

QUÉ SIGNIFICA SER UNA PAREJA

Sobrevivir a la pareja
Problemas y Soluciones
Carmen Campo y Juan L. Linares
Ed. Planeta, S.A., 2002

1.1. Definición de pareja

El Génesis lo dice con claridad rayana en el descaro: “No es bueno que el hombre esté solo. Démosle una compañera”. El objetivo fundamental del dios bíblico, cuando creó a Eva y estableció la pareja humana, no era la procreación (¿no había de saber Él que existían métodos más eficaces?) sino el apoyo mutuo. Han tenido que pasar milenios para que el ser humano, dominando la contracepción y las técnicas de inseminación y fecundación artificial, por no hablar de la clonación en puertas, llegue a la conclusión de que el pleno sentido de la pareja se alcanza en sí misma, y no en función de una parentalidad que, aún siendo importantísima, puede funcionar al margen de la relación conyugal.

Así pues, ¿qué es una pareja? Intentemos una definición.

Dos personas procedentes de familias distintas, generalmente de diferente género, que deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto común, lo que incluye apoyarse y ofrecerse cosas importantes mutuamente, en un espacio propio que excluye a otros pero que interactúa con el entorno social.

La procedencia de distinta familias es una condición importante en sociedades como la nuestra, regida por el tabú del incesto. La evitación de la consanguinidad y, por tanto, el enriquecimiento genético, parece ser la razón fundamental de una norma que ha contado con numerosas excepciones: dioses y reyes, como los egipcios o los incas, que podían esposar a sus propias hermanas. También en la actualidad, los matrimonios entre primos u otros parientes de segundo o tercer grado constituyen situaciones especiales que, en colectividades aisladas, pueden ser muy frecuentes.

El género tiene una importancia desde el punto de vista estadístico y demográfico: la mayoría de las parejas son heterosexuales y ésta es una condición necesaria para la reproducción. Sin embargo, desde perspectivas relacionales, las parejas homosexuales pueden ser muy parecidas y participar, por tanto, de una misma definición.

Compartir un proyecto supone antes que nada compartir expectativas respecto al futuro. Éste es el ingrediente que consolida el vínculo y diferencia una pareja estable de un simple “ligue”. Suele incluir un cierto grado de convivencia, aunque no necesariamente un hogar común. Los novios son parejas aunque no vivan en la misma casa, y cada vez existen más personas que, en edades avanzadas, conservan sus propios domicilios. Lo que sí tiene que incluir el proyecto es un intercambio relevante para ambos, un darse cosas importantes

en el ámbito relacional (los bienes materiales sólo son significativos en tanto que dotados de un contenido relacional). Darse uno mismo y no simplemente hacer cosas juntos, ya que esto último es más propio de socios.

Así pues, bajo esta común definición, existen parejas tan diversas como las gays o lesbianas, el matrimonio tradicional, los novios que aspiran a casarse o los amantes que se encuentran esporádicamente en moteles de carretera. La condición necesaria es que contemplen un futuro en común donde cada uno siga apreciando lo que obtiene del otro; donde ambos se nutran mutuamente.

Ese intercambio nutricional en el plano relacional, orientado hacia el futuro, es una manera operativa de entender el amor de pareja o conyugal, radicalmente distinto del amor parental. En éste el intercambio no puede sino ser desigual, basado en una relación en la que uno da y otro recibe. Si acaso, el hijo da al padre la gratificación de sentirse capaz de dar vida, pero no se trata de productos equiparables como los que intercambian los cónyuges.

Otra cualidad propia de la pareja es la exclusividad. No hay duda de que en nuestro entorno cultural y en los tiempos que corren, la pareja es un espacio cerrado del que otros quedan excluidos. Los antropólogos podrán asegurar que ello no es así en otras culturas, e incluso, en este mundo globalizado, no nos quedan tan lejos algunas en las que la poligamia o la poliandria poseen carta de naturaleza. En nuestro mismo entorno, no son raras las experiencias que tratan de formar parejas dando cabida a terceros... ¿No es, al fin y al cabo, el menaje a tríos una figura clásica en las relaciones humanas? Con ser cierto todo ello, no lo es menos que, hoy por hoy, la creación de un mundo propio, al que no tienen acceso otros, es una característica importante de la pareja, aunque sea con múltiples variantes e interpretaciones muy diversas.

La pareja es, en definitiva, una de las relaciones más intensas que se pueden establecer, constituyendo la única comunidad de máxima significación fuera de la familia de origen. Además, mientras que en ésta el vínculo viene otorgado por las circunstancias, ya sean biológicas o de crianza, en la pareja se tiene que construir, en un proceso de cocreación que culmina en la laboriosa acomodación de dos identidades individuales.

Es por ello que la pareja, a pesar de ser la más pequeña colectividad posible, resulta de una gran complejidad. Por una parte, los dos individuos que la componen son ya seres complejos que aportan enormes potenciales de pensamientos, emociones y acciones, y que no sólo interactúan entre sí en el presente, sino que lo hacen cada uno con sus respectivos pasados, cargados de recuerdos y experiencias. Por otra parte, la pareja no se construye en el vacío, sino en interacción constante con otras figuras significativas como los padres, los hermanos, los hijos, los colegas y los amigos, en un contexto social presidido por costumbres, modas, leyes y acontecimientos que la condicionan.

Cada pareja es, desde este punto de vista, una epopeya donde sus protagonistas pueden escribir los más bellos episodios y sufrir las más terribles calamidades, actores de una historia que ellos mismos narran, aunque con palabras y recursos literarios que los trascienden ampliamente.

1.2. La pareja a través de los tiempos

No se trata de hacer aquí una historia de la pareja, que podría llenar enciclopedias. La idea es asomarse a los principales cambios que la institución conyugal, y con ella la familia, ha experimentado en los últimos tiempos.

Durante muchos años, incluso siglos, la familia tradicional promoderna se adaptó muy bien a los requerimientos de una sociedad agraria. La pareja patriarcal se basaba en el matrimonio concertado, en el cual el acuerdo y la negociación entre las familias respectivas sustituía a la iniciativa de los cónyuges y, desde luego, al amor en el sentido pasional que el romanticismo acabaría popularizando. Éste es aún el proceder más común en amplias zonas rurales de países no occidentales, en las cuales no es raro que los novios lleguen al matrimonio sin apenas haberse visto las caras.

La estructura de la pareja patriarcal es de corte desigual, complementario, presidida por la división sexual del trabajo. El marido ocupa la posición jerárquica superior, ejerciendo como cabeza de familia. Trabaja fuera de casa, generalmente muchas horas al día, y se responsabiliza de la economía familiar y de la toma de decisiones en los temas que implican contactos con el exterior. La mujer ocupa la posición jerárquica inferior, que se pone de manifiesto en su supeditación al marido en las grandes decisiones extraordinarias, mientras que, simultáneamente, se encarga de la gestión cotidiana de los asuntos domésticos y, especialmente, de la crianza y educación de los hijos. El género es, pues, un mecanismo regulador claro e inequívoco de los comportamientos dentro de la pareja.

En coherencia con el mecanismo de concertación del matrimonio, generalmente por los padres, las expectativas iniciales con respecto al vínculo conyugal son limitadas. Nadie espera que los novios lleguen al matrimonio enamorados, sino en buena disposición para desarrollar posteriormente un apego que pueda llegar a parecerse al amor. A tal efecto, se cuenta con las familias y con su continuación natural en la comunidad como fuentes de refuerzo social del modo patriarcal de funcionamiento. El individuo, sus valores y sus emociones cuentan poco ante esa instancia social, reforzadora y controladora, a la que quedan supeditadas las decisiones personales. La unidad de convivencia es la familia extensa, con numerosa prole, donde coincide fácilmente tres generaciones: abuelos, padres, hermanos, hijos, sobrinos...

En ese contexto no puede extrañar la ausencia de una regulación voluntaria del embarazo: vienen los hijos que Dios quiere, en número que suele coincidir con los que la familia extensa considera adecuado.

La revolución industrial y la sustitución progresiva del medio rural por el urbano como marco privilegiado provocaron la aparición de la pareja moderna como alternativa funcional a la pareja patriarcal. Se trata de un proceso lento y desigual, que en Occidente se produjo principalmente durante el siglo XIX, pero que aún hoy dista de haber llegado a amplias regiones del planeta.

La incorporación de la mujer al mercado del trabajo, impulsada por las necesidades productivas de la industria, introduce un nuevo fundamento en la pareja, que es la igualdad. Hombre y mujer, padre y madre, pasar a ser ciudadanos con igualdad de derechos que pueden, también, mirarse mutuamente como iguales.

Tales son las bases conceptuales del enamoramiento, en el que el vínculo es vehiculizado por la pasión, y apunta, desde los primeros momentos de existencia de la pareja, a la fusión total.

Las expectativas de refuerzo y control, y con ellas los criterios de legitimación, pasan de la familia extensa y la comunidad a la propia pareja. Ya no es, por tanto con aquéllas con quienes hay que negociar, o de cuyo dictado hay que aceptar qué tipo de pareja se va a ser. La negociación adquiere todo un significado novedoso, puesto que se va a desarrollar con el cónyuge, entre iguales.

El género pierde su papel preferente de regulador de conductas y deja de ser un referente claro de rol y de jerarquía. Las decisiones y necesidades personales, independientemente de que correspondan al marido o a la esposa, prevalecen sobre los condicionamientos familiares o sociales.

La unidad de convivencia es la familia nuclear, que rara vez reúne a más de dos generaciones y en la que, con los padres, coinciden unos hijos en número más escaso y con la vista puesta fuera de la familia apenas alcanzan la adolescencia.

La parentalidad es asumida firmemente por la pareja, que decide acerca de los hijos a tener mediante una regulación del embarazo apoyada en los progresos de la contracepción.

Desde las últimas décadas del siglo XX se ésta abriendo paso en Occidente un nuevo modelo de pareja que podemos llamar posmoderna, fruto de una evolución social marcada por el desarrollo tecnológico y la extensión del bienestar económico a amplias capas de la población. El sector punta de la economía pasa a ser el terciario o de servicios y su emblema es el ordenador, en vez del alto horno. Producir es ya tan fácil y necesita tan poca mano de obra, que es el consumo el que se convierte en motor y símbolo de la nueva dinámica económica.

En ese contexto la pareja posmoderna sienta sus reales en el hedonismo, es decir, en la búsqueda el placer, al cual se supedita el enamoramiento incluso a riesgo de convertirse en estorbo. No se trata sólo del placer sexual, aunque desde luego éste ocupa un primerísimo plano a cuyo servicio proliferan libros de divulgación, revistas especializadas y sofisticados medios audiovisuales. Además, la búsqueda del placer se extiende al culto al ocio y al confort, a los viajes, las segundas residencias, la práctica de deportes y la cirugía plástica...

El vínculo en la pareja posmoderna se relativiza notablemente, incorporando con cierta serenidad la posibilidad de una separación que deja de ser contemplada como un fracaso para convertirse en un previsible evento del ciclo vital.

Lejos de la apasionada fusión total preconizada por la pareja moderna, las expectativas de refuerzo y control se centran ahora en una cierta delimitación de territorios. El amor es posible mientras no interfiera demasiado con los espacios de realización personal, tanto laborales como lúdicos.

Los roles de género se relativizan tanto que no es raro asistir a la inversión de sus posiciones tradicionales: esposas con mayores responsabilidades extrafamiliares y maridos más implicados en las tareas domésticas. O, sobre todo, una gran movilidad y flexibilidad en el desempeño de tales funciones. Como unidad estructural de convivencia representativa de la posmodernidad se impone la familia reconstituida, que es una de las consecuencias lógicas de la generalización del divorcio. En ella coinciden padres biológicos con sus nuevas parejas e hijos de unos y otras, quienes, por su parte, disponen de varios espacios familiares organizados temporalmente: ciertos días, ciertos fines de semana y ciertas vacaciones con unos y con otros. La indudable complejidad y potencialidad conflictiva de ese panorama incluye también importantes recursos y fuentes insospechadas de nutrición relacional.

La parentalidad de la pareja posmoderna incorpora también novedosas variantes, empezando por la más inquietante (para la conservación de la especie) negación de la propia parentalidad: renunciar a los hijos en aras de la preservación del confort. Otras modalidades de frecuencia creciente son la familia monoparental, las parejas homosexuales adoptivas, las adopciones internacionales y las fecundaciones artificiales. Todas ellas resultan coherentes con el espíritu posmoderno y entrañan importantes desafíos a los cuales el futuro aportará respuestas adecuadas.

En las páginas siguientes veremos cómo la superposición de los modelos de pareja patriarcal, moderna y posmoderna (cuatro n.º 1), frecuente en las sociedades en transformación, se convierte fácilmente en fuente de desacuerdos, conflictos y trastornos.

CUADRO Nº 1			
	<i>Pareja patriarcal</i>	<i>Pareja moderna</i>	<i>Pareja posmoderna</i>
Fundamentos	Basada en la diferencia y en la división sexual del trabajo	Basada en la igualdad y en el enamoramiento	Basada en el hedonismo: búsqueda del placer y el confort.
Vínculo	Apego inicialmente limitado. Desarrollo posterior.	Pasión: tendencia a la fusión total.	Consideración de la separación.
Fuentes de legitimidad (expectativas de refuerzo y control)	En la comunidad y la familia extensa	En el cónyuge y en la propia pareja	En la necesidad de delimitar territorios individuales.
Roles de género	El género regula estrictamente las conductas	El género deja de ser un referente claro de rol y jerarquía.	Los roles de género se pueden invertir o alternar.
Estructura típica	Familia extensa	Familia nuclear	Familia reconstituida
Parentalidad	Regulación social de la natalidad	Regulación voluntaria de la natalidad	Nuevas formas de parentalidad (homo, mono, artificial...)

1.3. El vínculo amoroso y la atracción sexual

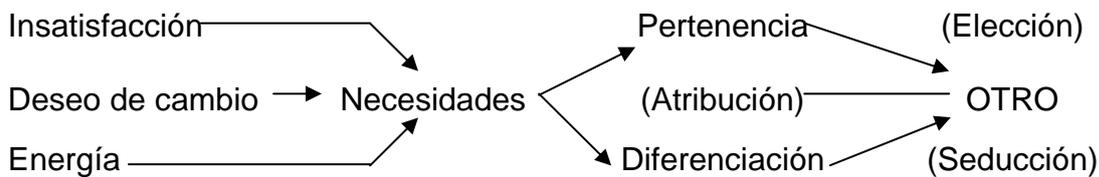
Amor y sexo se asocian inmediatamente con la relación conyugal y, aunque la asociación es laxa (ambos pueden darse en contextos muy *diferentes*), *no hay duda de que la pareja es difícilmente concebible sin cierto grado de vínculo amoroso y de atracción sexual.*

Pero, para empezar, una precisión fundamental: amar es hacer que el otro se sienta amado. Es inimaginable un amor solipsístico, que no trasciende los límites de una persona. O mejor dicho, no es amor sino otra cosa, y, desde luego, no es en absoluto nutriente. Si en algún fenómeno se pone de manifiesto el carácter relacional del psiquismo humano es en el amor. Quien cree amar en la sombra del anonimato se engaña a sí mismo, puesto que, a fin de cuentas, privado de un mínimo contraste interactivo es a sí mismo a quien ama.

Por ello tiene una gran importancia el encuentro con la persona amada (podríamos, mejor, decir la persona "amable"): ese ser especial, convertido fácilmente en "único", que va a encarnar la dimensión relacional del amor dando pie al surgimiento del mito del "flechazo". En realidad, y de acuerdo con Alberoni, * detrás del arco de Cupido existen cuestiones mucho más prosaicas que son condiciones previas para que el encuentro/la elección sea posible: un cierto estado de insatisfacción con el presente (no se enamora quien se halla

instalado en una vida amorosa plenamente satisfactoria); un deseo de cambio (no se enamora quien carece de expectativas de futuro), y una energía interior para empezar una nueva etapa (no se enamora el agonizante).

Esta ecuación, compuesta por insatisfacción, deseo de cambio y energía, confluye en unas necesidades que el otro debe satisfacer y que tienen que ver con temas tan básicos como la pertenencia o la diferenciación. (Cuadro nº. 2)



Si, por muy diversas circunstancias que tienen que ver con mi historia personal y la situación en que me hallo, mis necesidades son fundamentalmente de pertenencia, elegiré a alguien a quien pueda atribuir cualidades que permitan prever que las satisfará: alguien con quien pueda compartirlo todo desde posiciones de proximidad y calidez; alguien que disfrute incondicionalmente de mi compañía. Y, simultáneamente, iniciaré un despliegue de seducción consistente en conocerle y demostrarle que yo soy también la persona adecuada para satisfacer sus necesidades.

- Loli vivía, con su familia de origen, una atmósfera emocional fría, dominada por la exigencia y la descalificación. Como una auténtica Cenicienta, debía ocuparse de las tareas domésticas mientras sus hermanos iban a la universidad, y ni siquiera se percibían sus necesidades más legítimas, que tenían que ver con la salud física: sus padres no la llevaban al médico, a pesar de que padecía dolores articulares en las piernas. Cuando Francis, un hombre cálido y afectuoso, se interesó por Loli, ella se volcó en una relación que le ofrecía el apoyo casi fusional que sentía necesitar.

Si, por el contrario, mis necesidades básicas se decantan por el lado de la diferenciación, buscaré a alguien que me garantice respeto: alguien que, dándome el apoyo que necesito para consolidar mi autonomía personal, me asegure que no invadirá mis espacios propios. E igualmente adaptaré mis estrategias de seducción a las cualidades que le haya atribuido.

Huelga decir que, al interactivo el proceso, los dos miembros de la pareja se encontrarán en un terreno común, eligiendo, atribuyendo y seduciendo simultáneamente, aunque la iniciativa formal pueda corresponder a uno de ellos (por ejemplo, por razones culturales, más al hombre que a la mujer). En cualquier caso, el principio de reciprocidad preside la dinámica de pareja desde su constitución misma: lo que se recibe del otro tiene mucho que ver con lo que se da.

En el misterioso proceso del enamoramiento intervienen ingredientes que tienen que ver tanto con la diferencia como con la semejanza. Buscamos a alguien que es, a la vez, diferente y parecido a nosotros, en proporciones que pueden variar hasta el infinito. Como diferente, el ser amado excita, estimula, despierta interés por lo novedoso y, en tanto que tal, deslumbra. Como similar, satisface porque confirma y legitima lo que somos, aportando paz y serenidad a nuestro espíritu amoroso. Como veremos, igualdad y diversidad intervienen también en el desamor, dando contenido a sus sufrimientos y conflictos: tedio y rutina con lo conocido, que supone una fastidiosa y sempiterna edición de lo parecido; incomprensión y extrañeza con lo distinto donde antes había fascinación y deslumbramiento.

En el amor se encuentran componentes cognitivos, emocionales y pragmáticos, es decir, lo que se piensa, lo que se siente y lo que se hace en relación con el ser amado. Todo ello evoluciona con el tiempo y puede pasar de lo positivo a lo negativo con gran intensidad, como se recoge en el cuadro n.º 3.

Como primer y más básico componente cognitivo, el reconocimiento consiste en la percepción del otro como ser dotado de una identidad propia y de unas necesidades singulares. La confirmación de la existencia de ser

CUADRO Nº. 3			
		<i>Amor</i>	<i>Desamor</i>
Componentes cognitivos	Reconocimiento	Polarización de la conciencia Confirmación	Desconfirmación
	Valoración	Mitificación	Descalificación
Componentes emocionales	Estado afectivo	Ternura	Aburrimiento Irritación
	Pasiones	Exaltación amorosa	Rabia Odio
Componentes pragmáticos	Deseo	Atracción	Rechazo
	Sexo	Placer	Displacer
	Gestión cotidiana	Colaboración y apoyo	Boicot y abandono

amado no es un acto puramente sensorial, sino que supone aceptarlo como alguien diferente, cuya presencia está tan polarizada en el otro que su existencia se impone con gran intensidad: todos los caminos conducen a él o a ella. Sin embargo, con el desamor puede llegar la desconfirmación: el antes amado desaparece del campo perceptivo, es ignorado y olvidado. De nuevo no se trata de un acto sensorial, sino de un fenómeno relacional complejo en el que la identidad del otro se desdibuja y pierde relevancia. No es sólo que se olviden los aniversarios, cosa que puede ocurrir en un contexto plenamente amoroso, es que se olvida a la persona en sí. El “¡Hola, mi vida! ¿Estás ahí?” se transmuta en un “¡Ah, estás ahí! Me has asustado...”

La valoración es también un acto cognitivo, mediante el cual se destacan y aprecian las cualidades de alguien. En el amor suele encontrarse hipertrofiada, con una tendencia a la mitificación. Sin que sea necesario incurrir en grandes exageraciones, se tiende a seleccionar sus aspectos positivos y a ignorar o minimizar los negativos. La descalificación, en cambio, irrumpe con el desamor y equivale al fenómeno inverso: se toma el todo por la parte para criticar al otro en función de sus defectos o de algún fallo mínimo: “Mira cómo tienes la cocina. Eres un desastre”.

¿Qué decir en los componentes emocionales del amor? Son ellos los que han inspirado la mayor parte de los ríos de tinta vertidos por poetas, narradores y dramaturgos sobre los padres temas de la literatura relacionados con el amor. Sólo diremos, pues, que es posible distinguir un estado afectivo de base, dulce y entrañable, presidido por la ternura, de un componente pasional, intenso y vibrante, que es la exaltación amorosa. Ésta puede surgir en algunos momentos, polarizando todo el psiquismo del sujeto que la experimenta y entregándolo a la adoración del ser amado. Por su misma intensidad no es muy duradera y tiende a desaparecer o a calmarse con el paso del tiempo. Por el contrario, la ternura puede teñir la larga historia de una relación amorosa sin limitaciones temporales. Eso sí, si el amor desaparece, la ternura se va con él, y cede el paso a emociones negativas como el aburrimiento o la irritación, que igualmente pueden ser la larga duración. En el predominio del uno o de la otra podrá distinguirse si en la elección amorosa prevaleció la igualdad o la diferencia, puesto que el aburrimiento florece cuando el desamor introduce la visión esperpéntica del espejo cóncavo en la percepción de un partenaire antes amado por igual o parecido, mientras que la irritación suele surgir abonada por la incompreensión de lo que antes fue amado por diferente. En cuanto a las pasiones, nadie más proclive que el ser antes amado a despertar rabia u odio, capaces de alcanzar las cotas de destructividad que con tan triste frecuencia reflejan los medios de comunicación.

De los componentes pragmáticos del amor, el deseo es el principal motor, expresión de impulsos que provocan el acercamiento al ser amado. Si en los animales la atracción está biológicamente condicionada y responde a sencillos estímulos olfatorios, en los humanos se halla mucho más distanciada de la biología; responde más a complejos factores relacionales. Sin embargo el físico sigue jugando entre nosotros un importante papel a la hora de definir la atracción amorosa. Aquí, más quizá que en cualquier otro terreno, se pone de manifiesto que la condición animal del ser humano es real, como también lo es

el laborioso proceso de domesticación a que ha sido sometida por la cultura. En ausencia del amor, lo que antes fue atracción se puede convertir en rechazo, sin que los rasgos físicos que en su momento despertaron a la primera valgan de nada frente al segundo. Desde esta perspectiva, cabe afirmar que el rechazo, como vertiente negativa del deseo, es más psicológico y menos biológico que la atracción. Quizá, simplemente, es más esquemático en su tendencia a apartarse o distanciarse de quien ya no es querido.

El sexo puede ser considerado como la práctica más específica y característica de la pareja, aunque pueda ser practicado individualmente o en grupo. Su significado varía extraordinariamente según las atribuciones, desde una filosofía o una comunión con la divinidad hasta una mera descarga de energía o una conducta al servicio de la reproducción. Aquí lo consideraremos como un comportamiento relacional complejo asociado a la obtención de placer: "Hacer el amor", es decir, un amor que se hace, junto al que se piensa y al que se siente. El sexo sigue al deseo, del que supone la realización, la meta del impulso, el objetivo de la atracción.

Más adelante se abordarán algunos de sus aspectos, incluyendo las importantes diferencias con que lo viven y practican hombre y mujeres; diferencias que forman parte de su magia pero que también están en el origen de numerosos malentendidos y conflictos. Por el momento, baste con adelantar que lo que aquí interesa desarrollar no es la dimensión técnica, que, aun siendo importante, puede encontrar su lugar en un manual de sexología. Lo que aquí interesa es la dimensión relacional del sexo, que lo convierte en una metáfora expresiva de la situación de la pareja que lo practica. Desde esa perspectiva, las dificultades sexuales son a menudo el emergente de otras dificultades más amplia de la pareja y, en consecuencia, el campo privilegiado para detectarlas y resolverlas. Otra cosa es que, con el desamor, el sexo invierta su significado para convertirse en fuente de displacer o incluso de dolor. También así continúa siendo metáfora de una relación de pareja sin amor, muerta o gravemente enferma.

Por último, un componente pragmático del amor, de gran importancia más allá de su apariencia trivial, es la gestión de la convivencia cotidiana. De nuevo aquí lo que ocurre es ilustrado del estado general de la relación de pareja. Bajo el signo del amor existe la tendencia a que se establezcan la colaboración y el apoyo, de forma que cada miembro ayude al otro en las diversas áreas de su responsabilidad, tanto doméstica como extradoméstica, pero existen posibilidades de que surjan equívocos, relacionados generalmente con la aplicación de códigos diferentes. El típico malentendido propiciado por los estereotipos de género, en el que el hombre no se siente apoyado por la esposa en el estrés y las dificultades laborales, mientras que la mujer siente que el marido se desentiende de las responsabilidades domésticas es un buen ejemplo. La falta de acuerdo puede minar el amor propiciando un grave deterioro de la relación. Entonces puede ocurrir que la gestión de la cotidianidad se produzca bajo un continuo boicot y que la compañía evolucione hacia el abandono.

Estos elementos cognitivos, emocionales y pragmáticos que hemos revisado brevemente, coinciden en la realidad compleja que es el amor de forma interconexa, influyéndose mutuamente. Si nos funcionan bien, pueden hacer que los otros mejoren, pero también pueden, los que estén deteriorados, ejercer un influjo negativo sobre el resto. Hay que cuidarlos a todos, porque todos son igualmente importantes y necesarios.

1.4. La pareja como sistema relacional

Al ser una díada, es decir, el más pequeño sistema relacional posible, compuesto por dos personas, en la pareja se ponen de manifiesto con especial claridad algunas de las características de la relación humana.

La primera y más importante es la circularidad: las conductas de los dos miembros de la pareja están recíprocamente reguladas de forma circular, de forma que lo que uno hace afecta al otro, a la vez que es influido por el comportamiento de éste. Toda acción puede ser entendida al mismo tiempo como reacción. Por ello, la relación de pareja muestra mejor que ninguna otra, la arbitrariedad de la puntuación de las secuencias intractivas. ¿Quién empezó una determinada secuencia que ha evolucionado hacia por ejemplo, una pelea? “¡Empezaste tú!” “¡No, no hay duda de que fuiste tú quien empezó!” La discusión puede prolongarse hasta el infinito en términos parecidos a éstos:

MARIDO. Me ha sentado mal la manera como me has preguntado si había fregado los platos.

ESPOSA. Y a mí tú me has preguntado si estaba lista la comida.

M. ¿Y tu tono cuando he llegado a casa y te he saludado?

E. Igual que el tuyo cuando te has despedido al salir esta mañana.

M. Es que no me ha gustado nada como me señalaste el armario cuando pregunté si había camisas planchadas...

E. ¡Claro, las camisas...! Pero, ¿cuál fue tu reacción anoche cuando te pedí que habláramos de las vacaciones?

M. Es que sé que es un tema conflictivo y estaba demasiado cansado.

E. Pero no se te ocurre pensar que también yo estoy cansada de tenerlo todo a punto y que nadie me lo agradezca.

M. Fuiste tú quien quiso dejar el trabajo y quedarse en casa.

E. Pero yo creí....

M. Sí, pero es que tú...

E. Pues nada que tú...

M. Si llego a saber que...

E. Anda que yo...

La secuencia interactiva puede puntuarse arbitrariamente, y de hecho así lo hace cada uno de los cónyuges, como que ha sido el otro quien ha empezado, pero no existe un criterio objetivo para determinarlo, y pobre de la persona bienintencionada que pretenda establecerlo: sólo conseguirá complicar más las cosas.

Otro principio que las parejas ilustran a la perfección es que el todo es más que la suma de las partes, o mejor, cualitativamente distinto de éstas. Los Martínez

son algo diferente de la suma de Juan y María, puesto que, desde el momento en que constituyen una pareja, crean un universo relacional nuevo. Claro está que los patrimonios relacionales que cada uno ha atesorado en su familia de origen, las costumbres, los estilos, las maneras de hacer y de decir, van a ser aportado al acervo común. Pero serán combinados y reelaborados de una forma nueva generando, en el nuevo sistema que es la pareja, una organización y una mitología específicas.

La organización de una pareja constituye algo así como su esqueleto estructural que evoluciona a lo largo del tiempo, lo más parecido a la identidad a nivel dual. Como muestra el cuadro nº. 4, los elementos más destacables de la organización, que toda pareja en cierto modo negocia y consensua, son jerarquía, cohesión y adaptabilidad. Esta idea de negociación es muy importante, y más adelante se insistirá en ella con mayor detalle. Es un proceso generalmente implícito, que se puede realizar de mil maneras diferentes y que puede correr suertes diversas con el paso del tiempo, pero que supone inevitablemente algún tipo de acuerdo. Sin éste, la pareja simplemente no llega a constituirse.

Pues bien, la jerarquía de una pareja puede tender hacia la simetría, donde ambos miembros poseen igual capacidad de asumir responsabilidades y tomar decisiones (igual poder, cabría decir), o hacia la complementariedad, que implica el tácito acuerdo de que uno de los miembros se sitúa en posición de superioridad con respecto al otro. Podemos entender esta jerarquía como un continuo con múltiples posiciones posibles, que incluyen combinaciones diversas. La fórmula más equilibrada es, seguramente, la que incorpora aspectos igualitarios simétricos y otros complementarios de distinto signo. Por ejemplo: "Somos iguales en la relación con los hijos y en los temas económicos. Tú llevas la iniciativa en los asuntos culturales y yo en los prácticos y yo en los prácticos de gestión cotidiana, aunque tampoco en estos temas tomamos decisiones sin consultarnos".

Las parejas pueden funcionar bien con cualquier fórmula jerárquica, si existe un acuerdo básico y mecanismos de negociación permanente, pero cada modalidad tiene sus riesgos. Las parejas simétricas pueden fracasar por la vía de la comunicación de la comunicación y el conflicto permanentes, pudiendo llegar fácilmente a la ruptura o, en otro terreno, a la triangulación de los hijos.

Las complementarias, con un fuerte sesgo de desigualdad, pueden condenar al miembro de posición de inferioridad o roles de gran dependencia que confirmen, por ejemplo, sus inclinaciones al alcoholismo o la depresión. O que propicien que el que esté en posición de superioridad se crea con dominio absoluto del cónyuge y haga uso de la violencia para asegurarse de su control.

El grado de cohesión de una pareja queda definido por la tendencia de sus miembros a disolver su individualidad en el espacio conjunto dual o, por el contrario, a afirmar y consolidar su singularidad en sus espacios personales. Si predomina la primera la primera tendencia hablaremos de aglutinación, mientras que, si lo hace la segunda, la situación será de desligamiento. De nuevo aquí la negociación es decisiva; existen múltiples opciones posibles,

entre las cuales, las más funcionales serán aquellas que se sitúen en la zona central: “Salimos juntos, tanto con los niños como solos o con otras parejas. Sin embargo, cada uno tiene su trabajo y nos respetamos nuestros hobbies y aficiones, en los cuales no necesariamente tiene que participar el otro”.

CUADRO Nº 4			
Organización	Jerarquía	Cohesión	Adaptabilidad
	De la “Simetría” a la “complementariedad”	De la “Aglutinación” al “Desligamiento”	De la “Flexibilidad” a la “Rigidez” o al “Caos”
Mitología	Dimensión cognitiva	Dimensión emocional	Dimensión pragmática
	Valores y creencias	Clima Emocional	Rituales

En cuanto a la adaptabilidad, es la capacidad de adecuarse a los diferentes contextos y a las etapas evolutivas que impone el ciclo vital. La pareja es un sistema abierto y, como tal, influenciado por las circunstancias externas. Pero éstas pueden aconsejar diversos grados de apertura o de cierre, así como cambios en otras variables estructurales. Una pareja flexible será capaz de modificar su estructura en función de tales circunstancias. Por ejemplo: “Cuando salimos a navegar no te discuto que tú tomes el mando, porque tú sabes y yo no”. “Cuando vamos a casa de mi familia, adoptas un papel más pasivo, como en segunda línea, y me dejas a mi manejar la situación.” En relación con el ciclo vital, las parejas flexibles aumentan la cohesión cuando les llega un bebé, mientras que la disminuyen cuando los hijos se hacen mayores para, quizá, volver a aumentarla cuando éstos se marchan de casa.

Las parejas rígidas muestran dificultades para adaptarse al cambio, tendiendo a persistir con formas estereotipadas de funcionamiento frente a las más diversas circunstancias. Por su parte, las parejas que funcionan caóticamente (otra manera de tener baja adaptabilidad) cambian imprevisiblemente de estructura, sin que ello guarde relación con las modificaciones contextuales.

La mitología de una pareja se construye, siempre mediante alguna forma de negociación implícita, a partir de las narrativas individuales de cada miembro. Es decir, que la visión del mundo, la manera de construir la realidad o de atribuir significado a las cosas de cada cónyuge, influye y participa en la configuración de ese espacio comunicacional común que es la mitología. En ella se distinguen: aspectos cognitivos, que tienen que ver con el pensar; aspectos emocionales, relacionados con el sentir, y aspectos pragmáticos

vinculado con el hacer. La pareja tiene, respectivamente, valores y creencias que comparte (por ej.: son cristianos progresistas y votan a la izquierda moderada), un clima emocional que tiñe su convivencia (por ej.: no discuten nunca pero tienen cierta tendencia a aburrirse juntos) y unos rituales que practican en común (por ej.: ven un rato la tele después de cenar y los domingos van a comer con la familia).

Aunque existan redundancias frecuentes, no hay dos parejas que tengan la misma mitología; pueden diferenciarse no sólo por los contenidos concretos, sino por la riqueza o pobreza, variedad o monotonía, de valores y creencias, clima emocional y rituales.

La organización y la mitología de las parejas crean una atmósfera relacional que incluye a los dos miembros, ejerciendo su influencia sobre otras personas que dependan de ellos y, en particular, sobre los hijos.

En un sentido muy general, y partiendo de esa atmósfera relacional, puede establecerse una tipología de parejas que diferenciaría cuatro modalidades fundamentales:

1.4.1. La pareja funcional

Con una buena capacidad para resolver sus conflictos conyugales (incluyendo la posibilidad de separarse oportunamente con sufrimientos mínimos) y un adecuado interés por la nutrición relacional de los hijos, la pareja funcional de los hijos, la pareja funcional es la que mejor base suministra párale bienestar y la salud de quienes la integran o dependen de ella.

Por nutrición relacional se entiende la plasmación del amor en elementos concretos, que son también de naturaleza cognitiva, emocional y pragmática. El reconocimiento de los hijos, que supone aceptar su idiosincrasia y sus necesidades personales, junto con la valoración, que implica apreciar positivamente sus cualidades, son componentes cognitivos indispensables de la función parental. Y al igual que en la relación de pareja, en la parento-filial deben estar presentes los componentes emocionales de la nutrición relacional, que son el cariño y la ternura. En cuanto a los componentes pragmáticos, los dos planos de relación se diferencian radicalmente, puesto que lo más característico de la pareja, que es la ecuación deseo-sexo, se ve sustituido en el ámbito parento-filial por la sociabilidad, en sus dos vertientes protectora y normativa.

CUADRO Nº 5 – PAREJA FUNCIONAL			
Organización	Jerarquía	Cohesión	Adaptabilidad
	Equilibrada	Centrada	Flexible
Mitología	Valores y creencias	Clima emocional	Rituales
	Ricos y variados	Rico y variado	Ricos y variados

El cuadro n.º 5 resume unas características que incluyen una jerarquía equilibrada donde, como en el ejemplo que se citaba antes, la pareja reúne áreas de simetría, en las que los dos miembros ejercen responsabilidades similares, y áreas de complementariedad, en las que ambos alternan posiciones de superioridad y de inferioridad consensuadas. La cohesión es centrada, ni muy aglutinada ni muy desligada, y la adaptabilidad se muestra flexible, con buena capacidad de cambiar en contextos y etapas evolutivas diversas.

La mitología es rica y variada, permite que todos los subsistemas en que puedan participar los miembros de la pareja, o éstos individualmente, tengan valores y creencias diferentes y desarrollen rituales distintos. Los dos cónyuges pueden tener ideas políticas o religiosas diversas, e involucrarse en actividades independientes con hijos, amigos u otros miembros de la familia. Además, el clima emocional admite múltiples variantes; ambos cónyuges pueden encontrarse sintonizando en la alegría o la tristeza, la indignación o el aburrimiento, o combinando esos ingredientes en fórmulas infinitas.

1.4.2. La pareja trianguladora

La desarmonía conyugal es un buen caldo de cultivo para incitar a la búsqueda de aliados, terceras personas que, participando en el juego disfuncional, son requeridos para intervenir en la resolución de los conflictos. Por regla general, ello se producirá estableciendo relaciones privilegiadas, de coalición, con uno de los miembros o, alternativamente, con ambos. No hay duda de que los hijos, cuando los hay, son las personas más en riesgo de incurrir en estos roles, aunque, a tal efecto, se requiere que la pareja progenitora disponga, paradójicamente, de un buen funcionamiento parental: sólo si valoran primariamente a sus hijos pueden, secundariamente, triangularlos.

CUADRO Nº 6 - PAREJA TRIANGULADORA			
Organización	Jerarquía	Cohesión	Adaptabilidad
	Predominio simétrico	Desligamiento (y tendencia a la aglutinación con los hijos). Coaliciones extraconyugales.	Rigidez.
Mitología	Valores y creencias	Clima emocional	Rituales
	Divididos	Tensión y conflictividad	Escindidos

El cuadro nº. 6 muestra una radiografía de la pareja trianguladora, empezando por una jerarquía de predominio simétrico, base igualitaria propicia al desarrollo de conflictos de difícil resolución. La cohesión está disociada, puesto que la pareja desligada facilita que sus miembros establezcan coaliciones con terceros, especialmente con los hijos, en un clima de aglutinación. Se trata de una estructura que hace disminuir la adaptabilidad, porque los juegos trianguladores, sus conflictos y coaliciones, propenden a la rigidez.

Es lógico que todo ello redunde en un clima emocional presidido por la confrontación, la tensión y la irritación, y que los valores y creencias, así como los rituales, muestren un panorama dividido. A menudo, los miembros de la pareja dan la impresión de ser los jefes de dos coaliciones enfrentadas, con ideologías y hábitos distintos e incompatibles.

1.4.3. La pareja deprivadora

Podría ser que esta pareja pasara desapercibida si no tuviera hijos, dado que, en el ámbito conyugal, funciona bien. El problema es que, ya sea como padres en general, ya con un hijo en particular, fracasan. Su parentalidad naufraga, dando la sensación de que les viene grande: desbordados por los hijos, que les exigen unas atenciones para las que ellos no están preparados, les pagan con la misma moneda, exigiéndoles rendimientos imposibles de alcanzar. O bien los compran con una hiperprotección instrumental, dándoles lo que piden para que no molesten.

CUADRO Nº 7 – PAREJA DEPRIVADORA			
Organización	Jerarquía	Cohesión	Adaptabilidad
	Predominio complementario	Aglutinación (tendencia al desligamiento con los hijos)	Rigidez
Mitología	Valores y creencias	Clima emocional	Rituales
	Monolíticos	Ordenado y frío	Obligatorios o excluyentes

La jerarquía es de predominio complementario (cuadro nº. 7), lo cual sella una situación de armonía conyugal construida sobre necesidades recíprocas. Pueden no gustar como pareja, quizá por dar una imagen de dependencia excesiva o de soberbio aislamiento, pero ellos constituyen un mundo autosuficiente, del cual quedan excluidos incluso los hijos. Por eso la cohesión familiar muestra una aglutinación en la pareja en contraste con un desligamiento frente a otros subsistemas. La coalición conyugal es tan fuerte que se presta a reajustes fáciles, por lo que la adaptabilidad es escasa en el sentido de la rigidez.

El clima emocional es ordenado y frío, sin cabida para la expresión de sentimientos hostiles y conflictivos, y los valores y creencias tienden a ser monolíticos, con escaso margen para la disidencia. Los rituales escasos, suelen ser obligatorios o excluyentes, implicando estos últimos a la pareja en detrimento de los hijos.

1.4.4. La pareja caótica

La situación de caos relacional que define a esta pareja viene condicionada por la precoz y simultánea crisis que en ella se produce de las funciones conyugales y parentales. Fracasados como cónyuges y como padres, los dos miembros de la pareja se sumen en una atmósfera de continuos conflictos que, además, abandona a los hijos de su suerte. La progresiva desestructuración hace que en estas familias se descuiden las funciones nutricias, que, a veces, son asumidas por instituciones y personas ajenas, generándose dependencia y más desorganización.

La jerarquía es simétrica dentro de la familia, pero, además no se ejerce coherentemente con los hijos, por lo que éstos quedan expuestos, al igual que

sus padres, a la arbitrariedad de un desligamiento generalizado. La adaptabilidad es muy baja y de sesgo caótico (cuadro n.º 8)

CUADRO Nº 8 – PAREJA CAÓTICA			
Organización	Jerarquía	Cohesión	Adaptabilidad
	Predominio simétrico	Desligamiento	Caos
Mitología	Valores y creencias	Clima emocional	Rituales
	Estereotipados centrados en el presente Alternativas	Explosivo	Muy escasos

Los valores y creencias en esta pareja suelen ser monótonos y estereotipados, con contenidos centrados en el presente y un cierto sesgo alternativo de rebeldía antisistema. El clima emocional tiende a ser explosivo, con fácil acceso al descontrol y la violencia, mientras que los rituales, muy escasos y pobres, testimonian la flaqueza del tejido relacional familiar.

1.5. El ciclo vital de la pareja

Hasta aquí una primera tipología básica, que puede complicarse hasta el infinito porque la pareja es un sistema relacionalmente vivo, en permanente interacción con su entorno y sometido a una continua evolución a lo largo del tiempo. Y, precisamente por esta última condición, vale la pena revisar brevemente la impronta del ciclo vital, a través de sus diferentes etapas, sobre la pareja.

La primera etapa, o fundacional, se inicia cuando los dos miembros empiezan a concebir fantasías de construir una relación estable y continua con un periodo de exploración mutua que suele coincidir con alguna modalidad de noviazgo. Es un momento importantísimo durante el cual se empiezan a elaborar proyectos conjuntos sobre la base de unas expectativas que resultarán decisivas para el futuro de la pareja. Tan problemáticos pueden ser los noviazgos eternos, que se instalan en la provisionalidad, como los noviazgos inexistentes de parejas que queman etapas con excesiva rapidez.

La consolidación de la pareja comporta la explicitación de un compromiso y la elaboración de alguna especie de contrato. Por regla general es entonces cuando se cumple algún ritual socialmente significativo: la boda, la inscripción como pareja de hecho o, simplemente, ponerse a vivir juntos. Pero incluso en este último caso es probable que la pareja invite a los amigos a comer o a tomar unas copas. Los rituales, aunque variadísimos en sus formas, son muy útiles para dar a la pareja una dimensión de arraigo y legitimidad social.

El nuevo sistema debe cortar amarras del pasado desvinculándose de las respectivas familias de origen, pero, a la vez, el bagaje que cada miembro aporta a la pareja está cargado de contenidos procedentes de esas mismas familias. Cuando los dos cónyuges llenan el armario de su nuevo domicilio lo hacen con ropas que traen de sus viejos baúles. Luego, poco a poco, el vestuario irá renovándose.

La llegada de los hijos, cuando se produce, o su simple anuncio o previsión, abre una nueva e importante etapa del ciclo vital. Por una parte, la pareja tiende a volcarse en sus nuevas funciones parentales en un movimiento de cierre relativo hacia el exterior y de relegación, también relativa, de otras funciones conyugales. Aunque se trata de un movimiento necesario, si su intensidad resulta excesiva puede comportar consecuencias problemáticas para la pareja y, en definitiva, también para los hijos: para ser padres no es conveniente dejar de ser pareja.

Por otra parte, la nueva situación implica negociar toda una serie de nuevos e importantes temas, empezando por el hecho mismo de tener hijos, así como de en qué momento y en qué número. Cuestiones que también deberán abordarse son las que se refieren a las responsabilidades en la crianza de los hijos y a su distribución de acuerdo con los roles que la pareja decida asumir.

A medida que los hijos crecen, se convierte en actores cada vez más participativos en la relación familiar, capaces de ser incluidos en juegos disfuncionales (pensemos en las triangulaciones antes aludidas) y de hacer valer sus propios recursos y potencialidades, tanto positivas como negativas. El adolescente y su infinita capacidad de autoafirmación y provocación representan un nuevo desafío para la pareja en su siempre delicado equilibrio entre conyugalidad y parentalidad.

El famoso síndrome del nido vacío, cuando los hijos se marchan de casa, marca la entrada de la pareja en la edad madura, aunque a veces puede anunciarse mucho antes, incluso desde que los hijos empiezan a ausentarse para asistir a la escuela. Es de nuevo un momento crítico, en el que se impone la necesidad de revisar y renegociar tanto el vínculo como los proyectos en curso.

Para algunas parejas no es fácil volver a encontrarse cara a cara después de haber estado volcados en los hijos tanto tiempo, máxime cuando en esos momentos ellos están reviviendo situaciones difíciles en sus propias familias e origen relacionadas con el inexorable envejecimiento y muerte de sus padres.

Esta etapa, quizá la más larga y compleja de todas, contempla frecuentes reagudizaciones de conflictos que pueden llegar a la separación y el divorcio.

Por último, la vejez cierra el ciclo vital de la pareja con una etapa que la progresiva longevidad de la población hace continuamente más larga. Está presidida por numerosos eventos de pérdida, de entre los cuales el primero y no menos importante suele afectar a la actividad laboral: la jubilación, después de la marcha de los hijos, acentúa la intensidad del nuevo encuentro de la pareja, que puede encontrar serias dificultades para reconducirse si no existe una tradición o cultura de la negociación permanente. La muerte de figuras significativas y, en primer lugar, de uno de los cónyuges es una prueba de fuego en la que es fácil sucumbir. En cualquier caso, la pareja anciana deberá afrontar la inversión de su relación con los hijos, de los que pueden pasar de depender en muchos aspectos, así como importantes cambios internos condicionados por la distinta manera en que afecten a los dos miembros la enfermedad y el proceso de envejecimiento.

Todos ellos son desafíos de los que la posibilidad de salir airoso está limitada por el inevitable declive biológico, pero que brindan excelentes oportunidades de superación y progreso si las etapas anteriores han sido afrontadas positivamente.