luego, parece que la cuarta opción es la más deseable (y sana) de todas las que he oído en estos años de terapeuta; significa un compromiso con la relación, mejorar la situación, mejorar nuestra forma de comunicar, improvisar mejoras, etc. Y aprender a vivir con aquellas partes que no nos gustan de nuestras parejas, reconociendo que es casi imposible que la otra persona cambie rasgos de su personalidad; si por ejemplo tu pareja no es cariñosa, porque no lo ha aprendido, porque no

lo ha visto, porque no lo ha sido nunca, no podemos pedirle que ahora tiene que ser cariñoso y dar besos y abrazos como si le salieran... Tenemos que aceptar al otro y no dejar que aquello que no nos gusta acabe por destruir todo lo bueno que nos da y tenemos con esa persona. Es por esto por lo que propongo este taller, con los siguientes objetivos, metodología y contenidos.

6.2.- Objetivos.

El trabajo con parejas se enmarca dentro de la unidad básica de la familia, institución reconocida en todas las sociedades como “célula social” y soporte humano en los ámbitos económico, afectivo, educativo y social. Entendiendo además que las parejas que nos llegan están notablemente deterioradas, por lo que se está perdiendo o, en otros casos, desvirtuando el soporte mencionado.

- ✚ Identificación de los “síntomas” de malestar en la pareja, interviniendo sobre el núcleo en sí mismo, y sobre cada uno de los miembros, evitando errores de intervención exclusiva sobre la persona en la que se entiende en un primer momento que recae el peso del problema. O bien, sobre la que se cree en primer lugar que soporta el peso de la pareja.
- ✚ Hacer conscientes y públicos los desacuerdos eclipsados por algún miembro de la pareja. La excesiva focalización en algún problema concreto (habitualmente, sexuales) hace pasar desapercibido el mal funcionamiento en otras facetas.
- ✚ Análisis y resolución de conflictos básicos dentro de la pareja para:
 - ◆ Conseguir una buena adaptación de los miembros de la pareja.
 - ◆ Establecer unos niveles de comunicación.
 - ◆ Alcanzar cauces de encuentro y contacto.
 - ◆ Fijar metas de relación.
 - ◆ Crear límites respecto a los sistemas familiares de origen.
- ✚ Búsqueda de comportamientos de la pareja más coherentes y eficaces que eviten, principalmente, la conducta problema. Y,
- ✚ Búsqueda de las motivaciones que los llevaron a hacerse pareja.

6.3.- Material e instrumentos empleados.

Para el desarrollo de este taller de intervención utilizamos los siguientes instrumentos, que así mismo pueden verse en los anexos de este libro

- ✚ Escala de Ajuste Diádico (D.A.S.)
- ✚ Escala de ajuste marital (EAM)
- ✚ Cuestionario de Roehling & Gaumond.

6.4.- Metodología.

- ✚ Sesiones quincenales a las que asisten conjuntamente ambos miembros de la pareja
- ✚ Cada sesión tiene una introducción teórica en la que el terapeuta explica contenidos y objetivos a trabajar.
- ✚ A continuación, se realizan dinámicas y modelado en las que se debe procurar que participen ambos integrantes.
- ✚ Realización de cuestionarios, en las sesiones que proceda.
- ✚ Resumen de la sesión, compromisos y lectura de refuerzos positivos
- ✚ Realización del “Cuestionario de evaluación” individual.

6.5.- Habilidades básicas y técnicas de entrenamiento

En esta fase del taller se enseñan las habilidades básicas que permitirán a las parejas tener una relación sana y duradera: atención plena, aceptar emociones, los valores, y el trabajo de algunas creencias “poco racionales”.

Tabla 3. Habilidades básicas y técnicas de entrenamiento para parejas

Habilidades básicas	Técnicas de trabajo
Atención plena	Mirada y abrazo conscientes Scanner corporal

Aceptar emociones	Afrontar emociones intensas	
Valores	Desear bienestar Tarjeta roja Mejora tu actitud	Reglas para discutir Repetición de la jugada
Creencias irracionales	Defusión del pensamiento Ponle nombre a lo que te pasa	

Tomado de Casanova et al., 2020, p. 73.

6.5.1 Mirada y abrazos conscientes

Esta técnica es muy eficaz, pero no siempre funciona. Ambos miembros de la pareja deben estar dispuestos a buscar el lado positivo del otro en sus gestos y miradas. Es muy probable que las miradas de ambos no se encuentren, que sean distantes y/o frías e incluso de odio o rechazo (lo cual se debe a la existencia de un clima negativo y de tensión entre los dos durante tanto tiempo). Esta técnica puede parecer un tanto artificial, pero los resultados son espectaculares; muchas parejas me dicen que al principio sienten incomodidad, yo los animo a que se esfuercen y lo sigan intentando, que estén atentos a sus reacciones corporales y a las sensaciones que les transmite la otra persona: la fuerza del abrazo, los puntos de apoyo y presión, la calidez, la respiración, los sonidos, los olores, etc. (Casanova et al., 2020, p. 73-74). Si no funciona el abrazo, yo les propongo una variante que es cogerse de las manos, en silencio y mirarse fijamente a los ojos durante quince o veinte segundos, intentando sentir y transmitir.

6.5.2 Scanner corporal

Consiste en tumbarse en algún sitio relajado, concentrarse en la respiración y captar las sensaciones corporales a lo largo de toda su extensión (frío, calor, tensiones, dolores, molestias, etc.). Una vez que han captado las sensaciones corporales, ahora deben captar las emociones y pensamientos. Le pido que no eviten nada, simplemente que sientan, experimenten y piensen. Les pido que hagan este ejercicio cuando discutan con su pareja e identifiquen las sensaciones, emociones y pensamientos que ocasiona esa discusión.

6.5.3 Afrontar emociones intensas

Las emociones no se eligen ni se pueden evitar, simplemente se sienten, se experimentan. Aunque es cierto que en muchas ocasiones las reprimimos, las negamos u ocultamos porque nos hacen daño. No tolerar el malestar que producen estas emociones negativas primarias, hacen que huyamos y luchemos contra esas reacciones dolorosas. Con esta actitud pasamos de tener un problema, a tener dos: sentirnos mal y juzgarnos de forma negativa por tener esa reacción emocional.

Ya hemos hablado antes de las emociones primarias negativas que más me preocupan, y que más ansiedad y daño a la pareja producen. Por eso es imprescindible identificarlas, afrontarlas, sentirlas, razonarlas e intentar cambiarlas. Nunca debemos evitarlas o taparlas.

6.5.4 Desear bienestar

La primera y mejor forma de amar, es el amor propio, el amarse a sí mismo, aceptarse como uno es. También podemos hacer lo mismo con nuestras parejas o personas de referencia. Pensemos en algún momento agradable vivido con esa persona, ese momento debe conllevar sensaciones de tranquilidad, cuidado y bienestar. Con esas sensaciones y emociones en tu cabeza, deséate lo mejor para ti mismo. Haz lo mismo con tu pareja (me deseo paz, quiero estar tranquilo... le deseo a mi pareja lo mejor, quiero que esté bien...).

6.5.5 Tarjeta roja

Esta técnica es muy útil para detener nuevas discusiones, peleas y posibles escaladas de violencia. Para que las escaladas de violencia no lleguen a las amenazas, insultos, coacciones o agresividad, dejando ese rastro difícil de borrar y de dolor en la otra persona o en ambas, empleamos un símbolo, una tarjeta roja, que significa que el que la saca, está diciéndole al otro: “sea lo que sea que estemos discutiendo, o sea por lo que sea, es necesario parar; no merece la pena el daño que nos haremos por demostrarnos quien de los dos tiene (más) razón”.

6.5.6 Mejora tu actitud

Una de las cuestiones que más vemos en las terapias de pareja es la necesidad de mejorar la actitud que tienen los miembros de la pareja en una discusión. Se trata de que la persona piense en lo que le une a la otra persona, lo que más le gusta, etc. Algo que aumente la posibilidad de

conexión entre ambos, que mejore la forma de hablar con nuestras parejas, que baje el tono de amenazas, la entonación que usamos, nuestro lenguaje no verbal, etc.

6.5.7 Reglas para discutir

Se trata de establecer unos límites en las discusiones, unas líneas rojas que no se deben cruzar nunca. Se trata de aceptar que se puede discutir (que es algo normal), pero aceptando que hay que llegar a ciertos pactos de no agresión, ciertas palabras, ciertos temas, ciertos gestos, etc.

6.5.8 Repetición de la jugada

Es muy habitual que después de una discusión (más o menos acalorada o incorrecta), hacemos las paces, nos reconciamos de la mejor manera posible (habitualmente con relaciones sexuales), y tapamos, olvidamos o negamos el motivo que nos llevó a discutir. ¡Error!

Necesitamos hacer consciente a la pareja que sería bueno reflexionar sobre lo sucedido. Intentar captar las emociones, pensamientos, comportamientos que ha habido durante la discusión, y que quizás nos han hecho sentir pequeños... o el motivo real del enfrentamiento, etc. Se trata de aprender y, aprender a aprender a resolver problemas hablando y negociando.

Hay muchas parejas (como las personas) que en lugar de afrontar los problemas los van escondiendo o posponiendo. Yo les digo a esas parejas que de esa forma la bola de nieve se irá haciendo cada vez mayor, y llegará un momento en que explotará; la onda expansiva será mayor cuanto más grande sea la bola de nieve (problemas) que hayamos ido acumulando a lo largo del tiempo.

6.5.9 Defusión del pensamiento

La defusión cognitiva es una de las técnicas de la terapia cognitiva cuyo objetivo es ayudar a nuestros pacientes a identificar y trabajar sus pensamientos negativos o disfuncionales. Se trata de ver en qué medida nos estamos dejando llevar por nuestros pensamientos a veces sesgados (es un egoísta, es mala persona, no piensa nunca en mí, nunca voy a ser capaz de complacerla, lo quiere todo siempre, ¿y yo?, ¿seguirá en contacto con su ex?, etc. Estos pensamientos (sesgados como digo) no son simples interpretaciones de la realidad, sino sobre lo que nosotros pensamos de esa realidad. Si esas interpretaciones fugaces, las mezclamos con algunas de las emociones primarias que hemos comentado antes... nos parecerán reales y dañinas;

motivo suficiente para entablar una nueva discusión. Se trata de una “fusión” entre pensamientos irreales y emociones, o entre pensamientos y comportamientos. No estamos siendo inteligentes, no estamos actuando como en la vida real; en la vida real cuando algo me molesta, lo evito, escapo o lo soluciono, no me enredo en líos emocionales o cognitivos, simplemente actúo.

¿Qué pasaría si en vez de fusionarnos y, seguir peleando y luchando contra nuestros pensamientos fusionados con emociones o comportamientos..., pudiéramos simplemente observarlos como algo ajeno a nosotros, como sucesos externos? La respuesta es sencilla, que no juzgaríamos el contenido de estos pensamientos, ni de las emociones que los acompañan... Esto es la defusión del pensamiento.

6.5.10 Ponle nombre a lo que te pasa

Se trata de averiguar, de expresar verbalmente el problema, de hacerlo consciente, de oírlo con tus propias palabras. Yo les explico a mis pacientes que es como cuando vamos al médico y, el Dr. nos pregunta qué nos pasa, qué nos duele o dónde nos duele y debemos identificar exactamente nuestras dolencias y expresarlas verbalmente.

Ahora se trata de estar atento a tu cabeza y pillarte diciéndote lo mal que va tu relación de pareja, el daño que te hace, lo mal que hace no sé qué cosas... y, conseguir darles la vuelta a esos pensamientos (algo así como decirnos ya me he pillado otra vez pensando bobadas sobre que mi pareja no me desea...). No quiere decir que esas cosas no estén pasando de verdad, pero la forma de enfocarlas a nivel cognitivo es muy diferente, a si pienso en pobre de mí, que mi pareja ya no me desea...

Yo les doy a mis pacientes la lista de sentimientos que veremos más adelante, que puede verse en las figuras 20 y 21, para facilitarle un poco más la tarea y sean capaces de ponerle nombre adecuado a lo que están sintiendo.

7.- INTERVENCION EN TERAPIA DE PAREJAS

Ya hemos visto antes, ¿qué tenemos? Parejas con problemas de relación, que van desde dificultades en aspectos de comunicación, sexualidad, reparto de responsabilidades, dependencias relacionales, hasta comportamientos agresivos. Si nos preguntamos cómo son estas parejas que vemos en nuestras consultas, podríamos apostar por estos cinco rasgos:

- ✚ Parejas con problemas de comunicación
- ✚ Parejas que no saben identificar sus emociones, ni los componentes del problema
- ✚ Parejas que no saben cómo expresar los cambios concretos que desean
- ✚ Parejas en las que ambos se empeñan en tener razón, en lugar de formular alguna posible solución
- ✚ Parejas que incapaces de llegar a ningún acuerdo, en los que ambos son incapaces de ceder

Bien, este es el perfil, trabajo con este tipo de parejas (pacientes) desde hace más de treinta años. Necesitamos disponer de unas líneas maestras de intervención. Para alcanzar los objetivos propuestos en el taller de parejas que explicaba antes, los contenidos básicos de las sesiones han de ser, al menos los siguientes: comunicación y escucha activa, confianza y honestidad, problemas cotidianos, el stress, gestión económica, tiempo libre y ocio, sexualidad, creencias irracionales y pensamientos automáticos, celos, infidelidad, red social, habilidades básicas y habilidades para resolver problemas, demostraciones de afecto, muestras de conexión, familias de origen, hijos, responsabilidades y distribución de las tareas domésticas y, machismo y feminismo. Lo veremos más adelante amable lector.

¿Estrategias de intervención? No tan deprisa. Antes hay que hacer una mínima evaluación.

7.1.- Evaluación del problema

Para hacer un buen análisis de cómo está la relación de pareja, tomamos la siguiente fórmula: $PCS = f(Dp, Ds)$, donde el comportamiento (C) de una persona (P) en una situación (S) dada, es función de los determinantes personales (Dp) y de los determinantes situacionales (Ds).

Por lo tanto, es imprescindible recoger información sobre la forma en que el comportamiento de uno es un determinante situacional.

$$paRhs = f(Ds, Dpi, Dp2, Dapmu)$$

Los patrones de interacción que caracterizan la relación (R) de una pareja (pa), en este momento de su historia (h), en una situación determinada (s), sería función de:

- ✚ los determinantes situacionales relevantes (Ds),
- ✚ los determinantes relevantes de la persona 1 y de la persona 2 (Dpi y Dp2), y
- ✚ los determinantes de la historia de aprendizaje mutua (Dapmu).

Han de valorarse:

- (a) las variables individuales de cada uno de los miembros (conductuales, afectivas, cognitivas, fisiológicas...), variables que pueden ser transitorias (debidas al cansancio, intoxicación, etc.) o duraderas, producto de la experiencia individual (tales como la habilidad comunicacional, emocionalidad, etc.);
- (b) los filtros perceptuales de cada uno de ellos;
- (c) la historia de aprendizaje previo individual; y la historia de aprendizaje mutuo, así como las experiencias de cada uno de ellos en el control positivo o punitivo

7.1.1 Instrumentos de evaluación

Para evaluar estas variables recurrimos a los siguientes instrumentos evaluativos, que además podemos verlos con mayor detalle en los anexos de este libro:

- 1) Índice de violencia en la pareja (Hudsony McIntosh, 1981)
- 2) Escala de ajuste marital (EAM, Locke y Wallace, 1959)
- 3) Escala de Ajuste Diádico (EAD, Spanier, 1976)
- 4) Inventario de Estatus Marital (Weiss y Cerreto, 1980)
- 5) Inventario de Satisfacción Marital
- 6) Cuestionario de Áreas de Cambio (CAC, Weiss y Birchler, 1975)
- 7) Inventario sobre creencias acerca de la relación (Eidelson y Epstein, 1982)

- 8) Inventario Marital Preasesoramiento (Stuart, 1973)
- 9) Inventario de la frecuencia y aceptación del comportamiento en la pareja (Christensen y Jacobson, 1997)
- 10) Inventario de comportamientos evocadores de celos en la pareja (Dijkstra, Dick, Barelds y Grootho, 2009).

7.2.- Objetivos del tratamiento en problemas de pareja

-  Motivar y preparar al cambio.
-  Establecer objetivos terapéuticos comunes.
-  Resolver los problemas individuales.
-  Mejorar el clima emocional mediante el intercambio de refuerzos.
-  Fomentar el cambio cognitivo y eliminar sesgos.
-  Mejorar las habilidades de comunicación.
-  Dotar de habilidades de afrontamiento eficaces.
-  Conseguir una adecuada regulación emocional.
-  Mejorar la sexualidad.
-  Prevenir futuros problemas de pareja y aprender cómo afrontarlos si aparecen.

7.3.- Técnicas de intervención

7.3.1 Psicoeducación

Ya lo he explicado antes, estoy convencido de que para que las parejas entiendan mejor el tratamiento, y entiendan qué les pasa y por qué les pasa, es conveniente explicarles tanto el proceso terapéutico como la base teórica de sus problemas. Siempre he pensado que, si entiendo mis problemas, me será más sencillo cambiarlos.

Cuando vamos al médico u otro personal sanitario y, nos ponen un tratamiento sin más, solemos cumplirlo (a veces no, a veces lo interrumpimos cuando los síntomas empiezan a disminuir o desaparecer, y nos decimos, “ya estoy bueno, ya no necesito más medicinas...”). Cuando a un enfermo el especialista le explica el porqué de su intervención, la forma de intervenir, los resultados que desea alcanzar y además le explica el posible origen de la enfermedad o dolencia, el enfermo la entiende y colabora con el profesional siguiendo sus instrucciones, habitualmente el

comportamiento del enfermo suele ir en la línea deseada por el especialista y, los resultados son más satisfactorios.

7.3.2 Entrevista motivacional.

Dialogamos con la pareja para motivar a ambos al cambio. Sabemos bien que el ser humano tiende a la homeostasis, al equilibrio (aun incluso si la situación es displacentera). Provocamos una modificación en el comportamiento o actitudes de uno o ambos, hacia el cambio de su forma de comportarse, ayudándole a explorar y resolver sus ambivalencias. Creo que al conseguir que uno de los miembros de la pareja cambie alguno de sus comportamientos o actitudes, al tratarse de un sistema, el otro miembro también va a cambiar. Es decir se trata de introducir un cambio en alguno de los elementos del sistema, para esperar que todo el sistema cambie.

Tenemos que ser capaces de que al salir de nuestra primera consulta, la pareja sea consciente de que hay un problema en los dos (no solo en uno de ellos, que es la creencia más habitual), y que si quieren seguir juntos, es imprescindible cambiar. Es decir, hay que conseguir que ambos tengan plena conciencia de que hay un problema que les afecta a los dos y, que solo se podrá resolver si los dos tienen apuestan por el cambio tanto de uno, del otro y del sistema (la pareja).

7.3.3 Establecimiento de objetivos.

Establecemos los objetivos de la pareja consensuados para alcanzar el objetivo final, mejorar su relación. Es muy importante detallar las conductas concretas para alcanzar esos objetivos: mantener un clima emocional positivo en la pareja y, potenciar la comunicación y toma de decisiones conjuntas en la pareja.

Para ello se crea una lista de actividades de agrado para ambos, actividades que hacían antes y les gustaban y, cosas que les gustaría hacer en un futuro. Una de estas listas de objetivos, podemos verla en la figura adjunta que muestra, cómo plantea una parte de una de “mis” parejas en tratamiento, fortalecer el vínculo con su marido

• IDEA DE CÓMO FORTALECER EL VINCULO CON
Miguel

Que volvieran cosas que hemos perdido,
por las cuales el me dice que no vivo en
un mundo real, :

- En el sexo : muestras físicas y habladas.
- Mas comunicación.
- Haciendo volver a ser nosotros mismos.

Sobre esto : Miguel me dice que es como es
y ya hace esfuerzo en ser como es con miigo.

Yo hago cosas o no digo cosas
por fuera él me le gustan o no pero por eso
que difera (se borra) habría una discusión o
me diría algo.

Ej) No puedo ser espontáneo con algo que me
gusta a la cabera, después del momento,
Dice sobre esto ya lo hacían y lo hace ahora.

Si me dierais en el rollo, que me pare mal.
Que cambiáramos los conceptos ^{idea} sobre el sexo.

Ej) Frustración...

8/9

Figura 10. Ideas de cómo fortalecer una relación de pareja con problemas.

Una vez que hemos procedido a la devolución de la información, pasamos a reestructurar los objetivos a lograr por la pareja. Es el momento de reformular los objetivos individuales para convertirlos en comunes de modo que ayuden a conseguir el objetivo final; y, de tomar conciencia de los problemas individuales que pueden afectar a la relación de pareja y valorar cómo afrontarlos. Veámoslo a modo de resumen en la tabla siguiente:

Tabla 4. Objetivos del módulo “reestructuración de objetivos”

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS	TAREAS PARA CASA
Informar de los objetivos de pareja	Psicoeducación sobre el establecimiento de objetivos	Lectura de material y reflexión al respecto
Establecer como objetivo final a largo plazo mejorar la relación de pareja	Reflexión sobre la pertinencia de establecer ese objetivo final	
Analizar los objetivos individuales y reformularlos en objetivos de pareja	Analizar, discutir en pareja y reformular los listados de objetivos individuales	Hacer esa reformulación para todos los objetivos
Programar objetivos comunes	Jerarquizar los objetivos comunes Técnicas de organización del tiempo	Programar la realización de todos los objetivos

Tomado de Baztarrica et al. (2015, p.:123).

7.3.4 Intercambio de reforzadores.

Ya hemos hablado de esta variable. Sabemos que una tasa baja de intercambios mutuos de gratificaciones explica y predice, la sensación subjetiva de malestar y quejas dentro de la relación interpersonal. En otras palabras, la satisfacción o el conflicto, dentro de la relación de la pareja, será función directa de la tasa de intercambios positivos y negativos: la escasez de intercambios positivos y el aumento de los negativos hará reducir el grado de atractivo que sentimos hacia la

pareja. Las parejas en conflicto hacen uso de menos elementos gratificadores y más elementos punitivos que las parejas sin conflictos.

Olano et al (2015, p. 19) indicaban que un punto básico fundamental para la estabilidad de la pareja es que se obtenga, o se perciba que se obtiene, más en el seno de la relación de pareja que fuera de ella. Tan importante como el intercambio real es la percepción que acerca de este intercambio tengan ambos miembros. Una percepción satisfactoria de este intercambio, en especial de los aspectos positivos, facilitará el mantenimiento de la pareja. Si éste no se da, una de las partes puede tener la percepción de desequilibrio y albergar sentimientos de insatisfacción, de modo que puede empezar a contemplar otras posibilidades fuera de la pareja que se presenten como más atractivas.

Todos sabemos lo importantes que son los regalos, nos acercan a los seres queridos. Los regalos no tienen por qué ser objetos materiales valiosos, sino simplemente objetos o actividades que refuercen el sentimiento y el simbolismo de pertenencia; frases como qué guapa estás, cómo te fue el día, cómo te quiero, etc., también son buenos regalos. Una de las mejores formas que tenemos para fortalecer una relación de pareja es potenciar el intercambio de regalos, es decir potenciar el intercambio de refuerzos positivos.

Muchas de las parejas que he tratado en mis consultas parecen haber olvidado la importancia de este intercambio de refuerzos positivos; parece que se han olvidado de cómo al principio de la relación se empleaban la seducción, las muestras de cariño, de admiración, así como las señas de aprobación mutua; queda ya muy lejos esa forma cariñosa de hablarse... El objetivo es aumentar el intercambio de reforzadores positivos y reducir los intercambios negativos. Entre los principales cambios que podemos pedir a las parejas para que vuelvan a esa situación podemos destacar los siguientes:

-  Mostrar atención plena a cuánto nos pueda comentar nuestra pareja. Parece evidente que en aquellos primeros momentos la fascinación que sentíamos hacia esta persona hacía que la mirásemos como si fuera lo más importante de nuestra vida. Esta situación parece que nos obligaba a prestar atención para poderla complacer, para impresionarla, o convencerla de que estamos hechos el uno para el otro. ¿Por qué no volver a esto de nuevo?
-  Disposición positiva, se refiere a la actitud de querer contribuir, de forma decidida a que nuestra relación funcione, pero también se refiere a valorar y a apreciar lo que

nuestra pareja hace por nosotros. Se trata de generar una disposición de confianza que tienda a potenciar lo positivo de nuestras parejas.

- ✚ El hábito de complacer: es imprescindible saber que un hábito es un comportamiento que se adquiere cuando se ha repetido muchas veces y a diario; con el tiempo este hábito se puede convertir en una actitud; y una actitud si se repite muchas veces, Se puede convertir en uno de nuestros valores. ¿Por qué no conseguir que entre nuestros valores figure el querer complacer a nuestras parejas intentando repetir comportamientos que no se acerquen a ellas? Es por tanto muy importante fomentar una actitud gratificadora expresando placer (cómo me gusta cuando haces o dices tal cosa), gratitud (gracias por estar siempre ahí...) y admiración (por ejemplo, qué orgulloso estoy de ti en relación con determinado aspecto...).

Siguiendo a autores clásicos como a Cáceres Carrasco (2016, pp.: 705-712), algunas de las estrategias o técnicas que tenemos para fomentar el intercambio de refuerzos positivos que favorezcan un clima positivo de acuerdos y cambios en la pareja para poder trabajar con ellos, son:

- ✚ Pille a su pareja haciendo algo positivo... Esta técnica consiste en hacer que cada uno de los miembros de la pareja registre, de manera puntual, todas aquellas actividades, actuaciones y detalles que el otro ha realizado y que han sido valorados como especialmente positivos por el uno. Se trata de que cada uno monitorice los comportamientos que el otro ha realizado, y que ha valorado como positivos, independientemente del nivel al que se realicen.
- ✚ “Y ¡hágaselo saber...!”: esta técnica es complementaria de la anterior. Consiste en hacerle ver al otro que hemos captado aquellos detalles, aquel comportamiento positivo, que ha tenido hacia nosotros, y que se lo agradecemos y que se lo valoramos y apreciamos. Ese hacérselo saber ha de apoyarse, fundamentalmente en mensajes no verbales... (sonrisas, guiños, una caricia, etc.).
- ✚ Caja de los deseos: la estrategia consiste en que cada uno de los miembros de la pareja escriba en un trozo de papel (de colores diferentes para cada uno), algunos de sus deseos o actividades que le gustaría realizar con el otro. Hecho esto, han de doblar el papel, graparlo, e introducirlo en una caja. Cuando cualquiera de los miembros de la pareja quiere complacer al otro, lo único que tiene que hacer es ir a la caja de los

deseos, coger un papel del color del otro, abrirlo, leer el contenido de su deseo y ¡cumplirlo!

-  Lista de observación de la pareja: esta estrategia consiste en que cada uno vaya apuntando, durante una semana, los agradados que ha recibido del otro, y que, al cabo de esta, se la haga llegar al otro. En ella habrá quedado reflejado el tipo de actividades gratificadoras que el otro hizo para el uno y el impacto que tales actividades gratificadoras tuvieron en la valoración subjetiva de satisfacción general expresada por el uno.
-  Regar y abonar: Se trabaja con reestructuración cognitiva con la pareja para cambiar la creencia irracional de que “mi pareja debe hacerme feliz” por la creencia más adaptativa de que “haciendo feliz a mi pareja yo también voy a ser más feliz”. Así, el aumento de las interacciones agradables mejorará el clima emocional y, por tanto, la relación. Se acuerda con la pareja que cada día deben pensar en hacer algo que sea gratificante para la pareja y llevarlo a cabo. Es importante que, en la sesión, el terapeuta se asegure de que ambos miembros tienen ideas precisas y acertadas de lo que le agrada al otro miembro de la pareja. Si se observa que no, se iniciará un diálogo que lleve a dicho conocimiento.
-  Símbolos de unión: entiendo por símbolo de unión, cualquier lugar, actividad, acontecimiento, acción que tiene un sentido o un significado especial para la relación y para ambos miembros de la pareja. Los símbolos de unión suelen aparecer con regularidad en los aniversarios, Navidades y épocas de fiestas familiares y tienen la función de traernos recuerdos agradables. Hay toda una serie de estímulos que pueden convertirse en símbolos de unión (una canción, lo que ocurrió durante la luna de miel, el lugar donde se encontró la pareja por primera vez...).
-  Baraja de actividades – pasatiempos: consiste en que, a partir de una larga lista de actividades propuesta por el terapeuta, cada uno de los miembros de la pareja elija cinco de tales actividades que estime le supondrían una satisfacción especial, bien porque se trata de una actividad que ya se disfrutó en el pasado, y hace tiempo que no se realiza, bien por constituir una vieja aspiración, aquello que siempre quisimos hacer y no pudimos. Una vez que cada uno de los miembros ha elegido sus cinco actividades, han de intercambiar su lista y contrastar si han coincidido en la elección de algunas de

las actividades. Si así fuese, quedaría el compromiso expresado de desarrollar esa actividad en el primer momento posible.

- ✚ Día del amor. Que la pareja pautе o concrete un tiempo para pasar juntos en su cotidianeidad. Normalmente este tiempo conjunto se dedicará a la realización de actividades agradables. Se trata de una máxima: “hora/s a la semana, día/s al mes, semana/s al año”, que recuerda a la pareja la necesidad de establecer tiempos inamovibles juntos.
- ✚ Se explica a la pareja la idea fundamental: “Cuando usted cambia su modo de comportarse con su pareja, ésta también cambiará su modo de comportarse con usted”. Después se acuerda con la pareja que ambos deben dedicarle un día del amor a su pareja a lo largo de la semana. Durante ese día la persona implicada llevará a cabo la mayor cantidad posible de conductas que sean agradables para el otro. No se advierte previamente al otro de que ese día será el del amor. Posteriormente, la pareja comentará cómo se han sentido tanto llevando a cabo las conductas como recibéndolas.
- ✚ Ejercicios de reciprocidad. Se explica a la pareja que reconocer lo que el otro está intentando hacer para agradarle o cuáles de sus conductas le están gustando al otro fomenta que dichas conductas aumenten, mejora la comunicación y facilita la comprensión y el conocimiento mutuos. Se solicita a los miembros de la pareja que, en el período inter-sesiones, realicen dos listas: en una anotan 10 conductas que están realizando y consideran que son agradables para su pareja. En la segunda, 10 conductas positivas que su pareja está realizándole y que le resultan agradables a él/ella. Especificar por escrito 2 o 3 conductas concretas que se espera que cada uno realice (descritas con precisión, frecuencia y duración) y las consecuencias derivadas de su realización o no. En la siguiente sesión el terapeuta y la pareja comentan estas listas, de modo que se descubren conductas que cada uno está llevando a cabo y no sabía que eran tan significativas para su pareja o conductas que el otro está poniendo en práctica y no se había identificado que iban dirigidas a agradar al otro miembro.

Veamos en la tabla adjunta los objetivos de este módulo de la terapia de parejas

Tabla 5. Objetivos del módulo: “intercambio de reforzadores”

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS	TAREAS PARA CASA
La importancia de los intercambios positivos	Técnicas de intercambio y reciprocidad	Registro de intercambios positivos
Entrenamiento en técnicas específicas	Ejercicios de reciprocidad: caja de los deseos, pille a su pareja haciendo algo agradable, regar y abonar, día del amor Y, realizar actividades agradables en pareja e individualmente	
Entrenamiento específico en estrategias que reduzcan un intercambio negativo en la pareja	Contrato conductual para el cumplimiento de las actividades y el cese de intercambios negativos Control de la ira: técnica del semáforo Reducir intercambios negativos e ignorar o desatender los defectos o gestos negativos de la pareja	Cumplimiento del contrato y herramientas aprendidas

Tomado de Baztarrica et al. (2015, p.:127).

La técnica del semáforo me gusta mucho porque tiene como objetivo que los miembros de la pareja sean capaces de graduar la intensidad de su emoción de ira, es decir, que reconozcan e identifiquen qué pensamientos, comportamientos y otras emociones están implicados en los distintos grados de ira y puedan utilizarlos como señal de alarma.

Esta técnica es imprescindible en terapia de pareja pues es frecuente que en las discusiones de una pareja los miembros se dejen llevar por su ira actuando y haciendo comentarios que resultan desadaptativos para la relación y que más bien la deterioran.

7.3.5 Cambios en los estilos comunicativos

Las parejas en conflicto no sólo son diferentes en cuanto a la tasa de intercambio que experimentan (intercambios positivos y negativos), sino que, además, se diferencian en cuanto a la capacidad y habilidad para resolver problemas y de llevar a cabo los cambios que desean producir en el comportamiento del otro. Esta habilidad se basa en identificar el contenido de lo que se quiere transmitir, hacerlo de una forma afectuosa (CNV) y comunicar secuencialmente en la intervención de cada uno de los miembros de la pareja.

Cuando una pareja llega a esta situación, casi siempre es imprescindible producir cambios en el estilo comunicativo de ambos, y lo que más me importa es que desaparezcan los interrogatorios de 3^{er} grado y se empiece a instaurar (para quedarse) la escucha activa. Tenemos que dotar a la pareja de habilidades de comunicación más eficaces y adaptativas, ayudarles a identificar qué elementos forman parte de la comunicación. Debemos enseñarles a identificar las bases y estilos comunicativos necesarios para una comunicación efectiva dentro de la pareja y a adquirir y desarrollar un estilo comunicativo asertivo. Creo que las habilidades de comunicación son esenciales para construir un mundo, una realidad común y, sobre todo para revertir el deterioro de la pareja. Como decía antes, se me antoja imprescindible fomentar la escucha activa entre ambos miembros de la pareja. Para ello:

- ✚ Adoptamos una postura activa (no miramos la TV, o leemos el periódico) y mantenemos contacto visual;
- ✚ Aprendemos a pedir las cosas
- ✚ Modulamos el tono hacia un lado más amable
- ✚ Ponemos cara de estar atendiendo;
- ✚ Animamos al que habla con nuestros gestos (sonrisa, etc.), usamos un tono adecuado y, no emitimos juicios de valor;
- ✚ Observamos:
 - ◆ El contenido de lo que se nos dice; los sentimientos del que nos habla;
 - ◆ La expresión de las palabras y gestos del que nos habla; y, el momento en que el que nos habla desea que intervengamos.

Tabla 6. Objetivos del módulo: “habilidades de comunicación”

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS	TAREAS PARA CASA
Informar sobre los estilos de comunicación y revisión de los estilos de la pareja	Psicoeducación sobre derechos asertivos y estilos de comunicación	Autorregistro de estilos de comunicación
• Expresar y recibir mensajes positivos • Expresar y recibir mensajes negativos • Hacer peticiones • Defender los derechos propios • Escucha activa	Modelado	Prácticas de las habilidades entrenadas Y, Autorregistros
Aspectos concretos para entrenar en caso de que haya dificultades o déficits con alguno de los miembros de la pareja	Modelado Aproximaciones sucesivas	Prácticas de los objetivos entrenados Y, Autorregistros

Tomado de Baztarrica et al. (2015, p.:130).

Sólo mediante la comunicación se pueden establecer objetivos de mutuo acuerdo, expectativas y momentos agradables o afrontar situaciones de reto o crisis. Una adecuada comunicación permitirá una transmisión apropiada de emociones, entender el punto de vista del otro o poder adelantarse a sus deseos, intereses, preocupaciones o temores. Eso es lo que se espera habitualmente de una pareja.

Decía Elvira Fernández (2015, p. 30-31), que la falta de comunicación, o una comunicación inadecuada, facilitará los malentendidos, no poder adoptar el punto de vista del otro, equívocos con respecto a las emociones transmitidas, interpretaciones erróneas de diversas conductas, aspectos que facilitarán la insatisfacción con la relación y el bloqueo en ésta. Las limitaciones en la comunicación suponen también limitaciones a la hora de compartir el día a día, los momentos especialmente agradables o aquellos más problemáticos que exigen una actuación coordinada y acorde de la pareja. Convivir con una persona con la que es difícil o imposible comunicarse no es muy diferente que convivir con un extraño.

Habitualmente se ha diferenciado dos tipos de comunicación no verbal y verbal:

- ✚ Comunicación no verbal. Hace referencia a la forma como comunicamos, supone aspectos como la distancia, la postura, el contacto visual, la gesticulación de la cara y del cuerpo, así como los aspectos paralingüísticos del lenguaje, tono, intensidad, velocidad, pausas, etc.
- ✚ Comunicación verbal. Hace referencia a lo que comunicamos de forma oral

Entre los aspectos más importantes de la comunicación en la pareja tenemos: expresar emociones, transmitir afectos, manifestar demandas, reconocer las conductas adecuadas del otro, acordar objetivos y metas, analizar situaciones de conflicto, establecer normas de actuación, fijar límites, expresar y recibir quejas, reconocer errores y pedir perdón. Dada la cantidad de posibles conductas específicas, verbales y no verbales, que pueden utilizarse en cada situación, en un intento de agruparlas y facilitar una interpretación de éstas se han considerado tres tipos básicos de comunicación: agresivo, pasivo y asertivo.

- ✚ Estilo agresivo: caracterizado por intentar conseguir los intereses propios negando los derechos de los demás y sus sentimientos mediante reproches, insultos u otras conductas que molestan a la persona y tienden a provocar repuestas de defensa. En el ámbito de la pareja es detectable cuando uno de los miembros antepone y defiende sus propios derechos de una manera ofensiva, deshonesto, manipulativo y/o inapropiado, pasando por encima de los derechos de su pareja.
- ✚ Estilo pasivo: caracterizado por negar los propios derechos no mostrando ni los intereses ni los sentimientos personales. Este tipo de comportamiento impide expresar con honestidad sentimientos, pensamientos u opiniones o, si se realizan, se llevan a cabo de manera derrotista, sin convicción. Es verdad que de esta forma uno de los miembros puede evitar que se produzca un conflicto, pero a costa de no respetar de forma reiterada los objetivos propios, doblegándose a los de la pareja.
- ✚ Estilo asertivo: se caracteriza por expresar los propios sentimientos e intereses de manera directa y honesta a la vez que se muestra respeto por los intereses y sentimientos de los demás. Se respetan los derechos de los demás y se mantienen los propios, con lo que se facilita la comunicación por defender los puntos de vista y objetivos propios, a la vez que se consideran los de la pareja.

Las parejas armoniosas también se distinguen de las clínicas en la relación existente entre los refuerzos iniciados por parte del marido y los iniciados por parte de la mujer. Se ha sugerido que la reciprocidad en intercambios positivos sería una característica central y básica en la interacción de las parejas armoniosas.

7.3.6 Negociar en pareja.

Es esencial que haya una negociación adecuada en la distribución del poder. Pero hay que tener en cuenta que la negociación no necesariamente implica igualdad, sino el acuerdo mutuo en el reparto de funciones. En muchas parejas sin problemas, la igualdad en el poder no es lo característico, pero sí la negociación de este, estableciendo ámbitos de competencias y límites.

Tras un daño emocional provocado por uno de los miembros de la pareja, se trata de que éstos pongan distancia emocional con lo ocurrido para poder valorar otros aspectos de la pareja y disfrutar plenamente de su relación. Con esto se puede prevenir que reaparezcan en forma de ataque o reproche en las futuras discusiones.

Una vez desarrollada una adecuada comunicación, las habilidades de negociación serán cruciales para que se tenga una sensación de equidad dentro de la pareja, lo que implicará que ambas partes deben aprender a tolerar y a ceder ante el otro en determinadas ocasiones. El desarrollo de las habilidades de comunicación y negociación facilitará en gran medida una mayor intimidad en la relación, ya que los miembros de la pareja podrán entenderse mejor y sentirse más próximos y con mayor confianza (Olano et al, 2015, p.: 20). Estar de acuerdo con la pareja no significa hacer todo lo que diga, guste o no, sino que implica poder discutir y llegar a una solución con la que ambos estén conformes. También poder aceptar, en algunas ocasiones, lo que la otra persona dice sin necesidad de estar de acuerdo (Abbad-Jaime de Aragón, 2015, p. 34).

7.3.6.1 Reglas básicas para negociar en pareja.

-  Actitud colaboradora. Para poder negociar de una forma adecuada es imprescindible tener una actitud positiva ante la misma, tener en cuenta las necesidades del otro y procurar llegar a acuerdos que os satisfagan a los dos. Si nos dejamos llevar por el enfado o el rencor es mejor dejar la negociación para otro momento.
-  Flexibilidad. Es importante mantener la mente abierta otro tipo de soluciones que quizás no sean los que tú has contemplado en un principio. Consiste en dar una oportunidad a las opciones que te propone la otra persona.

- ✚ No usar técnicas sucias es decir es importante evitar juzgar todo lo que te dice tu pareja igualmente procura no ridiculizar ninguna de sus propuestas. No deberíamos usar los puntos débiles de nuestras parejas como arma para negociar. Recuerda que tu pareja no es el enemigo, sino que estáis en el mismo equipo.
- ✚ Escucha a tu pareja.

7.3.6.2 Etapas en una negociación

- ✚ Definición del problema: es importante que cada uno de los miembros de la pareja describa cómo ve la situación, cómo se siente y que necesita. Después habría que ponerlo en común e intentar que las visiones diferentes nos hagan discutir.
- ✚ Búsqueda de intereses comunes: deberías intentar identificar las cosas que aún tenéis en común con respecto al problema, se trata de encontrar que los dos estáis sufriendo el mismo problema y a los dos os gustaría solucionarlo.
- ✚ Análisis de soluciones: Esta etapa de la negociación se hace por separado. Cada uno tiene que pensar en las posibles soluciones al problema intentando encontrar una solución ideal para cada uno de vosotros una solución aceptable que significa que uno de los dos tiene que estar dispuesto a ceder y una solución intolerable que serían las líneas rojas que no se aceptarían bajo ningún concepto.
- ✚ Propuesta de soluciones: una vez analizadas las soluciones por separado es el momento de ponerlas en común para lo cual convendría centrarse en esas soluciones que hemos llamado aceptables.
- ✚ Resolución: debemos asegurarnos de que los dos estáis de acuerdo en la solución elegida. Para averiguar si esta solución es correcta y factible de llevar a cabo hay que preguntarse y responder quien, donde, cuando, como, etc.

Son muchos los motivos que pueden desembocar en desacuerdos en una pareja. A continuación, se destacan los más habituales:

- ✚ Diferentes objetivos vitales. Pueden existir diferencias en cuanto a los objetivos de cada uno de los miembros de la pareja. Es un mal predictor de la salud de la pareja; deberíamos conseguir encaminar los objetivos de ambos en una misma dirección en la medida de lo posible, aceptando, eso sí, las diferencias que puedan existir entre ellos. Conviene llegar a acuerdos bien negociados en los que ambos miembros de la pareja cedan sucesivamente a fin de que cada uno acceda a la posibilidad de satisfacer sus

objetivos. Recuerdo una pareja en la que a David le gustaba el fútbol y además le gustaba ir acompañado de María. María no solo no le gustaba el fútbol, sino que lo veía un deporte de personas sin nivel cultural, adoraba el teatro. El teatro horrorizaba a David porque no lo entendía y se quedaba dormido en varias representaciones artísticas. ¿Cómo lo resolvieron? Por turnos, en una ocasión iban ambos al fútbol, en otra, ambos iban al teatro. No digo que sea la mejor solución, pero a ellos les funciona, y desde luego es una forma de resolver un problema de forma coherente y pacífica.

-  Creencias y expectativas acerca de la relación de pareja. Ya lo he explicado antes, las parejas pueden tener diferentes creencias y expectativas en cuanto al concepto de relación de pareja y ser fuente de futuros desacuerdos. Los roles quedarían influidos por dichas creencias; por tanto, cuando las conductas de cada miembro ante ciertas situaciones sean acordes a estos roles y exista cierta aceptación de ellos por parte del otro, la probabilidad de desacuerdos será menor.
-  Toma de decisiones. La toma de decisiones en la pareja se puede llevar a cabo de diferentes formas: 1) una de las partes toma la decisión, lo que puede generar un conflicto si la otra persona no está de acuerdo; 2) ninguna de las partes toma la decisión, por lo que no se pone solución al problema al que se enfrentan y es más fácil que la pareja discuta; 3) cada uno decide tomar una solución, pero sin un acuerdo previo, y ésta no es aceptada por el otro, y 4) ambos toman una decisión de mutuo acuerdo. La educación de los hijos, el manejo de la economía, las tareas domésticas, las relaciones con amigos, los lugares y actividades de ocio, las familias de origen, etc., son algunas de las situaciones importantes en las que ambos tienen que tomar decisiones conjuntas.
-  Relaciones con los familiares de ambos miembros. Las familias constituyen una realidad con la que las parejas tienen que convivir en su día a día. Por tanto, que la pareja sea más o menos aceptada por la familia de origen puede influir en el desempeño de la relación (aceptación de desigualdades económicas, estado civil, ideología política o religiosa, etc.). Para que esta relación no afecte negativamente a la pareja es necesario saber manejar posibles injerencias, establecer límites y desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas ante la llegada de posibles problemas. En todo caso hay que recalcar la idea de que la familia de cada uno no es solamente la de origen, sino que ahora hay otra familia, su pareja y si los hay, los hijos.

Teniendo en cuenta estos factores “desequilibrantes”, es muy importante ser consciente de esas situaciones gatillo, esas situaciones que rompen la negociación, nos disparan y nos activan y, nos “obligan” a discutir. Podemos verlo en la tarea propuesta a una de mis parejas sobre cuáles son las situaciones gatillo que disparan “el carácter” de una de las partes de la pareja (como la letra es de mujer, ya enteremos, que en esta ocasión podemos percibir qué enciende a nuestra amiga).

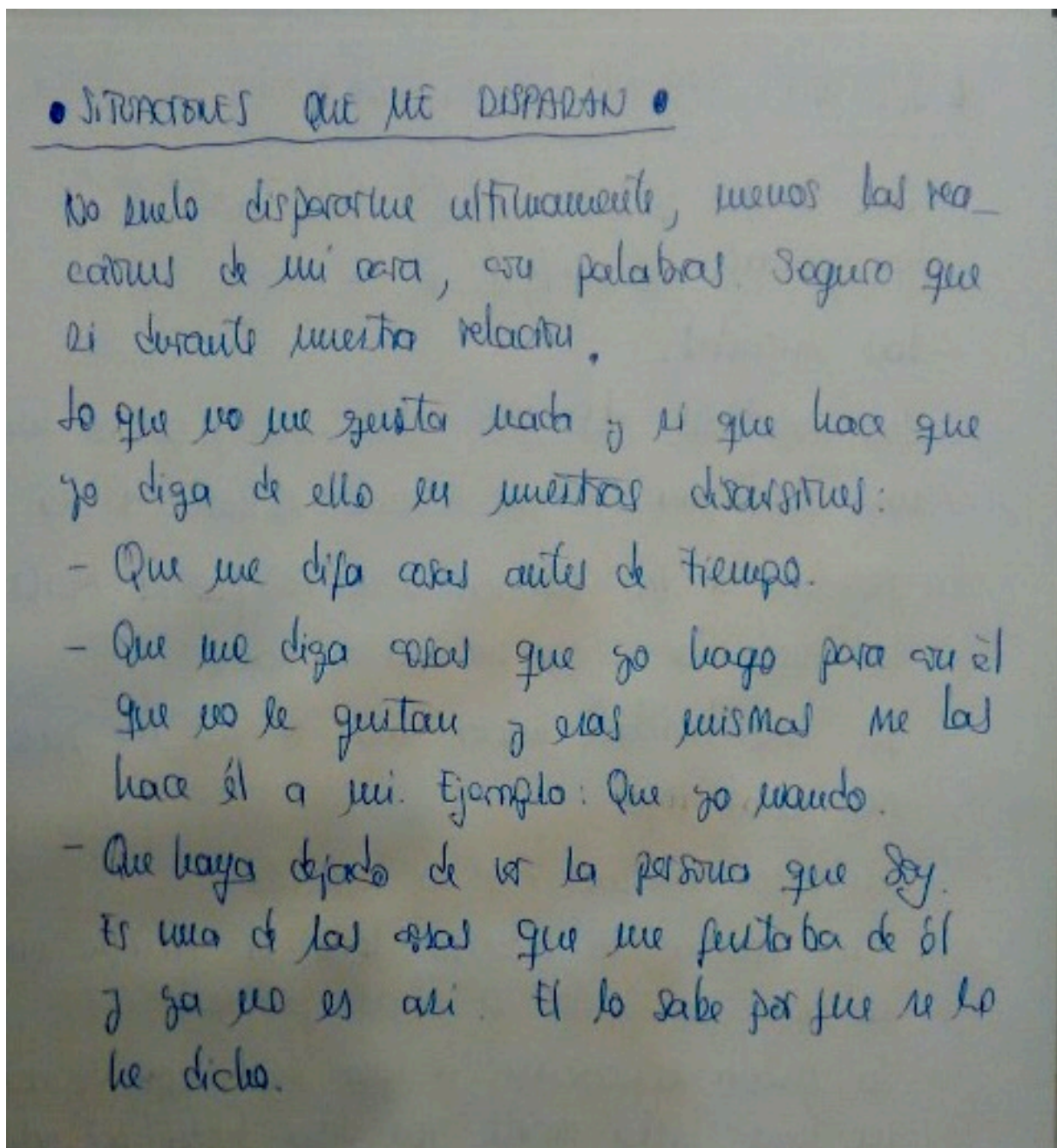


Figura 11. Situaciones gatillo en una de mis parejas en tratamiento

7.3.7 Reestructuración cognitiva y manejo de los momentos negativos

Cuando la relación se ha deteriorado mucho, aunque se potencien los intercambios positivos y se intervenga, es posible que aparezcan problemas inesperados (mal humor u hostilidad inesperada). Hay que identificar las situaciones más proclives para que aparezca este mal humor porque el efecto puede ser devastador:

- ✚ Uno de los miembros no cumple sus compromisos
- ✚ Problemas con los hijos y/o domésticos
- ✚ Chivo expiatorio
- ✚ Debemos prevenir esos factores de riesgo
- ✚ Ignorar el mal humor,
- ✚ Desarmar al otro con agrados
- ✚ Tiempo fuera
- ✚ Cambiar de tema conversación

Hecho esto, tenemos que hacer una reestructuración cognitiva, para lo cual hemos de dotar a los miembros de la pareja de estrategias para identificar y modificar pensamientos irracionales y sesgos cognitivos que puedan estar alterando distintos aspectos de la relación de pareja (expectativas, confianza, comunicación, sexualidad...). Tenemos que ser capaces de hacerles entender la interacción entre pensamientos, emociones y conductas, que identifiquen situaciones de pareja en las que las interpretaciones de uno de ellos o de ambos son erróneas. Finalmente, creo imprescindible fomentar la búsqueda de pensamientos alternativos racionales sobre la conducta de la pareja.

Tabla 7. Objetivos del módulo: “reestructuración cognitiva”

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS	TAREAS PARA CASA
Entender el papel de los pensamientos en las emociones y conductas	Psicoeducación en modelo A-B-C y en los principales sesgos e influencia sobre la conducta y emociones	Autorregistros de pensamientos

	Detección de distorsiones cognitivas	
Entrenamiento y puesta en práctica detección de distorsiones y reestructuración cognitiva	Análisis de ejemplos propios (registros) Técnicas de reestructuración cognitiva: diálogo socrático, discusión cognitiva, técnica de las 4 preguntas y, búsqueda de pensamientos alternativos	Aplicación de la reestructuración cognitiva: registro de pensamientos, discusión cognitiva y búsqueda de pensamientos alternativos
Revisar y corregir la aplicación del procedimiento	Análisis del uso de la técnica de reestructuración cognitiva Resolución de dudas y corrección de posibles errores Reflexión sobre los cambios emocionales y conductuales tras su puesta en práctica	Aplicación de la técnica de reestructuración cognitiva y evaluación de sus resultados

Tomado de Baztarrica et al. (2015, p.:135).

Ya hemos hablado de esto cuando hemos tratado la herramienta de autorregistro de sentimientos.

7.3.8 Regulación emocional.

Otra fase importante del trabajo con las parejas con problemas es el manejo y expresión de las emociones positivas y negativas.

En el caso de las emociones positivas, lo primero que hay que decirles a las parejas, es, que son imprescindibles y han de darse y sentirse con cierta frecuencia. Es decir, debemos sentir afectos positivos y, además debemos saber expresarlas. Algunas formas adecuadas de hacerlo: gestos de cariño y aprecio, apoyo emocional y empatía, verbalizaciones reconociendo la valía y habilidades del otro, compartir sentimientos, recordar momentos agradables compartidos, apoyar objetivos e intereses de la pareja, respetar el derecho del otro a ser una persona falible,

respetar el derecho del otro a cometer errores y a aprender de ellos y reconocer las cosas buenas de la pareja.

Yo les explico a mis parejas en las consultas, que la razón básica para el mantenimiento de la relación de pareja es la presencia de los aspectos afectivos como: comunicación cálida, intercambio de estímulos agradables, búsqueda y disfrute de situaciones de intimidad y sexualidad, etc. Pero incluso aun dándose esto, no es suficiente, ahora debemos aprender a saber transmitir estos afectos, disponer de una adecuada expresión emocional, sobre todo a la hora de comunicar afectos positivos. De esta forma se facilita una mayor proximidad personal, una relación más cálida y confiada, así como una actitud de aceptación de la otra persona que permite acuerdos más fáciles y una mayor cohesión de cara al afrontamiento de problemas. Tener estos sentimientos positivos y saber comunicarlos pueden ser dos realidades muy diferentes. El amor, la alegría, el cariño o la satisfacción que sin duda están en la pareja en ocasiones se dan por supuestos y se obvia su manifestación explícita a causa de la normalización y rutina que puede conllevar una relación de larga duración.

Por el contrario, la ausencia de vínculos afectivos en una relación de pareja, o de su adecuada expresión emocional, contribuirá al desarrollo de sensaciones de malestar, falta de aceptación y en general más problemas en la relación (Gottman, 1979).

Parece evidente, pero a veces a nuestras parejas en consulta se les ha olvidado lo fácil que es manifestar afectos positivos, nuestra tarea como terapeutas es sencilla, es indicarles que busquen estas manifestaciones de emociones en sus repertorios comportamentales y analicen cuales se están dando y cuales no: gestos de cariño y aprecio, apoyo emocional y empatía; verbalizaciones claras del reconocimiento de la valía del otro; compartir sentimientos, recordar momentos agradables que hayamos pasado juntos; aconsejar y dejarse aconsejar; apoyar los objetivos e intereses de nuestra pareja; respetar el derecho del otro a ser falible, a cometer errores, a equivocarse; y, reconocer las cosas buenas de nuestra pareja (incluso físicas, que esas también se nos van olvidando o las vamos normalizando).

En una pareja también se experimentan muestras de afectos negativos como rabia, decepción, tristeza, hostilidad, hastío, culpa, etc. La aparición de estas emociones negativas con frecuencia va asociada al incumplimiento de las expectativas de uno o ambos miembros. Las causas de este incumplimiento de expectativas pueden ser variadas: falta de habilidades, creencias sobre lo que tendría/debería hacer la pareja, desconocimiento por una inadecuada comunicación,

sesgos como la adivinación del pensamiento, etc. En cualquier caso, las manifestaciones reiteradas de afectos negativos se relacionan con una peor calidad de la relación de pareja (Olano et al., 2015, pp: 22-23). Hay cuatro variables (que Gottman et al, 1979 denominaban los cuatro jinetes del apocalipsis), que debemos evitar a toda costa:

- ✚ Críticas reiteradas. “No sirves para nada”, “Eres una persona egoísta”, “¿Por qué eres una persona tan mentirosa?” ¿Por qué no te importa nadie más que tú?”); Descalificaciones globales de la personalidad de la pareja, etc.
- ✚ Desprecio. Comportamiento verbal o no verbal que expresa la poca valoración que se siente por el otro. Este es el mejor predictor de separaciones
- ✚ Indiferencia. Manifestaciones de falta de sensibilidad o atención al otro, no considerando sus opiniones o intereses (“No me importa lo que digas”).
- ✚ Actitud defensiva. Conducta dirigida a negar el conflicto o la propia responsabilidad, habitualmente en respuesta a quejas, consideraciones o sugerencias del otro miembro. Suele implicar el entender la comunicación del otro como un ataque, por lo que es frecuente también una segunda parte que supone un ataque al otro (“No intentes darme lecciones”, “No sabes de lo que estás hablando”).

Dentro de la modificación de estilos de comunicación, también debemos aprender a expresar enfado, frustración, rabia, ira, decepción, tristeza, miedo... Que suelen ir acompañados de un cierto tono afectivo negativo. ¿Cómo expresarlos de forma adecuada, sin devastar al otro?

Tabla 8. Diversas formas de expresar sentimientos.

Expresión adecuada: DIRECTA	Expresión NO apropiada: INDIRECTA
Expresar los S propios	Acusar al otro
Espontánea	Diferida y muy rumiada
Refiriéndose al aquí y ahora	Guardándosela
Expresión activa	Retirada pasiva
Asertiva	Agresiva
Describiendo el comportamiento del otro	Interpretando las motivaciones del otro

Usemos fórmula X-Y-Z:

- X, es lo que el otro hace o deja de hacer, que nos provoca los sentimientos negativos;
- Y, supone adueñarse del sentimiento negativo: soy yo quien me siento triste o enfadado, no eres tú quien me irritas, sacas de quicio, cabreas, etc.; y
- Z, implica hacer una petición que podría mejorar la situación y tus propios sentimientos, pidiendo que tu pareja: (a) cambie alguna palabra y/o acción en el presente o en el futuro, (b) te ayude a resolver algún problema, y/o (c) se preste a comentar sobre tal problema en otro momento.

La gestión adecuada de las emociones y sentimientos negativos es imperativa cuando descubrimos que el otro no es lo que imaginábamos, y que nuestros intentos por conseguir los cambios que pretendemos en él/ella, o al menos resolver los conflictos que se nos presentan, son imposibles, se están sentando las bases para que se inicien procesos cognitivos de este estilo “¡Otra vez más ha dejado la pasta de dientes sin tapar...!”, que nos confirman lo inviable de nuestra relación, al menos tal cual nosotros habíamos imaginado y proyectado. Es por ello que, el entrenamiento en resolver problemas juega un papel especialmente importante. Si combinamos aspectos conflictivos + déficits conductuales resolver conflictos, el resultado es evidente: problemas de pareja. Debemos instruir a los miembros de la pareja en una sistemática alternativa para resolver problemas:

- 🧩 Introducción: resolver problemas es una actividad muy especial, no se trata de una conversación más. Por lo tanto, no cabe esperar que sea una actividad espontánea, natural, relajante, etc.
- 🧩 Dónde y cuándo resolver los problemas: es una interacción estructurada, no espontánea. Lo primero que toda pareja debiera hacer para resolver sus problemas, al menos inicialmente, es buscar un momento concreto y un lugar determinado donde les sea posible dialogar.
- 🧩 Actitud en las sesiones de resolución de problemas: el propósito de cada sesión es, mejorar la relación afectiva. Cada vez que se resuelve un problema, la relación mejora y cada una de las partes está más satisfecha y se siente más feliz. Así pues, es de sumo interés para ambos el colaborar en tales sesiones.
- 🧩 Fases (secuenciales) de una sesión de resolución de problemas: fase de planteamiento del problema, (fase analítica, mirar atrás, revisar problemas) y la otra de búsqueda de soluciones (fase creativa, mirar adelante).

Con esta gestión o regulación emocional conseguimos dotar a la pareja de habilidades de comunicación más eficaces y adaptativas, entender qué son y qué funciones cumplen las emociones y qué importancia tienen sobre la conducta, tomar conciencia de las emociones propias y las de la pareja e identificarlas para fomentar la empatía entre ellos, dotar de un manejo emocional efectivo para prevenir posibles situaciones conflictivas derivadas de una mala gestión emocional, fomentar la aceptación y regulación emocionales adecuada y fomentar una adecuada expresión emocional. Veamos en la tabla adjunta el resumen de objetivos, estrategias y tareas para casa relacionados con la regulación emocional

Tabla 9. Objetivos del módulo: “regulación emocional”

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS	TAREAS PARA CASA
Fomentar las emociones y su utilidad	Psicoeducación: las emociones y su importancia	Identificar emociones diarias en uno mismo y en el otro Expresar emociones
Desarrollar empatía	Ejercicios de reconocimiento emocional	Registros
Conocer y practicar la regulación emocional	Explicar el proceso de regulación emocional: apertura emocional, atención emocional, etiquetado emocional, aceptación emocional, análisis emocional y regulación	Registros
Controlar la ira	Reestructuración cognitiva, técnica del semáforo, técnicas de desactivación, técnica de la silla vacía, entrenamiento en habilidades de comunicación	Registros
Trabajar el perdón entre los miembros de la pareja	Reestructuración cognitiva de pensamientos distorsionados respecto al perdón	Registros

	Regulación emocional Técnicas de desensibilización, visualización, cartas del perdón Toma de decisiones: consecuencias del suceso sobre la relación de pareja	
--	--	--

Tomado de Baztarrica et al. (2015, p.:140).

7.3.9 Solución de problemas.

Otro de los ajustes necesarios se relaciona con la atribución y redistribución de la causalidad que cada miembro de la pareja hace respecto al problema, que puede atribuirse a: uno mismo, al otro, a determinada circunstancia... En esta fase de la terapia, intentamos mejorar la capacidad de resolver conflictos en la pareja, disminuir el impacto negativo que produce en la relación de pareja la no resolución de conflictos, normalizar la aparición de problemas en la vida cotidiana, favorecer una orientación correcta de las situaciones problemáticas en pareja, aprender a definir los problemas de manera operativa, aumentar la implicación en la toma de decisiones conjunta y, aumentar la probabilidad de resolver los problemas de pareja de una manera adecuada en situaciones futuras. Veamos en la tabla adjunta el resumen de objetivos, estrategias y tareas para casa relacionados con la solución de problemas

Tabla 10. Objetivos del módulo: “solución de problemas”

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS	TAREAS PARA CASA
Normalizar la aparición de problemas y fomentar una buena orientación a los mismos	Psicoeducación: los problemas como parte de la vida cotidiana	Registro de problemas y reformulación

Definir de manera operativa los problemas y generar alternativas a los mismos	Técnica de solución de problemas en pareja: Fase 1. Orientación hacia al problema Fase 2: formulación y definición del problema Fase 3: generar alternativas	Aplicación de la técnica de resolución de problemas fases 1, 2 y 3
Toma de decisiones y evaluación de resultados	Revisión de los registros sobre las fases 1, 2 y 3. Técnica de solución de problemas en pareja: Fase 4. Toma de decisiones Fase 5. Ejecución y verificación de resultados Reflexión: La solución de problemas como filosofía de vida	Poner en práctica la técnica de solución de problemas en pareja

Tomado de Baztarrica et al. (2015, p.:145-146).

7.3.10 Establecimiento de límites

Creo que una de las tareas más “fáciles” de empezar a hacer con las parejas, para que empiecen a tener sensación de control, es establecer límites claros respecto al exterior (¿hasta qué punto permitir la interferencia de otros en la relación?), y al interior (¿hasta qué punto renunciar a uno mismo por el otro?). Una relación de pareja debe diferenciarse claramente de cualquier otro tipo de vínculo, como los familiares o los de amistad. Tan importante es mantener las relaciones con amigos o familiares como reservar un tiempo y un espacio exclusivo para la pareja. Todo esto a la vez que cada miembro de la pareja mantiene su propia identidad. Establecer límites supone un equilibrio importante, pero necesario, pues en caso contrario se podría llegar a casos en los que ni la persona ni la pareja tienen independencia, ni autonomía, ni identidad. Si se dan estas situaciones

la pareja llega a necesitar de los demás para ser, es decir, que al final no saben estar solos, no se conocen y no hay un espacio común; más bien hay una sensación de incomodidad cuando la pareja no está acompañada de otras parejas o personas.

Veamos cómo establecen los límites los miembros de una pareja que veía en mi consulta hace ya unos cuantos meses. El siguiente texto es la reflexión de la parte femenina (Laura), que con su análisis de lo que trabajamos en la última consulta especifica los límites y cambios que propusimos entre los tres:

Soy consciente de que las acciones de Íñigo tienen una influencia directa y muy fuerte sobre mí, en mi estado de ánimo, en mis miedos, en mi forma de percibir las cosas. Crear un nuevo Íñigo no es sólo trabajo de él, el refuerzo es importante y encontrar el camino juntos de las cosas que queremos cambiar. Íñigo debe aprender a decir que no sin sentimientos negativos. Íñigo tiene menos episodios de ansiedad, pero sigue sintiendo puntualmente ese cansancio y pesadumbre general que le hace difícil hacer las cosas que sabe que tiene que hacer.

Laura e Íñigo a nivel individual y como pareja, deben identificar las actitudes machistas (sobre todo de Íñigo) porque es una fuente permanente de discusiones en la pareja. Una vez identificadas mi tarea como psicólogo consiste en ayudarles a erradicarlas. Comenzamos identificando qué es lo que más le gusta a uno del otro, las cosas que no les gustan (y que por lo tanto deben “desaprender”):

(Laura): lo que más me gusta de Íñigo es su actitud, sus reflexiones... ver que va más allá de lo yo creo que va. Lo que menos me gusta: tener que reflexionar sobre mis miedos Yo debo desaprender a no sentir tanto miedo, a ser menos auto exigente a ser menos perfeccionista, a tener menos rencor y a ser menos extremista.

(Íñigo): yo debo desaprender mi mala forma de comunicar, tengo que aprender a hablar más y de más temas y a cuidarnos (más tiempo, detalles, cariño...). Y tengo que cambiar mis actitudes machistas (nunca hago tareas como comprar o elegir ropa de los niños, elegir decoración de casa, el orden de las cosas, mi propia ropa... y en cambio soy quien compra los juguetes sexuales

como una sorpresa para mi pareja, cunado en el fondo es a mí a quien me gustan).

7.3.11 Percepción de equidad

En general, el sentimiento de equidad en la pareja descansa en la valoración que se hace tanto de sí mismo como del otro miembro. Si por un lado es necesario el desarrollo de una adecuada autoestima, por otro lo es trabajar para identificar los aspectos positivos de la pareja. Ser flexibles a fin de poder adoptar o al menos valorar el punto de vista del otro ayudará a esta percepción de equidad. He visto muchas parejas en consulta en las que uno de los dos miembros se siente pequeño, inferior, débil. La mayoría de las veces son errores cognitivos o de percepción. Recuerdo una pareja en la que ella era un número uno mundial en el trabajo con niños con discapacidad, con la consulta a rebosar casi a diario, con poco tiempo para su marido (debido al elevado volumen de trabajo, que, por otra parte, más trabajo significa más ingresos económicos y por lo tanto mayor y mejor calidad de vida), y éste, se encargaba de gran parte de la carga doméstica (lavadoras, limpiezas, comidas, algunos días llevar y recoger al niño al colegio, etc.). Fue imprescindible reorganizar los pensamientos de nuestro amigo, ya que se sentía inferior, “pelele”, un “come culos” (textualmente), débil y poca cosa. Tenía un sueldo de su jubilación anticipada de 1400 € mensuales fijos, y además había montado otro negocio para sentirse ocupado cada día. Por lo tanto, no había necesidad de sentirse inferior o en des-equidad, sin embargo, el éxito laboral y el carácter dominante de la otra parte, contribuía a que en él se generaran este tipo de sentimientos.

Es por lo que hablaba de la necesidad de reorganizar sus pensamientos y averiguar (y desmontar) el origen de esos sentimientos de desigualdad e inferioridad. No es tan sencillo, fue difícil identificar y ponerles nombre a esas emociones negativas que a él mismo le daban miedo verbalizar y, posteriormente encontrar la base cognitiva que sostenía dichas emociones.

Si sólo consideramos el punto de vista de uno de los dos, es lógico que la valoración de las aportaciones sea sesgada, de forma positiva las propias y negativas las del otro. Esta flexibilidad y consideración de puntos de vista alternativos, exige una cierta adaptación, y será necesario construirla. La no percepción de equidad hará que uno o ambos miembros de la pareja se sientan defraudados y pierdan interés por mantener la relación.

7.3.12 Atención emocional

En una relación de pareja se espera un importante nivel de “calidez” emocional, que vendrá marcado por la presencia de señales de afecto. Para lograr esta “calidez afectiva” son muy importantes las manifestaciones abiertas y frecuentes de afecto positivas. El valor de recibir señales claras de afecto y reconocimiento por parte del otro, de forma frecuente y mantenida, supone un muy buen indicador de qué comportamientos agradan (deben repetirse) o desagradan (deben reducirse) en la propia relación y como elemento relevante de cara a la autoestima del otro. La indiferencia emocional por el contrario es uno de los elementos más negativos para la relación de pareja. Indica mal pronóstico

7.3.13 Generar confianza

Se da por supuesto que, en una relación de pareja sin problemas, debe haber, además de la percepción de equidad, los límites y esa calidez afectiva enunciados, un cierto clima de comunicación especial de sentimientos y afectos, que se esperan compartir en un ámbito personal único, que no se compartirá con nadie más. Es decir, cierto nivel de confianza “íntima” para compartir esos miedos, fantasmas o fantasías, afectos, expectativas, opiniones, proyectos, normas morales, etc. La sexualidad forma parte muy relevante en esta intimidad. Si esta intimidad no se logra, o se ve amenazada por algún factor (dificultad en compartir expectativas, diferencias irreconciliables en normas morales, presencia de intrusos, etc.), pueden generarse situaciones confusas que favorezcan conductas agresivas y/o defensivas y den lugar a una secuencia de hostilidad y distanciamiento.

7.3.14 Aceptación de las diferencias

No aceptar al otro como es, y sobre todo intentar cambiarlo, supone negar su identidad personal, y también negar la realidad, algo que conduce al conflicto de manera directa. Es imprescindible aceptar a una persona que probablemente tendrá algunas opiniones y actuaciones diferentes de las propias y que a veces resultarán no adecuadas o que no va a satisfacer las necesidades de su pareja. Ciertamente, si estas diferencias son importantes, o se trabaja por reducirlas (en ambos miembros) o la relación no podrá mantenerse. Pero si no se aceptan las diferencias, los resultados serán también negativos: la frustración, el autoengaño o la ruptura.

7.3.15 La relación sexual

Todo vuelve al mismo tema, la importancia de la vida sexual en pareja. Ya sé que lo hemos hablado varias veces, y lo hablaremos otra vez más al finalizar este libro, pero, es un principio básico en la relación de pareja. Por eso lo vuelvo a enunciar.

Tener pareja no significa que automáticamente esa persona nos ofrezca una vida sexual satisfactoria, o que ésta se consiga de forma espontánea. Diferencias en educación sexual (moralidad sexual), en habilidades, experiencia, intereses, deseos, restricciones, valor otorgado... suelen ser variables que afecten de forma directa al nivel de satisfacción sexual de cada uno de los miembros de la pareja y, de la pareja en sí misma.

Hay un tipo de pensamiento automático denominado falacia de la recompensa divina muy frecuente en las parejas con problemas. Esta falacia supone que la persona cree que los problemas se solucionarán con el tiempo, todo va a salir bien... Esperar que los problemas cambien por sí solos, y más si son del ámbito de la sexualidad... esperando que las cosas mejoren en el futuro, sin buscar soluciones en el presente, es bailar con el demonio. Mal pronóstico.

Es la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorar mágicamente en el futuro “El día de mañana esto cambiará”, “El día de mañana tendré mi recompensa”. Esto, en este tema particular del que hablamos, sexo, nunca se va a cumplir. Todo va a salir bien si nos esforzamos. Hemos de buscar las soluciones ahora, en el presente y, preguntarse ¿Tengo pruebas para decir que no puedo hacer algo ya para cambiar esto? ¿Qué podría ir haciendo ya? Esperar a que mejore con el paso del tiempo es poco realista. El paso del tiempo suele suponer, una vez pasada la fase inicial de “embargo emocional”, una percepción más precisa de las diferencias y una mayor insatisfacción.

7.3.16 Encontrar el momento de mostrar fortalezas y debilidades

Poder confiar en la pareja hasta el punto de permitirse mostrar las propias debilidades para conseguir la atención o el cuidado del otro (saber que se puede confiar en el otro) aporta una seguridad personal de gran valía; lo mismo que poder mostrar las propias fortalezas a fin de atender y cuidar en los momentos necesarios de la pareja (asegurar que el otro se puede confiar). Obviamente deben escogerse estos momentos a fin de no hacer asfixiante la relación. Pero cuando se permite y alienta esta mutua manifestación de fortalezas y debilidades, la pareja logra un

importante nivel de intimidad y comunicación basado en una confianza básica mutua.

7.3.17 Equilibrio del nivel de compromiso

Dado que una relación de pareja supone un proyecto común y habitualmente pensado para una larga duración, es importante que ambos miembros acepten un nivel de compromiso al respecto. En una pareja que tuve en terapias, ella quería abandonar todo, cuando digo todo, digo todo por estar con la persona que amaba, tenía que dejar su casa, su ciudad, su familia, su trabajo, sus amigos... todo... para estar con la persona que quería. ¿Cómo no iba a tener él, el mismo nivel de compromiso que tenía ella?

Parece poco sensato embarcarse en un proyecto común con un socio que no se compromete o cuyo nivel de compromiso es menor. Cualquier pequeño cambio o revés hará que se ponga de relieve la distinta implicación de cada uno, con el consiguiente desencanto o malestar del que considera que el otro no se ha entregado lo suficiente. Cada miembro de la pareja debe asumir que se embarca en un proyecto en el que tiene la plena responsabilidad y compromiso de trabajar por mejorar la relación de pareja.

7.3.18 Coherencia

Hay ocasiones en las que se siente una cosa y se expresa otra, o bien se dice algo y se hace lo contrario, pensamos de una forma y sentimos o actuamos de otra... Esta incongruencia o incoherencia (que se denomina disonancia cognitiva) puede propiciar conflictos tanto internos (generando malestar en la persona) como externos (generando malestar en la pareja). Para desarrollar la coherencia hay que aprender a reconocer los sentimientos propios y practicar habilidades de comunicación asertivas. Al sensibilizarse con los sentimientos propios, el conocimiento de uno mismo será mayor y es probable que en poco tiempo sea más fácil darse cuenta de en qué momentos no se está poniendo en práctica la congruencia y cambiar la forma de actuar.

7.3.19 Mejora la amistad con tu pareja

Miguel y Susana era otra de mis parejas en terapias. Susana era la encargada de una clínica de salud en Madrid con muchísimo trabajo y con un nivel económico altísimo. Tenía, además, como médico, su consulta privada en casa, y además otra en el centro de la ciudad. Pasaba entre

10 y 12 horas al día trabajando. Por si fuera poco, trabajaba a tiempo parcial en una universidad prestigiosa de la ciudad, aunque no todos los días. Quería a su marido, pero no tenía tiempo para él ni para sus dos hijas. Pronto se dio cuenta que no estaba prestando atención a los detalles de la vida de su marido, que no conocía sus gustos ni el mundo interior de Miguel. Acabaron por divorciarse hace unos cuantos años. Lógico, había mal pronóstico.

Las parejas que no tienen problemas conocen el mundo interior de sus compañeros porque son amigos. Han dejado un rincón en sus cerebros para archivar información relevante sobre la vida de su pareja. Con este mapa interior, es como conocemos a nuestra pareja. ¿Al fin y al cabo, no es lo que hacemos con nuestros mejores amigos? ¿es que mi amigo Marcos no sabe que me gusta la cerveza negra? Claro que lo sabe y tiene detalles conmigo, incluso ha llegado a fabricarla y regalarme alguna botella. Yo conozco perfectamente el color favorito de mi pareja (naranja) y sé muy bien que no le gusta el pepino (ni siquiera el olor) en las ensaladas (aunque no le gusta, se lo prepara a mi hija en las ensaladas o en la ensaladilla rusa que le hace; repito, aunque sé que no le gusta ni el olor). Ambos conocemos nuestros objetivos vitales, nuestras preocupaciones, miedos, esperanzas, etc. Como buenos e inseparables amigos. También conozco los de mi amigo Marcos, y cómo no, él los míos...

Ahora querido lector o estudiante, piensa si por ejemplo conoces el nombre de los 5 o 6 mejores amigos de tu pareja, sus sueños vitales, filosofía de la vida, música, las tres películas favoritas, los momentos más especiales en su vida, sus aspiraciones, esperanzas y preocupaciones actuales, etc. ¿Sientes que tu pareja te conoce bien? ¿tu pareja conoce bien tus esperanzas y aspiraciones? ¿y tus miedos? Uno de los regalos más valiosos que pueden hacerse al compañero es la sensación de que es conocido y comprendido. Conocerse el uno al otro no debería ser una tarea, es algo que hemos hecho durante años con nuestros amigos, sabemos hacerlo; hagámoslo con nuestras parejas. Buen pronóstico. Ver anexos XIV y XV.

7.3.20 Cariño y admiración

Ya he descrito antes la importancia de ambos sentimientos. Quiero ahora vincularlos con lo que sentimos hacia esos mejores amigos. Cuántas veces nos hemos sentado a tomar una cerveza con nuestros amigos recordando batallitas (cómo me rio cuando recuerdo una comida en una casa de Gomecello, un pueblo de Salamanca, en la que nos juntamos un par de veces al año los amigos de una peña... llegué el último, llamé al timbre, entré y Carlitos me cogió por detrás, y con lo

grande que es, no pude casi ni pestañear, me mantearon y me envolvieron en una bandera de España enorme, lo había preparado todo Miguel, la maldad hecha persona... eso era una bienvenida, luego llegaron las cervezas y el jamón, los dardos, la barbacoa, las risas, etc.). ¿Por qué no tener algo así con nuestras parejas? ¿por qué no recordar nuestras batallitas de cariño y admiración entre nosotros? Este es otro de los principios básicos para que la relación de pareja funcione bien. Y se basa simplemente en recordar las cualidades de tu pareja, el cariño y la admiración son antídotos contra el desdén y el desprecio, son un muro para los cuatro jinetes mencionados antes. Ver anexo XVI.

7.3.21 Acercarse al otro

El otro, es nuestra pareja, no es ningún enemigo o rival. Sabemos que las parejas que no tienen problemas en sus relaciones se caracterizan porque conectan entre sí, y esto se hace cada vez que hacemos saber a nuestras parejas que las valoramos, cada vez que hacemos y colmamos peticiones; de esta forma hacemos conexión emocional. El primer paso para acercarte a tu pareja es ser consciente de la importancia de estar “disponible” en los momentos cotidianos. Solo así se mantiene la pasión, no con una simple cena romántica llena de velas y pétalos de rosa en el suelo. Hacen falta muchas cosas más además de la escucha activa, como decía páginas atrás, y como el lector ya se habrá dado cuenta. Ver anexos XVII y XVIII.

7.3.22 Influencia mutua. Compartir el poder

Para que esto suceda, es imprescindible considerar a tu pareja un compañero a la hora de tomar decisiones y respetar sus opiniones y sentimientos; por lo tanto, dejar que uno influya en el otro. La idea es tratar a tu pareja con respeto y estar dispuesto a compartir el poder y la toma de decisiones con ella. Si en un conflicto utilizamos alguno de los cuatro jinetes comentados (crítica, desdén, actitud defensiva o actitud evasiva), para escalar, es indicativo muy evidente de que nos estamos resistiendo a la influencia del compañero; Si haces esto, en lugar de reconocer los sentimientos de tu pareja e intentar acercarte, estas usando los cuatro jinetes para eclipsarla y hacer desaparecer su punto de vista (lo contrario de admitir su influencia).

Muchos hombres se niegan a compartir su poder con sus mujeres, aunque parezca mentira en pleno Siglo XXI todavía hay hombres que se niegan a considerar las opiniones de sus esposas, y claro, no suelen tener en cuenta sus ideas y sentimientos a la hora de tomar decisiones (alguno

de mis pacientes varones, ha llegado a bromear con el beneficio de una temporada de talibanes para reequilibrar las cosas...). Inconcebible e impresentable, lo sé.

Sigo pensando que yo con mi amigo Marcos nunca me he impuesto a su voluntad, y por supuesto que no me resisto a que sus puntos de vista influyan en mis decisiones. ¿Por qué no hacerlo de la misma forma con nuestras parejas? Creo que tomar decisiones importantes sin tener en cuenta o consensuarlo con tu pareja, sea hombre o sea mujer, es cuanto menos, faltarle al respeto. Y eso entre amigos no se hace, ¿no? Compartir el poder y respetar el punto de vista de la otra persona significa que estamos en disposición de llegar a acuerdos y disposición positiva para solucionar los conflictos.

7.3.23 Salir del estancamiento

Una de mis parejas en tratamiento viene a verme inicialmente por problemas de juego patológico y de abuso de alcohol y otras sustancias en uno de ellos. Con el tiempo él (César) va cambiando todos sus comportamientos, hoy en día lleva casi 3 años sin jugar y casi 2 sin consumir sustancias tóxicas. Él mismo dice que es un hombre nuevo, sin deudas, con ahorros, sin problemas con su pareja o familia, etc. El problema es que César quiere tener hijos (al menos uno) y cree que Susana no se los da porque no quiere un padre con problemas de adicción. Entonces basa su proceso terapéutico en cambiar con un claro objetivo, un sueño: ser padre. Sin embargo, Susana, con el tiempo se da cuenta de que no quiere ser madre bajo ningún concepto. De hecho, tuvo varios ataques de ansiedad en su viaje de luna de miel porque la idea era “venir con un niño encargado”. Susana tiene claro que no quiere ser madre, que vive muy tranquila con su actual estilo de vida y no quiere complicaciones. Ya está lío. ¿Y ahora qué hacemos?

Cuando tenemos un problema del que no sabemos salir, la ida no es solucionarlo, sino salir del estancamiento y pasar al diálogo, hablar sin hacernos daño y, aprender a convivir con el problema. Si hay estancamiento, significa que hay un problema que puede afectar a las ilusiones o sueños de uno de los dos miembros. Esto significa que hay ciertos sueños (ilusiones, esperanzas), que no se están realizando o, que no respetáis vuestros respectivos sueños.

Muchos de nuestros sueños tienen sus raíces en la infancia, tal vez César quiera rememorar una infancia que no tuvo. No sé, lo que sí sé es que se trata de algo que solo con oír hablar de la posibilidad de que su mujer no esté del todo cerrada, se le ilumina la cara. Se trata de un sueño en sí mismo nada dañino para la pareja, es más puede causar problemas porque uno de los dos deberá ceder. ¿Cómo se puede obligar a una mujer que no lo desea, a ser madre? ¿Y, a un

padre que lo desea a no serlo? Puff. Problemas a la vista. Solo con sacar el tema, a César se le ilumina la cara como decía antes, pero a Susana se le pone aspecto más bien amargado y de mal humor. Total, que el tema queda enterrado otra vez y no se habla más de ello hasta la siguiente ocasión que César encuentre “a tiro”. A veces hay discusiones, y el tema de fondo no es el que está sobre la mesa en ese momento, el tema de la discusión es el de siempre, el que está soterrado y del que no se quiere hablar.

En las parejas que no tienen problemas y que aparentan ser felices, la solución es incorporar los objetivos de tu pareja en tu concepto de “pareja” y, dar importancia a los sueños del otro. Ambos tendremos en cuenta los sueños y deseos del otro. Es imprescindible dialogar sobre el tema y aprender a convivir con un problema no resuelto sin criticar ni atacar a la pareja y, darse cuenta de que hablamos de los sueños de dos personas “centradas en sí mismas” no dispuestas a salir de lo que cada uno necesita y desea. Se trata de entender cómo le afecta a cada uno de los dos ese problema y, aprender a vivir con las consecuencias.

Ha llegado el momento de hacer las paces con el conflicto, aceptar las diferencias entre vosotros y establecer algún compromiso inicial que os ayude a seguir discutiendo el problema de forma amistosa. Comprender a tu pareja no es resolver el conflicto. Lo más probable es que nunca desaparezca por completo. El objetivo es limarle las asperezas, intentar suavizarlo de modo que deje de ser causa de gran sufrimiento.

Veamos estas cuestiones teóricas reflejadas en el estado en que se encontraba otra pareja a principio de nuestras sesiones terapéuticas. Esto es lo que piensa él, Íñigo.:

Estamos muy mal Laura y yo; a ella no le quedan fuerzas y yo no puedo obligar a nadie a hacer lo que está haciendo siento que mi esfuerzo no es recompensado y escaso, tampoco puedo estar mal porque se pone ella mal; y sí, error mío el no hablar con ella sobre mi estado estos días, pero estoy otra vez con los nervios y la presión en el pecho y la única manera que me lo quita es pasar de todo y mandarlo todo a la mierda lo que venga ya se verá, si tengo que estar pidiendo a la puerta la iglesia me la suda, lo que más siento son mis hijos que no tienen culpa de nada, lo siento mucho también por ti, que has intentado que esto marchara bien pero, es cierto que ella no se merece esto y yo pues a lo mejor sí, pero bueno estoy acostumbrado a pasarlo mal y tragar con todo. Me resigno por que le estoy haciendo mucho daño, pienso que, si yo no estuviera, estaría mejor...

Y esto es lo que piensa ella, Laura:

Sigo teniendo miedo, de que salga mal, de estar cometiendo un error, de las consecuencias que traería para todos, una separación, de no saber ser feliz, y muchos pensamientos negativos todo el día.

No tengo ganas de estar cerca de Íñigo, no me sale ser cariñosa, no le echo de menos y me preocupa que no vuelva a sentirme cerca de él. Le quiero, no tengo dudas, pero no quiero seguir como hasta ahora. Ni un día más.

En estas dos semanas hemos hablado dos veces, y una de ellas porque yo estaba enfadada. Me duele escucharle decir que tiene miedo de hablar conmigo, me hace sentir mal, alimenta mis dudas y mis miedos: ¿le doy miedo? ¿Toma las decisiones porque quiero o porque tiene miedo? ¿Qué hago yo para provocar miedo en alguien?

¿Por qué tengo miedo? Porque tengo dudas de mi relación con Íñigo, desde el inicio, de cómo y porqué estamos juntos, de si nos hacemos felices, de si nos queremos, de cómo nos queremos. Porque vivo mi relación como un fracaso, veo en mi pareja/familia errores y fallos que he visto antes en otras parejas/familias cercanas a mí, y siempre pensé: yo no quiero tener nunca una relación así. Porque analizo y re-analizo todo. Porque me cuesta mucho no ser dramática, no categorizar en extremos, aceptar términos medios

Porque doy por hecho que lo que yo hago por las personas, es lo que las personas deberían hacer por mí (esto con matices): nunca exigiría a nadie que lo hiciese, pero si es cierto que me decepciona que no lo hagan. Porque tengo asumidos/idealizados modelos de todo: marido, pareja, padre... y me frustra cuando no coincide con mi realidad”.

Inicialmente vinieron a verme por problemas de ansiedad en Íñigo (es muy habitual que cuando una pareja no funciona, uno de los dos miembros lo “pagará” con algún trastorno de ansiedad o de ánimo). Enseguida me doy cuenta de que los problemas de ansiedad de Íñigo se deben en parte a problemas de pareja (no significa que sus problemas de ansiedad fueran por culpa de su pareja). Así que le sugiero si podría ver algún día a su mujer, Laura.

Efectivamente una vez que conozco a Laura y me habla de cómo es su pareja, me doy cuenta de que parecen dos compañeros de piso más que una pareja. Dos compañeros de piso que

comparten dos hijos preciosos y se acostaban juntos. Ambos económicamente independientes. Poco a poco, sobre todo después del nacimiento de su segundo hijo, se dan cuenta de que les falta algo. No eran familia. Ser pareja es mucho más que compartir gastos, tareas y hacer el amor una o dos veces por semana. Falta sensación de trascendencia. Faltan las dimensiones espirituales que hacen posible que aparezca una vida interior juntos, con sus costumbres (como salir a cenar los sábados), sus rituales, mitos, intereses, puntos de vista comunes, etc.

Me siento sola, sobrepasada, descontrolada
Siento que tengo + responsabilidades que
capacidad y tiempo. Siento que no hay nada
ni nadie que me sirva de apoyo, ni de colchón,
que no tengo ni siquiera margen para equivo-
carme, para que se me duida algo, para dejar
de hacer nada, porque si no lo hago yo, no lo hará
nadie, y si nadie lo hace las consecuencias tendrán
que pagarlas quienes no tienen culpa.
Siento que no tengo rol de pareja, si no + bien de
madre o de profesora. Tengo la sensación de repe-
tir el mismo ciclo una y otra vez, esperando por
cambios que nunca llegan, creyendo promesas a
ciegas que nunca se cumplen.
Siento ir en contradirección constantemente, que
seguramente soy yo la que está equivocada, no
entiendo como puede haber tanta descompensa-
ción entre lo que yo percibo y lo que perciben los
demás.
Tengo la sensación de vivir al límite, de no llegar
a nada, de hacerlo todo a medias, de no ser
capaz de organizar nada y de que además
terminar es una pérdida de tiempo.

Figura 12. Registro de sentimientos de Laura

Laura decía que estaba harta de su situación, que Íñigo se comportaba como un compañero de piso, que no hacía nada por ella y que cuando había un problema Íñigo metía la

cabeza debajo del agua y no quería saber nada. Podemos ver cómo se siente en estas reflexiones que me manda por WhatsApp para que analice. Hay dos sensaciones que se perciben con solo poner un poco de atención al contenido de lo que dice, una que se siente sola y abrumada y, dos que no hay sentido de trascendencia en la pareja. Ya dijimos páginas atrás lo negativo que es que uno de los dos miembros de la pareja se sienta abrumado y las repercusiones que conllevan. Ahora veremos que tampoco es nada bueno ese sentido de no trascendencia de la pareja.

Y aquí vemos en otro registro de sentimientos del estado de no trascendencia de la pareja. Para que la pareja sea duradera, es necesario que ambos sientan ese sentido de trascendencia. Podemos ver en el Anexo XIX un cuestionario sobre el sentido de trascendencia que nos puede servir como referencia para comprobar el nivel de trascendencia en nuestra pareja. Las cuatro categorías que generalmente forman las bases del sentido de trascendencia entre los dos miembros de la pareja son: rituales, funciones, objetivos y símbolos. Veamos como no encontramos ninguno de ellos en este registro de sentimientos:

Tabla 11: registro de sentimientos de uno de mis pacientes en terapia de pareja

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	SENTIMIENTO	CONDUCTA	CONSECUENCIAS
Íñigo está apagado, como pensativo y distante. Me preocupa, le pregunto en varias ocasiones si le pasa algo. Siempre me responde que no y eso me preocupa aún más, me recuerda a actitudes anteriores y al círculo vicioso del que intentamos salir.	Pienso “otra vez”, tengo miedo, no entiendo por qué no me cuenta lo que siente y lo que piensa, creo que estamos dejando de dedicarnos tiempo a hablar y eso nos perjudica. Finalmente, cuando me dice que lo que le pasa es que está cansado físicamente y no me lo dice por lo que yo pueda pensar o decirle me enfado por no hacer caso de lo que hablamos el jueves con Jose sobre no dar las cosas por supuestas.	Enfado Tristeza Distancia Desconfianza	Me enfado, pero le perdono, intento no pensar demasiado en su actitud, entiendo que es difícil cambiarlo todo tan rápido, valoro que me haya pedido perdón al momento y haya cambiado de actitud	Estamos tranquilos, mejor.
Durante toda la semana he tenido esos pensamientos asquerosos de miedo y desconfianza, lo que Íñigo hace bien lo veo artificial, y no porque lo haga forzado, pero sí porque no estoy acostumbrada. Me preocupa no ser capaz de disfrutar de las cosas buenas, no valorar los avances, no conformarme con nada, y no encontrar solución a lo que nos pasa (a lo que ME pasa). Llego a hacerme preguntas como ¿y si haga lo que haga siempre sigo así? ¿Y si lo que me pasa es que no soy capaz de perdonarlo? ¿Y si nunca lo perdono? ¿Tan retorcida soy? ¿Y si le he dejado de querer y no me he dado cuenta? Es un asco, sé la teoría, sé que debo dejar de pensar esas cosas y centrarme en el presente, pero no lo consigo.				

No es casualidad, normalmente estas sensaciones de falta de trascendencia suelen aparecer en los dos miembros de la pareja. Veamos ahora un registro de sentimientos de Íñigo, su pareja:

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	SENTIMIENTO REACCIONES FÍSICAS	CONDUCTA	CONSECUENCIAS
ME QUEDO DORMIDO EN EL SOFÁ HASTA TARDAR A MI MUJER NO LE GUSTO ESO	ME DESPERTAR PIENSO ESTARÉ EMPADADO COMO OTRAS VECES 100%	ANSIEDAD NERVIOS DESÁNIMO	EL NIVEL DE DORMIR ME LLEVO A NO HACER NADA, SUJER COMO E INTENTAR DORMIR.	EMPADADO FALTA COMUNICACIÓN INDIFERENCIA
ESTOY COMENZANDO DESPUÉS TRABAJO LOS CAMBIOS DIOS SUELVEN	ME ALEGRA PENSAR QUE HICIERON LO QUE ME GUSTA SITUACIÓN CASA	ALEGRIA AUTOSTIMA 100%	LO HAGO TODO CON GANAS INTENTANDO HACER LO MEJOR.	PIENSO ESTAR TODO ORGANIZADO QUITANDO TAREAS EL RESTO DIOS
TODO LO ANTERIOR SE CONVIERTE EN UNO, PUESTO QUE ADO ESTO ESTRECHO Y YO LO PUEDO DORMIR.	PIENSO QUE ENCUEN DO HAY CERCANÍA AL LUGAR DEL TRABAJO, PARA CERCAR ESTE ASO	EMPADADO Molestia (cansancio) Ansiedad.	HAGO (CONTINUAMENTE) PASOTISMO	INDIFERENCIA ENTRE DIOS YO NO HAGO ASO POR DIFERENCIA/COMUNICACIÓN
INTENTO OLVIDAR LO DEL DIA ANTERIOR MI MUJER NO ME HABLA/INDIFERENCIA	NO ENTIENDO MUCHO POR QUE ESTO ASI, JUTU	PASOTISMO DEBIDO A QUE ESTOY COMANDO POR LOS SITUACIONES ASI	NO HAGO NADA DE DOR PASAR TODO	HICIERON, DESÁNIMO INDIFERENCIA.
VOL A TRABAJAR PUEDO SACAR UNA LUNA PORQUE ME GUSTA, PARA VER QUE TAL/COMIENDO POR COMESTION.	YA ESTAMOS SIEMPRE JUNTOS,	ANSIEDAD 90 FRUSTRACIÓN 90	NO HAY INTENTO ESTAR BIEN E INTENTO MANTENER CONVERSACIÓN PERO LOS CONTINUACIONES SE LIMITAN A UN SI/NO	RESTO DIA DESÁNIMO TRISTE SIN PENSAR EN NADA, PARA MI ES MAS FÁCIL ESTAR ASI
TODO EL DIA DESANIMADO	TODO NEGATIVO ROBA, FRUSTRACIÓN, EMPADADO, ANSIEDAD	NERVIOS TRISTEZA DESÁNIMO	HAGO LAS COSAS POR QUE TENGO QUE HACERLAS	NO ESTAN EN CASO/PERO PUEDE LA DESANIMACIÓN

Figura 13. Registro de sentimientos de Íñigo

Veamos con detenimiento qué define esos cuatro rasgos que marcan el sentido de trascendencia:

- ✚ **Rituales:** me refiero a cosas que se suelen hacer juntos, como cuando comer juntos, ver una serie de Netflix con los niños, cómo deberíamos despedir el día y darnos los buenos días, qué hacer los fines de semana, en vacaciones, cómo nos cuidamos, etc. Por ejemplo, la chica de Zaragoza que comentaba páginas atrás y yo tenemos el ritual de hacer una parada en nuestras tareas para tomar un café y aprovechar para conectar, es un momento de paz y conexión entre los dos. Otro ritual interesante es que ambos sabemos al menos una actividad en el día en la vida del otro (una comida, una terapia, una reunión, un libro, una charla con su amiga Beatriz, con su prima, etc.).

- 
Funciones: nuestra perspectiva de nuestras propias funciones y las de nuestra pareja puede aumentar el sentido de trascendencia y la armonía entre nosotros, o bien puede crear tensión. La pareja funcionará mejor si nuestras mutuas expectativas sobre lo que cada uno esperamos de nuestra pareja, son similares. Hace alusión a los roles que cada uno desempeñamos en la pareja, cuanto más complementarios sean, mejor predictor. Es importante saber cómo te sientes en tu papel de pareja y qué significa ese papel en tu vida.
- 
Objetivos: nuestros objetivos vitales es lo que da significado a nuestra existencia, pensar y hablar sobre ellos es importante. Para unos puede ser ganar dinero y acumular propiedades, para otros tener paz, no sé. Pero es importante reflexionar sobre ello y que tu pareja los conozca aumentando así el nivel de confianza y de intimidad.
- 
Símbolos compartidos como fotografías, objetos, lugares (la chica de Zaragoza sabe muy bien cuál es nuestro lugar favorito...), valores, historias familiares, creencias, situaciones, etc. Todas las mañanas nos mandamos un WhatsApp deseándonos buen día, significa que, al levantarme, lo primero en lo que he pensado ha sido en ella. Todos los días encontramos la forma de demostrarnos la admiración y aprecio mutuos

Veamos en estos otros registros cómo la pareja de Laura e Íñigo va remontando conforme se van acercando a estos principios básicos de trascendencia:

Tabla 12. Registros de sentimientos mucho más positivos de Laura e Íñigo.

Situación	Pensamiento	Sentimiento	Comportamiento	Consecuencia
Le traigo un detalle a Íñigo de Madrid, al dárselo veo que le hace ilusión y me lo agradece. Hace unas semanas ni yo le habría traído nada, ni él me lo hubiera agradecido.	Pienso que estamos avanzando, que esforzándonos los dos conseguiremos resultados. Pienso en las diferencias del antes y el ahora.	Alegría Orgullo Satisfacción Serenidad Confianza, ¿fe? Apreciada Contenta	Los dos nos damos cuenta de que algo está cambiando y que realmente somos nosotros quienes generamos ese cambio.	Los dos nos sentimos bien.
El lunes decido dedicarle el día a Íñigo, le pido que escuche una canción que creo que representa muchos de los sentimientos que tengo ahora, implíco a los niños	Creo que es buena idea implicar a los niños en su día y que le hará ilusión que ellos participen. Me	Felicidad Alegría Satisfacción	Todo sale como lo esperado, le hace ilusión el regalo, le	Todo chachi

en preparar su sorpresa y me los llevo de compras. D. decide comprarle un jersey, compramos ingredientes para hacer una receta que lleva pidiendo mucho tiempo.	gusta mucho ver la ilusión con la que D. prepara sorpresas para su padre.	Creativa Optimista Triunfante Animada Generosa	veo feliz y soy feliz por ello.	
---	---	--	---------------------------------	--

Tabla 13. Otros registros muy positivos de Laura e Íñigo

Situación	Pensamiento	Sentimiento	Comportamiento	Consecuencias
Fin de semana, hacemos muchas cosas juntos, lo pasamos bien.	No hacemos nada de casa, pero me da igual, estamos juntos y disfrutamos. Aunque hemos salido y hemos estado juntos, siempre con otras personas, me apetece hacer algo los 4 solos. Creo que es importante.	Estoy cansada pero feliz.	Todo sale bien, los niños lo pasan genial, veo a Íñigo feliz, yo estoy contenta por ellos y por mí.	Todo bien
Lunes, martes, miércoles... estoy pachucha, lo paso realmente mal, estoy agobiada por no poder ir a trabajar ni poder hacer nada en casa.	Se me va a acumular el trabajo, me agobia ver que Íñigo no tiene tiempo de descansar, le veo cansado y me entristece no poder ayudarlo. Me doy cuenta de que no sé dejarme cuidar, pero tampoco sé cómo aprender a hacerlo. Íñigo se esfuerza por cuidarme y lo valoro mucho, se lo agradezco.	Enfadada, Agobiada Impotente Superada Desanimada Resignada Victimista	Lloro, estoy de mal humor, no me apetece hablar con nadie. Quiero que se me pase y retomar mi vida. Íñigo me ayuda, me dice que no me agobie por el trabajo ni por los niños, me recuerda que es importante dejarse cuidar.	Me alivia el apoyo de Íñigo, pero no consigo quitarme todos los sentimientos negativos.

7.4.- Principios básicos y señales negativas

Supongo que el lector ya se habrá dado cuenta que el tipo de terapia de pareja que yo uso en mis consultas se apoya en los siguientes principios básicos:

- ✚ detectar, analizar y modificar las variables cognitivas desadaptadas de las que se desprenden las emociones y conductas disfuncionales,
- ✚ sustituirlas por patrones racionales y adaptativos.
- ✚ modificar los pensamientos distorsionados sobre sesgos característicos de pareja.

Gottman & Silver (2012) hablaban de que hay algunas señales que nos indican la mala salud de las parejas y en las cuales debemos centrarnos para que si se están dando, revertirlas, y, si no se están dando, prevenirlas. Estoy totalmente de acuerdo con ellos. Creo además que todas esas señales, una vez identificadas, podemos trabajarlas con un enfoque cognitivo-conductual:

- ✚ planteamiento violento,
- ✚ los cuatro jinetes,
- ✚ sentirse abrumado,
- ✚ lenguaje inadecuado del cuerpo,
- ✚ intentos de desagravio fracasados, y
- ✚ los malos recuerdos

Inés y Juan Carlos son una pareja que conocí en terapia hace ahora seis meses. Inés es enfermera y trabaja muchas noches para poder tener tiempo que dedicarles a sus dos hijos durante el día, temas relacionados con el cole, actividades extraescolares, etc. Juan Carlos es compañero mío en la Facultad de Psicología de la Universidad de Salamanca, trabaja solo por las mañanas, y no todos los días. En el reparto de funciones, Juan Carlos se ocupa de la mayoría de los asuntos relacionados con la casa (comidas, compras, limpieza) y llevar a los niños al cole. Inés los recoge y colabora también en las tareas domésticas. Este precisamente es uno de los temas estrella de sus discusiones, Inés piensa que Juan Carlos tiene mucho tiempo libre y no se esfuerza lo suficiente, y luego tiene que ir ella detrás limpiando otra vez lo que en teoría Juan Carlos no ha hecho del todo bien (*“Joder macho, cuando me levanto, ya me levanto de mala leche, hasta las camas tengo que rehacer porque el inútil este las hace a su estilo chapucero y a las carreras, si es que, es como su madre, con el asco que la tengo, Diossss...”*). Como acabamos de leer, las palabras y la forma de expresar y quejarse de Inés no son lo más adecuado, ni lo más correcto si lo que queremos es solucionar un problema. Con esta actitud, Juan Carlos se enfada y hace todavía menos cosas en casa porque dice que para hacerlas, hacerlas mal, recibir malas caras y contestaciones humillantes, mejor no hacer nada...

Ya en las primeras consultas noté que entre los dos se había establecido un clima que los psicólogos llamamos de “planteamiento violento” (la primera de las señales que no deberíamos encontrar en una pareja); es decir, ambos recurrían a expresiones con doble sentido, ironías, desprecios, críticas y sarcasmos. Empezamos trabajando esta actitud, buscando que cada uno viera que ese planteamiento violento, era garantía de mal presagio. Poco a poco fueron identificando que cuando la conversación empezaba con ese tono, era más adecuado empezarla de otra forma.

Yo les explico a mis pacientes, también a Juan Carlos e Inés, que hay cuatro variables que no debemos encontrar en nuestras parejas (críticas, desdén, actitud defensiva y actitud evasiva), si aparecen hay que identificarlas y erradicarlas. Son los cuatro jinetes del apocalipsis que veíamos en el apartado de la regulación emocional, expresión adecuada de afectos positivos y negativos y, corresponden con la segunda de las señales predictoras de divorcio que veían Gottman y Silver en 2012. Retomémoslo de nuevo. Estoy totalmente de acuerdo con el Dr. Gottman cuando dice que generalmente si estos cuatro jinetes cabalgan en el corazón de una pareja en el siguiente orden: críticas, desdén, actitud defensiva y actitud evasiva, son factores que ayudan notablemente a predecir la ruptura (Gottman & Silver, 2012).

Podemos quejarnos de acciones específicas en las que creamos que nuestra pareja ha fallado. Eso es correcto y habitual. En cambio, si hacemos críticas, eso es algo más global porque ya incluye afirmaciones más negativas sobre el carácter o forma de ser de la pareja. Veamos cómo se expresa Inés: *“Juan Carlos, estoy muy enfadada contigo y hasta los C. de ti, no sirve de nada que te diga las cosas eres despistado, siempre pasas de todo y además te crees muy listo y eres un inútil, tengo que ir detrás de ti haciendo y corrigiendo lo que tu dejas mal, no vas a cambiar nunca...”* ¿vemos el sentido de lo que es una crítica? Yo le sugiero a Inés, si no sería mejor decirle lo mismo, pero, con otras palabras, por ejemplo *“Juan Carlos otra vez te has dejado la lavadora sin recoger, ahora hay que ponerla otra vez porque si no, huele mal, y además hay que plancharla y será complicado, eres súper despistado cariño”*. La diferencia entre la primera sentencia y la segunda es que la primera empeora las cosas, le echa la culpa de sus males y, eso, solo empeora las cosas, porque Inés culpa a Juan Carlos de su malestar, y Juan Carlos además de sentirse frustrado y culpable, se ve incapaz de salir adelante y arreglar las cosas.

A ver si con estos dos ejemplos lo vemos más claro:

Crítica: Juan Carlos, te he dicho mil veces que no dejes las llaves puestas en la puerta porque no puedo entrar. ¿Pero a ti que coño te pasa?, ¿Cómo te lo tengo que decir?

Queja: Juan Carlos te has dejado las llaves puestas por dentro, no he podido entrar y me ha tocado darme la vuelta y entrar por el garaje

Crítica: ¿Pero a ti qué C. te pasa? ¿por qué eres tan egoísta? Nunca llego al orgasmo porque nunca piensas en mí. Como siempre solo piensas en ti. Como nunca compartes conmigo como te encuentras y no me cuentas las cosas, no entiendo por qué ya no funciones en la cama como antes...

Queja: Juan Carlos, nuestras relaciones sexuales de anoche no fueron del todo buenas, se te notaba cansado y no tuve ningún orgasmo.

Entiendo que todos podemos manifestar nuestro desacuerdo en forma de quejas, pero si lo hacemos criticando, la otra persona no solo no va a cambiar, sino que además puede enfadarse y pensar mal del otro. Es lo que le pasa a Juan Carlos, que se está acostumbrando a las críticas y empieza a cansarse de los ataques. Ha empezado a pensar, soy así y no puedo cambiar, solo hace que atacar mi forma de ser, que se busque otro que sea como ella quiere... Esta actitud es peligrosa porque alisa el camino para que aparezcan los otros tres jinetes que comentaba antes, y que son más peligrosos si cabe...

Inés no solo criticaba a Juan Carlos, sino que pasaba a la acción como un cohete, antes de darse cuenta había recurrido a los desprecios y descalificaciones. Una forma muy habitual con la que Inés despreciaba a Juan Carlos era con el sarcasmo, las risitas, los murmullos y el escepticismo, así como esos gestos y expresiones faciales que todos conocemos como girar hacia los lados la cabeza, caras de sorpresa o, los ojos hacia arriba... Todo esto aumentaba el conflicto, porque Juan Carlos además de la queja y la crítica, recibía el mensaje que Inés estaba otra vez enfadada y disgustada con él. Esto envenena todo tipo de relaciones.

Veamos otro ejemplo con otra pareja. Víctor era todo un maestro en el manejo de esta herramienta destructiva de parejas, el desprecio; analicemos unos pasajes de unas de sus discusiones, en los que sin duda el objetivo básico de Víctor era atacar, humillar y rebajar a Carla:

Hola Jose, las cosas más o menos igual. Gimnasio creo k esta semana a ido un día, siempre hay una excusa para no ir.

Como solo tenemos un coche esta semana se lo he pedido, k no es pedirlo pk es mío tambien, dos tardes pk lo he necesitado para ir al Cole a devolver los libros y el otro día pk m tocaba recoger a mi hijo mayor de donde su padre. Bueno pues ya la monta, le digo k no sea egoísta pero en verdad es k él es egoísta, le pasa con cualquier cosa como le comas por ejemplo una bolsa de patatas k él considera suya t la monta o k bebas el agua k él haya metido en la nevera cosa k yo jamás había visto en mi vida pk para mí lo k hay en casa es de todos.

Todos los días se enfada por algo,es verdad k no tan agresivo, estamos tan bien en casa y es llegar él y el mal rollo con sus voces, un día k si dónde le he puesto una camiseta pero a voces, otro día k repetimos comida k cuánto menos hago menos kiero. Y ya le he dicho k yo he dejado de trabajar para cuidar del niño, cobro lo mismo y k eso no significa k sea su criada, otro día k está en la siesta, oye al niño y se levanta como un loco pk el niño chilla pk yo no lo atiando tócate las narices pues el niño habla alto, canta...es un niño y no lo puedo amordazar. Así k le escribí pk de cara a cara no m escucha k basta ya de las voces pk no kiero k en mi casa haya ése mal ambiente siempre está amargado y hablando mal... pero él le da la vuelta y claro soy yo la culpable hasta de k llueva o haga sol. Y dice pues sepárate si tan mal estás, el no reconoce nada.

Con Sergio bueno pues con sus celos, si hablamos pk hablamos y es muy tarde, si le corto el filete pk le corto el filete en fin k ya le he dicho k yo no soy su madre, que yo soy su mujer son cosas distintas.

Figura 14. Una conversación con una de las partes de una pareja

O esta otra, en la que se ve el trato despectivo y vejatorio

No ha tenido ningún episodio tan violento esta semana, lo único por tlf cuando m llama y no lo cojo se enfada muchísimo k m va a reventar el móvil dice. Tengo k estar con el móvil hasta en el agua en la piscina pk como m llame y no lo coja ya la tenemos preparada.

Como t digo no ha habido ningún episodio violento, lo k pasa es k él siempre habla mal, contesta mal, no se le puede ni toser...lo d mi hijo si pone el pie en el sofá pk lo pone en el sofá, si estornuda pk estornuda, vamos por todo y eso sí k no m callo ni se lo pienso soportar pk una cosa soy yo y otra es mi hijo. Lo k t kiero decir es k en casa es la mayoría del tiempo una persona desagradable para con nosotros hasta con el pequeño, él como k kiere k nadie le moleste, vivir como si viviera solo pero con criada. M acerco, me tumbo a su lado, le armo o le pido cariños y él si no es para sexo, está deseando k m vaya, k pesada dice. ES Una forma de ser ya t digo como si él fuera el Rey y los demás fuéramos sus súbditos, así es como actúa. Tiene el lado del sofá suyo, no t sientes ni de coña, su vaso, k ni se t ocurra cogerlo, para k m entiendas un poco su actitud.

Y ahora dice k se ha vuelto a enfadar con su hermano Carlos, no sé porqué ya k no m lo ha querido contar.

Figura 15. Otra conversación igual de dura

O esta otra, y un sinfín de ellas en las que vemos las actitudes enunciadas antes y que, como ya hemos dicho, son predictoras de malos desenlaces:

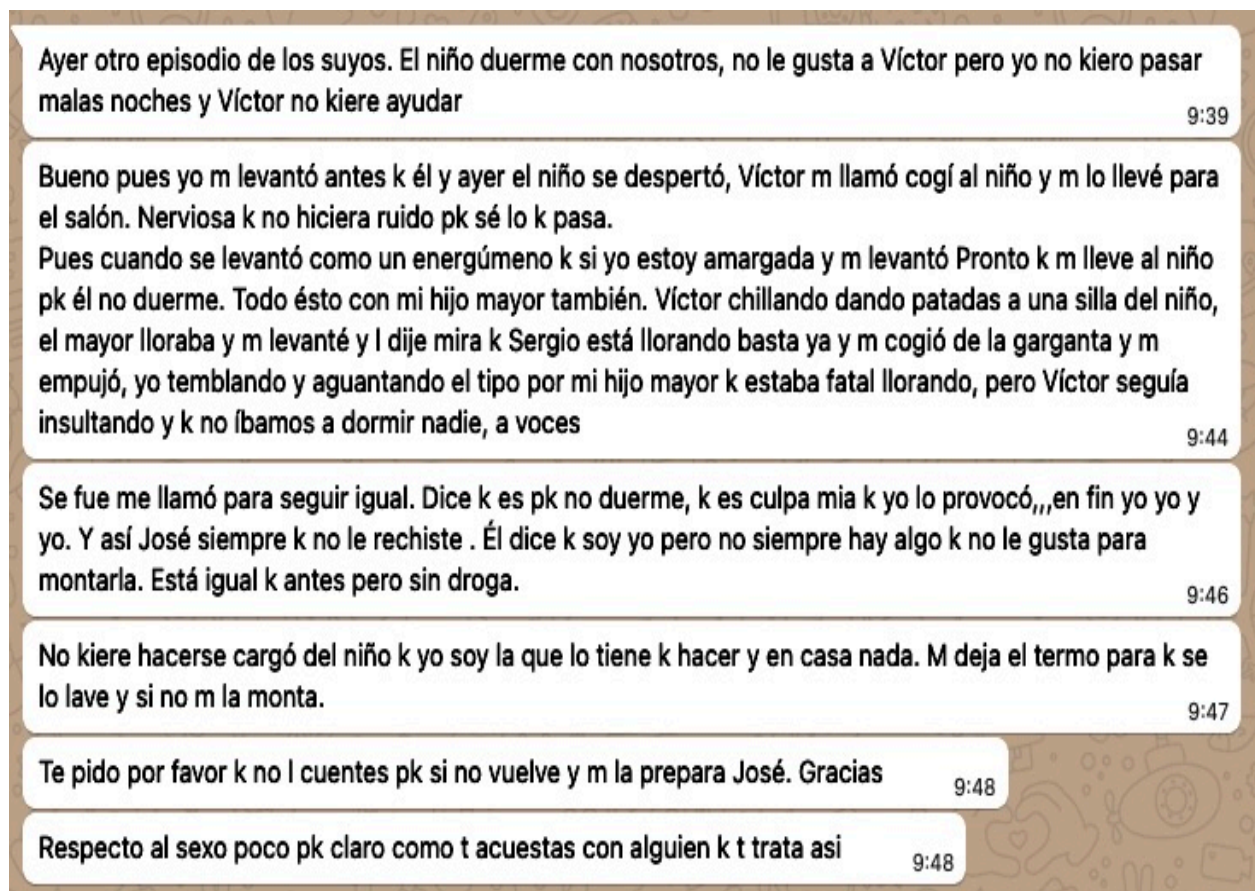


Figura 16. Otra prueba de amor...

El tercer jinete mencionado es la actitud defensiva, que ya hemos mencionado también antes. Si hemos leído con atención los mensajes que he cruzado con Carla, teniendo en cuenta lo desagradable que estaba siendo Víctor con ella, comprenderemos que se defiende. Esta estrategia casi nunca es válida porque si nos damos cuenta lo que hace con ese estilo defensivo es culparse “a sí que soy yo la culpable”, “soy la culpable de todo”, aunque parezca ridículo esas frases llenan de razones a Víctor, que a la vez se enciende cada vez más. Intolerable.

En parejas como la de Carla y Víctor, donde las discusiones tienen un planteamiento violento, donde las críticas y el desprecio provocan una actitud defensiva, finalmente uno de los cónyuges se distancia, y esto augura la llegada del cuarto jinete: la actitud evasiva. Carla en lugar de enfrentarse al su marido, al que tiene miedo, se distancia. Al apartarse de él, evita una pelea, pero también pone más en peligro su pareja. La persona evasiva actúa como si no le importara en absoluto lo que el otro dice, como si ni siquiera lo oyera, consiguiendo otra vez el efecto contrario al que se desea, puesto que Víctor se enfada más aun porque se siente ignorado...

Otra de las señales de mal pronóstico, es sentirse abrumado. Carla podría pensar que sus quejas no obran ningún efecto sobre Víctor. Pero nada más lejos de la verdad. Generalmente las personas recurren a la evasión como una protección para no sentirse abrumadas. Esto sucede cuando la negatividad de uno de los cónyuges (en forma de crítica, desprecio o actitud defensiva) resulta tan súbita y abrumadora, que la otra persona se siente conmovida, tan indefensa frente a la agresión que haría cualquier cosa por evitar una réplica. Cuanto más abrumado/a te sientas por las críticas o el desprecio de tu pareja, más alerta estarás ante las señales que indican que tu pareja está a punto de “estallar” de nuevo. Lo único que puedes pensar es en protegerte de la turbulencia que causan los ataques de tu cónyuge. Y la forma de lograrlo es distanciarte emocionalmente de la relación. Llevamos trabajando unos seis meses, y la relación va a bandazos, unas semanas remontan otras semanas vuelven a las andadas. Veremos como acaban las cosas, pero no tienen buena pinta. Mal pronóstico.

La cuarta señal negativa, es el lenguaje del cuerpo, es triste provocar en nuestras parejas subidas de tensión, cambios en el ritmo cardíaco, sudores, mareos, etc. En ocasiones nuestro sistema cognitivo detecta que estamos en peligro, y automáticamente hace que nuestro cerebro libere adrenalina, que estimula la conducta de huida o de ataque. ¿Nos hemos parado a pensar la tensión emocional que puede sentir Carla, al borde del infarto en muchas ocasiones, con mareos y sudores constantes? ¿hemos pensado que esas sensaciones corporales, difícilmente posibilitarán que Carla esté en disposición de solucionar un conflicto? Lo más lógico es que con todos estos cambios corporales, Carla, con el miedo que le tiene a marido y su agresividad, salga corriendo. Su capacidad para pensar y procesar información quedará a buen seguro bajo mínimos. Su sistema cognitivo sesgado por el miedo, le hará percibir solamente eso, que está en peligro y que debe huir. Imposible razonar o solucionar un conflicto. Esta actitud de huida, como decíamos hace unas líneas, provoca en Víctor un comportamiento violento de insultos y amenazas que la persigue por la cocina, por el salón, etc. Carla finalmente opta por encerrarse en el baño con llave por dentro. Víctor ya ha roto a patadas más de una vez la puerta...

Cuando los intentos que hace la pareja por mitigar la tensión durante una discusión, para frenar y poder evitar que alguno de los dos se sienta abrumado, fracasan, constituye otra mala señal, la quinta. Estos intentos por aliviar la tensión emocional durante una discusión pueden tomar múltiples formas (un roce con la mano, una sonrisa, un gesto propio de la pareja, un guiño, una mueca...) cualquier situación que le indique al otro, dejémoslo ya, ¿no? Este tipo de gestos me recuerdan a otra pareja, Carlos y Diana, que cuando discutían, Carlos ponía una cara un tanto rara

(si me leéis mis queridos amigos Carlos y Diana, os dije que algún día escribiría esto), una cara ante la cual es imposible no reír, aunque estés muy enfadado. Esta sonrisa provocada por Carlos con su actitud revierte y reconduce el proceso. Es una buena idea. Buen pronóstico.

Conviene en este momento, recordar algunos aspectos básicos que no hemos de perder de vista en todo el proceso terapéutico: principios de igualdad, reciprocidad e intercambios positivos y, percepción satisfactoria de los mismos. La pareja que demanda ayuda suele estar desequilibrada en cuanto a esta percepción “satisfactoria” de los intercambios: ya he dicho antes que es imprescindible percibir que se obtiene más en el seno de la pareja, que fuera de ella (Olano et al, 2015, p.:19). Es muy importante explorar la percepción de los intercambios y las expectativas o creencias de los dos miembros de la pareja. Al mismo tiempo es básico trabajar con ambos las habilidades de comunicación y negociación. La sexualidad es otra de las áreas básicas en las relaciones de pareja que también debemos trabajar. Para abarcar todos estos objetivos, yo sigo en mis consultas el protocolo diseñado en la figura que se adjunta, que he adaptado de Baztarrica et al (2015, pp.: 119).

La base de este protocolo es la creencia en que los cambios conductuales provocarán cambios cognitivos. Me centro en la aplicación de las técnicas de modificación de conducta, en especial el uso de reforzamiento positivo, para obtener un cambio en los mecanismos de interacción y fomentar el desarrollo de las habilidades de comunicación y de resolución de conflictos. Lo veremos en seguida, pero antes, no quiero dejar pasar por alto, que las partes de un proceso terapéutico de tratamiento de problemas de pareja han de abarcar lo siguiente:

-  Estrategias generales para aumentar y potenciar el intercambio de reforzadores
-  Manejo de los momentos de hostilidad inesperada y mal humos
-  Modificación de estilo comunicacional
-  Expresión de sentimientos negativos de manera directa
-  Expresión de sentimientos positivos
-  Habilidades de resolución de problemas.

Veámoslo en forma gráfica su distribución en forma de nueve módulos secuenciales que se deben trabajar en las sesiones de terapia de parejas con problemas de relación (tomado de Baztarrica et al. (2015, p.:119):

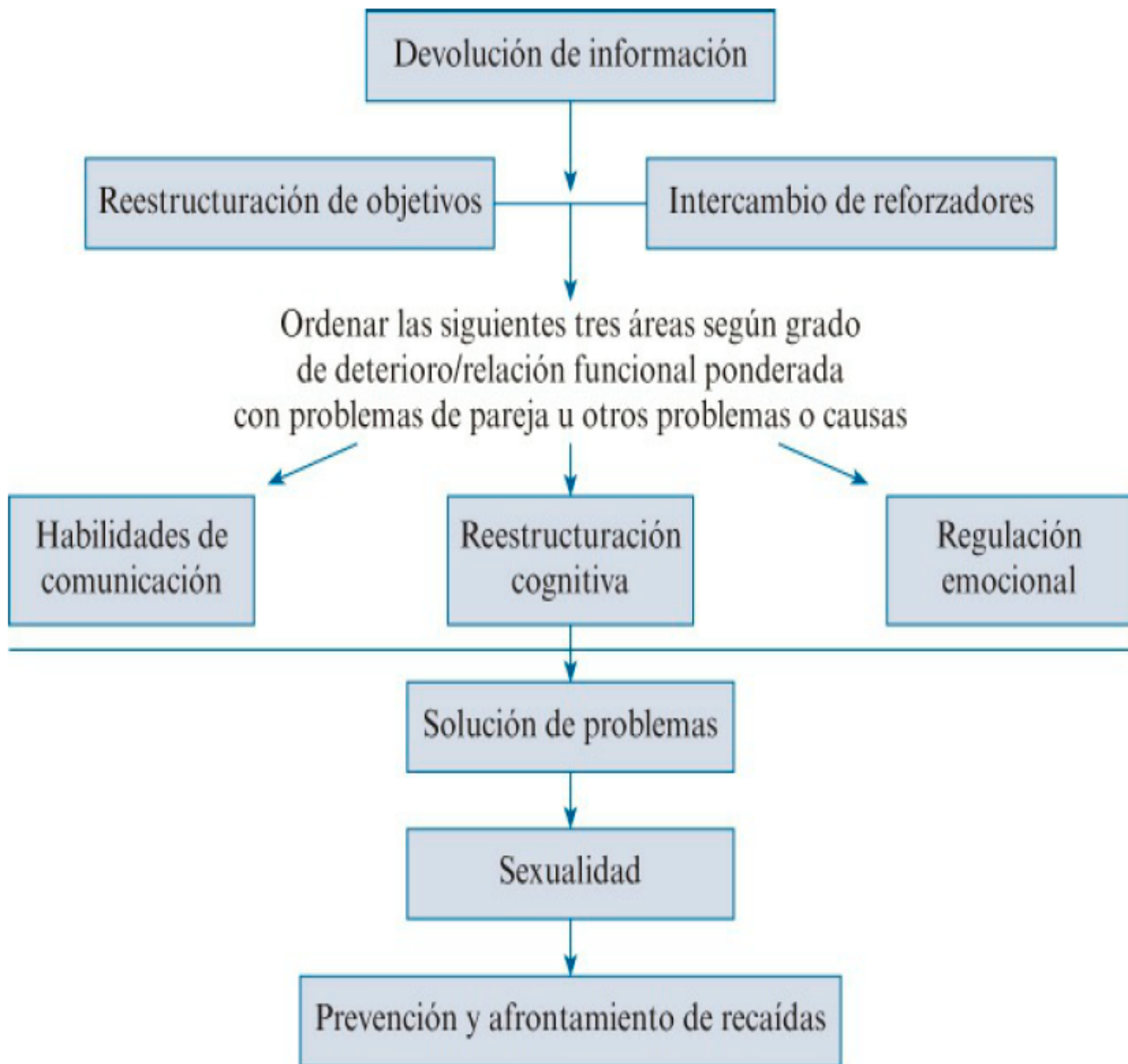


Figura 17. Protocolo de intervención por módulos en parejas con problemas.

Pero, antes que nada, hemos de conseguir ciertos cambios que ahora comento, tanto a nivel individual como a nivel pareja. Ya he dicho antes que me centro en la interacción entre las esferas comportamentales, cognitivas y afectivas. Parto pues de movilizar a la pareja como sistema y a los dos miembros por separado a nivel conductual, para que eso movilice y consiga cambios en sus sistemas cognitivos (pensamientos), a la vez que generamos cambios en las emociones de ambos.

7.5.- Niveles de cambio en la persona y en la pareja

Hay que tener en cuenta que la persona en tratamiento no parte de cero en su proceso de maduración personal y que cada persona es distinta, por lo que el trabajo personal será distinto y hay que saber individualizar los procesos para entender el momento personal de cada uno. Esto llevado a la pareja es mucho más que doble trabajo. A mí me gusta ofrecerles un proceso de cambio personal y de pareja a nivel comportamental, cognitivo y afectivo-emocional. Veamos la idea.

El comportamiento humano viene determinado por la personalidad del individuo, esta estructura determina la selección de pareja. También influirán las variables cognitivas de la persona en los comportamientos de pareja. Ambas variables influirán también en los conflictos de pareja. Veremos a lo largo de estas páginas cómo se han entendido las relaciones entre estas variables y el bienestar de la pareja.

Según Conde et al (2015, p. 25) las relaciones personales están mediadas por las creencias cognitivas y esquemas mentales sobre uno mismo, y sobre los demás. Las creencias influyen en la información a la que cada persona atiende, percibe, almacena y recupera y, por ende, en las atribuciones, interpretaciones y valoraciones que hace de los comportamientos de los otros. Este punto es especialmente relevante en el establecimiento y mantenimiento de una relación de pareja, dada la frecuencia e intimidad de dicha relación.

A partir de las creencias se establecen las expectativas, hipótesis sobre posibles sucesos o acontecimientos en el futuro, entre ellos los comportamientos de otras personas. La formación de las expectativas se desarrolla desde la infancia, siendo para ello de especial importancia los modelos parentales y educativos, amistades, experiencias vividas y en general la influencia sociocultural (Dattilio, 2005).

Las expectativas sobre el comportamiento de las personas, en especial de aquellas que se consideran más relevantes, como la propia pareja, van a establecer qué se espera que haga la pareja, también cuál se juzga que debe ser su comportamiento. Las creencias y expectativas sobre el comportamiento de los demás tienen una función adaptativa, pues facilitan la comprensión y la evaluación de las conductas ajenas, así como el aprendizaje de nuevas conductas a partir de la propia experiencia. Pero estas creencias y expectativas en algunos casos son inadecuadas o inadaptativas, y dificultan que la persona se ajuste a la realidad. Por causas diversas (una educación rígida, una experiencia traumática, etc.), se puede facilitar el desarrollo de expectativas sesgadas

o inadecuadas, que entren en conflicto con una relación de pareja, contribuyendo a la aparición y mantenimiento de patrones de conducta desadaptativos, al desarrollo de situaciones problemáticas o al fracaso de la relación.

Por esto creo que es importante detectar las posibles creencias o expectativas inadecuadas en la relación de pareja, a fin de analizar su valor y tratar de modificarlas caso de ser necesario. Entramos de lleno en el mundo de los pensamientos, en el mundo de las cogniciones. Este es el motivo por el que uso un modelo cognitivo-conductual, que se centra en el conflicto primario de la relación, en parar, detener el proceso de interacción destructivo en que se encuentra la pareja e, identificar las trampas mutuas, los “bloqueos” que les impiden revertir esa situación.

Este modelo de intervención, que llevo usando en los últimos treinta años de ejercicio profesional como psicólogo de parejas, empiezo centrándome en las emociones de ambos. Parto de la base que son las necesidades individuales las que mueven las emociones y las emociones, las que determinan los comportamientos. El proceso de solución de problemas puede iniciarse solo cuando se han clarificado los objetivos terapéuticos de los usuarios y cuando éstos entienden que las emociones son las que provocan que sus comportamientos sean como son. Este modelo ayuda a mis pacientes a comprender las razones que se esconden tras un comportamiento mal adaptativo (cognitivo-conductual), a expresar sus sentimientos asociados (función narrativa), a entender las emociones subyacentes (focalización emocional) y a luchar para desarrollar mejores mecanismos para procesar estados emocionales difíciles focalizándose en el futuro (función motivacional).

Por lo tanto, si conseguimos cambios en uno de los tres sistemas, los otros dos también cambiarán. A veces es más fácil empezar por los cambios comportamentales, para que experimenten emociones nuevas y aprendan a pensar de forma diferente; en otras ocasiones es más sencillos empezare a conseguir cambios cognitivos, esperando que esos cambios en sus formas de pensar (de analizar las situaciones o sus realidades), conlleven cambios en los comportamientos y que éstos les hagan sentir mejor y experimentar nuevas emociones.

Ya hemos indicado antes que creo en la indisoluble unidad y continuo entre pensamientos, sentimientos y comportamientos. Es por eso por lo que, una de mis herramientas terapéuticas más utilizadas es el registro (autorregistro) de sentimientos (podemos verlo en la tabla 2 de páginas atrás).

Viendo dicha tabla nos damos cuenta de la forma como redactan (escriben) nuestras personas en tratamiento sus propios registros de pensamientos y sentimientos. Podemos constatar

cómo evoluciona y cómo detectan perfectamente su situación actual, y cómo la analizan y perciben sus pensamientos y, son conscientes del tipo de sentimientos que dichos pensamientos les producen. Finalmente identifican el tipo de comportamiento (o no comportamiento) como el resultado final de la secuencia.

Con esta herramienta conseguimos que la persona se pare y controle sus impulsos; pararse significa que emplee unos segundos en pensar en las imágenes mentales que le suscita determinada situación, que se dé cuenta que los sentimientos siempre proceden de unos pensamientos previos y, que después de esos sentimientos vendrá una cadena de conductas con sus consecuencias. Si enseñamos nuestras parejas a llevar a cabo este proceso serán conscientes de sus comportamientos, y por lo tanto podrá asumir las consecuencias que se deriven de ellos. Conseguimos también que identifiquen las reacciones fisiológicas de sus emociones y, aprendan a reconocer sus propios sentimientos (clasificarlos primero en positivos o negativos, para después aprender a expresarlos de forma adecuada y controlada).

Yo uso técnicas de reestructuración cognitiva para modificar las creencias irracionales y las distorsiones cognitivas que influyen en el desarrollo de la relación de pareja, como estas: “esto no va a funcionar nunca”, “no estoy hecho para tener pareja”, “no voy a ser feliz”, “yo sólo sirvo para hacer daño”, “no soy capaz de cambiar”, “no me quiere”, “no la quiero lo suficiente”).

Los pasos son: identificar los pensamientos negativos, evaluar el contenido de estos, plantear esos pensamientos como hipótesis y ponerlos a prueba mediante el diálogo razonado y las pruebas de realidad.

Los pensamientos del tipo: para ser feliz debo ser más duro, o más sumiso, qué será de mi si me deja, quien me va a querer... son habituales en las parejas con problemas. Estas creencias junto a los estímulos internos (estados emocionales) o externos (situaciones de consumo en el pasado) desencadenarían los pensamientos automáticos (“esto no funciona”). Por lo tanto, en el tablero de juego tenemos tres elementos:

- ✚ En primer lugar, se considera el área conductual, que se puede abordar desde dos niveles diferentes. El primero de ellos es general y tiene como objetivo principal mejorar el clima emocional de la relación favoreciendo el respeto y el cariño. El segundo se dirige a un nivel más específico, centrado en el entrenamiento en habilidades concretas en función de las particularidades de cada pareja (habilidades comunicativas...).

- ✚ En el área cognitiva, el entrenamiento comienza haciendo uso del diálogo con el objetivo de cambiar aspectos más generales, como expectativas o actitudes, para posteriormente llevar a cabo un entrenamiento en otras habilidades cognitivas más específicas, como modificación de sesgos o solución de problemas. Destaca en este punto la relevancia que se le otorga a que cada miembro de la pareja aprenda, desde el primer momento, a realizar estos ejercicios de forma autónoma e independiente.
- ✚ Por último, el área emocional, quizá el punto más innovador de este programa propone el abordaje de las emociones de forma explícita. Yo propongo el trabajo en esta área sobre todo en parejas cuyas respuestas emocionales sean o muy intensas o inexistentes. En ambos casos el objetivo principal es la comunicación afectiva adecuada ayudándose de la regulación emocional y del abordaje concreto de aquellas emociones que generan interferencia.

Para llevar a cabo todo este proceso, les explico a mis pacientes que todo ser humano tiene unas emociones primarias que es imprescindible conocer, porque determinan el curso del pensamiento. Las emociones básicas que quiero conozcan son las siguientes:

- ✚ Asco. Sentimos asco cuando algo nos es desagradable y nos repele, provocando nuestro rechazo. Esta emoción tiene una función vital en la supervivencia de la especie porque es lo que hace que me aleje, por ejemplo de una comida en mal estado, simplemente porque me produce asco y entiendo que peligrosa.
- ✚ Celos. Mezcla de miedo, tristeza y rabia. Una bomba emocional. Nos invade un inmenso malestar porque creemos que alguien nos puede quitar algo o alguien que es nuestro y queremos. Esto hará que nos sintamos pequeños, inseguros y menos importantes. La base de esta emoción primaria es la inseguridad personal.
- ✚ Culpa. Esta emoción aparece cuando creemos que somos responsables de un comportamiento inadecuado. Esta emoción es muy difícil de trabajar porque a veces nuestras parejas en terapia traen en sus mochilas muchos sentimientos de culpa.
- ✚ Dolor. Lo que verbalizamos nos puede hacer daño, lo que nos callamos puede destruirnos. Se trata de una experiencia intensa y desagradable que genera sufrimiento físico o psicológico. Es una señal de alarma que indica que algo no va bien
- ✚ Egoísmo. Sentimiento excesivo de amor propio que te hace mover y actuar solo por tus intereses, necesidades y deseos sin tomar en cuenta los de otras personas.

- ✚ Miedo. Emoción intensa que recorre tu cuerpo y te alerta de la presencia de un peligro inminente. Lo afrontamos de dos formas: huimos (evitamos las situaciones que creemos potencialmente peligrosas) o atacamos (las afrontamos).
- ✚ Rabia. Potente emoción de odio y enojo hacia algo o alguien. Aparece cuando ese algo o alguien nos frustra y hace sentir impotentes que nos hace descargar.
- ✚ Tristeza. Esa lluvia que cae dentro del alma... emoción que nos hace sentir con el estado de ánimo bajo, sin ganas de luchar, pesimista, con pena y ganas de llorar, insatisfechos, desesperados...
- ✚ Vergüenza. Emoción que hace que nos sintamos vulnerables y pequeños a los ojos de los demás. Deseos de desaparecer ante el caudal de emociones negativas experimentadas cuando nos evalúan, nos observan... que nos hacen sentir débiles e incómodos.
- ✚ Victimismo. Nos sentimos solos, sin un lugar de referencia, aislados, impotentes, frustrados y buscamos alguien que nos ayude. Corresponde a un *external locus of control*, haga lo que haga mi vida es una mierda, no depende de mí... para qué esforzarme en hacer nada... no está en mis manos, no hay nada que hacer... me rindo...

Otra herramienta cognitiva que utilizo en los procesos terapéuticos consiste en ayudar al paciente a asumir su realidad, a reconocer, identificar, asumir, ver que tiene problemas de pareja. Para ello les pido que identifiquen desde su punto de vista cuáles son las características más importantes de su problema de pareja (en general). Una vez obtenida una amplia lista de características se les pide que indiquen una a una si ellos se ajustan a esas características. A continuación, se les pregunta si consideran que hay solución. También les pido la solución que ellos ofrecen, que lógicamente no pasa por la ruptura o separación de la pareja

Podemos ver algunos de los registros de sentimientos en las siguientes figuras, creo que nada más ilustrativo que las palabras de mis pacientes escritas en papeles de cualquier tipo, pero llenas de sentimientos, emociones y pensamientos... Podemos constatar, sentir, el malestar, podemos empatizar con nuestros pacientes y vivir su sufrimiento, solo así podremos ayudarles, si nos ponemos al menos en el intento de pensar y sentir como nuestros pacientes.

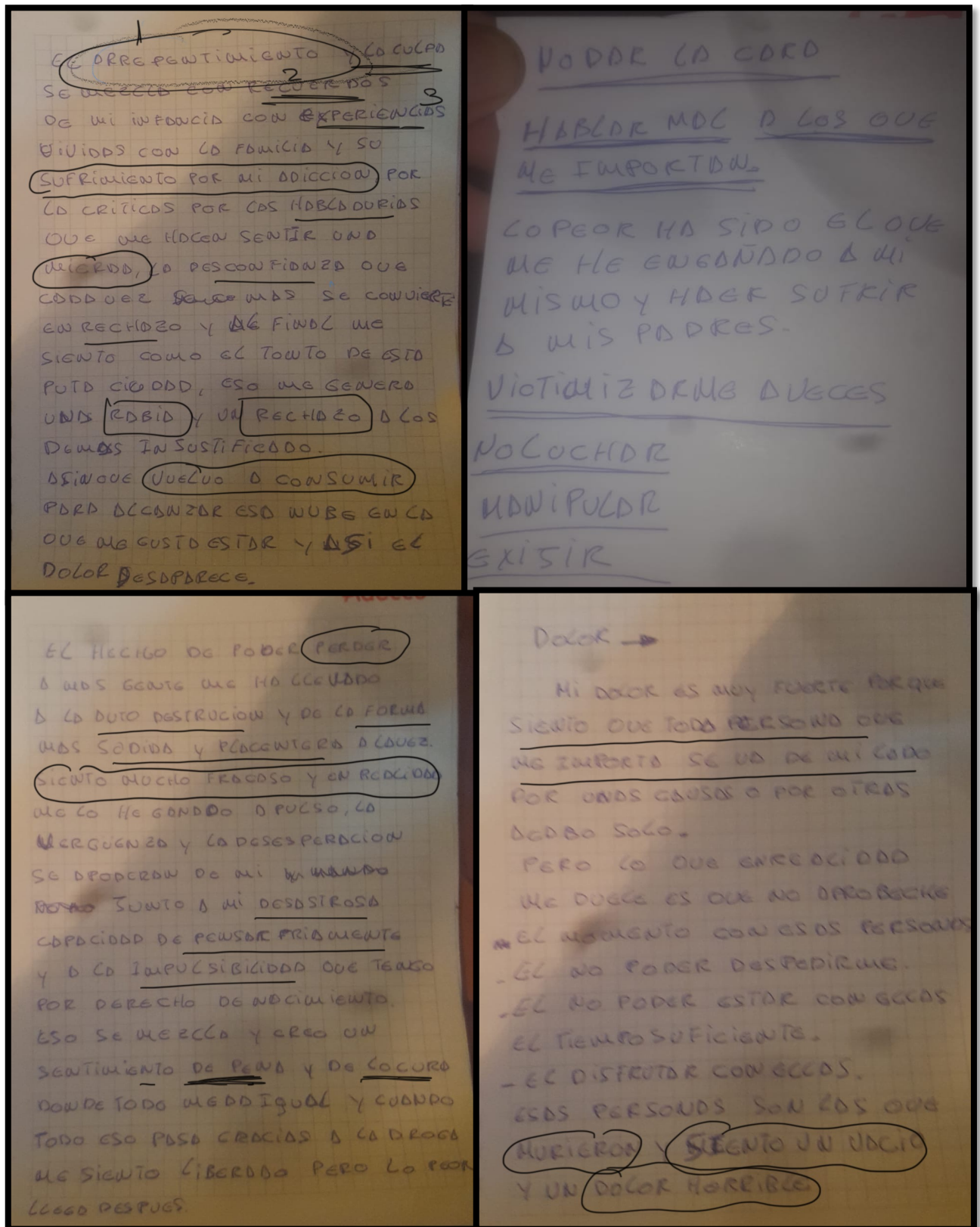


Figura 18. Algunos registros de sentimientos de mis pacientes

Decía antes que mi enfoque es cognitivo – conductual. Realmente lo que queremos cambiar es el comportamiento (o comportamientos desajustados). Para ello es imprescindible cambiar antes los pensamientos y los sentimientos. Es lo que pretendo conseguir con las técnicas cognitivas comentadas antes. No obstante, creo que, si estas técnicas dan resultado, pero el paciente no lleva a cabo cambios comportamentales, y se le permite ver cómo sus cambios de conducta consiguen cambios en la situación y en sus sentimientos, no habremos avanzado mucho. Veamos ahora otras técnicas del tratamiento con la que intento, que los pacientes actúen, sientan qué pasa cuando hacen determinadas cosas, que experimenten cambios en sus pensamientos y/o sentimientos:

- ✚ Fomentar el desarrollo de nuevas conductas y/o reforzar las ya existentes que sean adaptativas.
- ✚ Diferenciar el pasado del presente
- ✚ Añadir un punto de vista objetivo a la perspectiva subjetiva de la recuperación
- ✚ Ayudar al paciente a recordar experiencias pasadas con un buen resultado
- ✚ Alinear expectativas, sentimientos, conducta y consecuencias: en el proceso de tratamiento se pueden observar inconsistencias entre las expectativas de éxito de alguno de los miembros de la pareja ante una determinada situación, una activación fisiológica inadecuadamente alta y una buena ejecución terapéutica.

Se adjunta un resumen de esta forma de abordar los problemas de pareja:

Tabla 14: esquema de intervención cognitivo conductual centrado en las emociones

Intervenciones terapéuticas para conseguir cambios comportamentales: Intercambio de refuerzos (pille a su pareja, caja de deseos, baraja de pasatiempos...) Aprendizaje de habilidades comunicativas (expresión de sentimientos positivos y negativos) Escucha activa
Intervenciones terapéuticas para conseguir cambios en la forma de pensar: Comunicación (diálogo) Reestructuración cognitiva
Intervenciones terapéuticas para conseguir cambios en la esfera emociones-sentimientos: Regulación emocional

7.5.1 Nivel comportamental.

El objetivo es pasar de un comportamiento destructivo a otro comportamiento responsable a nivel de pareja. El proceso de cambio comportamental se alcanza mediante la adquisición de normas y límites, control de impulsos, realización de tareas y, asumir responsabilidades. Comenzamos generalmente por lo conductual porque el cambio suele ser más rápido de conseguir, más visible, más consciente y suele representar la principal razón por la que se acude. En un primer momento se cambia el comportamiento debido a una petición externa. El terapeuta (en este caso autor de este libro) pide a los dos miembros de la pareja unas normas que se les exigen como condición para permanecer en el tratamiento y, se le dan unas tareas que deberán realizar cada uno de ellos, a fin de que ambos modifiquen una serie de comportamientos.

Las normas irán dirigidas a que ambos individuos colaboren en la dinámica de la pareja, tal como el reparto de las tareas domésticas, intercambio de refuerzos positivos, etc. Lo veremos más adelante.

Las tareas servirán para que comience un cambio en el estilo de vida de la pareja, llevando a cabo una serie de responsabilidades, comenzando a trabajar los aspectos volitivos de la persona y una cierta exigencia y disciplina personal.

Estos primeros cambios de comportamiento rápidos y relativamente fáciles de alcanzar harán posible conseguir una primera motivación ya que las personas comienzan a comportarse y por tanto a verse de una manera muy distinta a la que tenían muy poco tiempo antes. Además, los que están a su alrededor perciben el cambio, lo que actúa como reforzador y a su vez favorece el efecto de retroalimentación (Martín, 2021).

Cada miembro de la pareja deberá tener espacio para proponer y realizar comportamientos y responsabilidades personales, espacio para las propias decisiones. Este cambio será favorecido y motivado por el clima de corresponsabilidad con los otros y el compromiso de ser y formar pareja.

En este proceso, en ocasiones se da una vuelta a atrás y se vuelven a recuperar comportamientos e imágenes duras o utilizadas en otros tiempos que le dan mayor seguridad ante la inseguridad interna que vive en las nuevas dificultades de resocialización de la pareja. Habrá que entenderlo como crisis por las que se pasan y con las que habrá que trabajar ayudando a

reflexionar a la persona sobre ello y no como un indicativo de que esa persona no ha hecho ningún proceso ni interiorizado nada. Será necesario en estos casos mantener un ambiente donde la exigencia de comportamientos responsables sea importante.

7.5.2 Nivel cognitivo

El proceso cognitivo evolucionará desde una reestructuración cognitiva inducida por el programa terapéutico, pasando por una reestructuración personal, hasta llegar a una estructura cognitiva funcional propia y autónoma para ambos. Estos tres momentos, como ocurre en todos los procesos, aunque son secuenciales, no lo son de forma absoluta, y la persona las va viviendo de una forma dinámica, a menudo solapándose.

Todo lo que hacemos, sentimos y pensamos está íntimamente relacionado. Si nuestros pensamientos son precisos y se ajustan a la realidad, no son fuente de problema; si son absurdos y no son exactos con respecto a lo real, pueden producir stress y otros trastornos emocionales. Para poder trabajar con estos pensamientos es necesario que se hagan conscientes porque de otra manera, parece que los sentimientos emergen directamente de los acontecimientos. Lo específico del trabajo en el nivel cognitivo es el cambio en la persona en su modo de procesar la información de tal forma, que el final de este procesamiento sea más funcional y positivo.

Los miembros de las parejas con problemas suelen pensar, que están controlados por fuerzas externas, determinadas por instancias que él no puede controlar, viven un proceso de indefensión aprendida y éste les introduce en estados depresivos. La indefensión aprendida tiene graves consecuencias: déficit motivacional, cognitivo, de autoestima y competencia y alteraciones emocionales. El trabajo terapéutico consiste en cambiar estas atribuciones hacia factores internos, consiguiendo de este modo aumentar la percepción de control por parte del usuario. Es lo que se denomina cambio de enfoque, de un locus of control externo a otro interno.

Las parejas con las que he trabajado empiezan el proceso terapéutico cognitivamente muy deterioradas, ya que han estado inmersos en un tomas de decisión muy dependientes; más que racionales y objetivas, procesan la información que reciben de forma inadecuada, condicionados por emociones primarias negativas como la ira, el miedo, presuposiciones incorrectas, creencias irracionales y evaluaciones no correspondientes con la realidad, metas excesivamente inmediateistas, tienen un autoconcepto muy distorsionado, y sus capacidades de

imaginación, fantasía, creatividad, conceptualización, percepción, etc., infrautilizadas o sobreexplotadas.

Con los cambios comportamentales las personas ya van viendo una salida a sus problemas, “no estoy solo” y “si otras parejas lo han conseguido y pueden por qué nosotros no”. Los cambios que van realizando y el ambiente que experimente le permitirán comenzar a confiar en su capacidad para cambiar, para vivir y relacionarse sin problemas ni discusiones, para llevar a cabo algunas responsabilidades. Pasará de pensar que el problema está en la otra parte de la pareja, a que el problema está en él y puede resolverlo. En definitiva, sus expectativas de autoeficacia y las expectativas de control sobre su vida, es decir, comenzará a sentir la confianza en su capacidad para realizar unas conductas concretas y para pensar que de su conducta y sus hechos dependerán de sus esfuerzos por cambiar su vida. Como decía antes, conseguimos entonces cambiar de un locus of control interno a otro externo, impidiendo de esta forma que la persona asuma un rol victimista. Evitamos de esta forma una actitud pasiva y sumisa y pasamos a la acción, intentamos que el paciente tenga la sensación de que el proceso terapéutico y de cambio, está en sus manos... Ya no nos vale por lo tanto ese pensamiento de pobre de mí, haga lo que haga mi vida es una mierda y nunca saldré de este infierno, mi pareja nunca me hará feliz...

La intervención a nivel cognitivo tiene como objetivo poner en cuestión los procesos de toma de decisiones, para que prime la objetividad y la adecuación a la realidad personal. Se trata de adecuarse a su realidad personal reforzando las expectativas y el autocontrol. Para ello necesito que ambos miembros de la pareja poco a poco vayan:

- ✚ Mejorando el conocimiento de sí mismos y tomar conciencia de sus pensamientos, de sus creencias irracionales y autodestructivas, de las funcionales y de crecimiento, de su análisis de los problemas y toma de decisiones, de su estilo de interacción con los demás.
- ✚ Adquiriendo una mayor capacidad para enfrentarse a las situaciones de frustración y malestar, deberán sobreponerse a sus creencias irracionales de necesidad de aprobación de los demás para obtener el bienestar mediante la exigencia y reprimenda en ocasiones de los demás. Tendrán que cambiar sus creencias irracionales sobre que no son capaces de soportar el malestar o la incomodidad.
- ✚ Adquiriendo nuevas habilidades de comunicación y modificando su patrón interaccional.
- ✚ Logrando mayor capacidad de análisis de problemas, enfrentamiento a los mismos y toma de decisiones.

Las experiencias que la persona va teniendo en la relación con los demás facilitarán la obtención de una mayor valoración personal y sentimiento de utilidad para los demás; aumentando así su autoestima. Esto permitirán que la persona aumente sus expectativas de éxito y de autoeficacia, es decir, confíe más en sus posibilidades y crea con más fuerza en su capacidad para actuar, así como la posibilidad de que su conducta le lleve a los resultados esperados y sobre la probabilidad de conseguir las metas marcadas, influyendo así en sus elecciones conductuales y la fuerza del compromiso que con ellas se establezca. Al final la persona se irá marcando metas a obtener cada vez más reales y significativas para su vida.

Y, ¿si no?: frustración. y, ¿qué ocurre cuando nos frustramos? Solo sirve para echar balones fuera, para responsabilizar a los demás de mis fallos, para no asumir la responsabilidad de mi propia vida, para culpar a nuestras parejas. Pero, a los otros no los puedo cambiar, solo puedo cambiarme yo; si no puedo culpar a nadie (ni siquiera a mi pareja), entonces la responsabilidad es mía. Nadie tiene la culpa. Entonces, yo soy el problema. Si es así, entonces soy la solución, debo descubrir que no me gusta, que no me gusta mi vida, tomar la decisión de empezar otro punto de vista; ¿no seré yo el responsable de mis fracasos? A lo mejor es que no escucho. Voy a empezar a hacer algo diferente: empezar a pensar qué sentimientos me genera que el otro me vea de forma diferente, a lo mejor ahora ya no tan fuerte, tan atractivo, tan inteligente... Esto significa que reconozco que mi vida es un desastre, que pido ayuda porque solo no puedo y, que siento miedo.

¿Cómo está tu lavadora? ¿cabeza, estómago... lavadora... ropa sucia? Ante una situación nueva importante, la pareja necesita elaborarla (lavarla, seleccionando diferentes variables). ¿Cómo hacer esto con mis sentimientos (programa, tiempo, suavizante, aroma...)? Expresando lo que siento, lo que necesito y deseo. Mientras ponemos la lavadora, seguimos viviendo, buscando tiempo (vivo, contengo, vivo, contengo...). No somos capaces de elaborar lo que nos pasa ... hasta que un día hay una manifestación explosiva abierta: agresividad abierta.

Cuando vemos que alguien muestra agresividad, hay que leer que esa persona está sufriendo mucho, que puede ser una llamada de socorro. Quien no elabora y no expresa: por ejemplo, he sufrido por amor y no pienso volver a sufrir por amor. Imposible. Se trata de conductas evitativas, de huida, de mirar para otro lado: pasivo – inhibido.

Bueno, si las cosas van bien, si soy feliz... No soy capaz de expresar, pero sí de contener. No puedo elaborar que esta relación se ha roto, te he querido y lo he dado todo y, además no

expreso. No expreso para no desmoronarme. Se trata de conductas evitativas, de huida, de mirar para otro lado: pasivo - agresivo: culpa, agresión a uno mismo. ¿Quién no tiene una conversación pendiente? ¿Algo que arreglar? Se pueden cambiar con el paso del tiempo y el esfuerzo. Pasos: reconocerlos (valentía ante mí mismo y los demás), descubrir las acciones que provocan en nosotros determinados sentimientos y, decidir el comportamiento que quiero tener ante determinados sentimientos (por ejemplo, reconozco el miedo hablar en público, identifico el motivo del miedo -me puedo equivocar, no sé qué decir...- y, a pesar de ello decido hablar). A medida que lo hago me va costando menos, afronto mejor el miedo, estoy más relajado. El camino más fácil para cambiar el sentimiento es cambiar el comportamiento, el cual influye considerablemente para aumentar o disminuir el sentimiento.

7.5.3 Nivel afectivo

La afectividad es el modo en que nos afectan interiormente las circunstancias que se producen a nuestro alrededor. Hace alusión a un estado subjetivo, interior, personal. Tiene tres expresiones: emociones, pasiones y sentimientos.

El término “emoción” deriva del latín *emovere* que significa agitación. También procede de *emotio-onis*, que alude a un estado de ánimo asociado a una conmoción física. Se entiende por emoción una agitación interior, que se produce como consecuencia de sensopercepciones, recuerdos, pensamientos, juicios y que van a producir una vivencia, unas manifestaciones fisiológicas, un tipo de conducta y una experiencia cognitiva. Suelen surgir de forma brusca, súbita, aguda, perturbando el orden preexistente. Su base fisiológica es la siguiente:

- ✚ Evaluamos cognitivamente la situación
- ✚ Las redes de la corteza pre-frontal buscan representaciones mentales adquiridas
- ✚ La respuesta pre-frontal se señala en la amígdala
- ✚ La amígdala informa al sistema límbico
- ✚ El sistema límbico produce las emociones
- ✚ La respuesta pre-frontal y de la amígdala informan al hipotálamo que inicia la producción de hormonas que activa las respuestas motoras ante el estímulo (expresión facial, tensión muscular, etc.).

El término “sentimiento” del latín sentire: "percibir por los sentidos", "darse cuenta", "pensar", "opinar". El sentimiento es un estado subjetivo, difuso, que tiene siempre una tonalidad

positiva o negativa. Son, el lugar de encuentro de la mente, el cuerpo, el medio, la cultura y la conducta. Veamos algunos de los sentimientos más frecuentes, imprescindible conocer de su existencia para ponerle nombre a qué nos pasa.

En la tabla que se adjunta podemos ver un listado de sentimientos, creo que es importante que la pareja tenga en mente este listado, para que empiece a ponerle nombre a qué les pasa, que identifiquen sus sentimientos.

Tabla 15. Listado de sentimientos

LISTA DE SENTIMIENTOS				
aceptado	comprometido	extasiado	locura	seguro
afectuoso	confiado	fatalista	manipulado	sereno
agotado	confundido	fe	manipulador	servicial
agradecido	consolado	feliz	mañoso	señalado
agredido	contento	feo	marginado	simpático
agresivo	coqueta	fracasado	masoquista	sincero
aislado	creativo	frígido	melancólico	soberbia
alarmado	cruel	frustrado	miedo	suave
alegre	culpable	fuera de la	místico	suicida
aliviado	curioso	realidad	necesitado	superficial
amable	defraudado	generoso	odio	superior a otros
amado	dependiente	hecho a un lado	optimista	temeroso
amenazado	deprimido	herido	orgullosa	tenso
amigable	desadaptado	hermoso	orientado	terco
animado	desanimado	hipócrita	original	tierno
amor	descontrolado	ignorado	pacífico	tímido
anormal	desesperado	impaciente	pecador	tolerante

ansioso	desganado	impreciso	perezoso	tonto
apasionado	desgarrado	incapaz	perplejo	torpe
apoyado	desilusionado	incompetente	perseguido	tranquilo
apreciado	desinteresado	incomprendido	pesimista	triste
aterrorizado	desorientado	inconstante	posesivo	triunfante
atractivo	despreciado	incontenible	prejuiciado	huraño
atrapado	desprotegido	indeciso	prejuizado	útil
aturdido	destruido	inservible	preocupado	utilizado
auténtico	dolor	independiente	presionado	valiente
autosuficiente	dominado	inferior	rabia	valorado
avergonzado	dominante	infravalorado	recompensado	vencido
berrinchudo	egoísta	inmaculado	rechazado	venganza
capaz	engañado	inseguro	rencor	victorioso
celoso	enojado	insincero	reprimido	vigilado
cobarde	envidioso	inútil	resignado	violado
colérico	esclavizado	ira	rígido	voluble
cómodo	esperanzado	juzgado	roto	zozobra
compasivo	estimado	lastima	sádico	
comprensivo		leal	satisfecho	

El trabajo afectivo se desarrolla a lo largo de todas las fases del proceso psicoterapéutico. Es fundamental la socialización de la experiencia afectiva. Han de canalizar la rabia, protegerse de la tristeza o el dolor y, analizar el miedo. Para ello, es imprescindible que aprendan a reconocer sus propias emociones de ansiedad, preocupación, angustia, tristeza, depresión, miedo, rabia, cólera, ira, aburrimiento, apatía o culpa.

También es imprescindible que identifiquen sus señales fisiológicas como el aumento de la presión sanguínea, de la tasa cardíaca, de la circulación periférica (enrojecimiento de la cara, aumento de la temperatura, sudoración, tensión muscular), sensaciones desagradables en el estómago, etc.

Como terapeuta, cuando un paciente está experimentando un sentimiento, debemos ayudarle a buscar la valoración subyacente, a ponerle nombre, a expresar completamente las emociones y a reconocer las necesidades no satisfechas. Esto exige formación adecuada y especialización para estar muy armonizados con aspectos de la expresión tales como calidad de la voz, ritmo del discurso, respiración, suspiros, dirección de la mirada y cambios de postura; ya que es la forma expresiva lo que transmite el estado interno del paciente.

Hemos de decirle a nuestros pacientes en qué porcentaje es pensamiento, sentimiento o comportamiento, ya que entiendo que un adulto sano debería ser 30% en cada uno de esos niveles. Sin embargo, nuestras parejas con problemas tienen esos porcentajes muy desestabilizados y han de verlo. Yo les explico que, si piensan, sobre todo, son su peor enemigo; si sobre todo sienten, están desprotegidos; y, si sobre todo actúan, les pregunto que de qué huyen, de qué escapan... Les pido que no intenten mostrar una imagen de ellos que no es cierta o real, que no se refugien en la imagen y empiecen a ser más auténticos. Les informo que normalmente las parejas ven cosas que nosotros mismos no vemos. Luego mejor dejar de fingir y aparentar, ¿no?

Así pues, pasamos de la dependencia a la autonomía, de la soledad y el egoísmo a la pertenencia afectiva y la valoración de los demás en su vida. De la inestabilidad afectiva y emocional a la búsqueda de un mayor equilibrio.

Las parejas con problemas se ven desbordadas por los sentimientos, por los impulsos, sin objetividad. Se mueven habitualmente desde las necesidades emocionales, apetencias, vivencias, con la afectividad inestable, con una gran labilidad emocional. Todo ello se traduce muy frecuentemente en soledad, establecimiento de relaciones utilitaristas, dependientes y egoístas, e insatisfacción afectiva.

En un primer momento la persona experimenta que se le escucha, que se le respeta, se le da el mensaje de que su persona es importante aquí y ahora, más allá de lo que haya sido y lo que haya hecho hasta ahora. Las parejas empiezan a ver que su entorno cercano (parejas y familia de primer grado) le van perdonando sus malos comportamientos ya que se circunscriben como comportamientos pasados que deseamos borrar y cambiar.

A continuación, mediante el clima de respeto y ayuda, la persona experimentará con más fuerza la pertenencia a su pareja, sintiéndose significativo para el otro. Se pasa de la dependencia a la interdependencia, me necesitan y necesito del otro, doy y me dan. Esto proporciona identidad a la persona y la necesidad que toda persona tiene de experimentar la amistad y el pertenecer a algo, que en muchas parejas se han perdido o no se ha experimentado nunca en muchos de los casos.

Este ambiente le permitirá a la persona experimentar otro tipo de relaciones y explorar en su área afectiva para descubrir sentimientos, necesidades, bloqueos, mecanismos de defensa, es decir, realizar un proceso de conocimiento y observación de sí mismo, así como de cambio tanto en variables interpersonales como intrapersonales y crecimiento personal en los siguientes aspectos:

- ✚ Descubrimiento del yo a nivel emotivo, quién soy, cómo me comunico y cómo me relaciono y siento con los demás, cuáles son mis experiencias pasadas y cuales las actuales.
- ✚ Análisis del aquí y ahora y análisis histórico que me permita conocer cuáles son mis recursos y cuales mis capacidades y limitaciones.
- ✚ Reconocimiento, expresión y control de sus sentimientos, aprender que no dictan su forma de actuar, a controlar el comportamiento independientemente de cuales sean sus sentimientos.

Deben llegar a una maduración afectiva tal que su conducta no esté marcada ni dirigida por los sentimientos, que deberá saber reconocer y expresar adecuadamente, sino que haya un equilibrio entre éstos y el pensamiento, de manera que la persona sea capaz de tomar decisiones desde la responsabilidad, los compromisos adquiridos y el estilo de vida que ha elegido y sea capaz de asumir las consecuencias de sus actos. También deberá haber adquirido una cierta capacidad en el sentido de ser capaz de soportar el malestar (afrontar la baja tolerancia a la frustración), de saber vivir y manejarse sin hacer lo que desea en todos los momentos, ser capaz de soportar cierto rechazo o no reconocimiento, empezar a perder el miedo a los juicios de los demás y no dejarse bloquear por ellos.

Cuando han llegado a este nivel de crecimiento personal, es el momento en el que el terapeuta debe empezar a hacer las devoluciones de información recibida por ambos miembros de la pareja en la primera consulta. Para ello es imprescindible psicoeducar sobre el problema

(que conozcan el tratamiento y, motivarles para su participación en el tratamiento y la realización de las tareas indicadas), el funcionamiento de una pareja y las causas de su deterioro, y la importancia de aumentar el intercambio de reforzadores dentro de la pareja.

Veamos en la tabla adjunta los objetivos de este módulo de la terapia, las técnicas que empleamos y las tareas para casa que se pedirán a los pacientes.

Tabla 16. Objetivos del módulo: “devolución de información”

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS	TAREAS PARA CASA
Formulación e historia del problema	Devolución de información y explicar los distintos modelos de pareja y de deterioro de estas.	Reflexión sobre la información presentada Anotar dudas y desacuerdos para aclararlos la semana siguiente
Presentación del tratamiento y secuencia temporal	Explicación del tratamiento y sus tiempos	Análisis de la información presentada
Inicio de una relación con aumento de E. reforzadores	Pille a su pareja, caja de deseos, día del amor Programación de actividades relacionadas con las fortalezas de los dos miembros	Pille a su pareja, caja de deseos, día del amor Realizar las actividades relacionadas con las fortalezas de los dos miembros

Tomado de Baztarrica et al. (2015, p.:121).

8.- PRINCIPALES ERRORES Y ÁREAS DE CONFLICTO

A continuación, resumo los principales errores que según mi experiencia clínica suelen estar presentes en las parejas con problemas.

8.1.- Ignorar el conflicto

Si uno o ambos niegan el conflicto o los problemas, no abordarán su solución y permitirán que se acumulen hasta que la tensión o el malestar superen un cierto nivel y se manifiesten de forma explosiva.

Negar un conflicto significa negar la realidad, significa que no están asumiendo su realidad y eso, sabemos es fuente de problemas. En estas circunstancias será más difícil para la pareja poder afrontarlos o controlarlos, porque no le pondrán nombre y no sabrán exactamente qué les pasa o por qué discuten. Las formas en que se ignoran los conflictos pueden ser dispares, por ejemplo, poniendo en marcha conductas para escapar o evitar estar juntos o para llamar la atención sobre el problema. No es infrecuente utilizar procedimientos indirectos para que el conflicto salga a la luz, entre ellos intentos de implicar a otras personas (“fíjate lo que me dice Fulanito...”). Si ni aun así se abordan los conflictos, es probable que se incremente la intensidad de las conductas para llamar la atención (siempre de forma indirecta) o se empiece a pensar en la conveniencia de poner fin a la relación de pareja.

8.2.- Expectativas irreales

Las expectativas sobre lo que uno cree que debe ser una relación de pareja ideal condicionan finalmente cómo es esa relación. Si estas expectativas son ideales o no se ajustan a la realidad de la persona o de la pareja, o son diferentes en cada miembro de la pareja, difícil que se cumplan. Si la comunicación es adecuada, no suele representar mayor problema, pues permite que se identifiquen, se discutan y se ajusten. Lo primero será abordar de forma directa las expectativas de uno y otros miembros. Después, tratar de plantear alternativas más realistas y/o negociar a fin de lograr acuerdos para establecer expectativas de pareja (no individuales). En esta parte es importante manejar aspectos como sesgos perceptivos, ideas o actitudes rígidas, cuestionar los “deberías”, etc. La idea es que la otra parte sepa qué es lo que yo esperaba de ella, por ser mi pareja (o yo sepa que espera de mí mi pareja) para intentar ajustar objetivos, metas y comportamientos.

8.3.- Idealización excesiva de la pareja

Es frecuente, al menos al comienzo de la relación de pareja, idealizar a la otra persona, ponerla en un pedestal tan alto que se la considere el compendio de todas las virtudes y en consecuencia la causa única de la propia felicidad personal. Lógicamente nadie tiene capacidad para ocupar ese lugar, de forma que cuando se produzca algún fallo, o simplemente una conducta normal pero que no corresponda a esa imagen, se generará una sensación de fraude y decepción, que llevará a cuestionar también de forma completa la valía de la otra persona, incluso la propia relación de pareja y la felicidad personal. Es verdad que una cierta admiración por el otro es recomendable, pero sin extremos, pues hay que saber aceptar a la pareja con sus virtudes y sus defectos y no entender que la felicidad propia depende en exclusiva de que la pareja sea perfecta. Si admiramos en exceso a la pareja, es habitual que la otra parte se sienta inferior, y eso significa que la relación, entonces, no tendrá equidad, que estará desequilibrada, y la mayoría de las decisiones de peso las tomará la parte “fuerte”, la parte digna de admiración; esa sensación quema. Recuerdo una pareja que tuve, que sentía admiración por mí, me admiraba y así se lo hacía saber a nuestros amigos; recuerdo una conferencia en la que su cara de embobada (con perdón) me hizo sentir tan mal..., que aquella sensación fue el inicio del desencantamiento de o por aquella persona. Esta idealización excesiva apenas me daba margen a los errores, me atribuyó una etiqueta tan irreal que al final no podía ser yo; en el fondo había una cierta necesidad de no defraudarla. Esta sensación acabó ahogando la relación de pareja. Mal pronóstico.

8.4.- Confiar en exclusiva en el amor

Es un fallo bastante generalizado fiar el buen funcionamiento de la pareja en exclusiva a una emoción, estar enamorado, que además suele fomentar una actitud pasiva: “el amor lo puede todo”, “no es necesario esforzarse...”. Esta actitud pasiva, dejarse llevar por una emoción, se convertirá en escollo importante en el momento en que surja una dificultad. Si se está a merced de las emociones, una dificultad provocará emociones negativas y puede poner fin a toda la relación. Para que se mantenga una relación es necesario cuidar de forma activa los distintos aspectos implicados: intercambio de premios y reciprocidad, comunicación, sexualidad, expectativas..., en especial cuando las emociones no acompañan. Es decir, como decíamos al principio del libro, el amor no lo puede todo, el amor no es suficiente.

8.5.- ¿Privacidad o secretos?

En las relaciones de pareja debe haber un espacio delimitado para la relación interpersonal y otro privado para cada persona. También hay que considerar aspectos como la información personal, que puede afectar a la pareja y que a veces no se descubre por razones como la vergüenza o por evitar las posibles consecuencias negativas para la relación o para el otro (¿qué pensará de mí mi pareja si descubre...?). Si hay una comunicación adecuada, asertiva y de respeto mutuo, se puede dar cabida al descubrimiento de la información “confidencial” o bochornosa. También, en ocasiones, el sentido común aconsejará no hacerlo. Una postura como ser absolutamente sinceros a cualquier precio no siempre es adecuada. La decisión de qué comunicar debe atender a qué es relevante o adecuado para la otra persona y/o al mero hecho de estar en una relación de pareja. Parece evidente que, a mayor cantidad de secretos, menos comunicación, menor confianza y mayor distancia se establece con la otra persona. No es una variable de buen pronóstico.

8.6.- Tratar de cambiar a tu pareja

Cuando se entabla una relación los dos miembros de la pareja suelen tener ya una personalidad o forma de comportarse conformada. Es decir, tiene expectativas, gustos, aficiones, virtudes y también defectos. Es lógico que en los momentos iniciales las emociones amplifiquen lo positivo y velen lo negativo, que resalten los acuerdos y reduzcan los desacuerdos, o que convenzan a un miembro de que será fácil cambiar los comportamientos no deseables del otro (el amor todo lo puede). Es curioso que después de sentirse atraído por lo que es una persona se apueste muy seriamente por cambiarla. Parece más adecuado en una relación de pareja aceptar al otro tal como es más que tratar de forzarla a ser como se desearía que fuera. Es importante aceptar que la decisión de cambio debe estar en uno mismo y no en otra persona. Una buena comunicación puede facilitar mucho tanto la aceptación como la disponibilidad al cambio. Es imprescindible tener en cuenta que yo puedo cambiar parte de mis comportamientos o actitudes que puedan generar conflicto o chocar con la otra persona, pero hay que decirle a la otra persona, que yo ya era así cuando me conoció y apostó por mí. No puedo cambiar más de un porcentaje no superior al 15-20% porque dejaría de ser yo. Si esos cambios que he de dar para adecuarme a mi pareja me alejan de quien soy en realidad, serán forzados, y pronto saldrá en verdadero José A. otra vez, con lo cual ese día, seguro, habrá conflicto o discusión. ¿No será por lo tanto mejor opción dialogar, tolerar y aceptar al otro tal y como es, que para eso me enamoré de ella tal y como es?

8.7.- Responsabilizar a tu pareja

En ocasiones se traslada el malestar o la frustración de un mal día, o los problemas laborales, a la relación de pareja, pues es la persona más próxima. Es verdad que este tipo de descarga emocional en algunos casos puede producir un cierto alivio momentáneo, pero es un recurso que provoca un daño importante en la relación. Además, se va asumiendo un papel de víctima y la otra persona de resuelve problemas; esto poco a poco va minando y quemando la relación, porque entre otras cosas, la persona que sostiene a la victimilla tiene la sensación de que a ella, ¿quién o cuando la sostienen? Si, además se intenta hacer responsable injustamente a la pareja del malestar o frustración, es lógico que se cree un punto de fricción cargado de emociones negativas.

8.8.- El resentimiento

Recordar reiteradamente o aprovechar cada discusión para sacar a la luz errores del pasado, ya solucionados o no, conduce fundamentalmente a deteriorar la relación de pareja. Lo adecuado es afrontar los problemas o errores cuando se producen con el objetivo de solucionarlos o superarlos. Pero si ya son agua pasada, sin duda lo mejor es el perdón. Y si ya has perdonado, no es correcto (ni justo) volver a sacar el mismo problema para volver a ver cómo te arrastras y suplicas el perdón... Con todo en algunos casos se da la sensación de no poder olvidarlo. En esos casos es importante recurrir a una comunicación asertiva con la pareja, preparando con cuidado qué se quiere comunicar (malestar personal, no deseos de revancha o reparación) y cuidando de no abordar el tema en momentos emocionalmente inadecuados o cuando emociones como el rencor, la ira o los deseos de revancha están presentes.

Veamos en estas líneas que intercambio con una de las parejas de mi consulta el resentimiento que siente ella, y el daño que hace:

“Me reprocha que no hago nada, que no pongo nada de mi parte, me enfada que me recrimine eso, ya lo habíamos hablado, he sido muy clara con él, no voy a hacer nada, no voy a esforzarme por nada, es su turno, ya no hay más opciones ni oportunidades. No sé si me entiende, o si me da la razón para seguir estirando el chicle. A veces siento que le vale con tenerme al lado, como una pegatina, aunque no le hable, ni le mire ni le toque.

A veces pienso que lo que pasa es que tenemos dos modelos diferentes de relación de pareja, que lo entendemos diferente, y necesitamos cosas diferentes. En ese caso, ¿podremos hacer algo por llegar a un punto común? Pienso que seguro que hay mujeres en la tierra que serían súper felices con un marido como Íñigo, quizás está perdiendo tiempo conmigo y exista alguien con quien puede ser verdaderamente feliz... ¿y yo? ¿Esto es lo que me merezco? ¿Esto es lo que tengo? ¿Esto es lo que quiero?

La vez que peor me he sentido en todos los días, ha sido durante las vacaciones. Me caí por la noche, mareada, e Íñigo aunque se levantó y me ayudó a levantar me dejó irme sola al baño y se quedó durmiendo en la cama. Mientras estaba en el baño tenía miedo de volver a levantarme, caerme y que nadie me ayudase, me sentí sola, y desgraciada. Yo nunca le habría dejado solo.

En estas dos semanas hicimos una vez el amor, me apetecía, y tenía muchas ganas, pero tenía dudas de que después Íñigo “desapareciese”. Y así fue, después de eso, se acabó la atención, se acabaron los mimos y el preocuparse por mí. Me dio tanta pena sentir que ese es el único interés que despierto en él. Pensé en si verdaderamente merece la pena compartir una vida con alguien sólo por eso, lo podría encontrar en cualquiera...

Tiene detalles muy feos conmigo, como pedir un postre para compartir y comérselo él solo, además se regocija y hasta le parece gracioso. Yo sé que son detalles que en otro momento me habrían dado igual, pero en estos momentos, donde se supone que tiene que esforzarse, que necesito sentir que me quiere, ¿es así como piensa cuidarme?”

9.- PREVENCIÓN DE RECAÍDAS

En esta última fase de la terapia, intentamos fomentar la toma de conciencia de los logros conseguidos, repasar las técnicas aprendidas para solucionar posibles dudas y, promover un afrontamiento eficaz de situaciones de riesgo de recaída. Conocer y anticipar situaciones de riesgo y establecer planes de acción ante ellas, generando una guía escrita para consultar en el futuro. La idea básica es generar autoeficacia y autonomía promoviendo el afrontamiento autónomo del paciente ante las dificultades del futuro. Veamos en la tabla adjunta el resumen de objetivos, estrategias y tareas para casa relacionados con la prevención de recaídas.

Tabla 17. Objetivos del módulo: “prevención de recaídas”

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS	TAREAS PARA CASA
Repasar formulación del problema, tratamiento y técnicas aprendidas	Hoja resumen de logros conseguidos en la terapia	Reflexión y ampliación de hoja resumen de logros conseguidos
Identificar posibles situaciones de riesgo que puedan conducir a recaídas	Hoja resumen de situaciones de riesgo y estrategias de acción ante ellas configurada con los pacientes	Reflexión y ampliación de hoja resumen de situaciones de riesgo y planes de acción
Desarrollo de estrategias para manejar estas situaciones		
Superar situaciones de recaídas		

Tomado de Baztarrica et al. (2015, p.:153).

10.- LA VIDA SEXUAL EN LA PAREJA

Es una parte importantísima de la terapia, de hecho, el último apartado de este libro se lo he dedicado específicamente a esta área. Constituye en sí misma una terapia específica en muchas parejas, pero en nuestro esquema de acción, la fase 8, buscamos ampliar el repertorio de conductas sexuales de la pareja, tanto cognitivas como motoras, generar mayor comunicación emocional en la pareja respecto a su sexualidad y, dotar de información adecuada sobre sexualidad y eliminar mitos sobre ella. Veamos en la tabla adjunta el resumen de objetivos, estrategias y tareas para casa relacionados con la sexualidad.

Tabla 18. Objetivos del módulo: “sexualidad”

OBJETIVOS	ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS	TAREAS PARA CASA
Informar sobre la sexualidad humana	Psicoeducación sobre la respuesta sexual humana, la importancia de los pensamientos y expectativas, y los sesgos y mitos sobre la sexualidad Reestructuración cognitiva	
Ampliación del repertorio de conductas sexuales no genitales	Focalización sensorial y comunicación emocional	Práctica de lo aprendido: incluir relaciones no genitales
Ampliación del repertorio de conductas sexuales genitales	Focalización sensorial y comunicación emocional	Práctica de lo aprendido

Tomado de Baztarrica et al. (2015, p.:150).

A menudo las expectativas y las creencias personales obstaculizan una vida sexual plena y satisfactoria para ambos. No todo el sexo tiene que ser de la misma calidad o intensidad. A veces os parecerá que habéis llegado a tocaros el alma, otras veces será mero placer. A veces el sexo es

lento, otras veces breve. En una relación sexual sana y satisfactoria debe existir variedad. La mejor forma de enriquecer vuestra vida sexual es aprender más sobre los gustos del otro, dedicar un tiempo a recordar y memorizarlos, y utilizar estos conocimientos a la hora de tocar y besar a la pareja. Asegúrate de que estos conocimientos te resultan accesibles cuando estás excitado/a sexualmente, y aplícalos siendo consciente de las reacciones de tu pareja. Esto significa sintonizar con el lenguaje no verbal de tu pareja cuando comenzáis las relaciones sexuales. Pero intenta desarrollar la idea de que las palabras son también aceptables como modo de comunicación, incluso mientras hacéis el amor.

Nuestra vida sexual puede mejorar aún más si nos sentimos seguros compartiendo fantasías sexuales e incluso haciéndolas realidad juntos. Éste es un aspecto muy delicado. Aunque las fantasías son la fuente de la imaginación, variedad y aventura en una pareja, muy pocas son capaces de compartir sus fantasías o integrarlas dentro de su vida sexual. Si logramos compartir nuestras fantasías, el resultado será una gran intimidad, pasión y excitación. Tenemos que intentar cultivar la idea de que, dentro de nuestra pareja, todos los deseos, anhelos, imágenes y fantasías son aceptables. Nada es malo o repugnante en sí mismo. Podemos decir no a las exigencias de nuestra pareja, pero no debemos despreciarlas o hacerlas sentir personas enfermas o desviadas. Para expresar una fantasía hace falta tener mucha confianza, de modo que seamos amables y educados cuando nuestra pareja nos cuente alguna fantasía. Si no la compartimos, pero no nos hace sentir incómodos, podríamos aceptarla. Si se nos pide aparentar ser un desconocido, una enfermera o un guardia civil, deberíamos tomarlo como un juego.

A veces nuestros deseos y fantasías no son comprendidas del todo por la otra persona. No sabemos por qué ciertas fantasías son eróticas para algunas personas y para otras no. Normalmente esto se debe a la falta de conocimientos básicos sobre sexo en uno o en ambos miembros de la pareja. Esto lleva a algunas personas a basar sus expectativas sobre su propia actuación en fuentes informales y poco fiables, casi siempre en internet o en aquellas historias oídas a los amigos durante la adolescencia.

Otro problema que provoca la falta de conocimientos es dar por sentado que conocemos la anatomía y fisiología sexual del otro, cuando lo cierto es que nunca hemos aprendido estas cosas. Jamás se nos ocurriría poner a funcionar un aparato eléctrico nuevo, complicado y moderno sin echar un vistazo al menos al manual. Pero en el área de la sexualidad esto es justamente lo que hacemos.

La sexualidad es una necesidad básica, que contribuye al bienestar personal. En el caso

de la pareja, es un elemento diferenciador. Solemos decir que es un área exclusiva para la pareja. Por lo tanto, creo que la relación de pareja debe proporcionar una completa satisfacción en este aspecto. Con independencia de las prácticas sexuales, las creencias y expectativas que se tengan sobre la sexualidad en la pareja, éstas determinarán en gran medida la calidad de la relación general (Olano et al., 2015, p: 20). Por eso, aunque suele darse por supuesto un acuerdo espontáneo al respecto de lo que va a ser la sexualidad, como si ambas personas tuvieran las mismas expectativas, conviene abordar con precisión el tema y establecer consensos al respecto de las conductas y actuaciones a llevar a cabo para vivir la sexualidad dentro de la pareja. Y más teniendo en la importancia que le damos hoy día a la satisfacción sexual específica de cada pareja que se puede “medir” por la variedad en intereses, expectativas y conductas sexuales.

El cine nos ha vendido una imagen de parejas que hacen el amor, luego se acarician, se besan, ríen y hablan durante horas. La pornografía nos ha vendido parejas con una pasión loca y que alcanzan el orgasmo al unísono. ¿Vosotros no os quedáis dormidos después de tener sexo? Si es así, es que vuestras hormonas funcionan de forma correcta. Generamos una hormona que nos relaja, y sobre todo en la mujer tiene una función importante, favorecer la concepción. Si estuvierais muy activas después de hacer el amor, igual sería más complicado quedarse embarazada. La naturaleza nos prepara para que la especie sobreviva (Ramírez y Congost, 2020). Entre el cine y la pornografía hemos ido aprendiendo una imagen distorsionada de lo que es el sexo. ¿Vosotros y vuestras parejas llegáis al mismo tiempo al orgasmo?

10.1.- ¿Por qué el sexo se ha convertido en un problema?

Hay muchas cosas contenidas en el sexo, no sólo el acto. ¿Qué es el sexo? ¿Es el acto, son las imágenes placenteras, los recuerdos en torno a todo eso? ¿O es sólo un suceso biológico? Y cuando hay amor, ¿hay recuerdos, imágenes, excitación, necesidad?

Creo que debemos comprender que el hecho físico, biológico, es una cosa. Otra cosa es todo el romanticismo, la excitación, el sentir que uno se ha entregado a otra persona, la identificación de uno mismo con el otro en esa relación, el sentimiento de continuidad, la satisfacción, etc.

¿Es una necesidad biológica? ¿Es amor el deseo de olvidarse de uno mismo en el otro, la continuidad de una relación, los hijos y el tratar de hallar la inmortalidad a través de los hijos, el sentimiento de entregarse a otro, con todos los problemas de celos, apego, temor, con la angustia que ello implica? ¿Es amor todo eso? Si la necesidad no se comprende a fondo, en los oscuros

rincones de la propia conciencia, entonces, el sexo, el amor y el deseo causan estragos en nuestras vidas (Krishnamurti, 2010).

El acto en sí jamás puede ser un problema; lo que crea el problema es el pensamiento acerca del acto, nuestras creencias, expectativas, pensamientos, etc. ¿por qué no dejamos de pensar tanto, y simplemente sentimos? El sexo como acto, como comportamiento no puede suponer nunca un problema para una pareja, lo que sí puede constituir un problema central en la vida de las parejas es la red de pensamientos, creencias, miedos, etc. en la que hemos metido un acto tan sencillo como disfrutar de un comportamiento. ¿Todo lo que rodea a otra necesidad básica como comer o dormir también es un problema? No, porque no nos pasamos el día entero pensando en la comida o en el acto de ingerir alimentos. Sin embargo, es cierto que, a través del sexo, nos olvidamos de nosotros mismos y nos centramos en alguien más, es decir, que el sexo puede utilizarse como una vía de escape del pensamiento; es quizás la única experiencia profunda y directa que tenemos con nosotros mismos y con otra persona. Pero lo estropeamos con sentimientos de culpa, fracaso, ansiedad, inconformismo... Cuando hay amor, el acto sexual tiene un significado muy diferente.

Las siguientes variables definen la calidad de las relaciones sexuales en una pareja:

1.- Duración. La duración, tanto de los juegos preliminares como del coito, no es necesariamente importante para la satisfacción sexual, siempre y cuando no exista una diferencia significativa entre la duración deseada y la duración real. Datos actuales parecen resaltar el valor de tiempos considerados breves (7-10 minutos) para interacciones sexuales satisfactorias.

2.- Frecuencia. Actividades sexuales frecuentes suele indicar mayor satisfacción sexual

3.- Prácticas sexuales. Mayor variedad de técnicas sexuales, más intercambio de caricias y, la participación en actividades sexuales no coitales, predicen mayor satisfacción sexual.

4.- Aspectos relacionales. La satisfacción sexual se relaciona de forma directa con el deseo sexual y con el bienestar y la satisfacción global en la pareja. La comunicación abierta acerca de las preferencias sexuales muestra alta correlación con la satisfacción sexual.

5.- Conocimientos y actitudes sobre la sexualidad. Valores religiosos y actitudes sexuales conservadoras, y tener pocos conocimientos sobre sexualidad, se asocian con menor satisfacción sexual. Niveles elevados de asertividad sexual se asocian con mayor satisfacción sexual.

6.- Salud física y sexualidad. Enfermedades coronarias, problemas psicológicos o una mala salud física y escasa vitalidad se relacionan con baja satisfacción sexual.

7.- Barreras ambientales. La falta de intimidad disminuye la satisfacción sexual.

Tabla 19. Objetivos y técnicas para mejorar la sexualidad de la pareja

OBJETIVOS	TÉCNICAS
1.- Aumentar el conocimiento sobre la sexualidad 2.- Modificar ideas erróneas o sesgos relacionados con la sexualidad	Psicoeducación sobre sexualidad Reestructuración cognitiva Exposición
3.- Manejar desacuerdos, negociar prácticas y frecuencias que satisfagan a ambos miembros, expresar preferencias de forma asertiva	Entrenamiento en habilidades sociales Entrenamiento en comunicación asertiva Habilidades de negociación Solución de problemas
4.- Mejorar la comunicación sexual Focalización de las sensaciones corporales Reducción de ansiedad de ejecución	Focalización sensorial Role playing sobre comunicación Planificación de tareas Control estimular
5.- Modificación de los patrones de interacción sexual cuando éstos no resultan placenteros	Educación sexual Control estimular (cambio de escenario) Focalización genital
6.- Disminución de la sensación de monotonía en las prácticas sexuales	Caja de los deseos Habilidades de negociación Exposición

Tomado de Baztarrica et al. (2015, p.:119).

10.2.- La pasión

Parece evidente pues, que debemos trabajar con la pareja la pasión, la comunicación, la confianza, la intimidad, la honestidad, etc. Creo que esta parcela es básica, porque cuando se acaba la pasión, el amor corre serio peligro.

Es cierto que la pasión inicial de las relaciones suele durar un puñado de meses, pero podríamos prolongarlo mucho más, si entendemos que sentir pasión por tu pareja es la consecuencia de admirar a la persona, de tener complicidad y de sentir deseo.

Aunque parezca superficial, parte de la admiración que sentimos por nuestra pareja está relacionada con el aspecto físico. Es importante que cuidemos el aspecto físico, la forma de vestir, la higiene, los modales, la comunicación... todo lo que nos lleva a interaccionar con nuestra pareja. Para mantener esa admiración debemos seguir pendientes de todo lo que le gusta, de los detalles que tiene con nosotros, de lo que nos atrae de ella. Es complicado sentir pasión por alguien a quien solo le vemos defectos y no virtudes (Ramírez y Congost, 2020). La pasión también depende de la complicidad. La complicidad desarrolla el sentimiento de pertenencia.

10.3.- Despertar el deseo

Deseo y pasión son inseparables, y además ya hemos visto que comparten la misma base neurobiológica y neuroquímica. El deseo es el preámbulo del sexo. Si no hay deseo, se dificultan las relaciones. Despertar el deseo es algo muy personal en una relación de pareja. A unos les gusta compartir una copa de vino y desinhibirse durante una cena romántica, otros se citan a ciegas para tomar una copa, otros desean explorar con juguetes sexuales, compartir material erótico, enviarse mensajes subidos de tono, comprar lencería, bailar juntos, abrazarse... Desear a alguien empieza por fantasear con la persona, con momentos románticos, recordar abrazos, besos y fantasías sexuales. Trata de grabar esas vivencias especiales, románticas y apasionadas cuando ocurran. Cuando fantaseamos, nuestro cerebro no distingue entre ficción y realidad. Por eso es capaz de volver a generar las mismas emociones que sentisteis en el momento real en que sucedieron.

10.4.- Confianza y seguridad

Dos claves fundamentales para que el sexo funcione, son la confianza y la seguridad. Estas nos permiten hablar sin sentirnos avergonzados, expresar nuestros deseos, pedir lo que necesitamos o mostrar nuestro cuerpo sin miedo. El sexo es algo muy íntimo. Si tenéis que estar

escondiendo vuestro cuerpo porque os avergonzáis de él, si accedéis a prácticas sexuales que rechazáis solo por complacer a la otra persona o si no informáis a vuestras parejas de lo que os gusta, no disfrutaréis de la relación. Y si no la disfrutáis, no tendréis ganas de repetir.

Un aspecto que nos infunde mucha seguridad a hombres y mujeres es mostrarnos sensuales. La sensualidad está compuesta por miradas, por la forma de caminar, de movernos, de hablar o por los comentarios que nos susurramos. La sensualidad la componen una serie de comportamientos que nos llevan a incrementar el deseo. A las personas que saben expresar esa sensualidad se las percibe como sexualmente atractivas. Para sentirnos sensuales y expresar vuestra sensualidad, un primer paso es cuidarse (ya he dicho antes, que, aunque parece superficial, es de la mayor importancia); es más fácil proyectar tu sensualidad y sentirte así si cuidas tu forma física y te gustas...

10.5.- ¿Y cuando no deseas tener sexo?

Otro punto importante en la sexualidad de la pareja es cómo transmitir que hoy no deseamos tener relaciones sexuales. Porque no siempre se desea tener sexo. Si le dices a tu pareja algo parecido a “déjame, no tengo ganas, estoy agotado”, lo normal es que se sienta rechazada, y puede afectarle a su autoestima si interpreta que no es lo suficientemente atractiva como para despertar tu deseo sexual. Las expectativas suelen definir al hombre siempre dispuesto a tener relaciones sexuales (ya lo he dicho antes cuando hablamos de los mitos). Se espera de nosotros que nos apetezca en todo momento. Por eso, cuando un hombre se siente rechazado por una mujer lo asume mejor. No suele sentir o interpretar el rechazo pensando “no le gusto”. Entendemos que nuestra pareja está cansada o desganada. Pero si ella parte de la falsa creencia de que el hombre siempre está dispuesto a tener sexo y su pareja le dice que está cansado, la interpretación no será está agotado, sino, ya no le atraigo o, hay otra...

Así que tanto uno como otro tendremos que tratar de ser amables y un poco más explícitos a la hora de declinar una invitación formal a una relación sexual. Explicarles a vuestras parejas cómo os encontráis, por qué estáis agotados, qué os preocupa... La comunicación facilita la empatía y elimina dudas e interpretaciones erróneas.

10.6.- El sexo requiere tiempo

Otra parcela que hay que cuidar en la sexualidad dentro de las relaciones de pareja, es la falta de tiempo que le dedicamos. Ya he hablado páginas atrás del estrés, el poco tiempo de que disponemos, los hijos... El sexo requiere tiempo y estar relajados.

Si terminamos el día exhaustos, con problemas del trabajo sin resolver, lo último en lo que pensamos y nos apetece es en besar y acariciar a nuestra pareja. Solo pensamos en dormir, descansar y recuperarnos para poder rendir al día siguiente. Si no controlamos este círculo vicioso, podemos pasarnos meses sin tener relaciones sexuales. A veces no tenemos tiempo ni para hablar por qué no tenemos relaciones sexuales. Se deja pasar, se obvia el tema. Dejamos de ver a nuestra pareja como nuestra amante, y la vemos más como una compañera, como el padre o la madre de nuestros hijos, alguien con quien compartimos problemas, pero no como nuestra amante. Mal pronóstico...

Vuestra pareja tiene que ser vuestra amante. Y si no es así, en algún momento aparecerá alguien que os llame la atención, alguien que supla esa carencia. No sois responsables de las infidelidades de vuestra pareja, no sois responsables de que se salte vuestro código (si la fidelidad está en vuestro código). Pero sí sois responsables de desatender esta faceta tan importante de la relación.

Una pareja necesita tiempo e intimidad, a pesar de los hijos. Cuanto más baja la frecuencia de relaciones sexuales, menos apetencias tenemos. Gran parte de la calidad de la relación sexual empieza con la calidad de la relación que tenéis en general. Si estáis todo el día discutiendo, si no compartís las tareas de forma justa y equitativa, si uno de los dos se siente perjudicado por el motivo que sea en la relación, si descuidáis los detalles, es difícil que la parte más íntima funcione.

Cada pareja es un mundo, y cada pareja decide qué es placentero y a qué actividad sexual dedica su tiempo. Lo importante es hablar y entenderse. Lo primero que tenéis que hacer es empezar a desechar todas las creencias absurdas y falsas relacionadas con el sexo, que se mantienen sobre todo debido a esa forma de machismo llamada toxicidad masculina, y que relaciona la calidad de una relación sexual con el tamaño del pene o con el tiempo que dura el coito. Existen muchas otras creencias. Ese tipo de falacias condicionan las expectativas que tenemos sobre la relación sexual.

10.7.- Si deseas conocer mejor la sexualidad masculina

- ✚ La iniciativa es cosa de dos. La biología dice que el cerebro del hombre piensa mucho más en sexo que el de la mujer. También afirma que el nivel de testosterona le lleva a desear tener sexo con más frecuencia que las mujeres. La mayoría de las veces solemos llevar la iniciativa. Cuando la situación se invierte, a los hombres nos suele excitar muchísimo. Que tu pareja empiece a jugar contigo, que se comporte de forma sensual, que te invite a besarla y a acariciarla, es muy excitante para nosotros, nos hace sentirnos deseados. Pon de tu parte.
- ✚ Transmítele lo que sientes por él. Los hombres no somos máquinas sexuales siempre dispuestos. Nos gusta hacer el amor y sentirnos amado. Dile antes, durante y después, que le quieres, lo que te gusta de él y cómo te hace sentir. Los hombres también disfrutamos cuando nos sentimos queridos y esto nos hace sentir seguros.
- ✚ Ternura, amor, delicadeza. Sí, hay relaciones sexuales bestiales, cargadas de pasión y erotismo. Pero la mayoría de las veces no son las que vivimos. Parece como si la ternura, el amor, la delicadeza hubieran de estar más relacionadas con la sexualidad femenina, pero tu pareja necesita tanta ternura, tanto amor y tanta entrega como tú. El amor se expresa no solo con la palabra, también con el modo en que abrazas, con cómo acaricias, con tu mirada, con estar atenta y dedicarle tiempo.
- ✚ Dar placer a la mujer. Déjate seducir, déjate llevar, deja que se ocupe de ti. Los hombres disfrutamos mucho más de las relaciones sexuales cuando nuestra pareja disfruta con nosotros. Los hombres no somos egoístas en la cama, esta es otra falsa creencia, otro mito.
- ✚ El sexo oral. La mayoría de los hombres te dirán que el momento de más placer es cuando practicas sexo oral con ellos. No rechaces esta práctica por prejuicios. Pero tampoco te veas obligada a realizarla si no te apetece o te sientes incómoda.
- ✚ El sexo improvisado. A los hombres nos gusta salir del dormitorio. Tener sexo en la cocina, en el sofá del salón, en el baño. Fantasear con lo espontáneo aumenta nuestro deseo sexual.
- ✚ Que tú juegues contigo misma y ver cómo lo haces. Déjate ya de penumbras. No escondas más tu cuerpo: nos fascina, por muchos defectos que tú le encuentres. El cuerpo de la mujer es excitante para el hombre, y verte jugar con él, masturbarte en mi presencia, es una fantasía sexual muy masculina.
- ✚ Jugar en pareja. Pactad qué tipo de juegos os apetece practicar. Hay hombres a los que les gusta verse sometidos por una mujer dominante y con iniciativa, y otros a los que no.

Incluye en tus relaciones sexuales juguetes eróticos, lencería atractiva, geles, un estriptis, unas risas, lo que ambos penséis que puede aumentar vuestro deseo sexual.

- ✚ Hablar de fantasías y deseos sexuales. Al igual que a la mujer, nos excita que vayas relatando al oído todo aquello que desees hacer con nosotros.

10.8.- Si deseas conocer mejor la sexualidad femenina

- ✚ Tranquilidad. La mujer necesita estar relajada. En un estudio sobre el orgasmo femenino se descubrió algo bastante obvio, la ansiedad las afecta mucho a la hora de excitarse. Ansiedad y deseo son casi incompatibles para la mujer. Así que, si deseáis tener sexo, tienes que estar relajada. Las caricias, la risa, una ducha juntos, hablar... son muchas las formas de poder relajarnos e iniciar la relación sexual.
- ✚ No lo estropees. El deseo sexual en la mujer puede ser muy cognitivo. Así que cualquier detalle puede conseguir que dejen de estar concentradas. La torpeza a la hora de tocar, una palabra inapropiada, no ser lo suficientemente delicado o tener mal aliento, puede cortar el deseo sexual. Su amígdala responde de forma muy inmediata a estas interrupciones.
- ✚ Los preliminares son durante todo el día. Un estudio reveló que las mujeres necesitaban hasta veinticuatro horas de tiempo para desconectar de alguna discusión sufrida en pareja y volver a desear tener sexo. Por el contrario, los hombres solo necesitamos tres minutos. Algunas parejas dicen que tener sexo es una forma increíble de poner punto final a un desacuerdo. Pero es más probable que nos apetezca más si durante el día nos sentimos queridos, atendidos, si creamos un ambiente de disfrute entre los dos, de humor y de complicidad. Recuerda mandar algún mensaje subido de tono. Acaricia y besa a tu pareja cuando te encuentres con ella en casa, y no me refiero a ese beso cariñoso y de compromiso cuando llegas. Ten pequeñas muestras de amor que vayan incrementando el deseo. Esas muestras que te van dejando con las ganas a lo largo del día.
- ✚ Limpio. El sexo es íntimo. Es contacto físico extremo. Nadie desea tener sexo cuando hay falta de higiene. En general, a las mujeres les genera mucho rechazo este tema.
- ✚ No es la cantidad, es la calidad. Es cierto que, si existen problemas de eyaculación precoz, o impotencia de mantenimiento, a la mujer no le va a dar tiempo a alcanzar el orgasmo. Cada pareja tiene su ritmo. Un ritmo que complazca a los dos, pero no hay una medida de tiempo en relación con cuanto tiene que durar.

- ✚ Mujer, no finjas, nunca. No necesitas llegar al orgasmo a la vez que tu pareja. Si finges, ¿cómo va a saber tu pareja qué es lo que te complace? El placer sexual es para sentirlo entre dos. Si finges, hay una parte insatisfecha, por no hablar de que estás engañando a tu pareja. Fingir es engañar a tu pareja y a ti misma. Si lo haces para evitar decepcionar a la otra parte, seguro que le decepcionará mucho más saber que le estás mintiendo que tratar de buscar la manera de poder disfrutar juntos. Los hombres nos tenemos que interesar por saber si nuestra pareja ha disfrutado
- ✚ Cuida el ambiente. Hay ambientes que invitan. Un restaurante con luz indirecta invita a hablar de forma relajada, los colores cálidos nos invitan a sentirnos acogidos, y todo lo que rodea los preliminares de una relación sexual, también. La música puede incrementar el deseo. Unas velas, una cama limpia, la temperatura adecuada.
- ✚ Sexualmente hablando, a una mujer le gustan... los juegos preliminares, las caricias, los abrazos (cuando abrazas más de veinte segundos a una persona, liberas oxitocina, lo que dispara la confianza entre las dos personas y afianza el vínculo de la pareja), los buenos besos, innovar en las posturas sexuales que llevan a la penetración, el sexo oral... Pero ojo, imprescindible hablar y pactar con tu pareja qué es lo que le gusta y lo que no le gusta.
- ✚ Una mirada puede ser más excitante que cualquier otro aspecto de la relación sexual. Hay miradas que desean, miradas que involucran, miradas que dicen todo sin mediar palabra. Cuando mantienes ese contacto visual intenso estás transmitiendo cuánto quieres y deseas a la persona que tienes entre tus brazos.
- ✚ Mantén el control. Pacta este tipo de juegos con tu pareja. A muchas mujeres les gusta sentirse seducidas, poseídas, que tengas control sobre ellas. Forma parte de sus fantasías sexuales. Se imaginan con los ojos vendados, dejándose llevar por palabras sugerentes, les gusta ese juego de la seducción en el que ellos mantienen la iniciativa y poco a poco van seduciendo a su pareja. El sexo, desde el respeto y el consentimiento, permite jugar al erotismo y a la seducción.

10.9.- Focalización sensorial

Como decíamos páginas atrás, esta estrategia tiene como objetivo conseguir que cada miembro de la pareja tome conciencia de sus propias sensaciones corporales, identificando las zonas del cuerpo que más placenteras le resultan las caricias de la otra persona. Se trata de ayudar

a que cada uno disfrute del contacto mutuo y reducir la ansiedad de ejecución, mejorando la intimidad y la comunicación de la pareja

Pasos para seguir:

1.- Debéis elegir un momento en el que los dos estéis libres de cualquier otra responsabilidad que no os permita centraros en la actividad que ahora vais a llevar a cabo. No distractores por favor. No prisas.

2.- Ducha (ideal hacerlo juntos, pero no imprescindible) y a la cama desnudos. Es el momento de empezar la actividad. 15 minutos de caricias mutuas, por turnos, primero uno y luego el otro.

3.- Si empieza ella: él se tumbará boca abajo y ella empezará a acariciarle tan suave y tiernamente como pueda. Empezará por la cabeza y descenderá a los hombros, espalda, costados, el culo, el interior de los muslos, las piernas... Él debe concentrarse en las sensaciones que nota en cada una de las partes de su cuerpo acariciadas, intentando guiar a su pareja en la forma en que le gusta que le acaricie. Irá fantaseando con el momento en que las manos de su pareja llegarán a cierta parte de su cuerpo... pero todavía no. Después de 10 o 12 minutos, él se dará la vuelta y ella seguirá acariciando su cuerpo, ahora por delante. Empezará por la cara, hombros, pecho e irá descendiendo hasta el abdomen, la cara interna de los muslos, piernas, etc. El pene todavía no debe ser acariciado, aunque para entonces ya suponemos, tendrá una erección considerable. El objetivo de esta fase del juego es aprender a disfrutar de las caricias en otras partes del cuerpo, no solo en el pene

4.- Si empieza él, hará los mismos movimientos y gestos que he comentado anteriormente, pero ahora con el cuerpo de su pareja. Es importante no acariciar, ni tocar, los pezones, el clítoris, el ano y la entrada a la vagina. Ella debe concentrarse en las sensaciones que obtiene mientras él acaricia sus partes del cuerpo, tiene que ir sintiendo cómo poco a poco las manos de su pareja se acercan a esas zonas deseadas y faltas de contacto, pero que no serán estimuladas de momento, y como hacia el hombre, ahora ella debe guiar las manos de su pareja en la forma en que le gustaría que la acariciaran

5.- Comentar entre vosotros cómo os habéis sentido y compartir las distintas sensaciones obtenidas con las manos del otro. Tener en cuenta que el objetivo de esta actividad no es la relación coital, ni siquiera la excitación sexual, el objetivo es que ambos seáis conscientes de cómo os sentís al acariciar y al ser acariciados y, que nuestras parejas (y nosotros mismos) seamos conscientes de

cómo nos gusta que nos acaricien. Evidentemente no pasa nada si hay excitación sexual y si finalmente la actividad finaliza con una relación sexual coital.

6.- Si así fuera, antes de llevarlo a cabo, prueba a posponer ese momento. Aprende a tocar tu cuerpo de forma desinhibida delante de tu pareja y enséñale a tu pareja como lo haces para que aprenda la forma en que a ti te resulta placentera. Sería ideal llegar al orgasmo si penetración, puedes llegar masturbándote tu solo o pidiendo a tu pareja que lo haga. También podéis masturbaros juntos...

7.- Es el momento de compartir fantasías eróticas. Este hecho ayuda a mantener y aumentar la excitación sexual, aumentan la comunicación y la confianza con nuestras parejas y, contribuye a que las incorporemos a nuestra vida sexual de pareja (¿cómo si no vamos a hacerlo, si no le decimos a nuestras parejas esas fantasías, esos juegos, esas posturas, esos lugares “extraños”?).

8.- Ha llegado el momento en el que podéis, si a los dos os apetece finalizar con una relación sexual coital, pero posponiendo lo más posible el orgasmo. Podéis penetrar y cuando sentís que llega el momento del orgasmo, parar. Y empezar otra vez. Hacer esto un par de veces. Después podéis dejaros llevar por el deseo y tener vuestros orgasmos correspondientes.

11.- EJERCICIOS PARA LA PAREJA

Yo suelo trabajar con tareas para ofrecer un modelo terapéutico cognitivo conductual. Es decir, trabajamos los errores cognitivos en las sesiones de consulta y, cuando acabamos les mando unas tareas prácticas para que hagan en casa; me las tienen que mandar un par de días antes de la siguiente sesión (de forma que cuando se dé esa sesión, ya habré leído esos trabajos, e iremos a “tiro hecho”).

11.1.- Tareas en solitario para cada uno de los miembros de la pareja

Se les pide a los dos miembros de la pareja que identifiquen sus principales valores, tanto vitales como con relación a lo que debe ser una pareja “ideal”. Les pedimos que busquen en qué grado se reflejan esos valores en la persona y en la pareja.

También les pedimos que piensen si sus comportamientos y estilos de vida, les alejan o les acercan hacia la consecución de esos valores. Si esos comportamientos les acercan o no al tipo de pareja que les gustaría ser, para cumplir esos valores como pareja de alguien.

11.2.- Tareas para hacer en pareja

11.2.1 Valores

Les pedimos a los dos miembros de la pareja que identifiquen tres valores que puedan tener cada uno de los dos, y cuales creen que son importantes para el otro miembro de la pareja. Les pedimos que hablen sobre ellos, y que piensen en qué medida cada uno contribuye a que el otro alcance esos valores. Les pedimos que reflexionen que ¿pueden hacer cada uno de ellos para que sus parejas vivan lo más cerca posible de esos valores

11.2.2 Mejorando la comunicación

Proponemos a la pareja que conteste a las siguientes preguntas:

- 🧩 ¿Crees que a veces te estoy juzgando mentalmente en lugar de escucharte? (enjuiciar)
- 🧩 ¿Has sentido alguna vez que intento dar opiniones o soluciones a todo, sin escucharte primero? (Solucionar los problemas)

- ✚ ¿Te ha dado la impresión alguna vez de que mi única intención es evitar que te enfades? (ceder)
- ✚ ¿Piensas que en ocasiones parece que solo escucho partes de lo que me estás contando? (usar filtros)
- ✚ ¿Alguna vez te ha dado la impresión de que lo que más me interesa es tener la razón a toda costa? (combatir)
- ✚ ¿Alguna vez has sentido que me desconecto y no te escucho mientras me hablas? (hablar con la pared)
- ✚ ¿Te parece que alguna vez estoy más pendiente de buscar intenciones ocultas que escucharte? (adivinar intenciones ocultas)
- ✚ ¿Alguna vez desvío las conversaciones o bromeo en exceso o cuando tratas de contarme algo importante para ti? (Redirigir la conversación)

11.2.3 Diferenciar lo importante de lo urgente.

Se trata de que la pareja clarifique sus prioridades respecto a la relación, sabiendo que lo que es importante y urgente, es imprescindible hacerlo ya, el resto puede esperar e incluso si no es importante (aunque sea urgente) podemos delegar en alguien. Es cuestión de aprender a dedicarle tiempo de calidad a nuestra pareja y aprender a filtrar las demandas del entorno.

Elabora una lista diaria con todos los intercambios positivos que tu pareja te ofrece y tú a ella. Este ejercicio consiste en registrar y ser consciente de cada uno de los regalos que os proporcionáis mutuamente con el objetivo de informar a la pareja que estamos atentos a las cosas agradables que nos proporcionan, tales como un gesto de cariño, una caricia, una sonrisa, un abrazo, etc.

Una vez que cada uno ha hecho su lista habría que elegir un momento del día en el cual se ponen en común ambas listas. El objetivo no es competir sino ser consciente al otro de que estoy haciendo un esfuerzo por agradar; también es imprescindible que nos demos cuenta de que a lo mejor no conocemos también como creíamos a nuestra pareja y lo que creíamos que podría ser interpretado como un reforzador positivo, no lo es. Es el momento de darnos cuenta que debemos atender más a nuestra pareja, escucharla, para poder intercambiar un refuerzo positivo con ella; la idea no es hacer algo que yo crea que le va a agradar (pero que en realidad es algo que me gusta a mí) sino hacer algo que realmente a mi pareja le llegue como un regalo.

Una vez que hemos hecho esta puesta en común conviene agendar una cita con tu pareja, que puede ser quedar para tomar una simple caña, realizar una excursión, buscar el contacto físico, o tener un encuentro sexual. Es muy probable que os cueste encontrar un hueco en vuestras apretadas agendas. En esta cita podemos volver a poner en común nuestras emociones, sentimientos y pensamientos.

11.2.4 La caja de los deseos.

Como se ha explicado anteriormente, esta técnica consiste en que cada uno de nosotros introduce en una pequeña cajita trocitos de papel a modo de pequeños detalles o regalos que os gustaría recibir de vuestra pareja. Deben ser gestos sencillos, fáciles de llevar a cabo, que no involucren a terceras personas y, que puedan realizarse un día cualquiera de forma cotidiana; Se me ocurren entre otros un mensaje de WhatsApp, un paseo, una llamada de teléfono, un masaje etc. Si cada uno depósito en esta caja un número suficiente de regalos, si la pareja quiere hacer algo que te agrade simplemente tiene que ir a esa pajita coger un papelito leerlo y ponerse manos a la obra.

11.2.5 Pilla a tu pareja haciendo algo agradable.

Ya hemos indicado antes, que se trata de identificar cuando tu pareja está haciendo algo agradable con la intención de reforzarte, en ese momento debemos premiar con halagos el esfuerzo de nuestra pareja, por ejemplo, indicando lo mucho que te gusta o lo bien que te sientes cuando...

12.- ANEXOS.

12.1.- ANEXO I. Escala de ajuste diádico (D.A.S.)

Cuestionario de autoinforme de 32 ítems que permite obtener índices globales de conflicto en la pareja. El D.A.S. permite medir 4 subescalas:

1.- **Satisfacción diádica**, ítems 16 al 23, 31 y 32. Apartado que indica acuerdo sobre cuestiones tales como la economía doméstica, tiempo y actividades de ocio, amistades, relación con los familiares próximos, tareas domésticas, proyectos futuros y, aspectos relacionados con la vida cotidiana.

2.- **Cohesión diádica**, ítems 24 al 28. Se indica el acuerdo en cuanto a la percepción de la cercanía emocional.

3.- **Consenso diádico**, ítems 1 al 3, 5 y 7 al 15. Cuestiones relacionadas con la percepción de acuerdo en actividades que se realizan conjuntamente y que generan sensación de satisfacción

4.- **Expresión de afecto**, ítems 4, 6, 29 y 30. El contenido de esta subescala está referido al intercambio afectivo, demostraciones de cariño y relaciones sexuales.

DAS Dyadic Adjustment Scale

(Spanier, 1976, Versión Chile, Tapia Villanueva L., Armijo I., Schilling V.,
Manheim J., 2007, Schilling V., Manheim J., 2005)

INDICADORES

Siempre de acuerdo = 5	La mayoría de las personas tienen desacuerdos en sus relaciones. Por favor indique más abajo el grado de acuerdo o desacuerdo entre Ud. y su pareja en cada uno de los temas de la siguiente lista.
Casi siempre de acuerdo = 4	
Ocasionalmente en desacuerdo = 3	___ 1. Manejo de las finanzas familiares.
Frecuentemente en desacuerdo = 2	___ 2. Actividades recreativas.
Casi siempre en desacuerdo = 1	___ 3. Asuntos religiosos.
Siempre en desacuerdo = 0	___ 4. Demostraciones de afecto.
	___ 5. Amigos.
	___ 6. Vida sexual.
	___ 7. Convencionalismos (conductas adecuadas o correctas).
	___ 8. Filosofía de vida.
	___ 9. Relación con la familia del otro.
	___ 10. Aspiraciones, metas y otros asuntos importantes.
	___ 11. Cantidad de tiempo compartiendo juntos.
	___ 12. Toma de decisiones mayores.
	___ 13. Tareas del hogar.
	___ 14. Intereses dentro del tiempo libre.
	___ 15. Decisiones laborales.

Todo el tiempo = 1	Por favor indique más abajo cuán a menudo ocurren las siguientes situaciones entre Ud. y su pareja.
La mayoría del tiempo = 2	___ 16. ¿Cuán seguido han discutido o considerado el divorcio, separación, o término de la relación?
Mas veces sí que no = 3	___ 17. ¿Cuán seguido Ud. o su pareja se ha ido de la casa después de una pelea?
Ocasionalmente = 4	___ 18. En términos generales, ¿cuán a menudo piensa que las cosas entre Ud. y su pareja andan bien?
Raramente = 5	___ 19. ¿Confía en su pareja?
Nunca = 6	___ 20. ¿Se ha arrepentido alguna vez de haberse casado o convivido con su pareja?
	___ 21. ¿Cuán a menudo pelea Ud. con su pareja?
	___ 22. ¿Cuán a menudo Ud. y su pareja se colman la paciencia?

INDICADORES

Todos los días	= 4
Casi todos los días	= 3
Ocasionalmente	= 2
Rara vez	= 1

Todos	= 4
La mayoría	= 3
Algunos	= 2
Muy pocos	= 1
Ninguno	= 0

Nunca	= 1
Menos de una vez al mes	= 2
Una o dos veces al mes	= 3
Una vez al día	= 4
Muy a menudo	= 5

Si	= 1
No	= 2

___ 23. ¿Besa Ud. a su pareja?

___ 24. ¿Ud. y su pareja comparten intereses fuera de casa?

¿Cuán a menudo diría que ocurren los siguientes eventos entre Ud. y su pareja?

- ___ 25. Tener un intercambio estimulante de ideas.
- ___ 26. Reírse juntos.
- ___ 27. Discutir calmadamente un asunto.
- ___ 28. Trabajar juntos en un proyecto.

Hay algunos temas sobre los cuales algunas veces las parejas están de acuerdo y a veces en desacuerdo. Indique si alguno de los siguientes ítems han causado problemas en su relación de pareja en las últimas semanas.

- ___ 29. Estar muy cansado para tener sexo.
- ___ 30. No demostrar amor.

31. Los números de la siguiente línea representan los diferentes grados de felicidad en su relación de pareja. El punto medio "feliz" representa el grado de felicidad existente en la mayoría de las relaciones. Por favor marque con un círculo el número que mejor describe su grado de felicidad, tomando en cuenta la totalidad de su relación.



32. Por favor marque con un círculo una de las siguientes afirmaciones que mejor describe como se siente Ud. acerca del futuro de su relación de pareja.

- 5 Deseo intensamente que mi relación de pareja tenga éxito, y podría hacer cualquier cosa para lograrlo,
- 4 Deseo mucho que mi relación de pareja tenga éxito, y haré todo lo que pueda para lograrlo.
- 3 Deseo mucho que mi relación de pareja tenga éxito, y haré lo que más pueda para lograrlo.
- 2 Me gustaría que mi relación de pareja fuera exitosa, pero no puedo hacer mucho más de lo que hago para lograrlo.
- 1 Me gustaría que mi relación de pareja fuera exitosa, pero me niego a hacer algo mas de lo que ya hago para lograrlo.
- 0 Puede que mi relación nunca sea exitosa, y no hay nada más que yo pueda hacer para lograrlo.

PUNTAJE

Consideraciones respecto de la corrección

Se deben sumar los ítems, salvo el 18 y 19 que deben ser invertidos, para conservar el sentido de: a mayor puntaje de la escala mayor ajuste marital. El punto de corte de la DAS para la población chilena es de 114 puntos. Esto es las personas que están bajo este punto de corte pertenecen a la población disfuncional en términos de Ajuste marital (AM) y las personas que está sobre este puntaje pertenece a la población funcional en su relación de pareja.

Items correspondientes a las sub escalas:
· Consenso: 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12,13, 14, 15
· Cohesión:24, 25, 26, 27, 28
· Satisfacción: 16,17,18,19, 20,21, 22, 23, 31,32
· Expresión de afecto: 4, 6, 29, 30

Índice de cambio confiable

En Chile aún no tenemos datos del indicador de cambio confiable. Para esto se sugiere utilizar provisoriamente los datos de la validación en inglés de Ogles 2002. Un índice de cambio confiable significa que las diferencias, pre-post tratamiento son reales y no debido a errores de medición. Se calcula el RCI (Reliable Change Index, Jacobson y Truax, 1991, citado en Ogles, 2002) de la siguiente forma:

$$RCI = (X \text{ post} - X \text{ pre}) / S \text{ dif}$$

X post = Puntaje post tratamiento

X pre = Puntaje pre tratamiento

S dif = Error estándar de la diferencia entre los dos puntajes

Un cambio es considerado confiable cuando el RCI es mayor que 1,96

Indicador de cambio para la Dyadic Adjustment Scales para dos muestras (DAS). (Ogles, 2002)

Muestra	X	s	Cambio
Grupo Funcional	114.7	17,8	10
Grupo Disfuncional	81,6	11,8	7

Cambio = Puntaje de cambio pre/post test necesario para un RCI (índice de cambio confiable) de 1,96.

MSS

Marital Satisfaction Scale

(Roach, 1981 Versión Chile, Tapia Villanueva L., Armijo I., Schilling V.,
Manheim J., 2007, Schilling V., Manheim J., 2005)

Instrucciones:

Las siguientes páginas contienen una lista de frases que la gente usa para describir su relación de pareja. Estas frases se refieren al modo como usted se siente actualmente. Por favor trate en lo posible de describir sus percepciones, marcando con una X alguna de las cinco alternativas usando la siguiente escala:

- (1) Muy en desacuerdo
- (2) En desacuerdo
- (3) Neutral
- (4) De acuerdo
- (5) Muy de acuerdo

Por ejemplo:

Me inquieta mucho mi relación de pareja..... (1)(2)(3)(4)(5)

Si usted está muy de acuerdo con esta aseveración, esto es a usted le inquieta mucho su relación de pareja, marque una X en el (5). Si usted esta totalmente en desacuerdo, esto es, si a usted no le inquieta mucho su relación de pareja, marque una X en (1). Si usted tiene dificultades para responder la pregunta, elija la alternativa que más se acerque a lo que le pasa. Por favor conteste todas las preguntas y no omita ninguna.

1. Yo se lo que mi pareja espera de mí en nuestra relación.	1 2 3 4 5
2. Mi pareja podría hacerme las cosas más fáciles si se preocupara de hacerlo.	1 2 3 4 5
3. Me inquieta mucho mi relación de pareja	1 2 3 4 5
4. Si pudiera comenzar de nuevo elegiría a otra persona en vez de mi actual pareja.	1 2 3 4 5
5. Siempre puedo confiar en mi pareja	1 2 3 4 5
6. Mi vida parecería vacía sin mi relación de pareja.	1 2 3 4 5
7. Mi relación de pareja es muy limitante para mí.	1 2 3 4 5

(1) Muy en desacuerdo (2)En desacuerdo (3)Neutral (4)De acuerdo (5)Muy de acuerdo

8. Siento que mi relación de pareja es muy rutinaria.	1	2	3	4	5
9. Yo se en que estoy con mi pareja.	1	2	3	4	5
10. Mi relación de pareja produce un mal efecto en mi salud.	1	2	3	4	5
11. Me molesto, enojo o irrito debido a situaciones que ocurren en mi relación de pareja.	1	2	3	4	5
12. Me siento completamente competente para manejar mi relación de pareja.	1	2	3	4	5
13. Mi relación de pareja actual no es la que yo querría tener permanentemente.	1	2	3	4	5
14. Espero que mi relación de pareja me de cada vez más satisfacciones a lo largo de los años.	1	2	3	4	5
15. Me siento desanimado(a) tratando de hacer que mi relación de pareja funcione.	1	2	3	4	5
16. Considero que mi situación de pareja es tan placentera como debiera ser.	1	2	3	4	5
17. Mi relación de pareja me da más satisfacción personal que cualquier otra cosa que haga.	1	2	3	4	5
18. Cada año que pasa mi relación de pareja se pone más difícil.	1	2	3	4	5
19. Mi pareja me tiene frustrado(a) y nervioso (a).	1	2	3	4	5
20. Mi pareja me da suficientes oportunidades para expresar mis opiniones	1	2	3	4	5
21. He hecho de mi relación de pareja un éxito llegando tan lejos.	1	2	3	4	5
22. Mi pareja me trata como un (a) igual.	1	2	3	4	5
23. Debo buscar fuera de mi relación de pareja aquellas cosas que hacen que la vida sea interesante y valga la pena.	1	2	3	4	5

(1) Muy en desacuerdo (2) En desacuerdo (3) Neutral (4) De acuerdo (5) Muy de acuerdo

24. Mi pareja me inspira a hacer mi mejor esfuerzo.	1	2	3	4	5
25. Mi relación de pareja ha suavizado mi personalidad.	1	2	3	4	5
26. El futuro de mi relación de pareja se ve promisorio para mí.	1	2	3	4	5
27. Estoy realmente interesado (a) en mi pareja.	1	2	3	4	5
28. Me llevo bien con mi pareja.	1	2	3	4	5
29. Temo perder a mi pareja a través de un divorcio.	1	2	3	4	5
30. Mi pareja me hace demandas injustas en mi tiempo libre.	1	2	3	4	5
31. Mi pareja parece una persona poco razonable en su trato hacia mí.	1	2	3	4	5
32. Mi relación de pareja me ayuda a cumplir las metas que me he propuesto.	1	2	3	4	5
33. Mi pareja está dispuesto (a) a hacer mejoras importantes en nuestra relación.	1	2	3	4	5
34. En mi relación de pareja tenemos desacuerdos en temas de recreación.	1	2	3	4	5
35. Las demostraciones de afecto son mutuamente aceptadas en mi relación de pareja.	1	2	3	4	5
36. Las relaciones sexuales insatisfactorias son una desventaja en mi matrimonio.	1	2	3	4	5
37. Mi pareja y yo estamos de acuerdo en qué es una conducta apropiada y que es lo correcto.	1	2	3	4	5
38. Mi pareja y yo no compartimos la misma filosofía de vida.	1	2	3	4	5
39. Mi pareja y yo disfrutamos mucho de intereses compartidos fuera del hogar.	1	2	3	4	5
40. A veces he deseado no haberme casado (o no haber convivido) con mi actual pareja.	1	2	3	4	5

(1) Muy en desacuerdo (2) En desacuerdo (3) Neutral (4) De acuerdo (5) Muy de acuerdo

41. Mi relación de pareja actual es definitivamente infeliz.	1	2	3	4	5
42. Busco con anticipación y con gran expectativa la actividad sexual con mi pareja	1	2	3	4	5
43. Mi pareja me falta el respeto.	1	2	3	4	5
44. Tengo dificultades para confiar en mi pareja.	1	2	3	4	5
45. La mayoría del tiempo mi pareja entiende como me siento.	1	2	3	4	5
46. Mi pareja no escucha lo que tengo que decir.	1	2	3	4	5
47. Frecuentemente disfruto de una conversación placentera con mi pareja.	1	2	3	4	5
48. Estoy definitivamente satisfecho(a) con mi relación de pareja.	1	2	3	4	5

Consideraciones respecto de la corrección

Se deben sumar los ítems, salvo los ítems: 2, 3, 4, 7, 8, 10, 11, 13, 15, 18, 19, 29, 30, 31, 34, 36, 38, 40, 41, 43, 44 y 46 que deben ser invertidos, para conservar el sentido de a mayor puntaje de la escala mayor ajuste marital. El punto de corte de la MSS para la población chilena es de 158 puntos. Esto es las personas que están bajo este punto de corte pertenecen a la población disfuncional en términos de Ajuste marital (AM) y las personas que están sobre este puntaje pertenece a la población funcional en su funcionamiento de pareja.

12.2.- Anexo II. Escala de ajuste marital (EAM)

Locke Wallace Marital Adjustment Test

(Locke Wallace, 1959, Versión Chile, Tapia Villanueva L., Armijo I., Schilling V., Manheim J., 2007, Schilling V., Manheim J., 2005)

1. Muestre en la escala el punto que mejor describe el grado de felicidad, considerando todos los aspectos, de su actual relación de pareja. El punto del medio "feliz", representa el grado de felicidad que la mayoría de las personas tienen en su matrimonio y la escala gradualmente va desde los que están muy infelices hasta los pocos que experimentan una extrema felicidad. Marcar sólo en las rayas verticales.



Diga el estado aproximado de acuerdo o desacuerdo entre Ud. y su pareja en los siguientes ítems:

	Siempre de acuerdo	Casi siempre de acuerdo	Ocasional acuerdo	Frecuente desacuerdo	Casi siempre en desacuerdo	Siempre en desacuerdo
2. Manejo de las finanzas familiares						
3. Actividades recreativas						
4. Demostraciones de afecto						
5. Amistades						
6. Relaciones sexuales						
7. Convencionalismos*						
8. Filosofía de vida						
9. Formas de tratar con la familia del otro						

Marque sólo una alternativa:

10. Cuando surge un desacuerdo, en general terminan en que:

- a) Cede el hombre ____
- b) Cede la mujer ____
- c) Ceden ambos ____

11. Ud. y su pareja tienen intereses en común?

- a) Todos ____
- b) Algunos ____
- c) Muy pocos ____
- d) Ninguno ____

12. En sus tiempos de ocio Ud. generalmente prefiere:

- a) Salir ____
- b) Quedarse en casa ____

Su pareja generalmente prefiere:

- a) Salir ____
- b) Quedarse en casa ____

13. ¿Alguna vez ha deseado no haberse casado (o convivido)?:

- a) Frecuentemente ____
- b) Ocasionalmente ____
- c) Rara vez ____
- d) Nunca ____

14. Si Ud. volviera a vivir, piensa que:

- a) Se casaría (o conviviría) con la misma persona ____
- b) Se casaría (o conviviría) con una persona diferente ____
- c) No se casaría (o no conviviría) ____

15. ¿Confía Ud. en su pareja?:

- a) Casi nunca ____
- b) Rara vez ____
- c) En la mayoría de las cosas ____
- d) En todo ____

PUNTAJE

Pauta Corrección LWMAT

Locke Wallace Marital Adjustment Test

(Locke Wallace, 1959, Versión Chile, Tapia Villanueva L., Armijo I., Schilling V., Manheim J., 2007, Schilling V., Manheim J., 2005)

1. Muestre en la escala el punto que mejor describe el grado de felicidad, considerando todos los aspectos, de su actual relación de pareja. El punto del medio "feliz", representa el grado de felicidad que la mayoría de las personas tienen en su matrimonio y la escala gradualmente va desde los que están muy infelices hasta los pocos que experimentan una extrema felicidad. Marcar sólo en las rayas verticales.



Diga el estado aproximado de acuerdo o desacuerdo entre Ud. y su pareja en los siguientes ítems:

	Siempre de acuerdo	Casi siempre de acuerdo	Ocasional acuerdo	Frecuente desacuerdo	Casi siempre en desacuerdo	Siempre en desacuerdo
2. Manejo de las finanzas familiares	5	4	3	2	1	0
3. Actividades recreativas	5	4	3	2	1	0
4. Demostraciones de afecto	8	6	4	2	1	0
5. Amistades	5	4	3	2	1	0
6. Relaciones sexuales	15	12	9	4	1	0
7. Convencionalismos*	5	4	3	2	1	0
8. Filosofía de vida	5	4	3	2	1	0
9. Formas de tratar con la familia del otro	5	4	3	2	1	0

Marque sólo una alternativa:

10. Cuando surge un desacuerdo, en general terminan en que:

- a) Cede el hombre 0
- b) Cede la mujer 2
- c) Ceden ambos 10

11. Ud. y su pareja tienen intereses en común?

- a) Todos 10
- b) Algunos 8
- c) Muy pocos 3
- d) Ninguno 0

12. En sus tiempos de ocio Ud. generalmente prefiere:

- a) Salir ____
- b) Quedarse en casa ____

Su pareja generalmente prefiere:

- a) Salir ____
- b) Quedarse en casa ____ (Ambos salir 3, ambos estar en casa 10, desacuerdo 2)

13. ¿Alguna vez ha deseado no haberse casado (o convivido)?:

- a) Frecuentemente 0
- b) Ocasionalmente 3
- c) Rara vez 8
- d) Nunca 15

14. Si Ud. volviera a vivir, piensa que:

- a) Se casaría (o conviviría) con la misma persona 15
- b) Se casaría (o conviviría) con una persona diferente 0
- c) No se casaría (o no conviviría) 1

15. ¿Confía Ud. en su pareja?:

- a) Casi nunca 0
- b) Rara vez 2
- c) En la mayoría de las cosas 10
- d) En todo 10

CORRECCIÓN Y PUNTAJE DE CORTE

Consideraciones respecto de la corrección

Se deben sumar los ítems según pauta adjunta. El punto de corte de la LWMAT para la población chilena es de 94 puntos. Esto es las personas que están bajo este punto de corte pertenecen a la población disfuncional en términos de Ajuste marital (AM) y las personas que están sobre este puntaje pertenecen a la población funcional en su funcionamiento de pareja.

12.3.- Anexo III. Cuestionario de Roehling & Gaumond.

Cuestionario que, a través de afirmaciones sobre actitudes y comportamientos referidos a las relaciones de pareja actuales y pasadas, evalúa escalas de intimidad, control, responsabilidad y enganche dentro de la pareja.

12.4.- Anexo IV. Índice de violencia en la pareja (Hudsony McIntosh, 1981)

Lo empleamos para cuantificar la intensidad de violencia, tanto física (me golpea tan fuerte que llego a necesitar asistencia médica; se irrita si le digo que bebe demasiado...); como sexual (me obliga a tener relaciones sexuales) y psicológica (me humilla..., se cree que soy su esclavo/a...).

12.5.- Anexo V. Escala de ajuste marital (EAM, Locke y Wallace, 1959)

Consta de 15 ítems, algunos de los cuales evalúan el grado de acuerdo percibido por cada uno de los miembros de la pareja en una serie de temas importantes (p.e.: finanzas familiares, relaciones sexuales, filosofía de la vida, relación con los suegros...).

12.6.- Anexo VI. Escala de Ajuste Diádico (EAD, Spanier, 1976)

Representa la versión moderna para medir el grado de armonía global de una pareja.

12.7.- Anexo VII. Inventario de Estatus Marital (Weiss y Cerreto, 1980):

Evalúa hasta qué punto la pareja se ha separado ya, bien en la realidad, bien fantaseadamente.

12.8.- Anexo VIII. Inventario de Satisfacción Marital:

Evalúa dimensiones como convencionalismos, estrés global, comunicación afectiva, etc.

12.9.- Anexo IX. Cuestionario de Áreas de Cambio (CAC, Weiss y Birchler, 1975)

Evalúa la cantidad de cambio que cada uno de los miembros de la pareja espera del otro en 34 áreas diferentes de la relación, entre las que se incluyen desde el grado de violencia ejercida, hasta el grado de implicación en tareas domésticas o decisiones económicas.

12.10.- Anexo X. Inventario sobre creencias acerca de la relación (Eidelson y Epstein, 1982):

Evalúa las creencias irracionales acerca de la relación marital.

12.11.- Anexo XI. Inventario Marital Preasesoramiento (Stuart, 1973)

La información que podemos obtener con él puede subdividirse en las siguientes categorías: objetivos de cambio (actividades compartidas, comportamiento del otro y comportamiento propio), recursos con los que se cuenta para intentar conseguir tales cambios, grado de acuerdo mutuo en cuanto a los cambios percibidos y deseados por el otro, distribución del poder dentro de la relación, grado de concordancia en cuanto a las prioridades dentro de la relación, medición de la eficacia de la comunicación, evaluación de la satisfacción sexual, grado de concordancia en cuanto a las pautas a seguir en la educación de los hijos, y grado de satisfacción general.

12.12.- Anexo XII. Inventario de la frecuencia y aceptación del comportamiento en la pareja (Christensen y Jacobson, 1997)

Se pide a cada miembro de la pareja estime la frecuencia de ocurrencia de diversas categorías de comportamiento positivo, (demostración de afecto e intimidad) , y varias categorías de comportamiento negativo, (exigencia, violación de principios). Posteriormente se les pide que valoren la aceptabilidad de tal comportamiento con esa frecuencia, mediante una escala de 1 a 10.

12.13.- Anexo XIII. Inventario de comportamientos evocadores de celos en la pareja (Dijkstra, Dick, Barelds y Grootho, 2009)

Inventario para identificar los comportamientos que realiza cada uno, y que evocan celos en la otra parte.

12.14.- Anexo XIV. Cuestionario mapa del amor (Gottman & Silver, 2012)

Si respondes con sinceridad a las siguientes preguntas tendrás un indicativo de vuestros actuales mapas de amor. Para una lectura más apropiada del estado de vuestro matrimonio con respecto a este primer principio, los dos deberíais completar el cuestionario. Lee cada frase y señala V si es verdadera y la F si es falsa.

1. Conozco el nombre de los mejores amigos de mi pareja. V F
2. Sé cuáles son las tensiones a las que mi pareja se enfrenta actualmente. V F
3. Conozco los nombres de algunas de las personas que han estado irritando a mi pareja últimamente. V F
4. Conozco algunos de los sueños vitales de mi pareja. V F
5. Conozco las creencias e ideas religiosas de mi pareja. V F
6. Conozco la filosofía de la vida de mi pareja. V F
7. Puedo hacer una lista de los parientes que menos le gustan a mi pareja. V F
8. Sé cuál es la música favorita de mi pareja. V F
9. Puedo nombrar las tres películas favoritas de mi pareja. V F
10. Mi pareja conoce las tensiones que sufro actualmente. V F
11. Sé cuáles son los tres momentos más especiales en la vida de mi pareja. V F
12. Sé cuál fue el peor momento de la infancia de mi pareja. V F
13. Puedo nombrar las mayores aspiraciones y esperanzas de mi pareja. V F
14. Conozco las preocupaciones actuales de mi pareja. V F
15. Mi pareja sabe quiénes son mis amigos. V F
16. Sé lo que haría mi pareja si le tocara la lotería. V F
17. Puedo recordar con detalle mis primeras impresiones sobre mi pareja. V F
18. De vez en cuando pregunto a mi pareja sobre su mundo actual. V F
19. Siento que mi pareja me conoce bastante bien. V F
20. Mi pareja conoce mis esperanzas y aspiraciones. V F

Puntuación: anota un punto por cada respuesta “verdadera”.

10 o más: éste es un aspecto fuerte de tu matrimonio. Tienes un mapa de amor detallado de la vida diaria de tu pareja, sus esperanzas, miedos y sueños. Sabes lo que emociona a tu pareja. Según esta puntuación, seguramente encontrarás los ejercicios que siguen sencillos y gratificantes. Te servirán como recordatorio de lo unidos y conectados que estáis. Intenta no dar por sentado

este conocimiento y comprensión del uno hacia el otro. Si os mantenéis en contacto de esta forma estaréis bien equipados para enfrentaros a cualquier problema que encontréis en vuestra relación.

Menos de 10: tu matrimonio puede mejorar en este aspecto. Tal vez no hayáis tenido el tiempo o las herramientas necesarias para conoceros el uno al otro. O tal vez vuestros mapas de amor han quedado desfasados a medida que vuestras vidas fueron cambiando. En cualquier caso, si os tomáis el tiempo de aprender más el uno sobre el otro veréis que vuestra relación se hace más fuerte.

12.15.- Anexo XV. Juego mapa de amor (Gottman & Silver, 2012)

Juego de 20 preguntas. Jugad juntos con buen humor y ánimo de divertirlos. Cuanto más juguéis, más aprenderéis sobre el mapa de amor y cómo aplicarlo en vuestra relación.

Primer paso: coged cada uno lápiz y papel, y decidid al azar veinte números del uno al sesenta. Escribid los números en una columna en el lado izquierdo del folio.

Segundo paso: a continuación, viene una lista de preguntas numeradas. Comenzando al principio de vuestra columna, copiad las preguntas que coincidan con los números que habíais apuntado. Cada uno debe hacer al compañero esta pregunta. Si el compañero responde correctamente, recibe el número de puntos indicado para esa pregunta, y tú recibes un punto. Si tu pareja responde incorrectamente, ninguno recibe puntos. Las mismas reglas se aplican cuando eres tú quien responde. El ganador es quien consiga el mayor número de puntos en las veinte preguntas.

1. Nombra a dos de mis mejores amigos (2)
2. ¿Cuál es mi grupo musical favorito, compositor o instrumento musical? (2)
3. ¿Qué ropa llevaba cuando nos conocimos? (2)
4. Nombra una de mis aficiones (3)
5. ¿Dónde nací? (1)
6. ¿A qué tensiones me enfrento actualmente? (4)
7. Describe con detalle lo que he hecho hoy, o ayer (4)
8. ¿Cuándo es mi cumpleaños? (1)
9. ¿Cuándo es nuestro aniversario? (1)
10. ¿Quién es mi pariente favorito? (2)
11. ¿Cuál es mi mayor sueño no realizado? (5)
12. ¿Cuál es mi flor favorita? (2)
13. Nombra uno de mis mayores miedos (3)

14. ¿Cuál es mi hora del día favorita para hacer el amor? (3)
15. ¿Qué me hace sentir más competente? (4)
16. ¿Qué me excita sexualmente? (3)
17. ¿Cuál es mi plato favorito? (2)
18. ¿Cómo prefiero pasar una tarde? (2)
19. ¿Cuál es mi color favorito? (1)
20. ¿En qué quiero mejorar personalmente? (4)
21. ¿Qué regalos me gustan más? (2)
22. Nombra una de mis experiencias de infancia (2)
23. ¿Dónde prefiero ir de vacaciones? (2)
24. ¿Cómo prefiero que me tranquilicen? (4)
25. ¿Quién es mi mayor fuente de apoyo, aparte de ti? (3)
26. ¿Cuál es mi deporte favorito? (2)
27. ¿Qué es lo que más me gusta hacer en mi tiempo libre? (2)
28. Nombra una de mis actividades favoritas los fines de semana (2)
29. ¿Cuál es mi lugar preferido para una escapada? (3)
30. ¿Cuál es mi película favorita? (2)
31. Nombra algunos de los sucesos importantes que están ocurriendo en mi vida. ¿Cómo me siento con respecto a ellos? (4)
32. Nombra alguna de mis formas favoritas de ejercicio (2)
33. ¿Quién era mi mejor amigo en la infancia? (3)
34. Nombra una de mis revistas favoritas (2)
35. Nombra uno de mis mayores rivales o enemigos (3)
36. ¿Cuál sería para mí el trabajo ideal? (4)
37. ¿Qué me da más miedo? (4)
38. ¿Cuál es el pariente que menos me gusta? (3)
39. ¿Cómo son mis vacaciones favoritas? (2)
40. ¿Qué clase de libros me gusta leer? (3)
41. ¿Cuál es mi programa favorito de televisión? (2)
42. ¿Qué lado de la cama prefiero? (2)
43. ¿Qué me pone triste? (4)
44. Nombra una de mis preocupaciones (4)

45. ¿Qué problemas médicos me preocupan? (2)
46. ¿Cuál fue el momento en que pasé más vergüenza? (3)
47. ¿Cuál fue la peor experiencia de mi infancia? (3)
48. Nombra dos de las personas que más admiro (4)
49. Nombra a mi mayor rival o enemigo (3)
50. De todas las personas que los dos conocemos, ¿quién me cae peor? (3)
51. Nombra uno de mis postres favoritos (2)
52. ¿Cuál es mi número de la seguridad social? (2)
53. Nombra una de mis novelas favoritas (2)
54. ¿Cuál es mi restaurante favorito? (2)
55. Nombra dos de mis aspiraciones, esperanzas o deseos (4)
56. ¿Tengo alguna ambición secreta? ¿Cuál es? (4)
57. ¿Qué platos aborrezco? (2)
58. ¿Cuál es mi animal favorito? (2)
59. ¿Cuál es mi canción favorita? (2)
60. ¿Cuál es mi equipo deportivo favorito? (2)

12.16.- Anexo XVI. Cuestionario de cariño y admiración (Gottman & Silver, 2012)

Para medir el actual estado de tu sistema de cariño y admiración, responde el siguiente cuestionario. Marca V si la frase es verdadera, y F si es falsa.

1. Puedo nombrar sin esfuerzo las tres cosas que más admiro en mi pareja. V F
2. Cuando estamos separados, pienso a menudo con cariño en mi pareja. V F
3. A menudo encuentro alguna forma de decir a mi pareja “te quiero”. V F
4. A menudo toco o beso con cariño a mi pareja. V F
5. Mi pareja me respeta. V F
6. Me siento querido/a y cuidado/a en esta relación. V F
7. Me siento aceptado/a por mi pareja. V F
8. Mi pareja me encuentra sexy y atractivo/a. V F
9. Mi pareja me excita sexualmente. V F
10. Hay fuego y pasión en la relación. V F
11. El romance sigue siendo una parte de nuestra relación. V F

12. Estoy realmente orgulloso/a de mi pareja. V F
13. Mi pareja disfruta de mis logros y triunfos. V F
14. Puedo recordar fácilmente por qué me casé con mi pareja. V F
15. Si pudiera volver atrás, me casaría con la misma persona. V F
16. Rara vez nos vamos a dormir sin mostrar de alguna forma amor o afecto. V F
17. Cuando entro en una habitación, mi pareja se alegra de verme. V F
18. Mi pareja aprecia las cosas que hago en nuestro matrimonio. V F
19. A mi pareja le gusta mi personalidad. V F
20. Nuestra vida sexual es en general satisfactoria. V F

Puntuación: anota un punto por cada respuesta “verdadera”.

10 o más: éste es un aspecto sólido de tu matrimonio. Os valoráis el uno al otro, y esto es un escudo que puede proteger la relación e impedir que se vea inundada por cualquier negatividad que pueda existir en vosotros. Aunque parezca evidente que las personas enamoradas se valoran mutuamente, lo cierto es que con el tiempo a menudo los cónyuges pierden de vista su cariño y su admiración. Recuerda que el cariño y la admiración son un don que vale la pena cultivar. Realiza de vez en cuando los ejercicios de este capítulo para reafirmar los sentimientos positivos con tu pareja.

Menos de 10: tu matrimonio puede mejorar en este aspecto. No te desanimes ante las puntuaciones bajas. En muchas parejas el sistema de cariño y admiración no ha muerto, sino que está enterrado bajo capas de negatividad, sentimientos heridos y traiciones. Al reavivar los sentimientos positivos, puedes mejorar notablemente tu matrimonio.

12.17.- Anexo XVII. ¿Está preparado tu matrimonio para la pasión? (Gottman & Silver, 2012)

Para conocer el grado de pasión de tu matrimonio (el actual o el que puede llegar a alcanzar en un futuro), rellena el siguiente cuestionario. Califica cada frase con una V o una F.

1. Disfrutamos haciendo juntos pequeñas cosas, como doblar la ropa o ver la televisión. V F
2. Tengo ganas de pasar mi tiempo libre con mi pareja. V F
3. Al final de la jornada mi pareja se alegra de verme. V F
4. Mi pareja suele interesarse por mis puntos de vista. V F
5. Disfruto charlando con mi pareja. V F
6. Mi pareja es uno de mis mejores amigos. V F

7. Creo que mi pareja me considera un amigo íntimo. V F
8. Nos encanta charlar. V F
9. Cuando salimos juntos el tiempo pasa volando. V F
10. Siempre tenemos mucho que decirnos. V F
11. Nos divertimos mucho juntos. V F
12. Somos compatibles espiritualmente. V F
13. Tendemos a compartir los mismos valores básicos. V F
14. Nos gusta pasar tiempo juntos. V F
15. Tenemos muchos intereses en común. V F
16. Compartimos muchos sueños y objetivos. V F
17. Nos gusta hacer las mismas cosas. V F
18. Aunque nuestros intereses difieran, disfruto de los intereses de mi pareja. V F
19. Cuando hacemos algo juntos por lo general lo pasamos muy bien. V F
20. Cuando mi pareja tiene un mal día, me lo cuenta. V F

Puntuación: Anota un punto por cada respuesta “verdadera”.

10 o más: ¡Enhorabuena! Éste es un aspecto sólido en tu matrimonio. Puesto que os acercáis el uno al otro en los hechos triviales de la vida, habéis consolidado una abultada cuenta bancaria emocional que os ayudará en cualquier momento difícil de vuestro matrimonio y evitará muchos problemas. Son esos momentos sin importancia, en los que apenas piensas (de compras en el supermercado, doblando la colada o durante una conversación telefónica mientras los dos estáis en el trabajo), los que forman el alma de un matrimonio. Una buena cuenta bancaria emocional es lo que hace la pasión duradera y ayuda a superar los malos momentos y los grandes cambios en la vida.

Menos de 10: Tu matrimonio puede mejorar en este aspecto. Al aprender a acercarnos al otro en los momentos triviales de la vida cotidiana, lograremos no sólo que el matrimonio sea más estable, sino también más romántico. Cada vez que hagáis el esfuerzo de escuchar y responder a lo que dice vuestra pareja, o de echarle una mano, mejoraréis vuestro matrimonio.

12.18.- Anexo XVIII. Cuenta bancaria emocional (Gottman & Silver, 2012)

Saber en todo momento hasta qué punto estamos conectados con nuestra pareja puede ser muy beneficioso. Algunos matrimonios encuentran esto más fácil si llevan una cuenta bancaria emocional. Esto se puede hacer dibujando una sencilla hoja de contabilidad y anotando un punto

cada vez que te hayas acercado a tu pareja a lo largo del día. Es probable que no te apetezca apuntar cada vez que asentiste con la cabeza mientras tu pareja hablaba, pero sí puedes anotar hechos como: “Llamé a su trabajo para ver cómo iba la reunión”, o: “Llevé su coche a lavar.”

Debes tener cuidado en no convertir esto en una competición o un “toma y daca” en el que cada uno revise el “balance” del otro y lleve la cuenta de quién ha hecho más. Eso contradice el propósito del ejercicio. El objetivo es concentrarse en lo que uno puede hacer para mejorar su matrimonio, no en lo que la pareja debería estar haciendo y no hace. Esto significa, por ejemplo, que te acerques a tu pareja incluso cuando ésta se comporta de forma difícil u hostil.

Puedes cuadrar el balance diario o semanal sumando tus entradas y restando los fallos (“Se me olvidó comprar el carrito de fotos para M.”, “Llegué tarde a casa”). Para que el ejercicio dé resultado es muy importante que seas muy sincero/a y reconozca tus negligencias o los momentos en que das la espalda a tu pareja. Cuanto más positiva sea la cuenta, más probable es que mejore tu matrimonio. No esperes sin embargo cambios positivos de la noche a la mañana. Si habéis perdido la costumbre de apoyaros el uno al otro, hará falta cierto tiempo para que veáis los beneficios de este ejercicio. Uno de los retos es advertir cuándo tu pareja se acerca a ti, y viceversa. En un estudio en el que varias parejas eran observadas en sus propios hogares, los matrimonios felices advertían casi todas las cosas positivas que los investigadores observaban. Sin embargo, los matrimonios infelices infravaloraban las intenciones de cariño de su pareja en un 50 por ciento.

Aunque estas hojas de contabilidad no deben ser objeto de competición, es aconsejable leer las del compañero para ver qué aspectos de vuestras vidas podrían beneficiarse con una mayor conexión emocional. De esta forma podrás concentrar tus esfuerzos allí donde puedan ejercer el mayor impacto.

A continuación, ofrezco una lista de actividades que algunas parejas realizan unidas (desde lavar los platos hasta jugar a los bolos). Elige las tres que más te gustaría realizar con tu pareja. También puedes señalar alguna actividad que ya realizas con tu compañero/a, pero que te gustaría realizar con más frecuencia, o en las que quisieras que tu compañero/a estuviera más implicado emocionalmente. Supongamos, por ejemplo, que leéis juntos el periódico todas las mañanas, pero te gustaría que tu pareja comentara contigo las noticias, en lugar de leer en silencio. En este caso, puedes señalar esta actividad.

1. Reunirse al final del día para comentar cómo ha ido.
2. Hacer la compra. Hacer la lista de la compra.
3. Cocinar.

4. Limpiar la casa. Hacer la colada.
5. Comprar regalos o ropa (para vosotros, los niños o los amigos).
6. Salir a cenar o a tomar una copa.
7. Leer el periódico.
8. Ayudarse mutuamente con un plan para la mejora personal (por ejemplo una nueva clase, una dieta, ejercicio, una nueva carrera).
9. Ofrecer una cena a los amigos.
10. Llamar por teléfono o pensar el uno en el otro durante la jornada.
11. Pasar la noche en algún lugar romántico.
12. Desayunar juntos los días laborables.
13. Ir a la iglesia, mezquita o sinagoga.
14. Trabajar en el patio o el jardín, hacer reparaciones caseras, cuidar del coche...
15. Realizar trabajos voluntarios para la comunidad.
16. Hacer ejercicio.
17. Salir los fines de semana.
18. Pasar todos los días cierto tiempo con los niños (a la hora de acostarse, durante el baño, con los deberes...).
19. Sacar a los niños (al zoo, museos, al cine...).
20. Atender a las funciones del colegio (conferencias, reuniones de profesores...).
21. Estar en contacto o pasar tiempo con la familia (padres, hermanos, parientes políticos).
22. Recibir como invitados a amigos de fuera de la ciudad.
23. Viajar.
24. Ver la televisión o películas de vídeo.
25. Pedir que os traigan cenas a casa.
26. Salir con parejas amigas.
27. Asistir a eventos deportivos.
28. Realizar tu actividad favorita (bolos, parque de atracciones, bicicleta, correr, montar a caballo, ir de campamento, remo, vela, ski acuático, nadar, etc.).
29. Hablar o leer junto al fuego.
30. Escuchar música.
31. Ir a bailar o a un concierto, club de jazz o teatro.
32. Celebrar el cumpleaños de los niños.

33. Llevar a los niños a clases particulares.
34. Asistir a los eventos deportivos o de otra clase de tus hijos (recitales, obras de teatro, etc.).
35. Pagar las facturas.
36. Escribir cartas.
37. Encargarse de la salud familiar (llevar a los niños al médico, al dentista o al hospital).
38. Trabajar en casa, pero juntos de alguna forma.
39. Asistir a actividades de la comunidad.
40. Ir a fiestas.
41. Ir juntos al trabajo.
42. Celebrar acontecimientos importantes en la vida de los niños (confirmación, graduación, etc.).
43. Celebrar hechos importantes en vuestras vidas (ascenso en el trabajo, jubilación, etc.).
44. Jugar con el ordenador. Navegar en Internet.
45. Supervisar a los amigos de tus hijos.
46. Planificar las vacaciones.
47. Planear vuestro futuro juntos. Soñar.
48. Pasear al perro.
49. Leer juntos en voz alta.
50. Jugar juegos de mesa o de cartas.
51. Preparar obras de teatro.
52. Hacer recados los fines de semana.
53. Realizar algún hobby, como pintura, escultura, música, etc.
54. Charlar tomando una copa o un café.
55. Encontrar tiempo para hablar.
56. Filosofar.
57. Cotillear.
58. Asistir a un funeral.
59. Ayudar a otras personas.
60. Otras _____

Ahora mostraos las tres opciones que habéis elegido cada uno para saber cómo acercaros al otro. Cuando hemos realizado este ejercicio en nuestros talleres, a veces genera conflictos. Por

ejemplo, Dick puede decir que quiere que Renee participe más en planificar los fines de semana, pero Renee sostiene que es ella en realidad la que hace casi todos los planes para el fin de semana.

Para evitar esto, recordad que el objetivo del ejercicio es halagaros el uno al otro. Lo que en realidad estáis diciendo a vuestra pareja es: “Te quiero tanto que espero más de ti.” No perdáis de vista este espíritu. En lugar de ser críticos con lo que vuestra pareja no ha hecho en el pasado, concentraos en lo que queréis que suceda ahora. O sea, decid: “Me gustaría que te quedaras conmigo más tiempo en las fiestas”, en lugar de: “Siempre me dejas solo/a.”

El ejercicio reportará sus beneficios cuando cada uno vea las tres actividades que ha señalado el otro y se comprometa a realizar una de ellas. Debe ser un compromiso firme. Algunas parejas prefieren poner estos compromisos por escrito, algo como: “Yo, Wendy, accedo a acompañar a Bill a pasear al perro todos los lunes y jueves.” Tal vez esto parezca demasiado formal, pero lo cierto es que por lo general produce el efecto opuesto: puesto que expresa respeto por tu petición, sentirás un gran alivio sabiendo que tu pareja está dispuesta a ofrecértelo. ¡No es sorprendente que este ejercicio intensifique la pasión!

12.19.- Anexo XIX. Cuestionario del sentido de trascendencia

Para saber hasta qué punto habéis logrado crear un sentido de trascendencia en vuestra vida en común, responded las siguientes preguntas.

Vuestros rituales de conexión

1. Coincidimos en los rituales en cuanto a las cenas familiares en casa. V F
2. Las comidas festivas (Navidad, Pascua, Acción de Gracias) son muy especiales para nosotros. V F
3. Cuando nos reunimos en casa al final de la jornada es un momento muy especial. V F
4. Coincidimos sobre el papel de la televisión en casa. V F
5. La hora de acostarse es un buen momento para sentirnos cerca el uno del otro. V F
6. Disfrutamos y valoramos los fines de semana, que hacemos muchas cosas juntos. V F
7. Tenemos los mismos valores sobre las diversiones en casa (cenas con amigos, fiestas, etc.). V F
8. A los dos nos gustan, o nos disgustan, las celebraciones especiales (cumpleaños, aniversarios, reuniones familiares...). V F
9. Cuando alguno se pone enfermo se siente cuidado y querido por el otro. V F
10. Disfrutamos mucho las vacaciones y los viajes que realizamos juntos. V F

11. Pasar juntos las mañanas es algo especial para los dos. V F
12. Cuando hacemos algún recado juntos, normalmente nos lo pasamos bien. V F
13. Sabemos recargar las pilas cuando estamos cansados. V F

Puntuación: anotad un punto por cada respuesta “verdadera”. Si la puntuación es menos de 3, vuestro matrimonio podría mejorar en este aspecto. Trabajad juntos en el ejercicio 1, que encontraréis más adelante.

Vuestros papeles

14. Compartimos muchos valores en cuanto a nuestros papeles como marido y mujer. V F
15. Compartimos muchos valores en cuanto a nuestra función como padres. V F
16. Compartimos muchos puntos de vista sobre la amistad. V F
17. Tenemos puntos de vista compatibles sobre el papel del trabajo en la vida. V F
18. Tenemos filosofías similares sobre el equilibrio entre el trabajo y la vida familiar. V F
19. Mi pareja apoya lo que yo considero mi misión fundamental en la vida. V F
20. Compartimos los mismos puntos de vista sobre la importancia de nuestras familias en nuestra vida. V F

Puntuación: anotad un punto por cada respuesta “verdadera”. Si la puntuación es menos de 3, vuestro matrimonio podría mejorar en este aspecto. Trabajad juntos en el ejercicio 2, que encontraréis más adelante.

Vuestros objetivos

21. Compartimos muchos objetivos en nuestra vida juntos. V F
22. Si miráramos atrás cuando fuéramos ya muy mayores veríamos que nuestros caminos se unieron muy bien. V F
23. Mi pareja valora mis logros. V F
24. Mi pareja respeta mis objetivos personales que no relacionados con el matrimonio. V F
25. Compartimos los mismos objetivos para otras personas importantes para nosotros (hijos, familias, amigos, comunidad). V F
26. Tenemos similares objetivos financieros. V F
27. Nuestras preocupaciones sobre posibles desastres financieros son compatibles. V F
28. Nuestras esperanzas y aspiraciones, como individuos y como pareja, en relación a nuestros hijos, nuestra vida en general y nuestra vejez, son compatibles. V F
29. Nuestros sueños en la vida tienden a ser similares o compatibles. V F

30. Incluso cuando diferimos, sabemos encontrar la forma de respetar nuestros respectivos sueños. V F

Puntuación: anotad un punto por cada respuesta “verdadera”. Si la puntuación es menor de 3, vuestro matrimonio puede mejorar en este aspecto. Trabajad juntos en el ejercicio 3, que encontraréis más adelante.

Vuestros símbolos

31. Estamos de acuerdo en lo que significa un hogar. V F

32. Nuestras filosofías sobre lo que debe ser el amor son compatibles. V F

33. Tenemos valores similares en cuanto a la importancia de la paz en nuestras vidas. V F

34. Tenemos valores similares en cuanto al significado de la familia. V F

35. Tenemos puntos de vista similares sobre el papel del sexo en nuestra vida. V F

36. Tenemos puntos de vista similares sobre el papel del amor y el afecto en nuestra vida. V F

37. Tenemos valores similares sobre el significado del matrimonio. V F

38. Tenemos valores similares sobre la importancia y el significado del dinero en nuestra vida. V F

39. Tenemos valores similares sobre la importancia de la educación en nuestra vida. V F

40. Tenemos valores similares sobre la importancia de la diversión y los juegos en nuestra vida. V F

41. Tenemos valores similares sobre el significado de la aventura. V F

42. Tenemos valores similares sobre la confianza. V F

43. Tenemos valores similares sobre la libertad personal. V F

44. Tenemos valores similares sobre la autonomía y la independencia. V F

45. Tenemos valores similares sobre compartir el poder en nuestro matrimonio. V F

46. Tenemos valores similares sobre ser independientes como pareja. V F

47. Tenemos valores similares sobre el significado de las posesiones materiales (coches, ropa, libros, música, una casa, tierras). V F

48. Tenemos valores similares sobre el significado de la naturaleza y de nuestra relación con ella. V F

49. Los dos somos sentimentales y solemos recordar cosas de nuestro pasado. V F

50. Tenemos puntos de vista similares sobre lo que queremos cuando nos retiremos y seamos viejos. V F

Puntuación: anotad un punto por cada respuesta “verdadera”. Si la puntuación es menor de 3 vuestro matrimonio puede mejorar en este aspecto.

13.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abbad-Jaime de Aragón, S. et al. (2015). Acuerdos y desacuerdos. En, Labrador, F.J. *Intervención psicológica en terapia de pareja. Evaluación y tratamiento*. Madrid: Pirámide.
- Bauman, Z. (2012). *Amor líquido. A cerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Méjico: Fondo de cultura económica
- Baztarrica, R. et al. (2015) Propuesta de intervención. En Labrador, F.J. (Coord), *Intervención psicológica en terapia de pareja. Evaluación y tratamiento*. Madrid: Pirámide.
- Beach, S. R. H. (Ed.), (2002). *Marital and Family Processes in Depression: A Scientific Foundation for Clinical Practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Bertrand, K., Dufour, M., Wright, J. y Lasnier, B. (2008). Adapted Couple Therapy (ACT) for pathological gamblers: a promising avenue. *Journal of Gambling Studies*, 24, 393-409.
- Bojorge, H (2005). *La casa sobre roca. Noviazgo, amistad matrimonial, educación de los hijos*. Buenos Aires: Lumen
- Bornstein, P.H. y Bornstein, M.T. (1988). *Terapia de Parejas. Un enfoque Conductual- Sistémico*. Madrid: Pirámide.
- Cáceres, J. (1986). *Reaprender a vivir en pareja*. Barcelona: Plaza & Janés. (2a Edición: Valencia: Promolibro)
- Cáceres, J. (1987b). Calidad de la relación de pareja y promoción de la salud. En J. Santacreu, (ed.): *Modificación de conducta y Psicología de la salud*. Valencia: Promolibro.
- Cáceres, J. (1988). *Estudio experimental de la interacción en la pareja*. Universidad de Deusto (Edición Microfichada).
- Cáceres, J. (1996). *Manual de Terapia de Parejas e intervención en Familias*. Madrid: Fundación Universidad Empresa.
- Cáceres, J. (1998). Evaluación y tratamiento de los problemas de pareja. En Vallejo, M.A. *Manual de Terapia de conducta*. Madrid: Dykinson

- Cáceres, J. (2004). Violencia física, psicológica y sexual en el ámbito de la pareja: papel del contexto. *Clínica y Salud*, 15, 33-54.
- Cáceres, J. (2007). Violencia Doméstica: Lo que revela la investigación básica con parejas. *Papeles del Psicólogo*, 28, 104-115.
- Cáceres, J. (2011). Abuso y Violencia en las Relaciones de Pareja. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 19, 91-116.
- Carrasco Cáceres, J. (2016). Terapia de pareja, pp: 705-731. En Vallejo Pareja, M.A. *Manual de terapia de conducta*. 3ª ed. Madrid: Dykinson.
- Casanova, I et al. (2020). *A tu lado en el camino*. Ediciones www.psicologiadelasalud.es
- Casanova, I. et al. (2020). *A tu lado en el camino. Terapia de pareja*. Algeciras: www.psicologiadelasalud.es
- Cifuentes, R.M. (2017). *Jaque mate al amor. Treinta maneras de perder el amor*. Lima: Planeta-Diana
- Conde, L. et al. (2015). Expectativas y aspectos cognitivos. En, Labrador, F.J. (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja. Evaluación y tratamiento*. Madrid: Pirámide.
- Congost, S. (2015). *Cuando amar demasiado es depender*. Barcelona: Planeta
- Congost, S. (2019). *A solas*. Barcelona: Planeta
- Costa, M. y Serrat, C. (1982) *Terapia de Parejas*. Madrid: Alianza.
- Crespi Asensio, E. (2017). *Terapia sexual en pareja*. Madrid: Ed. Síntesis
- Chapman, G. (2007). *Esperanza para los separados*. Michigan: Portavoz
- Chapman, G. (2015). *Las cuatro estaciones del matrimonio*. Illinois.
- Fernández, E. et al. (2015). Comunicación, En Labrador, F.J. (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja. Evaluación y tratamiento*. Madrid: Pirámide.
- Foucault. M. (2011). *Historia de la sexualidad I. La voluntad de saber*. México: Siglo XXI
- Foucault. M. (2011). *Historia de la sexualidad II. El uso de los placeres*. México: Siglo XXI
- Foucault. M. (2010). *Historia de la sexualidad III. La inquietud de sí*. México: Siglo XXI
- Foucault. M. (2019). *Historia de la sexualidad IV. Las confesiones de la carne*. México: Siglo XXI

- Freda, R. (2015). *La ciencia del sexo*. Buenos Aires: Sb editorial
- García Bacete, F.J. et al. (2010). *Intervención y mediación familiar*. Castellón de la Plana: Universitat Jaume I
- Gottman J.M. & Silver, N. (2012). *Las 7 reglas de oro para vivir en pareja*. Debolsillo.
- Gottman, J.M. (1979). *Marital interaction: Experimental investigations*. New York: Academic.
- Gottman, J.M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale: Laurence Erlbaum.
- Gottman, J.M. & Silver, n. (2012). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Madrid: Debolsillo Clave.
- Gurman, A.S. y Kniskern, D.P. (1981). *Handbook of Family Therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Hahlweg, K, Revenstorf, D., Schindler, L. y Brengelman, J.C. (1982). Terapia matrimonial y de parejas: estado actual y desarrollo. *Análisis y Modificación de Conducta*, 8, 3-28.
- Jacobson, N. S. y Christensen, A. (1998). *Acceptance and Change in Couple Therapy. A Therapist's Guide to Transforming Relationships*. New York: Norton & Company.
- Labrador, F.J. (2015). *Intervención psicológica en terapia de pareja. Evaluación y tratamiento*. Madrid: Pirámide.
- López, F. et al. (2017). *Educación sexual y ética de las relaciones sexuales y amorosas*. Madrid: Pirámide
- Martín Herrero, J.A. (2021). *Intervención bio-psico-social en adicciones*. Madrid: McGraw-Hill
- Norwood, R. (1985). *Las mujeres que aman demasiado*. New York: Robin Norwood
- O'Farrell, T. J., Fals-Stewart, W. (2006). *Behavioral Couples Therapy for Alcoholism and Drug Abuse*. New York: Guilford.
- Olano, S et al (2015) Factores que intervienen en una relación de pareja. En, Labrador, F.J. (Coord). *Intervención psicológica en terapia de pareja. Evaluación y tratamiento*. Madrid: Pirámide.
- Pease, A. (2012). *Conecta. Los secretos del lenguaje corporal del amor*. Barcelona: Amat
- Ramírez, P. & Congost, S. (2020). *Diez maneras de cargarte tu relación de pareja*. Grijalbo.

- Riso, W. (2014). *Guía práctica para no sufrir por amor*. Phrònesis.
- Riso, W. (2014). *Guía práctica para afrontar la infidelidad de la pareja*. Phrònesis.
- Rojas marcos, L. (2003). *La pareja rota. Familia, crisis y superación*. Colección Espasa hoy
- Tapia Villanueva, L. et al (2009). La evaluación del ajuste marital. *Series Investigación clínica en terapia de pareja, I*. Universidad del Desarrollo
- Vallejo Pareja, M.A. (2016). *Manual de terapia de conducta*. Madrid: Dykinson
- Weiss, R.L. (1978). The conceptualization of marriage from a Behavioral Perspective. En, J.T. Paolino y B. Crady, B. (eds.): *Marriage and marital therapy: psychoanalytic, behavioral and systems theory perspectives*. New York: Brunner/Mazel.
- Weiss, R.L. (1984). Cognitive and strategic Interventions in Behavioral Marital Therapy. En K. Hahlweg y N.S. Jacobson (eds.): *Marital Interaction: Analysis and Modification*. New York: Guilford.