

Los riesgos de la vida en pareja

Un modelo explicativo sobre las relaciones de pareja

Mucho se ha escrito sobre la vida en pareja, pero muy poco sobre un **análisis funcional** de la misma.

Abordamos de una manera sencilla este **AFC** que, pese a tener una apariencia simple, en realidad no lo es.

Decidir una vida en pareja, desde la perspectiva de cada uno de los miembros de la misma, consiste, esencialmente, en un **proceso de toma de decisión**.

Desde que se conoce a otra persona, se perciben algunas de sus características físicas, se identifican también algunas características de su personalidad: valores, actitudes, hábitos,... y se inician conductas de aproximación a ella.

Esta conducta de aproximación tiene diversos componentes. Entre ellos, los siguientes:

- Se inician y mantienen miradas que consisten en contacto visual.
- Se inician y mantienen conversaciones que consisten en contacto auditivo.

Si estos tipos de contacto se valoran como deseables, cada interacción con esta persona queda reforzada positivamente, comenzando un proceso de adquisición del hábito de búsqueda y mantenimiento de interacción con ella.

Considerado a la inversa: si se constata la presencia del hábito de interacción, se confirma que se está llevando a cabo un proceso de reforzamiento positivo.

Esto, al margen de interpretaciones sentimentales, románticas o poéticas, se explica por la **Ley del Efecto**.

Ciertamente, este proceso depende estrechamente de la percepción de la otra persona, percepción que está modulada por diversos procesos de tipo emocional: condicionamientos emocionales, sesgos perceptivos, estado de privación o saciación de la persona, etc.

Pero, esencial y nuclearmente, el mantenimiento de una relación con otra persona depende de que se obtenga una satisfacción (una reacción emocional deseable) de la misma.

Como todo proceso de reforzamiento de comportamientos instrumentales, las interacciones de pareja se caracterizan por estar sometidas a unas pautas/programas de refuerzo, de razón y de intervalo variables.

Los intervalos son variables porque, de acuerdo a las circunstancias de cada pareja, durante cierto período de tiempo es imposible mantener una relación que pueda proporcionar satisfacción, siendo así que, transcurrido dicho período el reforzamiento se produce con el primer comportamiento de interacción (programa de intervalo).

Dos ejemplos:

Solo se puede obtener un beso o un comentario agradable de la pareja, al llegar a casa.

Sólo se puede hablar por teléfono con la pareja cuando ésta ha salido del lugar de trabajo.

La razón es variable porque no siempre que se establece una interacción con la pareja, se obtiene una satisfacción de la misma. En ocasiones se obtiene una satisfacción, en otras no se obtiene e incluso, en otras se obtiene una consecuencia no deseable.

Al reflexionar sobre el desarrollo temporal de las relaciones de pareja se puede comprobar cómo, si al inicio de la relación ha tenido lugar un proceso de enamoramiento, todas las percepciones de la pareja se han valorado como agradables: absolutamente todas.

Esto supone un riesgo para los meses y años siguientes, dado que, una vez superada la fase de enamoramiento, modificada la percepción de la otra persona, se empieza a ver reducido el reforzamiento de las interacciones entre ambos.

Ahora bien, en la medida en que se sigue obteniendo un reforzamiento variable, la cohesión entre ambos, de darse en ambos miembros de la pareja, se mantiene con la denominación: **me gusta**.

Y, naturalmente, como todas las cosas que me gustan: **LA QUIERO**.

De modo que establecemos una relación de **QUERENCIA, basada en el hecho de que me gusta y me proporciona satisfacción mantener la relación con ella**.

Todavía no hay **AFECTO**, ese sentimiento emocional que nos une a las personas, especialmente a miembros de nuestra familia: padres, hijos, hermanos, tíos, abuelos, e, incluso amigos.

El afecto aparece como consecuencia de interacciones agradables y, proporciona el fundamento del viejo dicho:

“EL ROCE HACE EL CARIÑO”

Fundamento de dos tipos de actuaciones tradicionalmente llevadas a cabo por familias:

Si los padres no ven con buenos ojos una relación de su hija con otro chico, aunque ella haya reconocido ante ellos que se quieren, que está enamorada de él, aquéllos toman la decisión de separarlos físicamente para “poner fin al contacto de cualquier tipo entre ambos; esto es: evitar el roce”

La excelente película **VALENTINA. CRÓNICA DEL ALBA** representa a la perfección este fenómeno: Los padres envían a la hija a un internado, lejos de la localidad de residencia y “secuestran” las cartas que le envía el enamorado.

El tiempo que transcurre “sin roce”: ni visual, ni auditivo, ni táctil, se ocupa de poner fin al proceso de enamoramiento y de distanciar entre sí a ambas personas.

Las interacciones reforzantes, que establecían lazos afectivos entre ambos se van diluyendo, como un terrón de azúcar en el café. Sólo quedará el recuerdo, que, sin “roce”, pondrá fin al cariño.

Si, como suele suceder, se establece una nueva relación con otra persona, ésta con más éxito para consolidar una pareja, se producirá con más facilidad el “olvido” (técnicamente hablando) de las interacciones reforzantes del pasado, con la anterior pareja.

Un nuevo proceso puede tener lugar si, un tiempo más tarde, años quizás, se deteriora la nueva relación y se va produciendo un **descondicionamiento** (tanto operante como respondiente). En estos casos, separación, divorcio o, simplemente una relación sin afecto, es muy probable que el “olvido” (proceso meramente neurológico) revierta y se produzca el “recuerdo” de los aspectos agradables de la anterior relación.

Ejemplo:

Múltiples películas y series de tv ponen de manifiesto ese fenómeno, que se desarrolla de una u otra manera, según el guión que se ha llevado a cabo de acuerdo a alguna historia real.

Hasta aquí, hemos querido desarrollar una explicación, de naturaleza empírica, basada en la evidencia acumulada, sobre la formación, mantenimiento y posible interrupción de una vida en pareja.

Esta explicación funcional de la relación, basada en el reforzamiento mutuo de las interacciones constituye, en nuestra opinión uno de los **PILARES QUE SUSTENTAN LAS RELACIONES DE PAREJA**.



Me gusta

Pero no es el único, ni el principal.

Continuemos.

El segundo pilar, tan importante o más que el anterior, **el querer**, es el pilar de **los beneficios concretos que proporciona** determinada relación de pareja: seguridad económica, consideración social, consolidación de la propia estima, etc. y **las condiciones desagradables que evita o con las que termina** dicha relación.

Esta es la más directa y concreta funcionalidad de todas las relaciones de pareja.

Para el caso de los beneficios que se obtiene, podemos comentar algunos ejemplos:

- **He conseguido una persona que me aprecia:** mejora de la autoestima.
- **He conseguido estabilidad económica:** no necesito preocuparme de mis necesidades básicas: casa, comida, ropa,...
- **He terminado con algunas circunstancias desagradables:** me voy de la casa de mis padres, donde no recibo buen trato por algunos miembros de mi familia.

He aquí **el segundo pilar que sustenta una relación de pareja.**



Me interesa

Por supuesto que solamente algunas personas estarían dispuestas a reconocer ante los demás y ante sí mismas que han buscado y mantenido una relación de pareja por esta motivación. Bien expresada por la sabiduría popular mediante la conocida frase:

“POR EL INTERÉS TE QUIERO, ANDRÉS”

En los años 60 y 70 eran conocidos los intereses de muchas jóvenes por matricularse en ciertas Facultades Universitarias con la finalidad de encontrar un buen marido.

Desde luego que se buscaban los dos pilares: *que me guste* (para poder quererlo) y *que me proporcione una buena situación económica*.

Muestra del conocimiento popular de este pilar como elemento de cohesión de una pareja lo pueden ejemplificar los diversos comentarios en la calle y en la prensa sobre matrimonios de “supuesta conveniencia” entre mujeres jóvenes y hombres mayores e, incluso entre hombres y mujeres mayores.

Tal parece que el, denominado amor se encuentra diluido entre ambos tiempos de intereses reforzadores de cualquier relación de pareja.

Nos ahorramos poner ejemplos por considerarlos innecesarios.

Si hacemos una pausa, podemos analizar el incremento progresivo de divorcios en España como en toda Europa. Este incremento está siguiendo una curva ascendente a medida que pasan los años y buena prueba de ello son las constantes noticias de conocidos, amigos y familiares que se separan o divorcian.

Si la conducta de vivir en pareja es “funcional”, es decir que se inicia y se mantiene por los beneficios que reporta (de todo tipo) y los perjuicios o inconvenientes que evita, la decisión, por una o ambas partes, solamente se puede explicar porque **“ha dejado de ser funcional”**.

¿Cómo se llega a este punto?

Las explicaciones pueden ser muy variadas, pero todas convergen en que se cumplen **los dos requisitos** siguientes:

UNO. La otra persona ha dejado de gustarme, proceso que siempre es progresivo a lo largo de un tiempo, por lo que ya no la quiero. Obviamente, puede que se sienta cierto grado de afecto por ella (no muy diferente del que se puede sentir por un objeto que nos gustaba mucho), pero al no gustarme ya, lo abandono:



Cuando ya “no me sirve”, entrego mi coche al desguace.



Te dejo. Has dejado de gustarme.

DOS. Durante los pasados años, he mejorado mi autoestima, siento más seguridad en mis posibilidades. Tengo un medio de ganarme la vida sin necesidad de tu apoyo económico. Ya no dependo de ti, de modo que puedo vivir sin ningún tipo de dependencia económica, social o afectiva de ti. Por lo tanto, me voy.



No es desamor, es que he perdido el interés.

Aunque algunos profesionales del Consejo Psicológico y otros tantos aficionados al mismo, sin estudios formales, consideran que la ruptura de una pareja se puede producir cuando se cumple uno solo de ambos requisitos, la experiencia de más de 35 años atendiendo a parejas en crisis, nos permite considerar esta afirmación como totalmente errónea: la ruptura de una pareja se produce cuando se cumplen ambos requisitos.

Y la explicación es, técnicamente, muy simple: Si hay pareja cuando la relación es funcional, deja de haber pareja cuando la relación deja de ser funcional.

Y la funcionalidad de la relación requiere, al menos uno de ambos requisitos. De modo que, en el pasado, hemos conocido casos como los siguientes:

Mónica se casó con Vicente porque buscaba seguridad económica y apoyo afectivo, cuando le conoció encontró características de Vicente que le agradaban. Con el tiempo Vicente cambió y también cambiaron los gustos de Mónica. Empezó a dejar de querer a Vicente, pero necesitaba su apoyo económico. Buscó una formación y cuando la terminó, consiguió un trabajo estable aprobando una oposición. Entonces le planteó el divorcio.

Julián se casó con Nieves porque la conoció en un viaje y le gustó mucho: tanto su aspecto físico como su simpatía. Inició una relación de amistad y supo que su familia tenía una pequeña red de supermercados, los que les proporcionaba cierto bienestar económico. Nieves era hija única y, por lo tanto, heredera de todas las propiedades de sus padres. Él era biólogo pero no conseguía un trabajo acorde a su titulación. Lo intentó todo lo que pudo pero sólo consiguió contratarse en una academia como profesor.

Tuvieron una hija y ,con el tiempo, sucedieron varias cosas. El negocio de los supermercados se redujo mucho, pudiendo conservar el más pequeño de ellos. Nieves tuvo unos cambios en su metabolismo y cambió su figura de modo que no era tan atractiva como años antes. Estos cambios la agriaron el carácter y pasó a comportarse como una persona quejica y pesimista, recriminándole constantemente por todo lo que hacía.

Finalmente, a Julián se le presentó la oportunidad de asumir la gerencia de un pequeño concesionario de bebidas, propiedad de un tío suyo, que se jubilaba.

Este cambio le aseguraba una estabilidad económica importante y decidió poner fin a su relación.

Cuando se dispone de toda la información sobre parejas que se divorcian, siempre se cumple este principio: la relación en pareja ha dejado de ser funcional, para uno o ambos miembros de la misma.

Dejaron de gustarse/quererse lo suficiente y dejaron de necesitarse uno al otro.

Julia, de 58 años nos informó, en las puertas de un inminente e irreversible divorcio, que no quería seguir viviendo con su esposo quien había desarrollado una adicción al alcohol (ginebra, whiskey, vinos de alta graduación) y a la cocaína (elevado consumo diario). Se había vuelto muy irritable y agresivo verbal con ella y la hija de ambos (21 años) que vivía en su casa.

Durante la asistencia insistía con mucho énfasis, que sentía mucho afecto por él, lo que le hacía muy dolorosa la ruptura.

Para poder ayudarla, resultó imprescindible que le presentáramos la realidad de su situación: *Julia, ¿a usted le sigue gustando su esposo?* A lo contestó con toda rotundidad que de ninguna manera le gustaba.

Entonces, le explicamos que **no se puede querer lo que no te gusta.**

El afecto que usted siente es una respuesta emocional condicionada, residual, de otras muchas experiencias agradables que usted tuvo con él, hace años.

No se confunda y sufra por este error. No es que todavía le quiere. Usted ha dejado de quererle porque no le gusta. Su afecto cuando piensa en él es un recuerdo emocional de cuando le gustaba y le quería.

Llegados a este punto, nos podemos preguntar:

¿Las parejas que permanecen juntas “hasta que la muerte las separa”, se mantienen siempre porque se siguen gustando/quieriendo y dependen entre sí, al menos una de otra?

Y, ¿dónde está el amor? ¿Por qué no se ha mencionado el amor en las páginas anteriores?

¿No nos falta algún otro pilar?

En efecto, así lo vamos a explicar a continuación; pero antes resulta primordial definir lo que conocemos como **AMOR**.

Amor es un término que representa una clase de conducta totalmente voluntaria, por lo que “no se puede acabar” que constituye el tercer y más sólido de los pilares que mantiene una relación en pareja.



Nos amamos

Amar consiste en actuar de acuerdo a una predisposición cognitiva: un hábito de pensamiento que nos lleva tomar decisiones consistentes en renunciar a nuestro bienestar por el bienestar de otro.

Podemos amar a miembros de nuestra familia, a amistades, a personas conocidas, y, especialmente a la persona con quien compartimos la vida.

En realidad, las fórmulas verbales de las ceremonias matrimoniales suelen expresarlo muy bien al indicar , entre otras palabras (que sobran) las siguientes::

Yo, ... prometo amarte el resto de mi vida...



El problema reside en una confusión de los significados que se atribuyen a los términos “quererte” y “amarte”

QUERER, sólo se quiere lo que nos gusta: ropa, calzado, muebles, equipos electrónicos, pinturas, música, coche, alfombras, “personas”, etc.

Por lo tanto, querer es totalmente involuntario, no decidimos querer algo. Si algo nos gusta podemos decidir comprarlo, alquilarlo, verlo, oírlo, etc. Pero los gustos cambian con el paso del tiempo, de manera involuntaria; por esa razón nos deshacemos de lo que ya no nos gusta y no lo necesitamos.

AMAR, es un acto voluntario, una decisión que se toma en diversos momentos del día, de la semana, del mes, etc. Decidimos renunciar a lo que deseábamos para dar gusto, complacer o ayudar a otra persona. Es un acto voluntario y requiere una actitud que se supone que asumen las personas en el momento ceremonial de su boda.

Por supuesto que, en cualquier momento u ocasión, se puede decidir no amar. Tan solo es preciso decidir que, en esta ocasión, no voy a renunciar a cierto bienestar mío por el de otras personas.

Y también se puede decidir no seguir amando a alguien. Posiblemente por diversas circunstancias como: *“me cansé de amar y no ser amado/a por mi pareja”*

Pero, si se mantiene a lo largo de los años la decisión de amar: se cumple el “hasta que la muerte nos separe” o el “*amigos hasta la muerte*”.

De modo que es inadmisibile asumir el t3pico, muy generalizado de **“cuando el amor se acaba”**.

El amor no es gasolina, ni gas, ni leña, para alimentar ning3n fuego.

El amor nunca se acaba.

El amor depende de una decisi3n, ocasional (ahora no amo) o temporal (ya no estoy en disposici3n de amarte m3s)



Este planteamiento sobre la vida en pareja hace posible analizar un **Perfil de Cohesi3n la Pareja, instrumento** que hemos elaborado y puesto a disposici3n de los profesionales de la Asistencia a Parejas en Crisis que han recibido nuestra formaci3n.

M3s conocimientos sobre las Relaciones de Pareja pueden consultarse en nuestro libro:

MITOS, ERRORES y REALIDADES EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Y en el **Manual de Asistencia Psicol3gica a Parejas en Crisis**, que se complementa con un conjunto de **Instrumentos de Evaluaci3n Espec3fica de los Problemas de Pareja** y otro conjunto de Lecturas que constituyen diversos **Recursos para Terapeutas de Parejas (Preguntas y Respuestas)**

