

AMOR Y CONVIVENCIA

Una psicoterapia para la vida en pareja

Luis García Vega

SISTEMA FAMILIAR

JOSÉ ANTONIO RÍOS GONZÁLEZ

PARTE PRIMERA

CONVIVENCIA

CAPÍTULO I

LA ELECCIÓN DE PAREJA

Una elección acertada es el primer paso para una buena y duradera relación. Se puede elegir por muchos motivos, desde los que se fundamentan en argumentos más o menos racionales hasta los que se apoyan en un simple capricho.

Se puede elegir para llenar un vacío, para huir de la soledad, para conseguir lo prohibido, por una venganza, para librarse de una incómoda situación familiar, para conseguir una cierta posición económica o social. Se puede elegir por la candidez de una sonrisa y por la hermosura de unos ojos o por la belleza del cuerpo.

Se puede elegir a una persona adecuada o, engañado por la fuerza de la pasión joven, a quien tiene algún defecto de personalidad o ciertos hábitos que hacen muy problemática la convivencia; éste puede ser el caso extremo del alcohólico o el drogadicto.

Hay personas que suelen comportarse según el “principio del placer”, y otras según el “principio de realidad”. Los primeros se ocupan habitualmente por las consecuencias placenteras inmediatas a los hechos, sin importarles lo que después les pueda ocurrir. Estos eligen por el placer que hoy o a corto plazo puede tener la relación. Además, difícilmente aceptan los momentos problemáticos. Para éstos suele tener un valor parcial la promesa solemne del día de la boda: “Yo ... te quiero a ti ... como esposo/a y me entrego a ti ... como esposo/a y prometo serte fiel en las alegrías y tristezas, en la salud y enfermedad todos los días de mi vida”.

Quien elige teniendo en cuenta el “principio de realidad”, trata de conocer a la otra persona y no sólo de sentir con ella la fuerza del amor. Se esfuerza por averiguar el modo de ser de la otra persona e intenta predecir lo que puede ser una larga vida compartida con ella.

I.- CINCO MODOS BÁSICOS DE SER

Últimamente se está trabajando en psicología con un modelo que diferencia cinco dimensiones básicas de la personalidad. Cada una se contempla entre dos extremos opuestos: extraversión-introversión, amabilidad-oposicionismo, responsabilidad-falta de responsabilidad, neuroticismo-estabilidad emocional y apertura de la experiencia-cierre a la experiencia. Los trabajos de P.T. Costa y R. McCrae en Baltimore durante los últimos años culminaron con este modelo de los 5 grandes factores bipolares.

Cada uno de estos factores puede ser descrito con unos cuantos adjetivos calificativos que son útiles para la elección de pareja.

Con frecuencia, la compatibilidad o incompatibilidad de las parejas tiene su origen en el modo de ser de cada uno según todo este conjunto de características que vamos a señalar. El siguiente cuestionario puede ser útil para definir a cada persona según sus características:

- a.- ¿Es una persona sociable, cordial, habladora, activa, que busca emociones y necesita fuentes de estimulación? (Extraversión).
- b.- ¿Es una persona callada, reservada, distante, que evita las relaciones sociales, que necesita tranquilidad y es poco activa? (Introversión).
-
- a.- ¿Es una persona buena, amable, que confía en los demás, que es cooperadora, franca, preocupada por los demás, modesta, sensible? (Amabilidad).

- b.- ¿Es una persona desconfiada, irritable, a veces me trata mal, es celosa, obstinada, negativa, astuta, deshonesto, egoísta, que le importan poco los problemas de los demás, arrogante, orgullosa, fría, justa, lógica? (Oposicionismo).
-
- a.- ¿Es una persona responsable, exigente, pulcra, rigurosa, perseverante porque termina lo que empieza, ordenada, competente, con sentido del deber, con necesidad de logro o aspiraciones, que reflexiona sobre lo que va a hacer? (Responsabilidad).
- b.- ¿Es una persona poco responsable, descuidada, informal, poco rigurosa, inconstante, no termina muchas cosas que empieza, torpe, poco habilidosa, desordenada, poco cumplidora, con escasa ambición, imprudente? (Falta de responsabilidad).
-
- a.- ¿Es una persona nerviosa, tensa, con ideas poco realistas, con necesidades excesivas y que no controla, impulsiva, que difícilmente tolera la frustración, ansiosa, preocupada, nerviosa, excitable, hipocondríaca, hostil, irritable, con sentimientos de inferioridad y miedo al ridículo, se siente incómoda con los demás, vulnerable al estrés, incapaz de enfrentarse a situaciones extremas y en tal caso se vuelve dependiente, indefensa, depresiva, triste, preocupada? (Neuroticismo).
- b.- ¿Es una persona equilibrada, tranquila, relajada, no preocupada especialmente por la salud, amable, alegre, no le importa excesivamente un fracaso o no ser hábil en algo, es capaz de manejarse en situaciones difíciles? (Estabilidad emocional).
-
- a.- ¿Es una persona que aprecia las experiencias nuevas, el gusto por lo desconocido, con sensibilidad artística, aprecia la estética, es refinada, imaginativa, emocional, no conformista con los valores tradicionales, abierta intelectualmente? (Abierto a la experiencia).
- b.- ¿Es una persona insensible, estrecha de mente, ruda, falta de imaginación, prosaica, no interesada en la belleza ni en el arte, poco sentimental, fría, prefiere las experiencias habituales, lo rutinario, es conservadora, conformista? (Cerrado a la experiencia).

II.- ELEGIR A QUIEN TIENE UNA PERSONALIDAD DIFÍCIL

Entiendo por personalidad difícil a todas aquellas personas que, aun siendo “normales”, poseen algún rasgo propio de personas con trastornos de personalidad o que poseen el conjunto de rasgos que caracteriza a cualquiera de los trastornos psicopatológicos, pero sin llegar a la intensidad propia de lo que en el **Manual diagnóstico estadístico de personalidad** se considera “trastorno de personalidad”.

Uno de estos casos es el de **personas antisociales** que no llegan al extremo grave del “trastorno paranoide de personalidad”, en cuyo caso sería imposible vivir con ellas. Pero, las que podríamos considerar personas “normales” con rasgos más o menos marcados de carácter antisocial, pueden llegar a hacer una vida muy difícil a quien con ellos convive, por ser desconfiadas, por su actitud defensiva, por su facilidad para interpretar mal cualquier cosa que se les dice o hace. Estas personas suelen ser pendencieras, irritables, y con ellas difícilmente se puede dialogar, porque sólo ven sus puntos de vista, que tratan de imponer por la fuerza. En este hogar fácilmente se llega a la relación de víctima-verdugo. Esta persona más o menos antisocial pudo ser elegida erróneamente porque se la ha llegado a amar mucho, porque tiene otras cualidades, o también por tener una posición social, dinero, etc. que pueden llegar a compensar tal temperamento agresivo y antisocial, y quien la ha elegido tal vez se dijo a sí mismo: “Es antipático, duro, a veces hasta violento, pero...”.

Relacionados con este tipo de personas estarían los **alexitímicos**. “Alexitimia” es una palabra de origen griego (a = “falta” – Lexis = “palabra” – Thymos = “afecto”) y fue ideada

en 1972 por P. Sifneos, psiquiatra del Beth Hospital de Boston. El sujeto alexitímico tiene dificultad para expresar con palabras los estados afectivos. El alexitímico no sabe por qué se siente como se siente. Siente algo pero no diferencia el tipo de sentimiento. No tiene palabras para decir lo que siente. Tiene dificultades para decir lo que siente acerca de los demás. Desdeña la fantasía como pérdida de tiempo y su imaginación en general es pobre. Valora poco las emociones y de hecho tiene escasa capacidad para experimentar el placer (anhedonia). Experimenta poca felicidad con el recuerdo de lo que y de quien le hizo feliz. Tiene dificultad para reconocer los deseos y estados emocionales de otras personas y lo que significan para ellas, es decir, tiene poca simpatía y empatía con los demás.

La alexitimia puede tener su origen en la educación recibida en familias o culturas que ignoraban o despreciaban la vida afectiva y emocional y también en problemas de naturaleza psiconeurológica. En este sentido, Antonio Damasio comprobó que pacientes con lesiones de conexión del sistema límbico con la zona ventromediana del área prefrontal mostraban, entre otros síntomas graves, la alexitimia.

Es obvio que se hace insoportable la vida de pareja con un alexitímico. Incluso en los niveles más bajos de alexitimia la relación de pareja no es agradable. Elegir un alexitímico es un riesgo que se puede pagar muy caro.

Hay otra clase de personas que no pueden vivir si no están llamando la atención de los demás. Necesitan ser populares, parece gente “encantadora y fenomenal”. Su gran sociabilidad superficial les convierte, a primera vista, en hábiles seductores para, sobre todo, quienes buscan también el éxito social. No suele ser la fidelidad el punto fuerte de estas personas, necesitadas siempre de nuevas experiencias y relaciones que son el alimento de su popularidad. Por todo esto, para ellos, dedicarse a una sola persona pronto les puede parecer aburrido.

Cuando esta necesidad de dependencia, de consideración ajena sobrepasa el límite normal, podemos empezar a hablar de **“trastorno histriónico de personalidad”**.

Hay quienes resultan difíciles para los demás, porque tan sólo se quieren a sí mismos. Estos frecuentemente han sido niños muy mimados por una familia que les ha dado siempre todo lo que desearon. Por esto, de adultos, se creen que tienen todos los derechos del mundo; tienen siempre más razón que los demás. Esperan todo de los demás y, a cambio, no creen tener ninguna obligación con los otros. Para estas personas, su mujer y sus hijos siempre tienen que estar a su disposición, atender a sus deseos. En ese hogar sólo él tiene derecho a algo, sólo él tiene razón. Y mientras los demás le sirven, así todo irá bien, al menos para él, y si no, querrá ejercer su derecho violenta o caprichosamente haciendo infeliz a su familia. En casos extremos estaríamos ante el “trastorno narcisista de personalidad”.

Narciso, hijo de la ninfa azul Liriope, era tan hermoso que de él se enamoraban cuantos hombres y mujeres le veían, pero él de nadie se podía enamorar. Cuentan que la bella ninfa Eco, después de verle, quedó tan enamorada de él que en todas partes resuena su voz buscándole. El adivino Tiresias sabía que Narciso llegaría a ser viejo siempre y cuando no se viera a sí mismo. Un día Narciso, estando agotado, se echó sobre la hierba a saciar su sed en una fuente de aguas cristalinas, y al verse se cumplió el vaticinio porque, rendido de amor, se clava su puñal y su sangre, al enriquecer la tierra, hizo brotar la flor blanca del narciso con su roja corola.

Hay también otra clase de personas que tienden a ser **asociales**, que prefieren vivir desvinculadas de las demás. Hacen su vida, viven en su mundo, prefieren estar solas haciendo cosas, les molesta el contacto social. Estos emocionalmente son muy pobres y sexualmente bastante fríos. Además, otra característica suya es importarles poco lo que los demás piensan o dicen de ellos. Ellos viven en y para su mundo, ni las críticas ni los refuerzos positivos de los demás les afectan. La manifestación constante e intensa de todos estos rasgos constituiría el “trastorno esquizoide de personalidad”.

La persona asocial, desvinculada, es elegida muchas veces porque su modo de ser tan serio, tan reservado y tan poco dable a la juerga le puede a uno llevar a pensar engañosamente que está ante una persona con carácter, interesante, que se toma las cosas en serio y digna de confianza.

Vivir después con estas personas asociables puede ser muy aburrido, obliga a tener pocos amigos, pocas relaciones, a estar siempre en casa. A esto se añade el que estas personas tienen una gran pobreza afectiva y su diálogo es nulo o escaso.

Podemos también encontrarnos con personas que manifiestan rasgos más o menos marcados de lo que en el extremo de la psicopatología se ha llamado **“trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad”**. Son personas que piensan una y otra vez y con cierto grado de ansiedad en problemas que pueden afectarle a él o a su familia y que, para librarse de ellos, ejecutan una serie de conductas repetitivas, estereotipadas, según determinadas reglas rígidas y con carácter ritual. Tales comportamientos, palabras o pensamientos ritualizados, llamados “compulsiones”, logran neutralizar o aliviar temporalmente el estado de ansiedad generado.

Una de las obsesiones más frecuentes es la del miedo a ser contaminados, a coger una enfermedad, y para ello se lavan las manos con toda clase de detergentes, una y otra vez, hasta dañar la piel. Otra obsesión es la de los “verificadores”, personas que nunca están seguras de haber cerrado el grifo, la puerta, apagado la luz, etc. y vuelven una y otra vez a comprobarlo. Hay otras que viven obsesionadas por el orden y otras por acumular cosas; los “acumuladores” no tiran nada, tienen la casa llena de cosas inútiles y cogen cualquier cosa de la calle, por si les puede valer para algo. Hay otras personas obsesivas que le dan una y mil vueltas en la cabeza a cualquier problema que tienen, sea grave o leve, tenga o no solución. Cualquiera es capaz de imaginarse lo difícil que puede ser convivir con estas personas, y ya no digamos si rozan el umbral de la psicopatología.

III.- OTROS CASOS DE ELECCIÓN DESAFORTUNADA

A.- ELECCIÓN DE UN MISÓGINO

Hay algunos hombres que necesitan poseer de una manera muy especial a las mujeres. Las hacen un objeto de su propiedad después de anularlas, llegando a fomentar una relación de mutua dependencia patológica. Estos hombres necesitan tener una mujer siempre a su total disposición y de un modo incondicional, tratando hábilmente y por todos los medios de retenerla y, para lograrlo, utilizan con sutileza la herramienta del amor conjuntamente con las malignas artes de descalificación, hasta conseguir la anulación de la autoestima de la mujer. Con su hábil estrategia descalificadora son capaces de llegar a hacer sentir a la más valiosa de las mujeres como el más insignificante de los gusanos, para terminar convirtiéndose en el dueño de su persona. La sexóloga norteamericana Susan Forward, en su interesante libro: **Cuando el amor es odio** llama misóginos a estos hombres porque, aunque aman a sus mujeres, se comportan con ellas como si las odiaran. En griego “miso” significa odiar y “gine” significa mujer.

En el fondo, el perfil de un misógino es el de un hombre con un fuerte complejo de inferioridad que necesita a la mujer y que, para no perderla, adopta la estrategia de cortarle alas, pies y manos, para tenerla bien atada a la relación. Él, a cambio y de vez en cuando, le suministra una fuerte descarga de pasión que hace a la mujer volver atrás en cualquier intento de abandonarle.

El misógino va por la vida con llamadas de auxilio, toca la fibra femenina, lanza “la caña de pescar” y la más incauta e inocente “pica el anzuelo”. Es un auténtico maestro en el arte de la seducción.

Hay muchos pasajes de la novela de Robert L. Stevenson: **El Doctor Jekyll y Mister Hyde** en los que se describe magistralmente la relación del misógino con su víctima.

Toda relación con un misógino es muy intensa y crea una gran confusión para la mujer. Surgen sentimientos de todo tipo: amor, miedo a dejarlo, compasión, esperanza de que cambie... que, en última instancia, crea en la mujer una necesidad impulsiva de él, siente que no puede pasar sin él..., cruel dependencia; y él se hizo tan importante porque ella ha bajado su autoestima. Es así como se activa el círculo vicioso: cuanto más importante se siente él, más dependiente pasa a ser ella.

Los malos tratos combinados con el amor se convierten en adicción. Cualquiera puede pensar que una mujer se separa de su marido cuando la maltrata de este modo, y no es así. Nada crea un círculo tan adictivo entre una mujer y un hombre como la conducta ambigua amor-humillación. La víctima pierde entonces su control afectivo y se enamora de su verdugo. Situación parecida ésta a la del caso del “síndrome de Estocolmo”, que apareció cuando unos ladrones en un banco de esta ciudad llegaron a ser queridos por su rehenes. Las películas “El portero de noche” o “La estanquera de Vallecas” son ejemplos de este fenómeno.

A consecuencia de esta relación tan confusa, la mujer queda enredada en un juego peligrosísimo para ella en el que sus valores, su trabajo, sus relaciones, sus percepciones y, en última instancia, su propia autoestima, quedan destrozados.

El misógino no es un psicópata porque su comportamiento destructivo no está generalizado, sino muy focalizado y centrado en su pareja. **Tampoco es sádico** porque no goza con el sufrimiento de su mujer, pues es insensible a tal sufrimiento, y **la mujer** no es masoquista porque es infeliz.

En estos casos, lo que al comienzo pareció una afortunada elección, un amor maravilloso, muy pronto se convierte en una trampa mortal de pasión y humillación de la que difícilmente la mujer podrá salir.

B.- LA MUJER CON COMPLEJO DE REDENTORA

Robin Norwood, psicóloga y terapeuta de familia en California, escribió un interesante libro sobre este tipo de mujeres: **Las mujeres que aman demasiado**.

Esta mujer vive obsesionada por intervenir, cambiar y, en última instancia, controlar al hombre que le gusta y elige por compañero. Siempre estas mujeres elegirán a un hombre difícil y con problemas. Unas eligen a un individuo muy próximo a la psicopatía (emocionalmente frío, antisocial y hasta cruel); otras eligen hombres alcohólicos o drogadictos; otras buscan hombres fracasados, marginados, delincuentes, adictos al trabajo, etc. En el fondo, estas mujeres están convencidas de que ellas, con sus habilidades y su gran interés y dedicación, van a poder redimirlos. Aquí está la trampa, porque paradójicamente estos hombres apenas son influenciables; casi podríamos decir que son impermeables. Esta dificultad es la que concretamente alimenta la conducta obsesiva de la mujer por lograr cambiarle. En el hecho de ser necesitada y en este duro proceso de ayuda y conversión, está precisamente la fuente de la excitación de estas mujeres. Cuando no consiguen lo que quieren, que es lo que suele suceder, se sienten responsables y culpables de todo lo que pasa en la familia. Si por casualidad logran redimir al hombre, entonces su vida se sumerge en el tedio, en la monotonía y aburrimiento del que ya no tiene que hacer nada. El éxito redentor no suele suceder, y lo más frecuente es que se repita una y otra vez el ciclo: fracaso – culpabilidad – tristeza – conducta obsesiva redentora – fracaso... en tanto que él pasa de mal a peor, hasta que la situación se hace insostenible y, tras la ruptura, lo más normal es que ella busque a otro desgraciado que, además de resultar atractivo, le despierte de nuevo ese sentimiento

irresistible de redimir. Siempre la condición indispensable para sus elecciones es sentir al hombre a la vez atractivo y necesitado.

Sólo con este tipo de hombres ella alcanza el clímax del placer, porque en esta relación tan difícil en la que el sufrimiento, la pelea, la violencia o la duda constante y la espera cargada de ansiedad por el hombre ausente (si éste es el caso) o el reproche, celos y rabia frente al infiel; el ímprobo y frustrante esfuerzo para que el drogadicto, el alcohólico o delincuente vengan al buen camino. Todas estas situaciones hacen vivir a la mujer en un estado de excitación, ansiedad y obsesión constante, y en este estado se está descargando todo un torrente de adrenalina que queda resuelto con sensación de clímax cuando ella logra, sobre todo en el amor, que él llegue al orgasmo, a la entrega, que para ella tiene significado de control, influencia, intervención en él. Pero estos momentos puntuales apenas son duraderos; él es como es y ella no ha podido cambiarle, tal vez en el amor ella le arrancó una promesa que mientras la decía el viento se la iba llevando.

Así, abandonándose a sí misma, vive y goza sin ser ella misma y sin sentirse gratificada en sus propias necesidades a las que nunca ha atendido. Negándose a sí misma y negando la gravedad de los problemas en los que vive él. En el patrón de comportamiento que aprendió de niña, no sabe quererse y sí responsabilizarse y echarse las culpas de lo que al otro le pasa. Una paciente de éstas decía: “Yo no sabía si lo amaba ni si él era lo que yo quería; sólo sabía que él me necesitaba y que si él no era cariñoso ni amable conmigo, no era por su culpa. La culpa la tenían otros y yo también, por no ser capaz de comportarme con él de un modo adecuado”. Desde su propio abandono, ella sentía todo el peso de la culpa por lo que eran los demás.

Los sentimientos y emociones de estas mujeres son muy peculiares, confusos, contradictorios y aparentemente carentes de toda lógica. Ellas son felices dando, se excitan excitando y no con sus propias sensaciones, porque no se sienten a sí mismas. Ellas como personas son muy poco, su autoimagen y autoestima es muy baja. Se sienten responsables y culpables sin serlo. Ante la frustración, les nace la esperanza obsesiva de volver a hacer las cosas mejor. Cuando consigue algo, sus emociones son intensas. Cuando consigue todo lo que quiere, que es resolver adecuadamente el problema del hombre, siente el aburrimiento y la apremiante necesidad de buscar otra nueva víctima a quien redimir. Ella está emocionalmente presa en las redes del hombre imposible.

Aunque lo que esta mujer siente por el hombre no se puede decir que es amor, pero su comportamiento es más parecido al de una “amante” que al de una “amada”, tomando el sentido gramatical que tienen estos distintos tiempos del verbo. Amante es la que ama, y amada es la que recibe el amor. Ella tan sólo desempeña el primer papel y en él se goza. Ella, como sujeto receptor de amor, no existe, es más, le molesta que alguien se aproxime a su intimidad, porque ni ella misma nunca se ha podido acercar. Y, desde esta posición, se defiende amando sin ofrecerse a ser amada.

El matrimonio de una mujer con complejo de redentora se basa en una relación imposible, sobre la idea obsesiva de querer ayudar a alguien que difícilmente puede ser ayudado. A lo único que conduce esta relación es a la ansiedad del que está siempre vigilante, al sufrimiento de uno y otro fracaso.

Con frecuencia este amor se alimenta en la literatura romántica y en tantas telenovelas en las que el verdadero amor siempre va acompañado de sufrimiento, y cuanto más grande sea éste, mayor será el amor. Puede que todo esto contribuya a desconocer y a no buscar otro amor más sosegado, menos tormentoso y más maduro, del que realmente se puede disfrutar prolongada y sosegadamente. Pero de este amor nadie va a escribir, ni tampoco de él se escucharán canciones.

C.- EL EDIPO Y OTRAS FORMAS DE RELACIÓN FILO-PATERNALES

La leyenda de Edipo tiene su origen en los mitos griegos. Layo, rey de Tebas, deseaba ardientemente pero sin éxito tener un hijo de su esposa Yocasta. Al consultar el Oráculo de Delfos supo que si tenía un hijo de Yocasta éste sería un asesino. Apenado, repudia a su esposa sin darle explicación alguna. Ésta, contrariada, le emborracha y hace el amor con él. Fruto de esta unión nació un niño al que Layo, al nacer, ordena que le abandonen, atado y con los pies agujereados, en el monte Citerón. Las parcas se apiadaron del niño, lo recogieron y lo entregaron a los cuidados de un pastor que le puso por nombre Edipo, por la deformación de sus pies. Posteriormente, Edipo fue adoptado por Pólibo, rey de Corinto. En cierta ocasión, siendo ya mayor Edipo, otro joven se mofó de él en público diciéndole que no se parecía a quien decía que era su padre. Edipo, disgustado, consulta al Oráculo y la pitonisa le dice que matará a su padre y se casará con su madre. Este terrible baticinio le hace huir lejos de sus queridos padres adoptivos.

En el camino quiso el azar que se cruzara con Layo, que altivo le echa a un lado. Edipo se defiende y mata, sin saberlo, a su padre natural.

Edipo sigue el camino hacia Tebas y, al aproximarse a las puertas de la ciudad, ve una esfinge amenazante, un terrible monstruo con cabeza de mujer, cuerpo de león, cola de serpiente y alas de águila que procedente de Etiopía amenazaba a la ciudad de Tebas. A este monstruo sólo le vencería quien fuera capaz de adivinar cuál es el ser que tiene una sola voz, que anda a veces con dos pies, otras con tres y otras con cuatro y que es tanto más débil cuanto con más pies anda. Edipo venció a la esfinge, que se precipitó por un desfiladero, al acertar que era el hombre, que andaba con cuatro pies cuando era un niño, con dos de adulto y con tres al ser viejo, por necesitar un bastón. Los tébanos le aclamaron como rey y se casó con Yocasta, desconociendo que era su madre.

Con el tiempo la ciudad de Tebas sufre una peste. Al consultar a los dioses, éstos responden que tiene que morir por la ciudad quien había matado a su padre y estaba casado con su madre. Cuando Yocasta descubre el origen de Edipo, desesperada se ahorca. Edipo se quitó la vista con un alfiler de su madre y anduvo errante el resto de sus días guiado por su querida hija Antígona, hasta que murió a manos de los Erinias.

La idea del parricidio, unida a la relación incestuosa del hijo con la madre, impactaron a Sigmund Freud, padre del psicoanálisis, hasta tal extremo que llegó a pensar que la mayor parte de la dinámica psíquica del hombre va a estar en función de la relación del hijo con los padres en una etapa del desarrollo que se extiende aproximadamente entre los tres y los cinco años y a la que Freud llamó fase edípica.

Según Freud, el niño en esta fase se inicia en la masturbación; la madre, “primera seductora del niño” (porque fue su cuidadora principal hasta aquí), al observarle se lo prohíbe. Mediante fantasías, el niño modifica la forma de autosatisfacción, pero la amenaza de la madre persiste, se lo dirá al padre, para que éste le corte “esa cosa que el niño exhibe tercamente”. Esta amenaza tiene efecto cuando el niño se da cuenta de que la niña no tiene pene, y entonces comprende la posibilidad de perder su pene (complejo de castración). Por otro lado, el niño quiere poseer a la madre y odia al padre como rival más fuerte. No se atreve a amar a la madre, pero tampoco a odiarla, porque “no puede arriesgarse a dejar de ser amado por ella, pues en tal caso correría el peligro de que ésta lo traicionara ante el padre y lo expusiera a la castración”.

En la niña, la base de todo esto no está en el miedo de perder el pene, sino en la envidia fálica; comienza desde pequeña con infructuosas tentativas de imitar al varón, también comienza los juegos masturbatorios que pronto abandona, ya que esta actividad le recuerda la superioridad del órgano del varón. Por esta inferioridad odia a la madre que la hizo mal dotada, pero, por otro lado, se identifica con la madre para conseguir al padre, porque desea poseer el pene del padre y luego desea que el padre le regale un hijo. Si la mujer

persiste en su actitud edípica femenina (“para la que se ha propuesto, dice Freud, el nombre de complejo de Electra”) no sufre gran perjuicio; después, de adulta, elige un marido parecido al padre y el amor al órgano (pene) acabará convirtiéndose en amor al portador del mismo.

Freud reconoce que en la experiencia del analista las formaciones psíquicas de los pacientes más inaccesibles son, en la mujer, la envidia fálica, y en el hombre “la actitud femenina frente al propio sexo, actitud que, como sabemos, tiene por condición previa la pérdida del pene”.

Freud reconoce la importancia del complejo de Edipo: “Me atrevo a declarar que, si el psicoanálisis no tuviese otro mérito que la revelación del complejo de Edipo reprimido, esto sólo bastaría para hacerlo acreedor a contarse entre las conquistas más valiosas de la humanidad”.

El hombre normalmente comparte los primeros años de su vida en un hogar con sus padres y otros miembros de la familia. Muchas veces se establecen ciertos vínculos del niño con alguno de su familia, que se prolongan más allá de la etapa de la dependencia doméstica. Un vínculo muy especial, y de consecuencias negativas, es el que cultiva una madre superprotectora o dominante, llegando al extremo de querer dirigir siempre los pasos de la vida de su hijo. Esta dependencia no se basa ni en el miedo ni en el respeto del hijo por la madre, sino en una tendencia extraña y mutua que, de un modo inexplicable, ata el hijo a la madre. Esta madre puede otorgar su permiso o mostrarse contrariada a la relación de su hijo con una mujer pero, en ambos casos, la madre va a querer siempre controlar los pasos de la pareja. Muy pronto su sombra irá cubriendo los aposentos del nuevo hogar hasta llegar a sus más íntimos rincones. Situación ésta poco alagüeña para la joven esposa que empezará a darse cuenta que, además de casarse con el hombre que quería, lo ha hecho también con su suegra. Ella misma se sentirá colocada en segundo lugar y hasta extraña en su propio hogar. No es difícil imaginar lo que le espera a una mujer que ha elegido un hombre así.

Otro caso, que también puede darse, es el de aquellos que han crecido en un hogar sin el afecto y cuidados de los padres. Luego, al ser mayores, tratan de satisfacer en la pareja aquellas atenciones que no tuvieron de niños. Esta carencia puede llegar a crear ciertos vínculos con las imágenes parentales que, aunque imaginarios, no por ello dejan de ser fuertes. Sin lugar a duda, el psicoanálisis podría ser de gran utilidad para estas personas ayudándoles a elaborar de modo adecuado las pulsiones carenciales de la ausencia del padre o de la madre para que la pareja no se convierta en el sustituto del progenitor, lo que puede ser la causa de muchos fracasos en la relación.

D.- EFECTOS DE LA ELECCIÓN DE PAREJA SEGÚN LA TEORÍA DEL APEGO

El tipo de apego o vínculo afectivo que el niño desarrolla respecto a sus padres como consecuencia de la clase de atenciones que ha recibido puede ser, en opinión de algunos, un interesante punto de referencia para el diagnóstico de las relaciones de pareja.

La teoría del apego fue desarrollada por J. Bowlby desde 1969. En 1978 M.D.S. Ainsworth y su equipo definieron tres tipos de apego en función de la reacción infantil ante la separación y la reunión con la figura de apego: Apego seguro, apego ansioso ambivalente y apego evitativo.

C. Hazan y P. Chaver (1978) defienden la importancia que tiene el tipo de apego desarrollado por cada persona desde la infancia y las relaciones de pareja.

Dos profesores de la Universidad del País Vasco, M.J. Ortiz Baron y J. Gómez Zapiain (1997), hicieron un interesante resumen de este tema.

El **estilo de apego seguro** se desarrolla en un ambiente familiar equilibrado. El niño recibe el cariño y cuidados necesarios y desarrolla adecuadamente su autoimagen. Cuando encuentra pareja no teme a la intimidad. Acepta positivamente a la pareja a pesar de ver sus

defectos. Está más maduro para negociar, razonar y resolver las situaciones conflictivas de relación. En caso de ruptura no se suele producir un intenso síndrome de pérdida. Una persona confiada y segura de sí misma en sus relaciones sexuales suele ser más espontánea y manifestar más conductas de exploración confiada que otra no segura. Tiene, también, menos propensión a tener relaciones casuales sexuales y a no temer a la intimidad y al compromiso.

El **estilo ansioso ambivalente** es propio de aquellos que crecieron en un ambiente familiar con relaciones confusas, inciertas, ambiguas. En algunos aspectos fueron bien cuidados, en otros no. El comportamiento de sus padres dependía del estado de ánimo que éstos tenían en cada momento y eran personas que cambiaban fácilmente de estado de ánimo, con una personalidad poco definida. Por lo mismo, unas veces son premiados y otras castigados. Esta situación de incertidumbre le convierte en una persona susceptible, muy preocupada por la relación y muy dependiente, con miedo a quedarse sola. El niño excesivamente mimado y caprichoso y el hijo de padres paternalistas o de parejas disfuncionales, suelen tener apego ansioso. En sus relaciones de pareja manifiestan su falta de estabilidad emocional y baja autoestima. La obsesión por la relación y el miedo a la soledad les hace elegir precipitadamente a su pareja, se esfuerzan enormemente por mantener una relación, aunque sea insostenible. Exigen fidelidad absoluta, y cualquier sospecha convierte la vida de pareja en un auténtico infierno. Tienen una gran preocupación y miedo a la pérdida por abandono. En sus relaciones sexuales muestran ansiedad. Terreno abonado para relaciones masoquistas y de dominancia y sumisión. En la relación sexual suelen disfrutar más de la expectativa y caricias previas que del coito. Hay muchos casos en los que tal nivel de ansiedad y temor afecta a la capacidad de erección, debido a la preocupación por el desempeño adecuado para no perder la relación.

El **estilo de apego evitativo** lo desarrollan los niños abandonados, los niños odiados por sus padres y los no queridos suficientemente. Son hijos de padres fríos afectivamente. Son niños que recibieron muy pocas caricias físicas, pocas atenciones y a los que se les ha hablado muy poco. Consecuencia de todo esto es una lamentable pobreza emocional. Lo que, a la vez, les hace muy insensibles a las emociones ajenas. Son personas antisociales, centradas en ellos mismos. Rechazan la intimidad y no se entregan a las relaciones afectivas fácilmente ni profundamente. Ni la elección ni la ruptura de pareja les afecta demasiado. Son insensibles ante los problemas de relación y no se implican demasiado en la búsqueda de soluciones. Debido a la poca importancia que le confieren al amor, son proclives a pensar en el carácter inestable del mismo. La ausencia de caricias y contactos afectivos en la infancia les hace pobres sexualmente, practican el sexo sin intimidad y con escaso compromiso.

E.- LA ELECCIÓN DE QUIEN ESTÁ DOMINADO POR ALGÚN COMPLEJO

El término complejo tiene un cierto grado de confusión, pero el significado que tiene para el psicoanalista C.G. Jung es el que más se ajusta a lo que nos queremos referir aquí. Jung en su libro **Psicología analítica y educación** (1926) define los complejos como “partes que se han separado de la personalidad psíquica, grupos de contenidos psíquicos que se han desunido de la conciencia y funcionan con autonomía y libertad; esto es, que llevan una existencia marginal en la oscura esfera del inconsciente, desde la cual, en cualquier momento, pueden inhibir o estimular las producciones conscientes”. Al “complejo” lo forman numerosas asociaciones unidas por un componente afectivo único y su origen está en la disposición personal primitiva y en las interacciones con el medio ambiente. Es un foco energético necesario para la vida psíquica pero puede llegar a someter al individuo. Es siempre lo “inacabado” en cada individuo y su punto débil.

El “complejo”, por ser partes que se han separado de la personalidad, está fuera del control de la voluntad y, en gran medida, pertenece al ámbito del inconsciente personal. Según Jung hay “complejos morbosos” y “complejos sanos”.

La terapia jungiana trata de disolver aquellos “complejos” incompatibles liberando a la persona de la tiranía que ejercen sobre su vida.

Los complejos “sanos” son fuente de inspiración e impulso para las grandes realizaciones. Esto explica el carácter de entrega de estos sujetos con una conducta muy polarizada a un tipo de actividad que puede ser artística, cultural, deportiva, etc. Y puede que lo sea para el bien de la humanidad pero, en muchos casos, el individuo poseído por ese “complejo”, o manía, vive una vida atormentada. Este es el caso de Vincent Van Gogh, de quien Jung diría que vivió dominado por su “despiadada pasión” de su tremendo “complejo” de plasmar en un lienzo tal cantidad de vivencias personales. A Van Gogh su complejo, como a muchos otros, no le ha permitido vivir una relación normal de pareja, debido a la polarización de sus intereses. Muchas personas dominadas por un “complejo” necesitan recurrir al alcohol o a la droga, para soportar tal “despiadada pasión”.

Cuando se elige como pareja a una persona así, hay que saber de antemano esta vida tan poco normal que hay que soportar.

IV.- MODELOS LITERARIOS

A.- EL AMOR ROMÁNTICO DE ROMEO Y JULIETA

Cuando Romeo conoce a Julieta, estaba tan localmente enamorado de la bella Rosalina que apenas podía vivir. Durante el día se cerraba a oscuras en su habitación, y por la noche salía a pasear a un bosquecillo de sicomoros hasta el amanecer, “aumentando con lágrimas el fresco rocío de la mañana y añadiendo más nubes a las nubes con sus hondos suspiros”. Su primo y amigo Benvolio quiere poner remedio a tal tristeza: “Guíate de mí: olvídate de pensar en ella”. “Ah, solloza Romeo, cómo me olvidaría de pensar”. “Dejando en libertad tus ojos: examina otras bellezas”. Pero Romeo responde que cómo va a poder ver quien perdió la vista con la imagen de quien ama, y además “el sol que todo lo ve nunca ha visto su parangón desde que empezó el mundo”. Así, enamorado y empujado por sus amigos Mercurio, Benvolio y otros cuantos más, acude a una fiesta de la noble familia de los Capuleto. Cuando entra Julieta, la joven hija de los anfitriones, Romeo, atento, suplica a su criado: “Ah, enseña a las antorchas a brillar claro”, y exclama: “demasiado preciosa para la tierra... nivea paloma... ¿Amaba mi corazón hasta ahora? ¡Jura que no, vista mía! Pues nunca he visto verdadera belleza hasta esta noche”. Así tan de pronto muere y nace el amor romántico, a pesar de ser tan fuerte.

Aquella misma noche Romeo “con las ligeras alas del amor” salta los muros del jardín de Julieta y la contempla, asomada a la ventana, más hermosa que la luna y cuyas mejillas avergüenzan a las más bellas estrellas del cielo, y sus ojos, tan brillantes, pueden confundir con su claridad a los mirlos que cantan al creer que es de día.

Después de un feliz encuentro, de promesas y algún que otro juramento, deciden volverse a encontrar en el día para desposarse.

Cuando el buen franciscano, Fray Lorenzo, ve acercarse a Romeo con aquel aspecto de haber pasado en vela la noche, le dice: “¡Dios perdone el pecado! ¿Has estado con Rosalina?”. “¿Con Rosalina, mi padre espiritual? No, he olvidado ese nombre y el dolor de ese nombre”. “¿Tan pronto está olvidada Rosalina, a quien tanto querías? Entonces el amor de los jóvenes no reside de veras en sus corazones sino en sus ojos. Jesús María, ¡Qué cantidad de mar lavó tus pálidas mejillas por Rosalina! ¡Cuánta agua salada echada en desperdicio para sazonar el amor, sin probarlo luego! Todavía el sol no ha aclarado del cielo tus suspiros; tus

antiguos gemidos resuenan todavía en mis ancianos oídos; mira, en tu mejilla sigue la mancha de una vieja lágrima que todavía no te has lavado... Pero ven, joven veleidoso, ven, ven conmigo; por un solo motivo seré tu ayudante; porque esta alianza puede resultar tan feliz que convierta el rencor de vuestras familias en puro amor”.

El mismo día de su matrimonio en secreto, una desgracia hace que Romeo dé muerte a Tebaldo, primo de Julieta. El príncipe de Verona ordena el destierro de Romeo. Amor y dolor se mezclan en la despedida: Julieta: “¿Te vas a marchar? Todavía no se acerca el día: era el rui señor y no la alondra, lo que traspasó el temeroso hueco de tu oído; de noche canta en ese granado: créeme, amor, era el rui señor... Aquella luz no es luz del día, lo sé muy bien: es algún meteoro que emana el sol para que te sea esta noche tu portador de antorcha, alumbrándote en el camino a Mantua: así que espera todavía; no tienes que marcharte”. Romeo: “Que me detengan, que me den la muerte; estoy contento, con tal que tú lo quieras. Diré que aquel gris no es la mirada de la mañana...”.

No había pasado aún una semana desde que Romeo conociera a Julieta y un malentendido unió para siempre a Romeo y Julieta en la misma tumba. ¿Cuánto habría durado este amor si hubieran vivido juntos otros cuantos años más? Julieta murió con 14 años y otros tantos Romeo, y su amor aún no tenía una semana y sólo la muerte se encargó de hacer eterno este amor romántico.

B.- EL CELOSO OTELO

En la obra de Shakespeare: **Otelo, el moro de Venecia** encontramos diseñado, paso a paso, el nacimiento y desarrollo de los celos. Otelo es nombrado general de las tropas de Venecia en la isla de Chipre. Iago, en venganza porque Otelo nombró su lugarteniente a Cassio prefiriéndole a él, comienza a sembrar dudas en Otelo sobre la fidelidad de su noble esposa Desdémona. En cierta ocasión le habla así: “Ah, señor, tened cuidado con los celos; es el monstruo de ojos verdes que se burla del alimento del que se nutre. Vive con felicidad el cornudo, sabiendo su destino, no ama a la que le agobia. Pero, ah ¡Qué condenados minutos cuenta el que ama y duda; el que sospecha, pero ama de veras”. Después de tal advertencia, Iago habla de una suposición a la que no habría que atender, de observaciones dispersas, inseguras, etéreas y vagas. Iago siembra dudas que al crecer, las pruebas contrarias no hacen mella; la situación siempre queda en el estado de “sí, pero no”. Así, dice Otelo: “Por el mundo creo que mi mujer es leal, y creo que no lo es: creo que eres justo (refiriéndose a Iago) y creo que no lo eres: obtendré alguna prueba”. La prueba nunca es veneno eficaz para la semilla de los celos a pesar del afán con que se busca: “házme lo ver, o al menos, demostrarlo de tal modo que la prueba no tenga gancho ni anillo en que colgar una duda”. La prueba y el pensamiento por buscar la prueba no hace otra cosa que alimentar más y más los celos, porque los celos no se basan en hechos sino en pensamientos, son pensamientos, por eso dice Emilia, la mujer de Iago, a Desdémona que no hay motivos para los celos, los celosos “tienen celos porque tienen celos. Es un monstruo engendrado por sí mismo, parido por sí mismo” y alimentado por sí mismo. El celo es el pensamiento que alimenta tal sentimiento, por eso Emilia dice a Otelo: “...Alejad vuestro pensamiento: engaña vuestro corazón”. Cualquier indicio hace que “los necios celos” tiendan a interpretaciones erróneas. Muy pronto el que atiende a los celos termina por ser dominado por el estado de ánimo de celoso, y a partir de ahí todo lo que hace, dice o piensa empieza a girar en torno a sospechas, dudas y el consiguiente sufrimiento interno. Ante un compañero o compañera celosos la vida se teje siempre con el rígido hilo de la sospecha: “Tú me has puesto en la tortura. Juro que es mejor ser engañado en mucho que saber sólo un poco”. Muy fácilmente el estado de ánimo celoso engendra una violencia difícil de soportar: “Levanta negra venganza, del hueco del infierno: amor, renuncia a tu corona y cede el trono del corazón al odio tiránico”.

Tal vez la naturaleza incline a unos a ser más celosos que otros, pero lo que sí es cierto es que hay personas que aprendieron a ser celosas. La historia de cada uno puede ser clave para interpretar el origen del rasgo de celoso. Los hombres alcohólicos suelen tener ataques de celos al reprochar a su mujer la causa de su disfunción de la erección. Según él, ella no le atiende suficientemente y él no logra la erección adecuada. Ella, piensa él, está interesada por otro, o es muy egoísta.

De todos modos, la vida con una persona celosa es bastante difícil, porque con frecuencia la víctima está expuesta a ser malinterpretada hasta en la conducta más inocente. Es injustamente maltratada.

C.- EL CARÁCTER NEURÓTICO DE JULIÁN SOREL

Julián Sorel es el joven protagonista de la novela **Rojo y negro**, escrita por Stendhal (pseudónimo de Henry Beyle) en 1831. Julián crece en un hogar en el que su padre y sus hermanos le odian y maltratan porque, al no ser físicamente fuerte, no puede trabajar en la herrería, negocio del que vive la familia. Su gran inteligencia le va a permitir llegar a ser, primero, preceptor de los hijos del señor Rênal, alcalde de Verrières, su pequeña ciudad natal. Luego es secretario del marqués de la Mole, Par de Francia y el más importante noble de la región. La falta de confianza básica, a consecuencia de su desgraciado hogar, y luego el sentimiento de inferioridad que va desarrollando al vivir en las familias ricas, hacen que en Julián nazca la imparable necesidad de colocarse por encima de todos los demás. Para lograr este afán coquetea sin éxito primero con el sacerdocio y luego con la vida militar. Pero donde realmente triunfará Julián es en el amor. Su hermoso porte, unido a su admirada inteligencia y aparente sensatez, le permitirán llegar a seducir primero a la hermosa y distinguida Señora de Rênal y luego a Matilde, la joven y bella hija del marqués de la Mole, con quien llega a casarse. Julián no conquistó a estas mujeres para gozar de un amor noble y maduro, sino para compensar sus sentimientos de inferioridad al humillar a dos familias poderosas.

Julián es el prototipo de lo que el gran psicoanalista Alfred Adler va a llamar “carácter neurótico”. Según Adler (véase su libro **El carácter neurótico**, escrito en 1913 y publicado en castellano por la Editorial Paidós), el neurótico utiliza en el amor una vil estrategia: “La tendencia a humillar a los hombres conquistando a sus mujeres y, a la vez, siente una gran satisfacción al sentirse superior al marido engañado”. En su obsesión por conquistar a la Sra. de Rênal, Julián se dice a sí mismo: “¿No sería una buena manera de burlarse de este hombre, tan colmado de privilegios por la fortuna, el tomar posesión de la mano de su mujer en su misma presencia? Sí; lo haré por tanto desprecio como me ha mostrado”.

El amor para Julián es un “deber” que obedece exclusivamente a un sentimiento de inferioridad. Así lo expresa claramente Stendhal incluso utilizando los términos “sentimiento de inferioridad”: “Julián pensó que era su **deber** conseguir que aquella mano no se retirase cuando él la tocara. La idea de un deber que cumplir y de un ridículo, o, mejor dicho, de un **sentimiento de inferioridad**, que quedará patente si no se lograba su propósito, desterró inmediatamente todo placer de su corazón” (Así termina el capítulo VIII del libro primero de la novela). Para el neurótico el plan es un deber que se ha de ejecutar necesariamente: “Julián era demasiado fiel a lo que él llamaba el deber, para dejar de ejecutar, punto por punto, el plan que se había trazado”. Sólo encontró felicidad auténtica junto a su amante en cierta ocasión en que dejó de pensar “constantemente en el papel que estaba representando”.

El amor es para el neurótico una oportunidad para poner en práctica sus sentimientos obsesivos. Cuando Julián está a punto de seducir a Matilde, piensa: “Nunca un pobre don nadie como yo, a quien el destino ha colocado tan abajo, volverá a verse en una ocasión como ésta; tendré nuevas conquistas pero ninguna como ésta”.

Cuando Julián consigue hacer el amor a Matilde confiesa tener un momento de debilidad: “por primera vez en su vida se reconocía arrastrado por el poder de la belleza”; pero pronto un neurótico pensamiento le invade: “no vaya usted a figurarse, señorita de La Mole, que me olvido de mi condición. Yo le haré a usted comprender y sentir que es por el hijo de un carpintero por quien hace traición a un descendiente del famoso Guy de Croisenois, que acompañó a San Luis en la Cruzada”.

En el amor, el neurótico trata de entregarse lo menos posible, pero él exige una entrega total e incondicional, porque necesita dominar, someter, rebajar. Cuando Julián ama, no busca el amor en sí como un noble sentimiento del que hay que gozar. Todo su gozo está en POSEER, “poseer a una mujer tan noble y tan bella, él, un pobre ser despreciado y desvalido”. Es “el orgullo satisfecho al ver en sus brazos, y casi a sus pies, a aquella mujer encantadora” lo único que le atrae a Julián.

El amor es, para el neurótico, un escudo protector. “Esta mujer ya no puede despreciarme”, piensa Julián, después de haberla conseguido. El amor es una salvaguarda para el sentimiento de inferioridad. Al estar en casa del Sr. Rênal, Julián piensa: “Me interesa conquistar a esa mujer porque si alguna vez hago fortuna y alguien me reprocha haber sido un simple preceptor, podría dar a entender que el amor me habría impulsado a ello”. Julián conserva las sinceras y amorosas cartas de Matilde, no para gozar leyéndolas una y otra vez, sino para poder exhibirlas, como arma de defensa en el momento en el que cree que su orgullo puede ser herido, para ello encarga, en secreto, hacer ocho copias de cada una y se las deja a su único amigo, Fouqué -un joven maderero que vivía en la alta montaña que domina a Verrières- para que se las guarde y, en caso de algún problema, las mande a los periódicos más importantes y también las coloque en las calles de Verrières para que todos puedan leerlas.

Muchos son los actos de amor concretos que obedecen a esta neurótica necesidad de compensar su sentimiento de inferioridad. En cierta ocasión, estando Julián con la Sra. de Rênal y otra distinguida dama, ésta le pregunta si no tenía otro nombre que el de Julián. Él, humillado por no saber qué responder, se dice a sí mismo: “un hombre como yo tiene el deber de reparar este fracaso”, y aprovechando el momento en que pasaban de una habitación a otra, se consideró obligado a dar un beso a la Sra. de Rênal. Esta fué la extraña manera de compensar su sentimiento de inferioridad en este momento.

Según Adler, el neurótico no exhibe “ni un solo rasgo de carácter original”. Cuando Julián Sorel quiere seducir a la Sra. de Rênal, actúa de acuerdo a las confidencias de su amigo Fouqué y “de lo poco que había leído sobre el amor en la Biblia”. Basándose en esto “se trazó un plan de campaña muy detallado”, que cuando lo puso en práctica resultó ser muy torpe: “La señora de Rênal no salía de su asombro al verle tan torpe y al mismo tiempo tan audaz”. “¡Es la timidez del amor en el hombre de talento!”, se dijo a sí misma con alegría.

Para conquistar a Matilde, Julián sigue al pie de la letra las instrucciones que le da un extraño confidente, el príncipe ruso Korasoff. Cuando vacilante da los primeros pasos, Julián se da fuerza diciéndose: “hay que seguir al pie de la letra el consejo del príncipe”. Cuando en cierta ocasión se le presenta un acontecimiento imprevisto, él es incapaz de imaginar una original solución y exclama: “¡Ay, Korasoff, ¡Por qué no estará usted aquí!, ¡Cómo necesitaría unas palabras que me orientaran!”.

El amor del neurótico no es sincero, y por ello no es duradero; en cierta ocasión “la felicidad de Julián estuvo a punto de convertirse en algo duradero. Faltó a nuestro héroe el atreverse a ser sincero”, aclara Stendhal.

El amor del neurótico va acompañado de toda clase de pensamientos negativos. Esto es patente en la obra que comentamos, en la que gran parte del contenido son los pensamientos de Julián. Respecto al amor, él piensa que es “un amante subalterno”; “un criado que desempeña las funciones de amante”; “ante los ojos de esa mujer no soy de buena

cuna”; “¿Qué ridículo debo haber parecido a esta muñeca parisina!”; “¿Me amará?”; “Pero ¿cómo habré podido inspirar tal amor, yo, tan pobre, tan ignorante, tan de baja crianza, y a veces tan rudo en modales?”; “¿Sabe Dios cuántos amantes habrá tenido!. Tal vez sólo se decida por mí a causa de la facilidad de las entrevistas”. “¡Así son las gentes ricas! -piensa Julián- humillan a uno y luego creen que pueden reponerlo todo con unas cuantas monerías”. Para él son “monerías” todos los detalles de aprecio sincero y consideración que recibe de estos “hombres ricos”. Por todo esto Julián no puede disfrutar del logro. En su insaciable voracidad todo le es insuficiente porque todo lo interpreta mal.

Es costumbre del neurótico apoyarse en sus conquistas sobre algunas frases imperativas. Un gran repertorio de ellas tiene Julián que le llevan a ejecutar impulsivamente las acciones más comprometidas: “¿debo besarla!” , “¿tengo que cogerle la mano!”, etc. Lo que previamente se imponía debía ser ejecutado de la forma y en el momento preciso, sin tener en cuenta que las circunstancias sean adversas. Cuando decidió conseguir a la Sra. de Rênal, imponiendo su capricho a la timidez y al sentido común, pensó: “A las diez en punto haré lo que he estado pensando todo el día o subiré a mi cuarto y me saltaré la tapa de los sesos”. Con frecuencia, después de terminar algo, Julián se pregunta: “¿He hecho bien mi papel?”.

Stendahl es un maestro al describir lo que Adler llama “tretas automatizadas” o estrategias en el campo de batalla de la vida y, concretamente, en el amor. Julián se dice a sí mismo: “el amor propio siempre en guardia”; “es imprescindible llevar un diario de asedio, de lo contrario acabaré olvidando mis ataques”, “el avance es seguro e inmenso; pero ¿qué pasará mañana? En un instante puedo perderlo todo”; “el enemigo no me obedecerá hasta que no me tema; sólo entonces le será imposible atreverse a despreciarme”; “hay que ejecutar punto por punto el plan preconcebido”.

El neurótico, al iniciar cualquier aventura, tiene que luchar contra su propia imagen desvalorizada bajo el peso del sentimiento de inferioridad. Teme adoptar cualquier nueva decisión; toma cada paso que da como un examen que tiene que superar. Al iniciar las relaciones con Matilde, Julián piensa: “¿En qué locura me voy a meter!”. Pero en el afán de compensar su sentimiento de inferioridad, continúa pensando: “Pero si no acepto, me despreciaré a mí mismo. Este hecho será toda mi vida un motivo de duda, y, para mí, tal duda es el más agudo de los tormentos”. La necesidad de compensar el sentimiento de inferioridad es lo que le va a empujar a superarse a sí mismo.

Al neurótico nunca le es suficiente lo que hace porque, como dice Adler, su meta es “ficticia”. Cuando con fuerza compulsiva Julián estrecha y retiene por primera vez la mano de la Sra. de Rênal, después de superar las enormes barreras de la conciencia de dama tan distinguida y piadosa, Julián piensa que no ha sido suficiente: “No he retenido la mano demasiado tiempo para que pueda suponer que he ganado algún terreno”. En realidad Julián retuvo la mano el tiempo que quiso.

Es la Sra. de Rênal quien en una extensa carta describe con exactitud el amor neurótico de Julián: “Pobre y ambicioso, con la ayuda de la más consumada hipocresía y valiéndose de la seducción de una mujer débil y desgraciada, ese hombre trató de crearse una posición y ser algo... uno de los medios de que se vale para tener éxito en una casa es el seducir a la mujer que en ella goce de mayor crédito. Encubierto con apariencia de desinterés y sirviéndose de frases de novela, su gran objetivo consiste en llegar a disponer del dueño de la casa y de su fortuna. Tras de sí suele dejar la desgracia, los remordimientos eternos...”.

La vida de Julián Sorel es, a la vez, el fatal destino de un neurótico y el trágico final de su amante. La muerte en la guillotina es símbolo de separación de la cabeza y el cuerpo. El instrumento poderoso (cabeza) se separa del ejecutor (cuerpo) por falta de armonía mutua. Es la gran inteligencia de Julián la que, agitada por el exacerbado sentimiento de inferioridad, le hace estar continuamente maquinando las más variadas estrategias, aunque con la

característica rigidez de un neurótico. “El espíritu de Julián estaba casi de continuo en el país de las ideas”, dice Stendahl. Y en otro lugar: “En aquel estado de imaginación trastornada se empeñaba en juzgar la vida a través de su imaginación. Este error es propio de un hombre superior”.

Cuando Julián muere, a los veintitrés años, deja a Matilde deshonrada y sin pudor. Su prometido, el marqués de Croisenois, perece en duelo por defender el honor de Matilde. De él dice Stendhal: “Uno de los hombres más dignos de ser amados de París halló la muerte sin haber cumplido aún los veinticuatro años”.

En la última página Stendhal describe así el patético entierro de Julián Sorel: “Matilde siguió a su amante hasta la tumba que había escogido. Numerosos sacerdotes escoltaban el féretro, y a escondidas de todos, sola en su coche, enlutada, fue llevando sobre sus rodillas la cabeza del hombre a quien había amado tanto. Llegados así en plena noche hasta el lugar más elevado de uno de los altos montes del Jura... quiso enterrar con sus propias manos la cabeza de su amante...”.

D.- EL BURLADOR

La literatura ha ido conformando un tipo de personaje masculino que ha llegado a constituir un arquetipo denominado “don Juan” o “burlador”. El burlador es un libertino habitual que tiene a gala deshonrar a las mujeres mediante la seducción y el engaño. El Burlador de Sevilla, de Tirso de Molina, y el Don Juan Tenorio, de Zorrilla, son los más conocidos. Don Juan Tenorio ganó una apuesta a Luis de Mejía, ya que él sedujo a 72 mujeres en el último año mientras que Don Luis tan sólo a 56. Una nueva apuesta es el tema del relato del Don Juan de Zorrilla.

Son los carnavales en Sevilla, a las ocho se han citado en la Hostería del Laurel los “dos mozos más gentiles de España,... y los más viles también”, Don Luis Mejía y Don Juan Tenorio. Vienen a una apuesta. Allí, en “el centro del escenario”, espera vacía una mesa, dos sillas, dos copas y dos botellas. La gente va entrando, “como que está de este lance curiosa toda Sevilla entera”. Dando las ocho campanadas entran Don Juan y Don Luis, todos les saludan y rodean la mesa con sus sillas, dispuestos a escuchar. La apuesta está en probar “quién de ambos sabría obrar peor, con mejor fortuna, en el término de un año”. Don Juan dice que por Italia anduvo “buscando a sangre y a fuego amores y desafíos” y en Roma, a la puerta de su casa fijó un cartel que decía así: “Aquí está Don Juan Tenorio para quien quiera algo de él”. Confiesa que a él acudieron “las romanas caprichosas”. Después se estableció en Nápoles, “rico vergel de amor, de placer emporio” y allí puso otro cartel: “Aquí está Don Juan Tenorio y no hay hombre para él. Desde la princesa altiva a la que pesca en ruin barca, no hay hembra a quien no suscriba; y cualquier empresa abarca si en oro o en valor estriba. Búsquenle los reñidores... a ver si hay quien le aventaje en juego, en lid o en amores”.

Puestos a contar muertos y conquistas, Don Luis dice que mató a veintitrés y conquistó a cincuenta y seis mujeres. Don Juan habla de treinta y dos muertos y setenta y dos conquistas. Pero, ambos echan en falta una novicia. Don Juan coge así el reto: “¡Bah! pues yo os complaceré doblemente, porque os digo que a la novicia uniré la dama de algún amigo que para casarse esté”. En la misma apuesta están Doña Ana de Pantoja, prometida para casarse al día siguiente con Don Luis de Mejía, y Doña Inés.

Doña Inés es virgen, tiene 17 años y está bajo custodia, como novicia, en un convento: “pobre garza enjaulada, dentro de jaula nacida... hermosa como un ángel”.

Don Juan prepara los planes: “a las nueve en el convento; a las diez” en la puerta de la casa de Doña Ana.

Don Juan soborna a Brígida, aya de Doña Inés, para que le hable, primero de amores y luego le facilite la entrada en el convento. También compra a Lucía, la criada de Doña Ana, para que a las diez le abra la puerta de la casa.

Por Brígida manda a Doña Inés una carta que enciende por él su amor: “Doña Inés del alma mía. Luz de donde el sol la toma, hermosísima paloma, privada de libertad, si os dignáis por estas letras pasar vuestros lindos ojos, no los tornéis con enojos sin concluir. Acabad...” Así, sigue hablando de una llama, una hoguera que más y más voraz le va consumiendo. Cada párrafo deja a Doña Inés cada vez más enamorada, y al terminar exclama: “¡Ay! ¿Qué filtro envenenado me dan en este papel que el corazón desgarrado me estoy sintiendo con él?...”.

Al dar las nueve, al oír Doña Inés los pasos de Don Juan en el claustro, se desmaya. Él la rapta del convento, llevándola sus criados a una hermosa quinta que posee cerca de Sevilla, al otro lado del Guadalquivir. Mientras tanto, él va a cumplir con doña Ana que, engañada, se entrega creyendo que es Don Luis.

A las 12, recién despierta Doña Inés del desmayo, entra Don Juan: “¡Ah! ¿No es cierto ángel de amor, que en esta apartada orilla más pura la luna brilla y se respira mejor?...”. Rendida de amor, Doña Inés dice: “¿Y qué he de hacer ¡Ay de mí! sino caer en vuestros brazos, si el corazón en pedazos, me vais robando de aquí? No, Don Juan; en poder mío resistirte no está ya; yo voy a ti, como va sorbido al mar ese río...”.

El Don Juan se hace apuestas a sí mismo y a los demás por una y otra conquista. Es sagaz, seductor, mentiroso y buen simulador. Su amor es un engaño, elegirle es un gran error.

PARTE SEGUNDA

LA VIDA SEXUAL DE LA PAREJA

EL PROCESO DE LA ACTIVIDAD SEXUAL

En este proceso intervienen una serie de fenómenos psicológicos y fisiológicos. Su origen está en el deseo que dinamiza todo el proceso desde el principio al final. El deseo mueve la voluntad hacia el conocimiento, posesión y disfrute de la persona atractiva. Con el acercamiento o toma de posesión de la persona amada se siente placer y el proceso puede terminar con el sentimiento de relajación o de tensión, dependiendo del resultado final. Deseo, placer y relajación o tensión son los fenómenos psicológicos implicados en la actividad sexual. Los fenómenos fisiológicos que los acompañan son la excitación (tumescencia y/o lubricación vaginal), el orgasmo (descarga de la tensión fisiológica por medio de las contracciones rítmicas del pene o de la zona pélvica y vaginal), eyaculación y detumescencia (flaccidez y descongestión).

En 1906 Havelock Ellis diferenció dos fases en la respuesta sexual: la de tumescencia (vasodilatación y vasocongestión de las zonas erógenas) y detumescencia (descongestión).

Master y Johnson en su libro **La respuesta sexual humana** (1966) diferencian cuatro fases: excitación, meseta, orgasmo y resolución. Sin duda, Masters y Johnson pueden ser considerados como los pioneros y principales investigadores de la respuesta sexual humana y de sus disfunciones. Con su libro **Incompatibilidad sexual humana** (1970) señalan el comienzo de la terapia sexual, que muy pronto será desarrollada por Helen S. Kaplan en su libro **La nueva terapia sexual** (1974).

Helen S. Kaplan en su libro **Trastornos del deseo sexual** (1979) propone una teoría trifásica de la respuesta sexual humana, por razón de las disfunciones específicas y propias de cada fase. El primer componente es el deseo, que es un fenómeno psicológico, y el ciclo lo completarían la excitación y el orgasmo, como fenómenos psicofisiológicos.

Pero el establecimiento y diferenciación de fases sucesivas en la actividad sexual puede ser un enfoque no del todo correcto, ya que el deseo acompaña a la actividad sexual desde el comienzo hasta el final y, por otro lado, desde el comienzo del deseo ya se empieza a manifestar algo de excitación. En este sentido, D.M. Schnarch (1991) cuestiona el concepto de fase y enfatiza en su modelo tridimensional los aspectos de intensidad del deseo, nivel de excitación y tiempo como variables operativas y terapéuticas. Schnarch concibe la respuesta sexual humana como la resultante de los procesos psicológicos cognitivo-emocionales y los procesos de excitación puramente física-fisiológica. En realidad es resultado de la integración de ambos procesos. De la representación mental del objeto que adquiere una valencia de tipo erótico y de la estimulación física de las zonas erógenas.

En este libro proponemos, sin ánimo de cuestionar las precedentes posturas, unos capítulos, encabezados cada uno por una variable psicológica o psicofisiológica, teniendo en cuenta que cada una tiene sus problemas específicos, aún cuando todos ellos pueden guardar entre sí ciertas relaciones y concomitancias. En este sentido, tratamos del deseo, la excitación, la penetración y el orgasmo. La idea de fases sucesivas no nos parece adecuada, ya que el deseo y la excitación están presentes en las otras dos.

Las diferenciamos porque, como hemos dicho antes, cada una tiene sus problemas específicos. La penetración, independientemente del grado de excitación y cantidad de deseo, tiene sus problemas específicos, como es la dispareunia o dolor de penetración por infecciones o malformación del órgano sexual. Por supuesto, los problemas de cada uno afectan, a corto plazo, al buen funcionamiento de las demás. Las otras fases tienen sus bien identificadas disfunciones y ya han sido claramente situadas.

TRASTORNOS DE LAS FASES SEXUALES (ESQUEMA)

I.- DESEO (Fantasías y ganas de la actividad sexual).

- 1.- **Hiperactivo:** Donjuanismo o ninfomanía (constitucional o psicógeno).
- 2.- **Hipoactivo:** (falta de interés-poco deseo) que puede ser general o para una persona (en realidad, no es un trastorno).
- 3.- **Inhibido:** (no deseo sexual).
- 4.- **Aversión o fobia sexual** (rechazo al sexo) que puede darse en neuróticos-personas normales por experiencias traumáticas (violación, incesto...).

Deseos paranormales (parafilias). Cuando sólo ciertas actividades, objetos o sujetos en condiciones no normales son capaces de despertar el deseo y la excitación:

Exhibicionismo (exposición de órganos sexuales a una persona extraña). **Fetichismo** (atracción a objetos no vivientes, tales como ropa interior, fetiches, etc.). **Frotteurismo** (tocar y frotarse contra una persona que no consiente). **Pedofilia o paidofilia** (actividad sexual con niños menores de 13 años). **Masoquismo sexual** (placer al ser humillado, atado, golpeado, sufrir). **Sadismo sexual** (hacer sufrir a otro física o psíquicamente). **Fetichismo travestista** (vestirse con ropas del otro sexo). **Transexualismo** (incomodidad con el propio sexo y deseo de cambiar al otro sexo). **Voyeurismo** (observar ocultamente a personas desconocidas en su intimidad, al desnudarse, mientras hacen el amor). **Escatología telefónica**. **Necrofilia** (cadáveres). **Coprofilia** (heces). **Zoofilia** (animales). **Parcialismo** (atención centrada exclusivamente en una parte del cuerpo). **Klismafilia** (enemas). **Urofilia** (orina).

II.- EXCITACIÓN (En el hombre tumescencia peneana, erección, secreción glándulas de Cowper. En mujer, vasocongestión generalizada de la pelvis con lubricación vaginal, tumefacción de los genitales externos y tensión músculo pubococcigeo).

1.- En el hombre: Problemas de la erección

Impotencia fisiológica primaria (nunca tuvo erección) o secundaria (la perdió).
Disfunciones de la erección por causa psicológica (por angustia o ansiedad en el desempeño).
Dificultad para lograr y/o mantener la erección a voluntad dentro de unos límites razonables y según la necesidad de la pareja.

2.- En la mujer: Excitación femenina inhibida o bloqueada que se manifiesta por la frigidez y/o el vaginismo.

. Frigidez es la no reacción con la vasocongestión genital y la lubricación.
. Vaginismo, si los músculos de la entrada vaginal están condicionados a responder espasmódicamente cuando se inicia la penetración.

III.- ORGASMO Y EYACULACIÓN (En el hombre emisión del semen por las contracciones de próstata, vesículas seminales y uretra. En la mujer, contracciones de la pared del tercio externo de la vagina y pélvicas).

1.- En el hombre

- **Eyacuación precoz** (falta de control del reflejo de eyacuación) pudiendo ser previa a la penetración o después de la penetración y antes de que la mujer llegue a alcanzar el orgasmo en un tiempo prudente.
- **Eyacuación retardada:** Exceso involuntario de control incluso con estímulo adecuado, que puede provenir de: autoobservación excesiva (papel del espectador); ausencia de fantasías; no atención a la sensación del pene.
- **Eyacuación con pene flácido y eyacuación sin orgasmo o anhedónica.**

2.- En la mujer

- **Inhibición total** del orgasmo o anorgasmia primaria (nunca la tuvo) o secundaria (a partir de cierto tiempo).
- **Anorgasmia situacional.**
- **Orgasmo retardado**
- **Orgasmo sólo con caricias, vibrador...** pero no en el coito.

Categorías a tener en cuenta

Dimensión temporal: primaria (es un problema congénito-siempre se tuvo) y secundaria (adquirida). Dimensión situacional: general (en todas las situaciones) en ciertas situaciones y personas.

Grado de severidad: mucho (grave), poco. Dimensión etiológica: de naturaleza orgánica o funcional.

CAPÍTULO I

EL DESEO

La relación sexual completa comienza con el deseo, al que le sigue la excitación, con la que se logra la penetración y termina con el orgasmo con o sin eyaculación. A esto le sigue una etapa de relajación y un periodo refractario.

I.- ASPECTOS FISIOLÓGICOS

Fisiológicamente el deseo es un impulso producido por la activación de los circuitos neuronales sexuales. En esta activación intervienen todos los niveles del sistema nervioso, y concretamente el sistema límbico, que es la parte más primitiva del cerebro. Para el normal funcionamiento de estos circuitos se requiere un nivel adecuado de **testosterona** y un equilibrio idóneo de determinados neurotransmisores (dopamina, adrenalina y noradrenalina) y la serotonina. En el hombre son los testículos la principal fuente de la testosterona, y en la mujer son los ovarios y la corteza suprarrenal. Con la pubertad aumenta espectacularmente la producción de testosterona en el hombre, interviniendo activamente en el desarrollo de los órganos sexuales masculinos (testículos y pene) y en la maduración de los espermatozoides. Esta hormona estimula también el desarrollo de los caracteres sexuales masculinos (el vello, la estructura muscular, la voz de hombre, etc.). La producción media diaria de testosterona en un hombre adulto se estima en unos 6-8 mgrs., unas 12 a 16 veces mayor en el hombre que en la mujer. En el hombre, a partir de los cincuenta años, decae la producción de testosterona, y en la mujer se ve afectada sensiblemente con la menopausia, debido a la inactividad de los ovarios, aunque la corteza suprarrenal sigue produciendo testosterona y parece ser que en cantidad suficiente para mantener el deseo de por vida, siempre que se estimule especialmente la relación amorosa. Con un control riguroso médico se puede suministrar testosterona tanto a hombres como a mujeres cuando el nivel de esta hormona es muy bajo.

Siempre el mejor antídoto para el escaso deseo sexual es el estar enamorado, el vivir físicamente con intensidad el amor, soñar y fantasear frecuentemente con el amor.

Algunos piensan que el momento de máximo deseo en el hombre está en torno a los 20 años, mientras que para la mujer entre los 35 y 40 años, que es cuando se siente más madura y libre.

Los estrógenos son las hormonas responsables del desarrollo de los caracteres primarios y secundarios de la feminidad. Los órganos sexuales femeninos (trompas de Falopio, vagina, útero,...) se desarrollan y adquieren el tamaño adecuado para la cópula y la gestación. Los testículos producen también cantidades bajas de esta hormona, pero si se produjera en exceso podría verse afectado el deseo sexual y la respuesta de erección. El hígado controla en el hombre el nivel de los estrógenos, y al disminuir el funcionamiento de este órgano con la edad, hace que el hombre, al envejecer, se feminice biológicamente algo. Su voz se atipla, sus mamas se desarrollan ligeramente, etc. Los estrógenos también facilitan la lubricación. Al entrar en la menopausia se puede corregir su déficit mediante la administración de parches dermales estrogénicos que se colocan sobre la piel. Algunos dicen que también pueden estar relacionados los estrógenos con el deseo sexual.

La **progesterona** es una hormona femenina que también la produce el hombre en cierta cantidad mínima, y si sube de ciertos niveles puede en el hombre inhibir su sexualidad. La función de esta hormona en la mujer es proteger la gestación, preparando el útero para la implantación del óvulo fecundo y la estructura de las mamas para que otra hormona (la prolactina) se encargue de producir la leche. También da a la hembra el coraje típico

(agresividad, fuerza) para defender a la prole. Esta función es muy patente en el mundo animal cuando la hembra está cuidando las crías.

II.- EL OBJETO DEL DESEO

Para cada persona su objeto de deseo es aquello que más le estimula y excita, bien sea cuando piense en él (fantasía) o cuando se relaciona con él. Para la mayoría su objeto de deseo es alguna persona de sexo diferente (heterosexual) para otros es una persona de su mismo sexo (homosexual), otros desean personas biológicamente inmaduras (paidófilos), otros se sienten atraídos por algún animal (zoofilia), otros necesitan para excitarse castigar (sádicos) o ser castigados (masoquistas), otros tan sólo se excitan con ciertos objetos o fetiches (fetichistas). Hay quien se excita con ciertas actividades (exhibiendo sus genitales, mirando a otros, etc.). Los transexuales no se identifican con su propio sexo biológico y quieren cambiarlo, y por eso se diferencian de los travestis que, sin querer cambiar su sexo, se excitan poniéndose prendas del otro sexo.

En el DSM-III (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) se definen así las principales parafilias o deseos no normales:

Según el DSM-III “los trastornos de esta subclase se definen por el hecho de que la imaginación o los actos inusuales o extravagantes son necesarios para la excitación sexual”.

Fetichismo (302.81): “El uso de objetos no vivos (fetiches) es un método repetidamente preferido o exclusivo para lograr la excitación sexual”.

Travestismo (302.30): “Varón heterosexual que se viste repetida y persistentemente con ropas del sexo opuesto”. El cambio de atuendo se utiliza con el propósito de obtener excitación sexual. (El individuo experimenta una frustración realmente intensa cuando sus hábitos se ven perturbados o interferidos).

Zoofilia (302.10): “El acto o la fantasía de establecer relaciones sexuales con animales es un método repetidamente preferido o exclusivo de conseguir la excitación sexual”.

Pedofilia (302.20): “El acto o la fantasía de establecer relaciones sexuales con niños en edad prepuberal es el método repetidamente preferido o exclusivo de conseguir la excitación sexual”. Los adultos que padecen este trastorno desean tanto a los niños del mismo sexo como del sexo opuesto, aunque predomina la tendencia a realizar el acto con los del primer grupo.

Exhibicionismo (302.40): “El rasgo esencial lo constituyen los actos repetidos de exposición de los genitales a un extraño que no lo espera con el propósito de conseguir excitación sexual, sin intentos de mantener una posterior actividad sexual con el desconocido”.

Voyerismo (302.82): “El individuo observa repetida y subrepticamente a gente que está desnuda, que se está desnudando o que está llevando a cabo algún tipo de actividad sexual, sin buscar ningún tipo de relación sexual con la gente observada. Este tipo de observación es el método repetidamente preferido o exclusivo para conseguir la excitación sexual”.

Masoquismo sexual (302.83): “El rasgo fundamental es... el modo preferido o exclusivo de obtener la excitación sexual (en el hecho de ser) humillado, atado, golpeado o de sufrir por cualquier otro método”. (Aunque de manera un tanto esporádica, conviene decir que el masoquismo se da también en las mujeres).

Sadismo sexual (302.84). “El rasgo esencial es el hecho de infligir sufrimiento psicológico a otra persona con objeto de conseguir excitación sexual”.

Parafilias atípicas (302.90): “Esta es una categoría residual para aquellos individuos que presentan parafilias... Entre ellas se incluyen: coprofilia (heces), frotación, clismafilia (enema), misofilia (suciedad), necrofilia (cadáveres), escatología telefónica (procacidad) y

urofilia (orina)". A esta lista cabría añadir un número casi infinito de otros "intereses especiales" con o sin apelativos griegos y latinos, como la pasión por unos pechos voluminosos, nalgas prominentes, sexo grupal, obesidad, vestimenta y adminículos de cuero y goma, cabellera larga, piromanía, violación, obsesiones con el sexo exclusivamente anal o bucal, etc.

III.- CUANTIFICACIÓN DEL DESEO SEXUAL

Hay personas que tienen un **deseo hiperactivo** o excesivo, y si son hombres se dice de ellos que tienen el "síndrome de D. Juan Tenorio" ("Donjuanismo"), también llamado satiriasis, y si son mujeres, que padecen de "ninfomanía", ya que las ninfas eran las diosas griegas del amor. En ambos síndromes pueden participar en distinta proporción los aspectos temperamentales y los psicológicos. En el otro extremo, estarían aquellas personas con **deseo inhibido** que manifiestan un desinterés total por la actividad sexual. Existen personas que padecen **aversión o fobia sexual** que, debido a experiencias traumáticas o una estricta educación puritana, pueden llegar a odiar y rechazar cualquier actividad sexual. Hay personas también que tienen un deseo sexual por debajo de lo normal **deseo hipoactivo**.

Cada vez se consulta más la falta de deseo o interés sexual por alguna de estas causas: problema de relación, imagen corporal pobre, baja autoestima, presión para tener relaciones con más frecuencia de la deseada, aburrimiento y monotonía por el acto, estrés y depresión.

Conviene determinar si la falta de deseo es situacional (referido a una persona o personas) o total, ya que haga lo que haga su interés sexual es bajo o nulo.

El tema de la intensidad y frecuencia de la aparición del deseo sexual afecta seriamente a la relación de la pareja. Si existe al respecto una apreciable diferencia entre los miembros de la pareja, quien más intensamente desea, quien desea más frecuentemente, fácilmente se siente frustrado con su pareja, puede incluso llegar a pensar que es rechazado, y no pocos empiezan a sentir celos. Ante esta situación, quien se siente abandonado comienza a reprochar, exigir, acosar, tal vez porque siente la necesidad de hacer el amor y lo exige porque está convencido de que si lo hace bien todo se va a arreglar. De hecho todo esto, en vez de contribuir a solucionar el problema, lo va a complicar aún más.

Esta situación se agrava porque quien desea menos, al sentirse abrumado y acosado, para defenderse, evita cualquier detalle afectivo ya que ha comprobado que erróneamente estos detalles han sido malinterpretados por el otro como señal de que desea hacer el amor. Esta frialdad, usada como mecanismo de defensa agrava aún más la situación de la pareja, llegando a afectar a su continuidad o a hacer de la convivencia un auténtico tormento.

IV.- AVERSIÓN O FOBIA SEXUAL

La aversión extrema o fobia generalizada produce, en este caso, pánico y rechazo a cualquier actividad referida al acto sexual. Hay casos específicos de aversión a ciertas actividades sexuales como, por ejemplo, el sexo oral, visión de órganos genitales, etc. La historia del condicionamiento individual explica la fobia sexual. Hay personas que han sido violadas, otras que fueron humilladas u obligadas a ejecutar actos intolerables y que como consecuencia rechazan visceralmente la actividad sexual. Hay quienes por haber recibido una férrea educación puritana cargada de mensajes en los que el sexo es algo impuro y asqueroso, terminan rechazándolo. Experiencias de dolor agudo durante el coito pueden hacer que la actividad sexual comience a ser rechazada. Otra causa puede ser la no aceptación del propio sexo.

En estos casos las técnicas de desensibilización sistemática o aproximación progresiva al acto sexual junto con una adecuada información de la actividad sexual, además de la

reestructuración cognitiva que ayude a racionalizar los pensamientos distorsionados y los prejuicios, constituyen el abordaje terapéutico más adecuado para resolver este problema.

V.- CAUSAS DE LA FALTA O INHIBICIÓN DEL DESEO SEXUAL

A.- CAUSAS ORGÁNICAS COMUNES

1.- Deficiencias endocrinas de testosterona o deficiencia tiroidea (poco común). El tratamiento se hace con sustitución hormonal.

2.- Debido a tumores de secreción endocrina: tumores secretores de prolactina en la hipófisis (relativamente frecuentes), y más raros son los tumores secretores de estrógenos en los testículos y las suprarrenales. La terapia quirúrgica es lo indicado en estos casos.

3.- Por depresión o estrés. Medicación con antidepresivos, psicoterapia, electrochoque.

4.- Debido a la acción de ciertas sustancias (común): beta-bloqueantes adrenérgicos de acción central, agentes antihipertensivos de acción central, abuso del alcohol o de narcóticos. (Tratamiento: posible sustitución por betabloqueantes que no atraviesen tanto la barrera hematoencefálica; en ocasiones pueden emplearse bloqueantes de los conductos calcíferos; otras veces se emplean agentes antihipertensivos de acción periférica en vez de los que tienen acción central; tratamiento de la toxicomanía).

B.- CAUSAS PSICOLÓGICAS

Debido a alguna disfunción sexual (ansiedad por el desempeño, fracaso, etc.). Sentimientos negativos al propio cuerpo. Experiencias poco satisfactorias debido a la rutina y monotonía. Tendencia a verse a sí mismo poco activo, viejo, retirado... que ya ha pasado la edad. El abandono y olvido de la actividad sexual unido a la falta de fantasías. El miedo profundo a la intimidad y a comprometerse. Escasa comunicación con la pareja y la pobreza de detalles. El odio continuado o resentimiento a la propia pareja. El tener habitualmente que cumplir cuando a uno no le apetece. Los pensamientos negativos habituales acerca de la relación sexual. El desarrollo de sentimientos de culpabilidad, idea de pecado o suciedad del acto alimentados por educadores puritanos. La pérdida de atracción a la pareja. Estar obsesivamente preocupado u ocupado en los problemas de la vida.

VI.- PRINCIPALES ESTRATEGIAS TERAPÉUTICAS

Cuando el problema nace de un **bajo nivel de testosterona** puede ésta suministrarse bajo un estricto control médico. Antes de proceder al reemplazo de testosterona en el varón hay que cerciorarse de que no sufre carcinoma de la próstata. Para el correspondiente diagnóstico se realizan análisis de la fosfatasa ácida y un examen rectal. Además, es preciso verificar la próstata a intervalos regulares para suprimir la medicación si se observaran indicios de cualquier tipo de hipertrofia prostática. La retención de fluido que puede acompañar a la sustitución de testosterona hace que la terapia entrañe riesgos potenciales para los enfermos cardiacos y los hipertensos.

Más controvertida es la administración de testosterona a las mujeres. Algunos clínicos, siguiendo criterios empíricos, prescriben el uso de pequeñas cantidades a las mujeres con un bajo impulso sexual y niveles mínimos de testosterona, con la advertencia de que corren un claro peligro de adquirir rasgos masculinos irreversibles (vellosidad y cambios de voz). En determinados casos estos riesgos, que pueden aminorarse mediante una cuidadosa vigilancia médica ante la posible aparición de signos de virilidad, quedan compensados por las ventajas de un mayor vigor y apetencia sexual que la administración de testosterona suscita en algunas pacientes.

Las contraindicaciones médicas de la terapia de reemplazo con testosterona se resumen en los cinco casos siguientes:

- 1) Índice de hematócrito incrementado (por ejemplo, policitemia vera).
- 2) Hipertrofia prostática.
- 3) Fallo cardíaco congestivo.
- 4) Cáncer de próstata.
- 5) Aparición de signos viriles en las mujeres.

Se deben poner en marcha **tratamientos específicos** para problemas específicos:

- Programa de tratamiento para la disfunción sexual específica de que se trate.
- Técnicas para reducir la ansiedad.
- Técnicas para el tratamiento de una posible depresión.
- Técnicas para el incremento de la conciencia sensorial.
- Programa para la mejora de la relación de pareja.
- Programa de experiencias para aumentar las vivencias sensoriales y sexuales del paciente.
- Técnicas para facilitar la aparición de respuestas eróticas.
- Tratamiento o entrenamiento en el manejo de algún problema psicológico relacionado, como el miedo a la intimidad o a perder el control en la relación sexual.

En general la pareja debe tratar de recuperar una relación gratificante. Debe tener una adecuada información sobre el funcionamiento sexual satisfactorio. Cambiar actitudes y modificar pensamientos negativos. Cambiar los modos de ejecución del amor (posiciones nuevas, caricias mutuas, etc.). Fomentar la comunicación de sensaciones mutuas. Expresar el goce. Fomentar la lectura de libros y la observación de películas eróticas. Adquirir el hábito de recrearse con frecuencia en fantasías eróticas.

Si se trata de una **fobia o aversión sexual**, se utilizará la técnica de desensibilización sistemática. Elaborando una lista jerarquizada de situaciones inaceptables y vivirlas, estando relajado, a nivel de imaginación y, una vez superada esta etapa, pasar a ejercitarse en la vida real (experiencia “in vivo”); para ello conviene entrenarse previamente en cualquier técnica de relajación.

El programa que proponemos para “**DESPERTAR las sensaciones eróticas**” puede ser muy útil en muchos casos de falta de deseo, cualquiera que sean sus causas.

VII.- PROGRAMA PARA DESPERTAR LAS SENSACIONES ERÓTICAS

Antes de comenzar la ejecución de estos ejercicios, una advertencia, siempre que en cualquiera de ellos comiences a sentir ansiedad, angustia, culpabilidad o cualquier otro sentimiento negativo DÉJALO; escribe lo que piensas y sientes en ese momento y comunícalo en la consulta.

He tomado muchas de las ideas e información contenida en este programa de los libros de Helen S. Kaplan: *Manual ilustrado de terapia sexual* (Edit. Grijalbo); A.K. Ladas y otros: *El punto “G”* (Edit. Grijalbo); Seymour Fisher: *Estudio sobre el orgasmo femenino* (Edit. Grijalbo); Julia R. Heiman y J. Lopiccolo: *Para alcanzar el orgasmo* (Edit. Grijalbo); W.H. Masters y Virginia E. Johnson: *Incompatibilidad sexual humana* (Editorial Inter-médica); Sonia Blasco Garma: *Camino al orgasmo* (Ed. Paidós).

A.- EJERCICIOS DE AUTOESTIMULACIÓN

1º.- **La decisión.** Sé mujer, goza de tu cuerpo de mujer. Escribe en una frase el objetivo que pretendes alcanzar en esta dimensión de las sensaciones corporales; Propóntelo y esfuérzate por alcanzarlo.

2º.- **Escribe un diario íntimo** de tus sensaciones corporales, de las consecuencias de cada tarea, de las nuevas sensaciones que vas teniendo, de los pensamientos y emociones que les van acompañando, de los avances y retrocesos. Que tu diario íntimo sea tan privado que tengas la seguridad de que nadie lo va a poder leer.

3º.- **Ten un lugar** tuyo, privado donde sepas que nadie puede entrar. Adórnalo con cosas que a ti te gusten, con luz y música agradable. Crea un espacio tuyo y que te complazca.

4º.- **Busca el placer.** Aprende a gustar del baño con sales y perfumes que te agraden, disfrútalo sin prisas, siente el agua cálida en todo tu cuerpo. Relájate en él. Comienza a disfrutar de la música, del baile, de la naturaleza, del ejercicio, de la comida, de la amistad. Dedica algún tiempo a esto y no sólo a las obligaciones.

5º.- **Comienza a observar tu cuerpo.** Desnuda ante un espejo observa cada parte de tu cuerpo; conócelas evitando todo juicio de valor. Es tu cuerpo, conócelo y acéptalo como es.

6º.- **Empieza a tocar todo tu cuerpo.** Siente su suavidad o aspereza, su temperatura, humedad, la textura del cabello, del vello púbico. Desliza una y otra vez las manos sobre tu piel, siente el tacto.

7º.- **Observa tus genitales.** Estando sentada y con las piernas dobladas y abiertas las rodillas, coloca delante de ti un espejo y observa cómodamente tus genitales; la vulva, los labios externos e internos, el clítoris, la entrada vaginal, la vagina.

8º.- **Siente tus genitales.** Comienza haciendo unos sencillos ejercicios de relajación. Luego, pasando suavemente el dedo por cada una de esas partes y estando relajada, aprecia las distintas sensaciones que vas teniendo. A continuación, dibuja tus genitales del tamaño aproximadamente natural y señala en cada zona la sensación que tienes y la intensidad de la misma de 0 a 10.

9º.- **Acaricia detenidamente cada zona erógena genital.** Concentrándote en cada parte, siente, simplemente siente sin buscar más. Siente lo que estás sintiendo, aquí no hay que llegar a ninguna parte, no hay que conseguir otro objetivo diferente a sentir. No es precisamente el orgasmo (meta final) lo que se ha de buscar aquí; es el camino del que se debe gozar. Diferencia las sensaciones y simplemente déjate llevar por ellas.

10º.- **Desarrolla tu fantasía erótica.** Con ayuda de la literatura, fotografía, cine y cualquier medio erotizante, y no precisamente pornográfico, comienza a ejercitar tu fantasía. Crea imágenes y situaciones que te despierten el deseo y que estimulen la excitación. Escribe un cuento erótico y sin censuras, desciende hasta los más pequeños detalles, déjate llevar por tus deseos, por los más profundos y “prohibidos” deseos.

11º.- **Acaríciate en tus zonas más erógenas.** Sobre la base de un cuerpo ya erotizado por caricias previas, comienza a acariciarte en tus órganos genitales (monte de Venus, labios externos e internos, entrada vaginal, para terminar centrándote en el clítoris. Estando sosegada, relajada, déjate llevar por el placer, que sea tu cuerpo y no tu mente quien te vaya llevando. Desconecta la mente, tan solo siente y llega hasta donde tu cuerpo te lleve. Acompaña este ejercicio con fantasías eróticas y en algunos momentos simula un orgasmo jadeando moviéndote al ritmo erótico... como si lo estuvieras teniendo... déjate llevar por las sensaciones de tu cuerpo.

Son muchas las mujeres que se sentirían culpables, sucias si se tuvieran que masturbar. De hecho éste es un camino efectivo para el aprendizaje de la sexualidad, y es el más adecuado procedimiento terapéutico para casi todas las disfunciones sexuales femeninas. El uso terapéutico es conveniente. El uso habitual depende de las creencias y preferencias de cada mujer. Cualquier postura debe ser respetada.

12°.- La utilización de otros estímulos. La estimulación manual de los genitales puede ir acompañada de duchas de agua que van dirigidas directamente a los órganos sexuales. Hay también un aparato, el vibrador, que puede ayudarte mucho en la excitación. Hay vibradores que tienen la forma de un pene erecto, pero muchos no son para ser insertados en la vagina, usándose tan sólo para estimular las superficies externas. En Estados Unidos estos aparatos se venden como dispositivos para masaje en general, en las farmacias, y no exclusivamente para estimulación sexual. En España se encuentran en las sex-shops. Si decides usarlo, para evitar lesiones en los tejidos y estructuras genitales debes aplicarlo con suavidad, usando algún lubricante genital soluble en agua, tal como el lubricante gelatina Gely (del Laboratorio Lanzas). A la menor molestia has de detenerte. No uses jamás el vibrador en el agua ni con la piel mojada. Comienza a recorrer con él las distintas partes del cuerpo: cara, cuello, pechos, muslos, abdomen, antes de llegar a los genitales.

Tal vez el uso continuado de este etimulante tan intenso puede condicionar tu orgasmo en el futuro tan sólo a esta estimulación, de ahí la conveniencia de ir prescindiendo poco a poco de su uso, bien reduciendo su intensidad y tiempo o alternándolo con la estimulación natural, hasta que ésta llegue a ser suficiente y el vibrador pase a ser un sustituto ocasional.

13°.- Descubre un foco de excitación muy intensa llamado el “punto G” o “glándula de Gräfenberg”, porque fue el obstetra y ginecólogo alemán Ernst Gräfenberg quien lo descubrió juntamente con el sexólogo norteamericano Robert L. Dickinson en 1944, calificándolo como una “zona de sensación erótica” muy sensible. Algunos llegaron a pensar que esta glándula podría ser un homólogo atrofiado de la próstata masculina. Ésta fue la opinión de Regnier de Graaf, un anatomista holandés del siglo XVII que ya hablaba de este punto, como de una especie de próstata femenina, en estos términos: “La función de la próstata es generar un líquido pituitoso que hace a las mujeres más libidinosas. Aquí debiera observarse, además, que la secreción de la próstata femenina produce tanto placer como la de la próstata masculina”. Y en otro lugar dice que “fluía rápidamente”, con “ímpetu” y “a chorro”. Este acontecimiento ha hecho que para muchos hombres el acto sexual pudiera parecer algo asqueroso, creyendo que la mujer, incontinente, orinaba sobre él. Tal humillación hacía interrumpir el acto, ir al retrete y bloquear este reflejo tan intenso y natural. Cuando se estimula la próstata masculina se segrega un líquido que fluye plácidamente y se siente un intenso placer; de hecho, una de las funciones de la próstata masculina es elaborar parte del líquido seminal al que se añade el espermatozoides que producen los testículos.

En posición arrodillada o sentada sobre los pies y con las rodillas separadas, acaricia con fuerza y firmeza la zona situada a unos cinco centímetros de la entrada de tu vagina en la dirección de la pared anterior hasta llegar a notar un pequeño punto ovalado del tamaño de un guisante y que al ser estimulado se agranda y produce un placer especial y continuando puede llegar al orgasmo. Algunas mujeres mientras son así estimuladas empiezan a tener la sensación de vejiga llena, y al llegar al orgasmo expulsan un líquido que pueden confundir con la orina y, aunque sale también por la uretra, es muy distinto a la orina, no tiene el color de la orina, ni el mismo sabor, ni mancha como la orina. Es un líquido mucho más claro y lechoso que la orina. Su cantidad varía de una mujer a otra y de una a otra circunstancia.

Para que tu compañero pueda acariciar esta glándula, te tiendes boca abajo con las piernas separadas y las caderas ligeramente levantadas. Él introducirá en tu vagina dos dedos con la palma de la mano hacia abajo y explorará con firme presión la pared anterior de tu vagina (que es la que está hacia abajo en esta postura). Para ayudar a la localización de esta glándula mueves la pelvis y le comunicas cuándo tienes sensaciones placenteras especiales.

Algunas mujeres consiguen que el pene estimule esta zona cuando, estando el hombre tendido boca arriba y la mujer sentada sobre él, inserta el pene en la vagina colocándolo de tal manera que pueda presionar fuertemente sobre la zona externa de la glándula de Gräfenberg.

14°.- **Fortalece tus músculos sexuales** para mejorar tus respuestas sexuales e incrementar el placer. El músculo que rodea la entrada de la vagina se llama pubococigeo, y se contrae involuntariamente durante el orgasmo. En 1952 Arnold Kegel, ginecólogo, elaboró un programa de ejercicios para fortalecer este músculo con el fin de ayudar a retener la orina a mujeres que tenían ciertas dificultades de retención durante el embarazo. Kegel inventó además un aparato, el perineómetro, para evaluar la capacidad tensora de estos músculos. Más tarde, en 1976, Perry inventó el “miógrafo vaginal”, que proporciona información visual y auditiva de la actividad de este músculo. Kegel observó que este grupo de mujeres, al fortalecer tal músculo, desarrollaban una mayor sensibilidad y alcanzaban el orgasmo con mayor facilidad.

Para ejercitar el músculo pubococigeo debes comenzar por su identificación. Estando sentada en el inodoro, abre todo lo que puedas las piernas y comienza a orinar. Permaneciendo en esta postura trata de interrumpir la orina. La sensación de cierre que entonces tienes proviene de la tensión de este músculo. Una vez identificada su sensación, provoca voluntariamente la tensión de este músculo interrumpiendo varias veces la orina manteniendo la postura de las piernas abiertas. Durante varios días y siempre que orines haces este ejercicio. Para fortalecer más este músculo puedes también hacer esto mismo en cualquier parte, estando de pie o sentada sin tener necesidad de orinar. Al fortalecer este músculo, durante el coito, puedes apretar con fuerza el pene, facilitando la sensación placentera para ti y para tu compañero.

Además, al contraer el músculo vaginal se provoca una contracción de las paredes de la vagina, lo que, a su vez, desencadena una secreción líquida. A esto se añade que, al sentir este músculo, cuando se contrae te excitarás, y más aún si va acompañada esta actividad de tu fantasía erótica. Con los músculos pelvianos fuertes y flexibles se estimulan mejor el punto G y el clítoris durante el acto sexual. Los hombres con una musculatura pubococigea débil también verán disminuidas sus sensaciones, y además su periodo refractario a una nueva erección será más prolongado. En el hombre se experimenta la sensación de este músculo al retener la orina y apretar el esfínter anal. El hombre puede comprobar este músculo introduciendo el dedo en el recto, y puede fortalecerlo con los mismos ejercicios de retención del flujo de la orina. Cuando la musculatura pubococigea del hombre está en buen estado puede, mediante la contracción de este músculo, levantar y bajar a voluntad el pene erecto con una pequeña toalla colgada a él.

B.- EJERCICIOS COMPARTIDOS

Estos ejercicios sensibilizan placenteramente partes libidinales del cuerpo que, por no ser las zonas erógenas primarias, son muy pronto abandonadas por parejas que ya han pasado la etapa más romántica del amor. Hay que recuperar las sensaciones placenteras en estas zonas sin necesidad de sentir el placer del “pene erecto” o el del orgasmo. Placer sin erección, placer sin orgasmo es el primordial objetivo de estos ejercicios. En la consulta se hablará de los sentimientos que genera cada uno de estos ejercicios.

1er. ejercicio

Estando ambos desnudos, tranquilos y sin prisa, uno se coloca boca abajo y el otro comienza a acariciarle suavemente la nuca, cuello y orejas con las manos o los labios. Poco a poco y sin prisas las caricias van descendiendo por la espalda, costados, nalgas y muslos hasta llegar a los pies. Luego se vuelve a acariciar las zonas erógenas primarias (pene, vagina, clítoris). Una vez acariciado uno, se pasa a hacer lo mismo al otro. El uso de cremas aptas para masajes favorece la actividad.

Este ejercicio se interrumpe cuando alguno de los dos lo desea, bien porque empiece a cansarse o porque deje de sentir. De todos modos, el que recibe debe centrarse en sus sensaciones (egoísmo) sin preocuparse elucubrando sobre cómo se sentirá el otro. Es su turno de gozar. Ya le devolverá el placer a su compañero.

El que da y el que recibe deben concentrar su atención en las sensaciones sobre todo táctiles, acompañadas de fantasías eróticas con la pareja, evitando cualquier pensamiento preocupante, deseo de tener una erección o de llegar al orgasmo. El que acaricia debe vivenciar también sus sensaciones táctiles al acariciar: la dureza, suavidad, aspereza, calor, sudor, temblor del cuerpo acariciado.

Este ejercicio repetido unos días desarrolla la sensibilidad placentera de esas partes del cuerpo olvidadas y que para muchos empezarán a tener importancia.

2º ejercicio

Empezando del mismo modo que el ejercicio anterior, en esta ocasión ya se acarician las zonas más erógenas tanto del hombre como de la mujer. El objetivo es conseguir mayor placer con las caricias, pero sin llegar a la penetración y sin buscar el orgasmo. Ser capaz de gozar el hombre con las caricias en el pene, incluso estando éste flácido. No importa si hay o no erección. Si ésta aparece o desaparece, si dura o no.

Después de un tiempo adecuado de recuperación de la sensibilidad, prohibiendo la terminación del acto con el orgasmo, la pareja podrá dejarse llevar por el orgasmo pero sin buscarlo voluntariamente.

Ahora él sabe cuál es tu manera de excitarte y alcanzar el orgasmo. Enséñale cómo estimularte. Apoya tu mano sobre la de él y recorre, así, todas las partes de tu cuerpo que acostumbras a acariciar para lograr el orgasmo. Detente en aquellas zonas que más te exciten, házselo saber, explícale qué movimientos son los que más disfrutas.

Anímate a comentarle todo lo que estás sintiendo, la confianza ayuda mucho en la intimidad.

No te impacientes si él no lo hace como tú, le llevará un tiempo aprenderlo (recuerda que él no sabe lo que estás sintiendo).

Ya es tu turno de conocer los gustos de tu compañero. Estimúlalo a que te indique cuáles son las caricias que a él le excitan. Trata de complacerlo. La excitación de tu compañero alimentará la tuya.

Ahora ya sabéis lo que le gusta a cada uno. Explorar juntos otros estímulos sin llegar a la penetración.

Resultará muy enriquecedor para ambos darse tiempo para los juegos sexuales, que son, en sí mismos, una manera importante de lograr el placer. La vida sexual de la pareja se alimenta con la novedad, la fantasía, la actividad, la mutua comprensión, los detalles, el cariño y el mutuo respeto.

Esta técnica de mutuas caricias fue ideada por Masters y Johnson (1966) y se conoce como “técnica de focalización sensorial” (“sensate focus”); Helen S. Kaplan la prefiere llamar “placerado” (“pleasuring” en inglés). Sirve para numerosas disfunciones sexuales tanto del hombre como de la mujer (ansiedad ante la ejecución sexual, disfunción de la erección, anorgasmia, vaginismo, etc.).

Es ésta una técnica conductista que se basa en el procedimiento de desensibilización sistemática en vivo en el que progresivamente y con aproximaciones sucesivas o pasos aproximativos muy pequeños se va exponiendo al sujeto a situaciones cada vez más difíciles, por provocarle ansiedad, hasta terminar habituándose y tolerando la situación ansiógena pudiendo disfrutar normalmente de la función sexual. Con la desaparición de la ansiedad asociada al acto sexual, el sujeto queda libre para comportarse espontánea y naturalmente.

Estos ejercicios pretenden además sensibilizar eróticamente partes abandonadas del cuerpo. Para ello hay que quitarse de la cabeza la obsesión, el imperativo y el deber de “cumplir”, de pretender ser un “buen macho” o una “buena hembra”. Su finalidad directa e inmediata no es tener erecciones fuertes y duraderas ni tampoco orgasmos, sino simplemente SENTIR el placer de las caricias. Cuando el objetivo sensorial sustituye al compulsivo deseo del buen “desempeño” (ser buen amante) la relación sexual se torna relajada y gratificante, y en este habitual estado ambos pueden fácilmente llegar a gozar de satisfactorias relaciones sexuales.

Es muy importante que ambos se manifiesten mutuamente con franqueza; que digan dónde, cómo y cuánto les gustan las caricias, lo que no les gusta tanto y lo que les molesta. Pedir sin reparos para conseguir lo que gusta y evitar lo que enfría o disgusta.

Actividad conjunta de penetración y estimulación del clítoris. Muchas mujeres se lamentan por no poder tener el orgasmo durante la penetración, mientras que lo consiguen al acariciar el clítoris. Masters y Johnson aconsejan poner en práctica, en estos casos, la “maniobra de puente”, que permite estimular el clítoris durante la penetración. En principio, la “maniobra de puente” comienza con la excitación progresiva por medio de caricias en distintas partes de tu cuerpo para pasar a la estimulación del clítoris cuando estés suficientemente excitada. Cuando sientas próximo el orgasmo efectúas la penetración, sintiendo, a la vez, la penetración y las contracciones de los músculos vaginales placenteras y propias del orgasmo. Esto es, en realidad, la acción de establecer un “puente” entre la estimulación clitórea y la penetración. Por supuesto, la excitación del clítoris durante la penetración está en la línea también de esta idea de “puente” y acelera el proceso de excitación.

El desarrollo de la imaginación de la pareja permitirá crear nuevas formas de estimulación mutuas tales como, por ejemplo: Muéstrale cómo te masturbas y pídele que él también se masturbe delante de ti. Acaricia sus genitales. No temas mostrarte excitada. Este ejercicio puede resultar violento ya que estamos acostumbrados a que la masturbación sea un acto íntimo y solitario y muy cargado de connotaciones pecaminosas. Sin embargo, compartir la masturbación no sólo os ayudará a conoceros en lo más íntimo sino que será una experiencia excitante para ambos.

VIII.- FORMAS INADECUADAS DE ACTIVACIÓN DE LA FUNCIÓN SEXUAL: LOS AFRODISIACOS Y LAS DROGAS

A.- LOS AFRODISIACOS

El 6 de enero de 1990 la U.S. Food and Drug Administration (FDA), prohibió por decreto en USA el comercio y venta sin receta de “cualquier producto que declare en la etiqueta que excitará y aumentará el deseo sexual o mejorará el rendimiento sexual, porque lo que se declara en las etiquetas de los presuntos afrodisiacos es falso o engañoso y no está apoyado en datos científicos”. Entre otros productos, este decreto se refiere concretamente a la cantárida o mosca española, al ginseng, a la mandrágora, a la yohimbina, etc.

Kaplan en 1974 decía una tremenda verdad: “No se ha descubierto ninguna sustancia química que pueda rivalizar con el efecto afrodisíaco de estar enamorado”.

La **cantárida** (cantharis vesicatoria) o mosca española es un escarabajo que se deja secar y se hace polvo y en él se encuentra un alcaloide, la cantaridina, que ingerido produce una gran irritación de la vejiga y la uretra y una erección refleja duradera y dolorosa, que, paradójicamente, a la vez, inhibe el deseo pero, al tener erección, se toma como afrodisíaco. A la larga, puede producir dificultades permanentes de erección, úlcera péptica, diarrea y puede llegar a tener efectos letales.

La **yohimbina** es una sustancia que se extrae de la corteza del yohimbe, un árbol africano, y parece estimular el centro de la erección. De todos modos, la erección que se consigue es puramente refleja, afectando muy poco al deseo sexual.

El **nitrato de amilo**, al ser inhalado, produce una fuerte dilatación arterial y el consiguiente aumento de riego sanguíneo, lo que afecta a la erección. Sus efectos son poco duraderos. En USA los gays lo usaban habitualmente para conseguir un orgasmo más intenso y duradero que el natural (que dura unos segundos) al prolongar la erección de uno a tres minutos. Su uso habitual provoca trastornos vasculares y en ocasiones provoca la muerte por la producción de oclusiones coronarias.

El suministro de **andrógenos** sólo es recomendable bajo un estricto control médico, ya que producen efectos secundarios en personas con ciertas dolencias. Si la persona tiene un adecuado nivel de testosterona, una dosis complementaria nunca va a producir el efecto deseado.

B.- LAS DROGAS

1.- **Drogas reductoras de la excitación.** El alcohol, la marihuana, el hachís, la heroína, los opiáceos... tienen dos efectos, uno reductor del control cortical, lo que desinhibe al individuo psicológicamente haciéndole más animal, más primitivo, pasando de las consideraciones sociales, morales y personales. Pero, por otro lado, reducen en general la activación del organismo, dificultando más la respuesta sexual en cuanto a la erección o lubricación, el goce y la intensidad del orgasmo. Shakespeare, en una de sus obras, dice: “El alcohol provoca el deseo, pero dificulta la ejecución”. La excesiva ingestión de alcohol produce un efecto depresor en el sistema nervioso central afectando a la erección y retrasa o inhibe la eyaculación. En la mujer afecta también al proceso de excitación y al orgasmo.

2.- **Drogas estimulantes o activadoras.** La cafeína, la nicotina, la cocaína y las anfetaminas inicialmente facilitan la excitación a personas apáticas, pero tal sobreexcitación genera ansiedad. Concretamente la **nicotina** es un vasoconstrictor, tiene como consecuencia la arterioesclerosis, lo que afecta a la erección por deficiencia vascular. La **cocaína** facilita la neurotransmisión, incrementa la euforia y la sensación durante unos 15-30 minutos, a los que sigue el cansancio y la depresión, y su consumo habitual afecta al deseo, excitación y orgasmo a consecuencia del deterioro general del sistema nervioso central. Las **anfetaminas** suprimen la sensación de fatiga, sueño y producen euforia; tomadas en pequeñas dosis aumentan el deseo y la capacidad de erección, pero tomadas en dosis fuertes o habitualmente, afectan a estas capacidades.

3.- **Sustancias alucinógenas.** El LSD, la mescalina, etc., al favorecer cualquier tipo de alucinación espectacular, pueden provocar efectos contrarios (repulsión, aversión) o efectos positivos o experiencias sexuales terroríficas. En el caso del LSD, un “mal viaje” puede impedir cualquier placer absorbido por el terror y la paranoia.

4.- **Drogas de diseño industrial.** El éxtasis, climax, etc. favorecen la comunicación y relación emocional, pero parecen tener efectos negativos sobre la erección y eyaculación. El éxtasis o MDA, llamada también “droga del amor”, en pequeñas cantidades de 50-150 mgr. estimula la relación afectiva, pero en dosis elevadas provoca alucinaciones vagas, tensión, sudoración.

CAPÍTULO II

ESTAR ENAMORADO

I.- COMPONENTES BÁSICOS DEL AMOR

R. Sternberg y M. Barnes en su libro **El triángulo del amor** (1989), analizan tres componentes básicos del amor: Pasión, intimidad y compromiso. La **pasión** nace con la atracción, el deseo de posesión y el gozo de la relación sexual.

La **intimidad** implica respeto, profunda confianza, empatía, placer de la compañía, de hacer algo juntos, apoyo, preocupación por el otro, etc. Todas estas cualidades serían esenciales para una buena amistad. El **compromiso** se basa en la decisión de estar con el otro, de continuidad, de hacer pactos, de aceptación de obligaciones, normas y usos propios de la relación. Reconocimiento manifiesto de la unión ante los demás.

Generalmente, una relación amorosa comienza por la atracción. En la medida en que se desarrollan los otros dos componentes, con el paso del tiempo, podemos hablar de una buena o mala relación. Una relación disfuncional de pareja sería aquella en la que falta o no se tiene en grado suficiente alguno de los componentes.

El **amor apasionado** se basa exclusivamente en la pasión con poca intimidad y no mucha voluntad de compromiso. En este caso la duración de la relación es efímera, dura mientras dure la atracción apasionada ya que tan sólo comparten el momento del placer sexual y, de hecho, la convivencia en estos casos suele ser muy problemática. Hay personas que se relacionan por lo bien que se entienden; gozan de la mutua confianza y pueden estar hablando y haciendo cosas en común sin cansarse. Están agusto juntos. Este componente es la base de la amistad y hace que la pareja sean amigos más que amantes. Esto es lo que se llama el **amor amigable**. Si el fundamento de la unión es el compromiso personal (la palabra) o social (el qué dirán) o la simple conveniencia social, económica o personal, en este caso la pareja está unida por el mal llamado “**amor**” **formal o de compromiso**. Si junto con la pasión se comparte la intimidad, tenemos el **amor romántico**. Este es un amor apasionado de entrega profunda en el pensamiento y en lo emocional y de dedicación plena, aunque pensar en un verdadero compromiso es algo tabú. Puede darse el caso del llamado por Lee **amor lúdico** o eros, que busca exclusivamente el placer sin vinculación afectiva o personal alguna. El llamado **amor de apego** se basa en el compromiso y la intimidad, con escasa o nula pasión. Hay muchas parejas que continúan juntos en esta situación. Hay parejas que se relacionan con la pasión y el compromiso pero no comparten su intimidad. Cada uno es un misterio para el otro, apenas se comunican sus inquietudes, sus proyectos, y desarrollan pocas actividades en común. A este tipo de relación sin intimidad se le ha llamado **amor fatuo**.

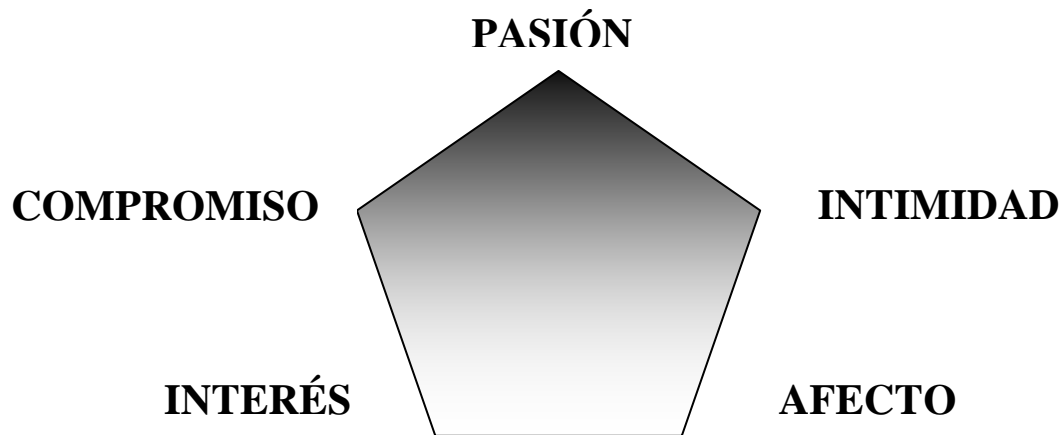
Una pareja disfuncional sería aquella en la que una o ambas partes fallan en alguno de los tres componentes o en la que existen diferencias considerables en algunos de los componentes.

La convivencia puede afectar positiva o negativamente a la presencia y nivel de desarrollo de cada uno de estos tres componentes, haciendo que la pareja madure o fracase. El cultivo de estos tres componentes es esencial para una relación madura y estable.

Creemos que para una buena relación de pareja habría que añadir a estos tres componentes otros dos más: el afecto o cariño y el interés. El afecto no se confunde con la pasión. El interés es un ingrediente necesario también del amor, pues en toda relación, haciendo honor al realismo, tienen una validez no general, sino relativa, circunstancial y personal cierto tipo de intereses referidos al nivel profesional y status socioeconómico típico a los miembros de cada pareja en cuestión, ya que el amor, si bien es un sentimiento personal,

tiene importantes implicaciones en el mundo social y económico, del que resulta imposible evadirse a las personas. Ciertamente, no es una definición completa del amor aquella frase: “Contigo pan y cebolla”. El amor necesita de un soporte material adecuado a las normales necesidades propias de cada persona y de la pareja en su conjunto.

Así pues, en nuestra opinión, podríamos hablar del **pentágono del amor**, sin cerrarnos a otra posible figura con más ángulos, debido a la gran complejidad de este sentimiento.



II.- EL AMOR ROMÁNTICO

La mayoría de las parejas comienzan su relación con un amor más o menos intenso. Cuando dos personas se gustan y muestran, de alguna manera, su mutuo interés, comienzan a experimentar intensas emociones de amor, que, acompañadas de pensamientos y fantasías, muy pronto se traducen en un estado especial de ánimo al que la literatura conoce como “amor romántico”.

Con el amor romántico se ve el mundo de otra manera, y se vive altamente condicionado a los efectos de estos tan intensos sentimientos y emociones que imponen sus condiciones haciendo que todo se vea en función de lo que más le conviene: Lo bueno de la persona amada se destaca con un especial brillo frente a lo malo; lo que desentona, por muy razonable que sea, se desecha para no vivir bajo el peso de la ansiedad de la disonancia cognitiva; toda expectativa de vida en común es alentadora; en este estado de embelesamiento apenas hay problemas, y cuando surgen, por muy grandes que sean, el amor les quita importancia. Este amor todo lo puede, y con él se puede vivir en cualquier lugar y de cualquier manera. Prueba de ello es la sensación de felicidad que tiene la pareja mientras está así enamorada. Tal vez si el amor romántico pudiera durar para siempre habría muchas menos parejas separadas.

A nivel fisiológico, esta compleja e intensa situación estimular provoca un impacto tal en el cerebro que éste comienza a fabricar unas sustancias del grupo de las anfetaminas, tales como la dopamina, la noradrenalina y, la más importante, la feniletilamina, cuyos efectos, a nivel psicológico, se manifiestan como el síndrome del amor apasionado. Michael Leibowitz, un conocido psiquiatra neoyorquino, publicó hace no muchos años un libro que se hizo muy popular: **La química del amor**, y en él trata de explicar desde una base neuroquímica el ciclo vital del amor romántico. Según él, la feniletilamina, sustancia que se activa con la intensa excitación sexual, controlaría el estado romántico, y otro tipo de sustancias como las endorfinas y las encefalinas serían las responsables de mantener un estado de amor más

tranquilo, prolongado y no tan intenso y euforizante como el del amor romántico, que es el estado de amor maduro de las parejas establecidas y realizadas.

III.- CARÁCTER PROVISIONAL DEL AMOR ROMÁNTICO

Si el amor de Romeo y Julieta se eternizó, fue porque ellos murieron antes de que el amor romántico llegara a su agonía. Con seguridad, si hubieran vivido mucho tiempo, nadie se hubiera interesado por inmortalizar su amor. La vida habría sido testigo de cómo este amor sería capaz de transformarse o no en otro amor diferente, no tan excitante, pero sí más maduro y real que es el que hace realizarse a las parejas como tales y a cada uno de los miembros como individuos.

El estado de ánimo del amor romántico no dura tanto como puede prolongarse la relación de una pareja. El amor romántico llega muy pronto a unas cotas muy elevadas de emotividad, y para mantenerlo a tan elevado nivel se necesitan unas dosis insostenibles de estimulación. Porque, como todo en la vida, cuando se tiene poco, con muy poco más uno alcanza fácilmente el siguiente nivel de estimulación, pero para incrementar el estado emocional en una persona altamente estimulada se requiere un enorme incremento en la excitación, y en este proceso de intensificación se llega sin duda a un estado en el que es prácticamente imposible traspasar el umbral alcanzado. En este estado, las nuevas estimulaciones apenas son eficaces y fácilmente se entra en la fase de habituación que conduce a la rutina y al aburrimiento, y al no poderse sostener ese estado en el nivel alcanzado comienza a descender con mayor o menor rapidez. En el caso del amor romántico, la relación de la pareja se empieza a enfriar. Hay otro factor a tener en cuenta en todo este proceso, que en la relación de pareja, al no variar la fuente de satisfacción, por ser siempre la misma, se nota la ausencia del factor novedad que tanto contribuye a incrementar el proceso atencional y el interés. Es fácil entender que una relación de pareja es también víctima de esta situación. Y a la larga, una relación que descansa sobre los mismos intensos estímulos placenteros, termina por perder el atractivo interés del comienzo. Hay, por supuesto, situaciones anormales en las que el estado romántico puede durar por tiempo indefinido. Tal es el caso de las relaciones clandestinas o prohibidas, las relaciones en la ausencia prolongada de un miembro de la pareja, la unión mantenida artificialmente por el recuerdo del ser amado que se ha muerto. En estos y otros casos, toda clase de pensamientos y fantasías que fácilmente pasan a tener un carácter obsesivo, recurrente, patológico, se convierten en estímulos excitantes eficaces para mantener indefinidamente un amor que es más patológico que normal.

Ni la duración del estado de amor romántico, ni la de una pareja dependen del nivel de intensidad que llega a alcanzar tal amor romántico. De hecho, es un error muy frecuente en el que viven muchos enamorados al creer que la garantía de la perpetuidad de la relación está en el nivel de intensidad alcanzado en esta primera etapa de la relación de la pareja.

Quien confunde amor con amor romántico, cuando éste se enfría, empieza a sospechar que esto sucede porque aún no ha encontrado el amor de su vida, y entonces se pone a buscar de nuevo su amor. Esta actitud, si se hace habitual, bloquea el desarrollo normal del amor al intentar vivir siempre en la primavera de la pasión. Algo parecido le pasaría al labrador que, enamorado de las flores, pretendiera que siempre fueran flores, impidiendo así la aparición y maduración de los frutos. En estos casos, el ciclo del acontecer se interrumpe y nunca llega a su fin.

Del escritor Carlos Fuentes, Premio Príncipe de Asturias de 1994, es una frase muy significativa: “No se puede amar con pasión constantemente. He aprendido a amar con constancia, que es como amo a mi mujer”.

IV.- EL PASO DEL AMOR ROMÁNTICO AL AMOR MADURO

Como el amor romántico es efímero, quien tan sólo cultiva este tipo de amor en la relación, muy pronto se encontrará con que ha perdido el amor, y al confundir el amor con el “amor romántico” puede que busque una y otra vez, sin lograrlo, el amor estable, iniciando, mientras le es posible, nuevas y nuevas relaciones.

Pero, para consuelo de todos, éstas no son las únicas maneras de terminar el amor romántico. Al calor del amor romántico puede nacer y se va desarrollando un nuevo amor, un amor diferente en muchos aspectos del primero. Es éste el amor que va a sostener a la pareja más allá del estado de amor romántico. En muchos sentidos, este amor es una superación del anterior, una fase más evolucionada que se logra sin perder mucho de lo maravilloso de aquel amor y que mantiene a la pareja unida en la felicidad compartida. De la calidad de este amor va a depender la duración de la pareja.

En este nuevo amor la pareja se sale de sí misma, se realiza como tal en el mundo que la rodea, se enriquece en la relación profesional, en la amistad, en la paternidad, en la solidaridad con otros y ante los problemas. Esta relación nace de un nuevo vínculo en el que la emoción y el sentimiento, además de brotar de la relación amorosa, surge de la realización de proyectos en común.

Todas estas vivencias gratificantes del amor maduro suscitan en el cerebro otro tipo de sustancias, las endorfinas, no tan explosivas como las anfetaminas, pero sí prolongadoras de un estado de ánimo progresivamente cada vez más gratificante. Este es el estado del amor maduro, de la realización personal en la pareja.

Este tipo de relación tan gratificante y maduro que se va haciendo día a día, también requiere de vez en cuando ser activado con las fuertes descargas de la relación amorosa. Hacer el amor es un arte que, como los demás artes, se aprende y se cultiva. El arte de amar supone conocimiento. A pesar de la buena voluntad de muchas parejas, la relación puede fracasar por la ignorancia de las técnicas y problemas de la relación amorosa.

Este nuevo amor se basa: 1º en la promoción de mutuas y recíprocas **recompensas**; 2º en la **comunicación** asidua y positiva; 3º en el desarrollo de habilidades para solucionar convenientemente los **problemas** que toda pareja tiene; y 4º en el ejercicio y preparación de **contratos** que permitan a ambos satisfacer ciertos intereses personales no compartidos: “te concedo esto que a ti te gusta y a mí me cuesta, a cambio de que tú...”. Cualquier programa de formación o terapia de pareja debe cubrir estos cuatro puntos, que veremos con cierto detalle más adelante.

CAPÍTULO II

LA EXCITACIÓN

I.- ASPECTOS PSICOFISIOLÓGICOS

La excitación es una respuesta refleja de carácter emocional fuerte, tensión placentera producida por ciertos estímulos físicos o psíquicos y que en el hombre suele ir acompañada de la erección, y en la mujer de la congestión y lubricación vaginal. La erección se produce por vasocongestión. Un reflejo involuntario abre las arterias del pene y cierra las venas, quedando inundadas de sangre las pequeñas cavernas del pene. Al estado extremo de erección llamaron Masters y Johnson “fase de meseta”, que es el preludio del orgasmo. Con la excitación sobreviene un ensanchamiento progresivo de la apertura de la uretra, elevación y agrandamiento de los testículos, erección de los pezones, cambios respiratorios y del ritmo cardíaco, etc. En la mujer, la dilatación difusa de los vasos sanguíneos en los labios y tejidos que rodean el canal vaginal origina la tumefacción o congestión vaginal y al cabo de unos segundos (entre 10 y 30) comienza la exudación o lubricación vaginal, que aumenta a medida que crece la excitación y comienza a disminuir al acercarse el orgasmo. A la excitación acompañan cambios respiratorios y circulatorios, elevación del útero, aumento de labios mayores y menores que adquieren una coloración roja intensa, se agranda y endurece el clítoris, erección de los pezones, relajación de los músculos vaginales y apertura del introito. Tanto en el hombre como en la mujer, este proceso va acompañado de sensaciones de tensión y placenteras.

Parece ser que el hombre se excita más fácil y rápidamente que la mujer. Hay mayor cantidad de estímulos o situaciones que excitan al hombre que a la mujer. Parece como si el hombre estuviera siempre preparado. La mujer necesita un clima especial, una preparación especial, un cierto estado de ánimo, el haber llegado a un cierto grado de actitud de entrega y confianza. Es más selectiva que el hombre, para entregarse necesita más requisitos. Es más susceptible al enfriamiento.

Los hombres jóvenes consiguen la erección más fácilmente que las personas mayores; para aquéllos, la percepción o imaginación de un estímulo excitante suele ser suficiente, en tanto que para una persona mayor es necesario la estimulación táctil de los genitales y mayor cantidad de caricias.

II.- PROBLEMAS DE EXCITACIÓN EN EL HOMBRE Y LA MUJER

A.- LA INHIBICIÓN, FRIGIDEZ O FALTA DE EXCITACIÓN EN LA MUJER

Ocurre cuando al iniciar la interacción sexual no se producen las respuestas propias de la excitación: tumefacción y lubricación vaginal, tensión muscular, alteraciones respiratorias, etc. Tampoco aparecen sensaciones subjetivas asociadas a la excitación sexual. En el DSM-III se define así esta disfunción: “El fracaso completo o parcial, persistente o recurrente en obtener o mantener la respuesta de tumefacción y lubricación propias de la excitación sexual, hasta la terminación de la actividad sexual”.

Este problema de no manifestar ni percibir tales cambios fisiológicos es un trastorno poco frecuente en mujeres que tienen deseo normal, y suele ser consecuencia de la fobia o ausencia de deseo. De hecho, en el reflejo femenino de excitación intervienen estructuras anatómicas más simples que las tan susceptibles del reflejo masculino de erección. La vasocongestión y lubricación vaginal necesitan un determinado aporte de estrógenos, y la

falta de esta hormona provoca el envejecimiento (menopausia) produciendo la atrofia del endotelio vaginal que transmite el fluido y del retículo subyacente de vasos sanguíneos. Después de dar a luz también puede ser afectada la respuesta vaginal de excitación. Tanto al comienzo de la menopausia como después del parto, se pueden tener orgasmos a pesar de la respuesta vaginal, porque el deseo no tiene por qué estar afectado.

Puede también haberse inhibido la respuesta de excitación por factores psicológicos tales como la tradicional vergüenza de mostrarse excitada y otros sentimientos y pensamientos negativos. La depresión, el escaso deseo, etc. obligan muchas veces a exigir al hombre mayor número de atenciones, a ampliar el tiempo preparatorio de caricias para excitar a la mujer.

Esta dificultad de excitación alimenta pensamientos automáticos negativos sobre el desempeño y sus correspondientes sentimientos de ansiedad, abandono, evitación o fobia al acto. Al no tener la mujer una normal lubricación, en vez de placer encuentra dolor (dispareunia) en el acto, y no es raro que como reflejo natural de defensa al dolor se bloquee la entrada de la vagina (vaginismo) al comienzo de la penetración.

Muy pronto se asocian todas estas cosas con las ideas erróneas de envejecimiento-menopausia-RETIRO, llegando a la firme convicción de que se le ha retirado por “lógica natural” la capacidad sexual.

1.- Tratamiento hormonal de la excitación inhibida de la mujer

La falta de estrógenos afecta a la vasocongestión y lubricación vaginal. En la mujer menopáusica el ovario y las glándulas suprarrenales siguen suministrando una cierta cantidad de estrógenos, pero suele ser insuficiente para conseguir una adecuada lubricación vaginal, y esto se acentúa más en las personas que no tienen relaciones sexuales.

2.- Remedio temporal de la lubricación artificial

Se debe usar un buen lubricante de base acuosa tales como el lubricante gelatina Gely del laboratorio Lanzas. La vaselina, la nivea o cualquier otro producto derivado del petróleo o de aceites para lubricación agujerean en unos segundos los preservativos y, además, al no ser solubles en agua, pueden provocar alergias.

3.- Tratamiento psicológico

Basado en la promoción de actividades seductoras, refuerzos o atenciones, caricias, estímulos excitantes (lecturas, películas, fotos...), promoción de fantasías eróticas... Al sentir de nuevo el placer se despierta el deseo y la actividad hace que se recupere la capacidad. El “programa para despertar las sensaciones eróticas” propuesto al terminar el tema del deseo es un tratamiento eficaz para resolver este problema.

B.- DINSFUNCIÓN DE LA ERECCIÓN EN EL HOMBRE

Según el DSM-III es el “fracaso parcial o completo para obtener o mantener la erección hasta el final del acto sexual”. El reflejo erectil es muy complejo y precisa del buen funcionamiento del sistema nervioso y neurotransmisión, de los vasos sanguíneos, del sistema hormonal y muy principalmente del estado psíquico.

1.- La disfunción de origen orgánico

a.- Causas

Disfunción de tipo neurológico, ya que las vías nerviosas juegan un importante papel tanto en la transmisión del estímulo como en la regulación de los mecanismos inductores de la erección. Afectan a este buen funcionamiento las lesiones traumáticas de la espina dorsal o lesiones cerebrales de los centros responsables y las neuropatías a consecuencia de la diabetes mellitus o del alcoholismo y drogadicción.

Disfunción de origen vascular. La erección es la consecuencia de la retención de la sangre en el pene a alta presión. Para ello deben estar en buen estado los mecanismos de suministro, almacenaje y bloqueo o cierre para la retención de la sangre dentro del órgano. El pene está formado por tres cilindros (dos cuerpos cavernosos y un cuerpo esponjoso que contiene la uretra). Los cuerpos cavernosos son los responsables de la erección al llenarse de sangre sus múltiples cavidades. Cuando el hombre se excita, se relajan las cavidades de los cuerpos cavernosos permitiendo un aumento del tamaño de las arterias y con ello la entrada de la sangre. Al contraerse, expulsan la sangre fuera volviendo el pene a su estado de flacidez.

Las alteraciones del flujo sanguíneo como, por ejemplo, la arteriosclerosis (disminución del calibre de las arterias) o los problemas en la salida a través de las venas, son la causa vascular de la disfunción de la erección. Los fármacos que hacen disminuir la hipertensión así como toda sustancia (como la nicotina) que disminuye el calibre de los vasos, afectan a la erección.

Un fuerte traumatismo del pene en erección puede provocar lesiones muy graves en los cuerpos cavernosos con consecuencias nefastas para la erección.

Disfunción de origen endocrino. Por déficit de testosterona o, en el hombre, por exceso de prolactina (hormona reguladora en la mujer de, entre otras cosas, la producción de leche materna después del parto). La producción excesiva o defectuosa de hormonas producidas por la glándula tiroides (hiper o hipotiroidismo).

Disfunción por la ingestión habitual de ciertos medicamentos. Los sedantes que afectan a la actividad del sistema nervioso central, los que afectan a la transmisión del impulso nervioso. Los medicamentos que frenan la acción de las hormonas sexuales masculinas, como los estrógenos y algunos otros que combaten las enfermedades de la próstata. Los antihipertensivos.

El uso habitual de drogas, alcohol, tabaco, etc. El uso habitual del alcohol disminuye la testosterona, por atrofia testicular, y aumenta la producción de los estrógenos (hormona femenina) provocando una ginecomastia (abultamiento de pechos). En la mujer el alcoholismo atrofia los ovarios. El alcohol es una droga depresora que actúa químicamente rebajando o deteniendo los procesos físicos necesarios para la excitación y el orgasmo, aunque también produce el efecto psicológico de desinhibición, lo que permite a personas tímidas expresarse naturalmente, pero siempre que se tome con moderación.

La diabetes mellitus provoca alteraciones vasculares por arteriosclerosis. Hace que el músculo liso de los cuerpos cavernosos del pene no se relaje bien y se favorezca la presencia del escape venoso (no se retiene bien la sangre en el pene). Produce alteraciones nerviosas (neuropatías) de los nervios implícitos en la erección y alteraciones hormonales en la testosterona y la prolactina. Por otro lado, los medicamentos propios de esta enfermedad afectan a la función erectil.

La sed, la pérdida de peso y las dificultades de la erección suelen ser los síntomas propios de esta enfermedad. Un tratamiento a tiempo y adecuado evita el que se dañen el sistema vascular y nervioso y muy pronto puede recuperarse la función erectil normal.

b.-Pruebas para el diagnóstico

- Análisis de sangre en caso de diabetes mellitus.
- Niveles sanguíneos o urinarios de testosterona y prolactina.
- Pruebas neurofisiológicas tales como la velocidad de conducción del nervio dorsal del pene, etc.
- Evaluación vascular de arterias y venas, que se realiza inyectando en el interior de los cuerpos cavernosos prostaglandina E-1, que produce la relajación de arterias y cavidades. Si el sistema vascular es normal, antes de 10-20 minutos se produce la erección y se buscará otra causa para la disfunción de la erección. Si no se produce la erección, será porque entra poca sangre al pene (lesión arterial) o la sangre que entra se escapa por mala relajación de cavidades que no se rellenan adecuadamente. El tratamiento puede hacerse uno mismo, inyectándose por vía intracavernosa prostaglandina E-1 (caverject).
- Otras formas de diagnóstico serían la eco-Doppler, que es una ecografía para medir el diámetro y valorar el flujo de las arterias cavernosas. La artereografía selectiva con sustancia de contraste que rellena los vasos pudendos y peneanos; si hay obstrucciones se pueden apreciar. La cavernosometría y la cavernosografía, etc. son otras formas de comprobar estos valores.
- Registro de la rigidez y tumescencia nocturna. Un hombre sano tiene entre dos y cinco erecciones completas durante el sueño, pudiendo durar entre cuatro y veinte y hasta más minutos. Es ésta una respuesta reflejo e independiente de sueños y deseos eróticos. Existe un aparato que mide la tumescencia o hinchazón nocturna del pene en sus distintas ocasiones. Éste puede ser un valioso instrumento para determinar si el origen de la disfunción es orgánico o psicológico. Este aparato puede ser un monitor portátil de uso casero o se puede hacer el seguimiento con verificación hospitalaria.
- Si durante la noche tiene erecciones y a ciertas horas del día, pero a la hora que habitualmente hace el amor tiene problemas, puede ser porque acostumbra a tomar antes del acto o a esas horas previas del día alcohol o cualquier medicamento que tenga un efecto inmediato depresor del sistema nervioso o de la circulación sanguínea. También porque a esas horas del día uno está agotado; por la mañana se está en mejor forma.

c.- Tratamiento fisiológico de la disfunción de la erección

1.- Evitación del alcohol, del tabaco o de las drogas y control o sustitución de ciertos medicamentos.

2.- Tratamiento hormonal temporal y con un estricto control médico. Administración de sustancias inhibitoras de la prolactina, tales como bromocriptina. Administración de testosterona, que es peligrosa para los problemas prostáticos por estimular el crecimiento de la próstata. La administración de testosterona se hará sólo en casos de déficit demostrado de dicha hormona y con control preciso.

3.- Administración de medicamentos para mejorar el aporte sanguíneo, tales como los vasodilatadores que aumentan el calibre.

4.- Medicamentos y sustancias que incrementan la función sexual:

- La yohimbina puede facilitar algo la erección, pero tiene efectos secundarios (lipotimias, palpitaciones, etc.).
- La autoinyección intracavernosa previa al coito de ciertas sustancias tales como la papaverina puede producir erecciones prolongadas, pero su uso continuado produce fibrosis del cuerpo cavernoso, y para evitar esto se administra junto con la

fentolamina. Más inocua y con erecciones no tan prolongadas, y por eso es preferible a la papaverina, es la prostaglandina E-1 (caverject). Su administración requiere un adiestramiento del urólogo para pincharse: dosis conveniente mínima para producir una erección eficaz, aprender a preparar el medicamento, dónde pincharse y saber que si se mantiene la erección por encima de 4 horas, ir a urólogo a urgencias. Los resultados de este tratamiento bien controlados son buenos incluso para diabéticos, enfermos neurológicos, prostáticos, vasculares... siempre que se hagan según indicaciones del urólogo. Tiene éxito en un 85% de los casos, incluso algunos se recuperan y llegan a conseguir erecciones más espontáneamente y sin la inyección, tal vez por el desbloqueo psicológico que conlleva el desempeño exitoso. Tras la inyección puede aparecer un pequeño moratón que, sin necesidad de tratamiento, desaparece a los 3 ó 4 días.

En general, este tratamiento a base de prostaglandina E-1 tiene buenos resultados y pocas complicaciones.

La prístaglandina E 1 es un medicamento utilizado para el tratamiento de afecciones cardiovasculares. Ejerce una acción relajante sobre los músculos lisos y dilata los vasos sanguíneos del pene.

Actualmente se está probando un modo más cómodo de administración que el de la inyección intracavernosa. Se trata de introducir por la uretra una minúscula píldora que es absorbida por la membrana mucosa que recubre el conducto uretral. Para ello se utiliza un pequeño dispositivo desechable, en forma de émbolo y con una punta de 1/8 de pulgada de diámetro que se introduce en la uretra para depositar la pequeña píldora. En menos de un minuto se hace la aplicación, cómoda y fácilmente, llegando muy pronto a hacerse un hábito fácil de integrar en la vida sexual de la pareja. El proceso de erección comienza a sentirse al cabo de 5 a 10 minutos y puede durar normalmente entre 30 y 60 minutos.

Este sistema denominado de “Medición Uretral para la Erección” (MUSE) demostró en una fase experimental que el 70% de los pacientes con disfunción de la erección lograron mantener relaciones sexuales normales.

Actualmente se está comercializando un nuevo fármaco (citrato de sildenafil) con el nombre comercial de **Viagra**. Inicialmente este fármaco era de uso cardíaco y algunos pacientes observaban que inducía con facilidad la erección al estar excitados. En USA los laboratorios Pfizer comercializan este fármaco con el permiso de la FDA (Agencia de Alimentos y Medicamentos Americana); recientemente ha sido permitida su comercialización en la Unión Europea. Este fármaco se presenta en píldoras de color azul de 25, 50 y 100 mgrs. Se deben tomar con prescripción médica por el peligro que puede tener para ciertos pacientes con problemas cardíacos y sobre todo si se ingiere junto con otros fármacos, como los nitratos orgánicos presentes en los parches o tabletas sublinguales de nitroglicerina. La dosis normal suele ser de 50 mgrs. y no conviene tomar más de una píldora al día. El Viagra no es un afrodisíaco que despierta el deseo; si no hay deseo, si no hay excitación psicológica, no produce ningún efecto.

Lo que hace el Viagra es mantener la erección bloqueando una enzima, localizada en los cuerpos cavernosos del pene, encargada de eliminar el óxido nítrico, sustancia relajante de los músculos del pene que acompaña al fenómeno de la excitación y que al relajar los músculos permite que se produzca la invasión de la sangre en el mismo, dando lugar a la erección. Generalmente, esta enzima actúa después de la eyaculación, eliminando el óxido nítrico, lo que provoca la flacidez del pene. El sildenafil puede llegar a bloquear la actividad de esta enzima hasta varias horas, dejando que perduren las órdenes químicas de dilatación de las células musculares durante ese tiempo.

Este fármaco parece ser efectivo en un 70% de casos con disfunción de origen orgánico: diabetes, daños de columna, cirugía de próstata o vejiga y casos de tratamiento de hipertensión.

Entre los efectos secundarios del Viagra se han observado que el 10% de los usuarios sufrían fuertes dolores de cabeza que se agravaban al aumentar la dosis. Un 3% de usuarios tenía visión borrosa y azulada, debido a que los ojos contienen una enzima similar a la del pene encargada de eliminar el óxido nítrico. En algunos casos el Viagra puede provocar fuertes caídas de tensión con la consiguiente pérdida de conocimiento, esto puede suceder a los que lo tomen combinado con la nitroglicerina y otros fármacos para la hipertensión. El Viagra puede provocar una erección dolorosa excesivamente prolongada (priapismo) en pacientes con anemia falciforme, uretritis o leucemia. Para evitar, en este caso, daños en los tejidos del pene e incluso impotencia, se ha de acudir inmediatamente al médico competente. Antes de consumir el Viagra los pacientes diabéticos, cardíacos y los afectados con cierto tipo de cáncer deben consultar al médico.

Sin duda, el Viagra soluciona el deficiente funcionamiento mecánico del amor. Pero muchas veces el problema viene acompañado de otro de índole psicológica (falta de comprensión, diálogo, detalles, etc.), y en estos casos un pene más potente lo único que hace es complicar las cosas más para la mujer, haciéndola soportar durante un tiempo más prolongado el acto humillante de auténtica violación. Una buena información y aprendizaje psicológico de los aspectos adecuados de la buena relación de pareja deben ir acompañados de la ingestión del Viagra. El acto del amor es algo mucho más delicado y maravilloso que un simple “mete y saca” mecánico.

d.- Procedimientos quirúrgicos y mecánicos

Los sistemas de creación de vacío son dispositivos mecánicos, poco agresivos, efectivos para pacientes que son capaces de conseguir cierto grado de rigidez, aunque no total, y se basan en crear un efecto succión que atrae la sangre a las lagunas que existen dentro del pene. Hay dos tipos:

- Los **sistema synergist** que deben permanecer colocados durante el acto sexual y son como una especie de preservativo. Tienen un pequeño inconveniente, pueden disminuir la sensibilidad del pene en la penetración.
- El **sistema de vacío ArecAid** es un cilindro de plástico conectado a una bomba que genera el vacío, chupando fuertemente sobre la piel; se retira para la penetración. Una vez que entra la sangre en el pene, la erección se mantiene colocando un anillo elástico alrededor del pene para que la sangre no salga. Este anillo como mucho se puede tener 30 minutos para evitar alteraciones de la circulación del extremo del pene. Un problema es que los anillos impiden la eyaculación.

6.- Implantación de prótesis peneanas

La impotencia orgánica irreversible puede remediarse mediante la implantación quirúrgica de una prótesis, que puede ser **semirígida**, produciendo una erección permanente. Se logra mediante la introducción de una tira o pequeño cilindro de silicona semirígida en cada cuerpo cavernoso. Otro procedimiento se lleva a cabo mediante la inserción de una **prótesis inflable**. Se colocan en los cuerpos cavernosos del pene unos tubos inflables que se pueden accionar mediante una pequeña bomba de aire que los puede hinchar o deshinchar. La bomba de aire se coloca en el escroto y un reservorio en el abdomen. Estas prótesis se

implantan mediante una operación quirúrgica que puede dar lugar en el futuro a hemorragias o infecciones, aunque esto no es muy frecuente.

El hecho es que, al implantar los cilindros, se destruye el tejido erectil y en los casos en que requiera su retirada, el pene va a quedar peor que antes. Por esta razón hay que utilizar la prótesis peneana sólo como último recurso.

7.- Cirugía sobre las arterias

Si hay problemas de abastecimiento de sangre al pene porque sus arterias están en mal estado, se establece by-pass o puentes que unen la zona de buen riego con la de mal riego (circunvalación con un tubo evitando el tramo atascado). A esto se llama revascularización, que es eficaz siempre que el problema esté en un tramo limitado, pero no cuando el problema es general, como es el caso de arteriosclerosis avanzada, de fumadores o diabéticos.

8.- Cirugía sobre las venas, aumentando su resistencia para evitar el escape de sangre del pene. Esto se consigue ligando las venas o estirpando alguna, o inyectando alguna sustancia que esclerosa la vena. Es decir, cerrando de alguna manera el canal de salida de la sangre del pene.

2.- Disfunción de origen psíquico

a) Causas

Hay muchos motivos por los que puede ser bloqueado este tan sensible reflejo de erección: la preocupación por un fracaso que le hace a uno pensar si ya no va a ser capaz de... en la próxima ocasión, el deseo desmesurado de cumplir, la eyaculación precoz, la falta de experiencia,... En general, cualquier tipo de ansiedad (temor) hace retirar instantáneamente la sangre del pene y se va hacia los brazos, las piernas, etc., hacia los órganos de lucha.

Generalmente este cuadro se potencia con los pensamientos automáticos negativos llenos de “ansiedad anticipatoria” o de buen “desempeño” (“¿Seré capaz esta noche?” “¿tendré una erección duradera?”, etc.) y durante el acto pasa a desempeñar el “papel de espectador” o de observador de lo que está sucediendo, de cómo va respondiendo fisiológicamente, de cómo se está comportando. En realidad, lo que se consigue con esta actitud es bloquear el espontáneo reflejo de erección. Al estar tenso no se relajan las paredes de los trabéculos o dilatación de los vasos y se impide el acceso de la sangre al pene.

La mala información por parte de ciertos profesionales que cuando se les consulta responden: “Es la edad”, “a todo el mundo le va a llegar”, “fomenta el cariño y no te preocupes si ya no puedes”... es nefasta para este problema. El lema fundamental debe ser: “La erección que has perdido no es la última, a todos los hombres les ha pasado esto, de una u otra manera, y **se puede recuperar**”.

Problemas psicológicos profundos como la autoimagen negativa, el miedo femenino al rechazo, la idea de culpa, la tendencia homosexual, pueden bloquear la erección.

b.- Tratamiento psicológico de la disfunción de la erección

Si el problema es psicológico, el tratamiento debe ser psicológico, y si orgánico, el tratamiento debe ser fisiológico o quirúrgico, según los casos.

Si el problema es psicológico su origen está en el pensamiento, preocupación y ansiedad por desempeñar bien el rol del buen amante, y en este estado su actitud durante el acto es la de un “espectador” preocupado por lograr y mantener la erección, lo cual bloquea el

natural y espontáneo reflejo de erección. ¿Cómo vencer tal ansiedad por el buen desempeño? Dejando de preocuparse por tener la erección, concentrando su atención en las sensaciones placenteras y simplemente disfrutando de ellas. ¡Prohibido preocuparse! ¡Prohibido tener erecciones mediante la intervención de la voluntad!

Los sexólogos proponen una serie de pasos a dar: 1º Vivir las sensaciones eróticas de las caricias sin tener la erección. 2º Dejarse llevar por la erección sin buscar ni procurar el orgasmo. 3º Que los orgasmos que se tengan sean extravaginales. 4º Orgasmo intravaginal durante la relación.

A nivel cognitivo, estos ejercicios deben ir acompañados de un control de los pensamientos automáticos negativos (seré capaz de lograr la erección..., hasta cuándo la voy a poder mantener, qué pensará de mí esta mujer, yo ya no soy capaz de... etc.). Este control se efectúa siguiendo las pautas que sugerirá el psicólogo al aplicar los principios de la terapia cognitiva durante el tratamiento.

Lo más destructivo para este problema es que el marido o la mujer hablen de él con los amigos o profesionales no cualificados para este problema. Hacer alusiones en una tertulia a este problema como una gracia es algo nefasto para quien lo padece. Un buen profesional, en la mayoría de los casos, soluciona bien este problema.

Pasos a seguir en el tratamiento psicológico:

1º.- Pedir una hoja de registro de pensamientos al hombre desde el momento en que decidió hacer el amor, cuando estaba esperando, cuando ya sabía que lo iba a hacer, cuando lo empezaba a hacer, cuando lo estaba haciendo y cuando no pudo hacerlo. En tales circunstancias se piensa: ¿Hoy podré o no? ¿Tengo que hacerlo? Voy a tomar... a prepararme... Siento un comienzo de erección. ¿Lograré tener una erección completa?... Ya parece que la estoy teniendo. ¡Ya la tengo!. ¿Por cuánto tiempo tendré esta erección? Parece que noto que se afloja la tensión del pene. ¿Se me estará poniendo blando? Voy a actuar con más energía... se me está yendo la erección... se me ha ido. ¡Qué fastidio! Ya no seré capaz... ¿Qué pensará ella? ¡Qué mal he quedado!.

2º.- Pedir una hoja de registro de pensamientos de ella: ¿Qué pensaste el último día que intentásteis hacer el amor? Cuando te lo propuso, en el intervalo de tiempo hasta que os pusísteis a ello, en el momento de empezar: No le va a salir... es un inútil... es un fracaso... mejor terminar ya... será por mi culpa... con otras lo podía... somos un fracaso.

3º.- Aclarar que el problema es de los dos.

4º.- Aclarar que la erección no es una respuesta voluntaria y que para el hombre es lo mismo que es la secreción vaginal, una respuesta refleja y que voluntariamente no se consigue.

5º.- Enseñar los conceptos de “espectador” y de “desempeño”. En el rol de “espectador” participa la atención y la voluntad, y en el “desempeño” la preocupación y el temor.

6º.- El temor al desempeño sexual se neutraliza tanto en la mujer como en el hombre cuando se les ordena que busquen placer con cualquier tipo de caricias y no precisamente la erección. Y si se tiene erección, se debe evitar (prohibido) la penetración. Al no tener que cumplir se desvanece toda responsabilidad de desempeñarse bien y desaparece el temor que bloquea la erección. En este momento se “prohíbe” la erección y se prohíbe la penetración, para concentrarse en el placer sensorial.

7º.- Terapia cognitiva o control de pensamientos automáticos negativos en ambos, bloqueándolos o sustituyéndolos por otros incompatibles a estos negativos y más racionales.

8º.- Después de controlar los pensamientos automáticos negativos y de “espectador” y acerca del propio desempeño (éxito) en la función, y lograda fácilmente la erección, sosteniéndola por un tiempo adecuado, el paso siguiente (**la penetración**) puede ser muy complicado para muchos. En este momento, al tener él conciencia de que se debe iniciar

(responsabilidad) la penetración, es fácil que se empiece a procurar y a sentir real o imaginariamente una pequeña pérdida de erección y automáticamente un gran temor le invadirá colocándole en el rol de espectador y preocupación por el desempeño, lo que hará perder rápida y totalmente la erección. En este momento cualquier intento de recuperación por ambas partes será inútil.

Este problema se puede evitar partiendo del logro habitual de una buena erección por medio de caricias. Entonces la mujer cambiará la postura para acariciarle, se pone encima de él con las rodillas a la altura de las tetillas y sentada hacia atrás acaricia el pene con las manos hasta lograr la erección y sigue jugando con él y a veces aproxima el pene a la pelvis, y en el mismo juego otras veces lo coloca en la entrada de la vagina moviéndolo, otras lo introduce durante unos instantes y luego lo saca y lo vuelve a introducir más y más, sacándolo. Es éste un juego de aproximaciones sucesivas en las que no se busca la relación sexual completa. Ésta será una ocurrencia espontánea y no voluntaria o buscada por él en ningún momento. Siempre ambos deben cumplir con las exigencias y nunca deben buscar el coito. Éste debe surgir espontáneamente. Para ambos siempre está prohibida la exigencia del coito.

El objetivo inmediato es centrarse en el proceso y disfrutar de él sin otro deseo diferente a éste. En este proceso se pide al hombre que trate de ser “egoísta”, que no se preocupe por la mujer, que no piense que está cansada o fastidiada por tener que hacer esto. Que ella lo haga generosamente; ahora es él quien la necesita, después ya llegará su turno. Puede él acariciarla después de cada ejercicio y darle el placer que necesite.

Un buen ejercicio para perder el miedo a perder la erección una vez que consiguen ya ésta fácilmente, puede ser la “técnica del apretón”, de sentir cómo se pierde en parte la erección y cómo en unos segundos se recupera automáticamente, tiene efectos muy positivos en el que está preocupado por mantener la erección, haciéndole perder el temor a que se desvanezca la erección.

Hay hombres que se intimidan ante ciertas situaciones, de tal modo que en ellas no consiguen tener erecciones. Este es el caso del que estando vestido tiene erecciones cuando se le acaricia por encima del pantalón, pero al desnudarse no es capaz de lograrlo. La terapia debe comenzar estando ambos vestidos y recreándose así en el juego erótico y por aproximaciones sucesivas: abrir la cremallera... tocar algo... directamente el pene... hasta conseguir estar tranquilo con el pantalón quitado.

Puede aprovecharse la pareja de momentos especiales para estos juegos eficaces para conseguir la erección tales como al levantarse, que es cuando se suelen tener erecciones más fuertes.

El uso de la vaselina o cualquier otro lubricante para manipular el pene favorece un cierto tipo de sensaciones eróticas especiales que facilitan la erección.

A muchos hombres estimula especialmente la felacio (estimulación oral del pene) y, siempre que a la mujer no le importe, puede ser una técnica útil.

Centrarse en las propias sensaciones, dejarse llevar por la fantasía, es conveniente.

CAPÍTULO III

CUANDO EL AMOR FALLA

I.- CAUSAS DEL DETERIORO DE LA RELACIÓN

Mantener una pareja es más difícil que cuidar un jardín con muchas y muy raras especies de plantas. El buen jardinero conoce lo que pide cada planta: época de siembra, tipo de tierra, abono, humedad, poda y tratamientos. Él sabe que las plantas no viven mucho con sólo un buen abonado de primavera porque su frondosidad pronto se agotará por falta de agua en el verano. Lo mismo le pasa al amor sólo cultivado con los intensos estímulos propios de la relación romántica y, por muy frondoso que llegue a ponerse, al término de la primavera, se marchitará ciertamente con los grandes calores del estío o se helará con los fríos del invierno, por falta de otros cuidados.

En el jardín del amor las “plantas” son realidades dinámicas, deseos y necesidades cambiantes, ilusiones que van y que vienen, vivencias íntimas que se suceden día a día, y todo esto puede ser compartido por la pareja o vivido por cada uno por separado, sin que el otro se entere. Del mismo modo que nos pueden sorprender los cambios de un viejo amigo que hace mucho tiempo que no vemos, puede esto pasar a la pareja, a esos dos “viejos amigos” que, a pesar de convivir día a día, han dejado de verse sus interiores. Luego puede llegar el fracaso, y no son pocos los que, al oír que el otro se va o que ya tiene otro amor, se quedan como una fría piedra de mármol, inertes sin poder hacer nada, sin comprender nada. Aquellas dos vidas, en otro tiempo tan cálidamente unidas, a pesar de uno, se tienen que convertir en vidas adyacentes que van a tener que caminar por senderos diferentes.

Estas son algunas de las **causas del deterioro** de la relación de las parejas:

1º.- El amor romántico, cuando alimenta un gran número de falsas creencias y expectativas acerca de la relación de pareja. Las parejas bajo el síndrome del amor romántico suelen pensar que este estado tan placentero va a durar para siempre, incluso incrementándose y con la misma facilidad con que hasta ahora. Conservar esto, piensan, no exige nada especial, tan sólo evitar aquellos comportamientos que directamente y por su gravedad afectan a la relación de la pareja. El amor romántico alimenta también los pensamientos equivocados de que: “el amor lo arregla todo”; “los problemas se arreglan solos con tal que haya amor”; y todas aquellas esperanzas: “cuando vivamos en la misma casa..., cuando ganemos nuestro dinero..., cuando... entonces todo se solucionará”. Estos y otros muchos pensamientos y expectativas muy pronto se van a arraigar en la mente del enamorado hasta convertirse en máximas o imperativos incuestionables que impedirán cualquier conducta dirigida a resolver adecuadamente los problemas, que en esta etapa de amor se presentan con la virulencia tan característica de tan enorme pasión. Flaco favor le hacen estos erróneos pensamientos al enamorado que hoy con ellos soluciona los problemas y puede que con caricias, besos y actos tan llenos de pasión los relegan al olvido, sin darles la adecuada solución. Digo flaco favor porque la pareja no ensaya ni aprende desde el comienzo las habilidades que necesitará para solucionar los problemas que en cualquier momento le van a venir a lo largo de la vida. Cuando un problema se soluciona adecuadamente la pareja se crece, y cuando no, se resiente hasta llegar a la disolución.

2º.- Nunca alcanzan dos enamorados el estado de pareja sin llegar a un cierto grado de vivencia del “nosotros”. Pensar en términos individualistas es no tomar conciencia de la pareja como una realidad psicosocial, de dos, en parte diferente a la de los individuos que la forman. Quien piensa en pareja, quien vive la pareja nunca podrá pensar ni decir convencido frases tales como: “¡Tú eres el culpable!”; “¡Por tu culpa nuestra relación se rompió!” y otras

parecidas. Es muy, pero muy difícil encontrar una pareja con problemas en la que cada uno a su modo no haya contribuido a ello. Por esto es muy difícil que en una pareja problemática uno sea sólo culpable y otro sólo inocente. En toda pareja la responsabilidad tanto de los éxitos como de los fracasos es compartida, pertenece al régimen de “bienes gananciales”.

3°.- Afectan a la vida de la pareja ciertos cambios de personalidad, de costumbres, de aficiones, de valores de modos de pensar en uno de los miembros y que son incompatibles con los del otro. En gran medida, estos cambios son alimentados por los nuevos usos, costumbres y valores que fácilmente se difunden a través de los medios de comunicación. Si antes la relación de pareja era prácticamente indestructible a pesar de que pudiera ser que tal pareja psicológicamente nunca había existido, o que si existió había llegado un momento en que dejó de ser, hoy se ha producido un cambio de 180 grados. Cada vez es más fácil, en nuestra economía de mercado, sustituir un aparato con problemas por otro nuevo; hasta que éste, a su vez, empieza a tener problemas y sigue la misma suerte que el anterior. Según esta cultura del cambio, cambiar cualquier cosa llega a ser un mérito. Hoy, seducir y cambiar de pareja se considera socialmente como un éxito. La prensa del corazón ha contribuido mucho a que esto sea así.

4°.- Al pasar el tiempo, la pareja comienza a salirse de ella misma, de ese mundo de emociones tan intensas, y poco a poco pasa a vivir la rutina diaria, los días grises que se suceden sin pena ni gloria y los olvidos del diario alimento de la relación. La unión se consolida, sí, pero como algo institucional. Se vive la relación como un hecho incuestionable, se da por hecha, apenas se tiene conciencia de que necesita cultivarse. A esto se añade el hecho de que hay que dedicar muchos esfuerzos para mantenerse y progresar en el mundo laboral y social. La pareja tiene que compartir su tiempo y sus afanes con muchas otras actividades extrañas, actividades que con frecuencia arrastran el interés de un modo desmesurado y que aportan enormes refuerzos por satisfacer muchas necesidades individuales. Estos éxitos pueden ir seduciendo más y más a quienes los tienen, y puede que sean vividos al margen de la pareja, necesitando al otro cada vez menos.

Tal vez pocas “empresas” se inician con tanto entusiasmo como la relación de pareja y se atienden después tan mal, manteniéndose muy pronto en un estado lamentable. Esta falta de interés manifiesto por la pareja conduce al divorcio sentimental, a la alienación o enajenación de los intereses, quedando la pareja abandonada al amparo formal de la cada vez más débil fuerza de la institución (matrimonio, familia).

5°.- Bajo estas condiciones, hay quien pronto empieza a pensar que la vida de pareja es una trampa en la que él, como muchos otros incautos, ha caído. Siente que vive con una soga echada al cuello, con la libertad hipotecada, y entonces se empieza a convencer de que tiene que volver a ser libre para poder autorealizarse. Se siente disminuido como hombre o como mujer porque ha dejado de sentir los poderosos instintos del macho o de la hembra, y entonces sale convencido de la necesidad de tener que recuperar lo perdido.

6°.- Hay dos modos de enfrentarse a los problemas que deterioran la relación de la pareja: la resignación y la agresión. Con resignación, muchas mujeres sobre todo, aguantan malos tratos y una relación sin detalles, echando todo esto día a día en el “saco del olvido”, después de soportar cualquier clase de sentimientos negativos. Otros reaccionan con violencia a la violencia, y la guerra civil pasa a ser el alimento de estas parejas. El comportamiento asertivo, del que más adelante hablaremos, es el más adecuado para dar solución a estos problemas.

7°.- La relación de pareja falla cuando no se cumple el principio de reciprocidad, cuando uno da más de lo que recibe, pues es lógico que se sienta estafado. En el pasado había muchas mujeres abnegadas a las que ya desde niñas se les había enseñado a vivir así en pareja, pero cada día son más las personas que exigen que el dar y el recibir estén más equilibrados. Es ésta la ley justa de la oferta y la demanda que mantiene equilibrado el

mercado de los bienes. Enemigo de todo esto es el que se crió en un ambiente en el que recibió mucho y apenas dio. Éste siempre exigirá a los demás, mientras él apenas da, y lo que da lo sobrevalorará, siendo incapaz de reconocer lo mucho que le pueden dar, porque se cree con derecho a recibir todo.

8º.- Hay personas que han llegado a hacerse tan sensiblemente negativas que habitualmente maximizan cualquier fallo, torpeza o descuido de su compañero hasta convertirlo en el broche de mierda de todo un día en el que, por predominar las alegrías y satisfacciones, pudo haber sido una carga de energía positiva para la relación de pareja.

9º.- Hay parejas en las que las cosas se consiguen utilizando habitualmente cualquier tipo de medios como el chantaje, o desde las más sutiles amenazas hasta las más manifiestas, violentando así, una y otra vez, la voluntad del otro, haciéndole sentirse más y más lejos de la pareja.

10º.- La notable diferencia de educación o de sensibilidad, la falta de tacto para las relaciones sociales o la manifiesta grosería de uno, puede ser motivo para que el otro, decepcionado, deje que se enfríe el calor de la relación que empezó y creció al amparo de la sombra del amor romántico.

11º.- Puede darse el caso de que, cuando se apague aquella fuerza del amor romántico, se manifieste una fuerte dependencia hacia algo o alguien (familia, amigos... etc.) oculta durante tal estado de amor adictivo, pasando entonces a un segundo plano la relación de pareja.

12º.- Un nuevo amor, las relaciones íntimas con personas extrañas, ayudan a disolver rápidamente los lazos de unión de cualquier pareja. El mantenimiento de una doble vida sentimental con amores paralelos hace que el corazón se vuelva loco; ya así lo cantó Antonio Machín en una de sus más hermosas canciones, “corazón loco”, y se llama así porque en él viven a la vez el “amor sagrado” y el “amor prohibido”.

13º.- El fracaso en las relaciones sexuales por falta de información, por trastornos de la identidad sexual, por parafilias (desviaciones y perversiones sexuales), por problemas funcionales en cualquiera de las fases del acto sexual (en el deseo, en la excitación, en el orgasmo y eyaculación).

II.- LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS AMENAZAN LA RELACIÓN

En gran medida, las separaciones se gestan y concluyen a nivel de pensamientos. Muchos pensamientos son como las semillas que se siembran hoy para recoger mañana los frutos. Esto sucede con frecuencia durante el noviazgo, una etapa que, por estar marcada por deseos intensos y relaciones apasionadas, propicia en los enamorados fantasías que se alejan de la realidad y terminan por convertirse, en el futuro, en obligaciones que se expresan con el término “debería”. Esto hace que muchos casados lleguen a razonar así: “Un verdadero amor debería hacerme feliz. Como yo no soy feliz...”; “Con amor no **debería** haber problemas. Como tengo problemas...”; “Cuando uno se casa debería ir todo bien. Como esto no va bien...”; “Cada vez nos **deberíamos** amar más. Como esto no es así...”; “El verdadero amante debería conocer mis deseos sin necesidad de que se los dijera...”.

Durante la convivencia, las parejas se consolidan o se enfrían y se rompen, en gran medida, según sean los pensamientos que tienen. Está comprobado que la mente tiene una tendencia natural a distorsionar cognitivamente los hechos según sean los intereses o estado de ánimo dominante del sujeto. De hecho, las malas interpretaciones crean barreras a la relación debido a la falta de comprensión.

Basándonos en nuestros pensamientos e interpretaciones subjetivas practicamos una natural tendencia, común a todos los mortales, que consiste en definir, categorizar, clasificar, etiquetar a las personas que ocupan nuestra atención ya sea por ser queridas por nosotros o

por estar interesados en ellas o por odiarlas. Generalmente estas definiciones se hacen a partir de una inducción incompleta e insuficiente. Por ejemplo: “tres veces hizo X; luego es X”.

Esta manera de actuar tiene un doble efecto negativo: por parte del definidor y por parte de la persona definida. El definidor elabora un esquema mental que le sirve para calificar erróneamente todo el comportamiento del otro, y este hecho, tan parcial y negativo, está influyendo en la calidad de la relación, por no fomentar las conductas positivas del otro, pues las calificaciones negativas desaniman mucho a cualquiera. El calificado o definido puede muy fácilmente llegar a justificar su comportamiento argumentando así: “Yo hago X, porque soy X”. Esta autojustificación inhibe los recursos capaces de evitar tales comportamientos inadecuados. Tanto al pensar injustificada y negativamente sobre alguien calificándolo (“es un...”), como al decírselo (“eres un...”) se está creando una barrera entre ambos, y si tal calificación se hace para que el otro cambie, fácilmente se comprobará que el efecto va a ser contrario. El reproche generalmente despierta las defensas del reprochado. Al decirle con frecuencia a un niño: “eres un inútil”, llega un momento en que éste cree que es realmente un inútil y termina por argumentar así: “como soy un inútil, yo no puedo hacerlo de otra manera...; cada uno es como es”.

Debemos acostumbrarnos a nuevas formas de interpelación, refiriéndonos más al comportamiento que al modo de ser atribuido al sujeto. Así, en vez de decir: “eres un (atribución)...”, conviene acostumbrarnos a hacerlo de otra manera: “Lo que estás haciendo (descripción)... me molesta”.

Con el pensamiento, elaboramos una imagen no sólo de los otros, sino también de nosotros mismos, y esta autoimagen, si no se ajusta a la realidad, puede ser una fuente de problemas en la relación de pareja.

Al pensar en lo que el otro es, en lo que somos y en los acontecimientos que vivimos, interviene un gran número de formas inadecuadas de pensamiento que llamamos “distorsiones cognitivas”, tales como:

La visión restringida

Cuando una pareja no se lleva bien, de muy poco sirven los pocos o muchos detalles que uno tiene para el otro. Siempre el más pequeño desacuerdo lo va a estropear todo. Pueden estar disfrutando de un día agradable, están viajando de la forma que a los dos más les gusta, están gozando de la naturaleza y del arte como en los mejores tiempos. En un buen restaurante los dos han comido su comida preferida. Todo va bien, el día va terminando tranquila y felizmente; pero, de pronto, algo dice o hace uno de los dos que al otro no le gusta. Comienza la discusión, los ánimos se enervan... todo está perdido... el día ha sido una mierda para los dos, porque ya sólo se ve de él esta parte mínima, esta hora nefasta, lo demás no cuenta. Esto es ver el día con “visión restringida”, que a los dos les hace pensar: “Esto no tiene remedio, todo es inútil... así no se puede seguir más, ya no aguanto más”. Las cosas cambiarían si esta pareja fuera capaz de pensar: “El 95% del día fue bueno; un incidente hizo que el 5% fuera desastroso, en realidad el 95% es mucho más que el 5%, he sido bastante feliz”. Además, siendo realistas, este pensamiento se ajusta más a la realidad que el anterior.

La abstracción selectiva o el filtro mental

Cuando en una pareja hay indiferencia, enfado, odio... fácilmente se interpretan subjetivamente las intenciones, las palabras, los actos del otro sacándolos de sus contextos o situaciones en los que se dan. Una sonrisa, una negativa, un retraso, cualquier torpeza... sacados de su contexto adquieren una significación negativa, cuando en realidad no son así.

Deducción arbitraria

Cuando alguien está enfadado, fácilmente llega a conclusiones negativas, sin tener apenas fundamento alguno. En estos casos suele uno confundirse al pensar: “Llega tarde porque no me quiere”, “No me habla porque está pensando en otra”, “Al decir esto, me está intentando humillar”. Al hacer esto, cree haber adivinado (“error del adivino”) las intenciones del otro. En realidad, le está atribuyendo falsamente intenciones que probablemente en este momento él no tiene y que no siempre tiene.

La sobregeneralización

Para el que está enfurecido es fácil adoptar una postura extremista, y entonces dice: “**siempre**” en vez de “**algunas veces**” o “**muchas veces**”. Otras veces dice “**todo**” en vez de “**en parte**” o “**la mayor parte**”, y otras dice: “**jamás**” en vez de “**casi nunca**”. Los términos absolutos no suelen ser reales, es difícil que algo sea “siempre”, “todo”, “jamás”. Muchas son las ocasiones en las que se usan estos adverbios, cuando uno está lleno de ira (“**siempre**” has sido un sinvergüenza”); cuando una persona está deprimida (“nunca me has querido”); cuando uno ya está desesperado y lleno de pesimismo (“lo nuestro **nunca** va a tener arreglo”).

El **prejuicio** nace de una actitud negativa hacia alguien y hace que, partiendo de esta actitud, sin atenerse a la realidad de los hechos, se esté juzgando a la persona y a su comportamiento. Partiendo del odio, empieza por definir al otro como algo que en realidad puede no ser: “es una mala persona y todo lo hace con muy mala idea”. Partiendo de una inadecuada atribución (“es una mala persona”) justifica que todo lo hace con mala intención, de antemano y sin atender a cada caso concreto.

Extremismo

Tendencia a exagerar las cualidades buenas o malas de una persona o las consecuencias de algún hecho concreto. Es un mecanismo de defensa que bloquea cualquier acción reparadora o solucionadora. Cuando el sujeto que lo padece no cuenta con una firme voluntad, no se siente con fuerzas, entonces coloca el caso en el extremo y así se justifica que él no puede hacer nada. Un marido en cierta ocasión le mintió a su mujer al negarle que había tenido relaciones con otra. Cuando su mujer se enteró de que era cierto exclamó: “¡Ya jamás me dirá la verdad, nunca volveré a confiar en él, es un mentiroso!”. Habla como si ya nunca fuera a decir una verdad.

Personalización

Es la tendencia a pensar que todo lo que hace el otro es para fastidiarle a él. Si la mujer llega tarde a casa, él piensa que lo hace para fastidiarle a él; si la ve hablando con alguien, piensa que está hablando mal de él; si se queda leyendo antes de acostarse, piensa que es para fastidiarle. Para el que personaliza, todo lo que hacen los demás va dirigido contra él.

La **falacia de lo justo**. Es la tendencia a pensar que sus convicciones, sus principios, sus modos de ver la vida son los únicos acertados, y los que no piensan así están equivocados. Esta falta de respeto anula a la otra persona en un matrimonio y le impide su propia realización. El que cree tener razón en todo, impone sus criterios en la pareja y termina haciéndose violento en la relación.

Un caso parecido, aunque sin llegar a usar la violencia física desde el comienzo para imponerse, es el del que tiene **complejo de misionero**, porque “cree que lo que es bueno para él es bueno para la otra persona”, y se disgusta porque no comprende que la otra persona no haga lo que para ella cree que es bueno. Intenta por todos los medios convencerla, facilita que haga esto y dificulta o impide que el otro haga lo contrario u otra cosa. Puede ser que en un régimen matrimonial muy primitivo y tradicional éste fuera el modo de dirigir un hogar, pero hoy la mujer está tan preparada y es tan autónoma como el hombre.

El falaz pensamiento del cambio. Hay quien está erróneamente convencido de que él se basta a sí mismo para solucionarlo todo. Hay quien está convencido de que va a tener éxito desempeñando el papel de Pigmalión. Ella confía con su actitud redentora y piensa que podrá sacar adelante a aquel pobre chico alcohólico, que con su amor y atenciones redimirá a aquel drogadicto... De antemano podemos asegurarle, casi con seguridad, el fracaso.

La atribución

En general, todos tendemos a atribuir a los demás la causa de nuestros problemas y a atribuirnos a nosotros mismos nuestros éxitos. Los estudiantes suelen decir: “Me han suspendido”, “he aprobado”. En la pareja que se lleva mal, este tipo de argumentación es el pan nuestro de cada día, ante cualquier desgracia es frecuente el lamento: “La culpa de todo la tiene él, si no me hubiera casado con él”.

Razonamiento subjetivo o emocional

Saca conclusiones erróneas acerca de las actitudes o sentimientos de otras personas basándose en su propio estado de ánimo. Él está triste, bebe, es una calamidad y piensa que esto es una señal de que ella no le quiere como debe ser.

Pensamiento polarizado

Cuando una pareja no se lleva bien, tiende a ver deformadas las cosas pensando en los extremos: “todo-o-nada”, “blanco-negro”, “bueno-malo”... Para éstos no existen los términos medios. Las cosas extremas no tienen solución o son poco viables, pensar: “Grito o me callo y no digo nada”, “Me voy o me someto”, “Las cosas se hacen bien o están mal”... Este perfeccionismo extremo es la justificación más sutil para no hacer nada. Hay un dicho que resume esto: “lo mejor es el mayor enemigo de lo bueno”.

Cualquiera puede imaginarse una novela de la vida de una pareja que se lleva mal, poniendo en práctica todos estos recursos, trucos o deformaciones mentales.

Todo puede empezar ya desde el momento en que suena el despertador. Él piensa cabreado: “No he dormido bien, porque ella para fastidiarme se acostó tarde y me despertó”. Él ya se levanta preparado para que todo empiece a ir mal: que si el desayuno no está en su punto, que si la camisa está arrugada, que la ducha está ocupada... ya sale de casa con unos negros pensamientos, piensa que ella es... (atribución), que no hace nada bien (visión restringida), que esto no tiene arreglo (extremismo), que todo lo hace para fastidiarle (personalización), que siempre hace las cosas mal (sobregeneralización), que tiene toda la razón (falacia de lo justo)... etc. A lo largo del día puede ser que estos pensamientos pasen por su mente varias veces, hasta que, al llegar a casa por la noche, de nuevo se vuelve a vivir toda la historia. Nuestro pensamiento hace muchas veces de nuestra vida un infierno.

Además de las distorsiones cognitivas negativas, hay pensamientos que, por románticos e ingenuos, ayudan muy poco a madurar en la relación: “con el amor todo se arregla” (sin hacer apenas nada), “basta con el amor para ser felices...”. Estos y otros pensamientos parecidos ayudan a que la gente deje morir la relación sin darse cuenta, pero no hay que olvidar que el amor es una planta de regadío.

Muchas son las parejas que tarde se dan cuenta y se extrañan de lo mucho que, sin quererlo, se han alejado, a pesar de haber empezado la relación con tanto entusiasmo y amor.

En el amor, en principio, cualquier pensamiento acompañado del deseo hacia una persona produce una cierta descarga placentera. Con la repetición de este pensamiento se llega a condicionar tal persona a tal sensación placentera. Si así lo hace cada uno con su pareja, sin duda, se sentirá más unido a ella, pero si lo hace habitualmente pensando en los atractivos de otras personas, en vez de echar la semilla del amor en su propio terreno lo estará haciendo en el campo ajeno y, cuando llegue la ocasión, allí es donde crecerá la caprichosa

planta del amor. Convertir a una persona, por medio del pensamiento, en fuente de sus deseos, es el camino más seguro para enamorarse de ella. A esto colabora la fantasía, que tiene un efecto sorprendente cuando juega con una cantidad de detalles.

El placer del amor está en la combinación de la **fantasía y la sensación**. Para ello hay que crear una **imagen** y desarrollar la **sensibilidad**. Con toda la fuerza de tu fantasía, crea una imagen de la persona que amas, destacando aquellas partes de su cuerpo que te sean más excitantes; con el tamaño, color, tacto, olor, sabor que más te atraen y con toda la riqueza de detalles, posturas y movimientos eróticos. Sus ojos, su mirada, su calor, su sudor... su espera, su entrega, su empuje, su rubor o su atrevimiento. En el momento y lugar más apetecible (después de...; en tal sitio). Procura impregnar esta imagen de tantos recuerdos y momentos de gozo, de lo hecho y vivido juntos y del reconocimiento del otro como persona, sujeto y dueño de todo esto. Haz que esta imagen sirva para desear, para excitarte y para ayudarte a gozar. Esta imagen, compañera del acto del amor, se debe convertir en referente (siento a..., estoy haciendo esto con mi pareja) de todas las sensaciones que estás teniendo mientras haces el amor; de la sensación de los labios humedecidos que besas, de la sensación táctil de la piel suave o fuerte; del tono muscular de los senos y de otras partes del cuerpo; de los movimientos, jadeos y gemidos de placer, del olor, del abrazo tierno y fuerte...; del deseo que se respira. Hacer el amor es pues tener muy viva la imagen del otro como referente y, a la vez, sentir todo su cuerpo, con todos los sentidos.

Complacerse al sentir o imaginar a otra persona real o ficticia, pero diferente a tu pareja, si bien puede mantener vivo tu deseo, tiene el gran inconveniente de irte alejando de tu pareja, pudiendo llegar a quedar ésta relegada a un objeto sucedáneo del amor o a una simple estación de descarga de la “mercancía” acumulada. Con estas prácticas, muy pronto te convertirás en un enamorado en potencia de lo ajeno.

La literatura y el cine erótico es un poderoso instrumento para desarrollar la fantasía y, por tanto, influye en el deseo y la excitación, pero es un arma de doble filo. Es conveniente que siempre vaya acompañada del deseo concreto a tu propia pareja y no al protagonista del relato, o a cualquier otra persona con la que te puedas tropezar en la vida.

Durante el amor debes evitar pensar en cosas ajenas al propio acto. Las distracciones apagan la excitación por dejar de sentir tu propio cuerpo y el de tu pareja, tu atención no está en la sensación. Cualquier pensamiento “automático negativo” bloquea el proceso espontáneo del reflejo sexual. En el hombre esto sucede cuando, por ejemplo, empieza a pensar: “Lo estaré haciendo bien, lograré que ella llegue al orgasmo, cumpliré bien, perderé la erección...” Estos pensamientos de preocupación por el desempeño adecuado del rol de amante, al hacerse exigentes, provocan la ansiedad y el consiguiente bloqueo del sensible mecanismo de erección.

En la mujer hay también un gran número de pensamientos automáticos negativos que impiden el normal desarrollo del acto sexual. Así, por ejemplo, el pensamiento de “me va a hacer daño” puede bloquear los músculos vaginales de la entrada, impidiendo la penetración o haciéndola dolorosa. Otros pensamientos como: “me querrá para siempre, me amará más que a nadie, le gustaré, qué pensará de mis caderas o de mis pechos tan..., me rechazará si me muevo así, debo evitar que me vea desnuda porque...” y otros parecidos que se desprenden de una autoimagen negativa, que generalmente se asienta en razonamientos puramente subjetivos, impiden a muchas mujeres y hombres entregarse y gozar del amor. Existen también pensamientos negativos sobre el desarrollo del acto del amor, tales como la preocupación obsesiva de llegar al orgasmo. Si uno piensa o desea voluntariamente el orgasmo, éste se suele escapar, ya que es un reflejo espontáneo e involuntario y consecuencia de un cierto grado de excitación que se tiene **fantaseando** y sobre todo **sintiendo**. El amor es un acto fundamentalmente sensible (de sensaciones de todos los sentidos) y los pensamientos y argumentaciones racionales, así como las preocupaciones mentales, lo que hacen es inhibir

o bloquear totalmente este acto hasta en el más potente de los hombres y en la más apasionada de las mujeres.

Otros pensamientos que se desprenden de las creencias y de los usos y costumbres de una cultura también pueden bloquear el desarrollo del acto sexual. Los pensamientos de: “esto será pecado”, “la mujer debe ser pasiva”, “hay que disimular”, etc., son algunos de los ejemplos.

Resumiendo, para terminar, podemos decir que los pensamientos y deseos a personas diferentes a nuestra pareja, los pensamientos automáticos negativos durante el acto del amor, las preocupaciones por el desempeño eficaz en el acto, las creencias culturales erróneas, la autoimagen negativa y la falta de atención a las sensaciones que todo nuestro cuerpo está teniendo... pueden bloquear el juego espontáneo del amor, o lo convierten en erecciones y orgasmos puramente mecánicos, a consecuencia de un prolongado frotamiento de las partes erógenas, lo que hace que, en vez de culminar este acto en la plenitud de la relajación y satisfacción corporal y psíquica, la insatisfacción y el vacío se conviertan en los compañeros habituales del amor.

III.- CONSECUENCIAS DE LA RUPTURA DE LA RELACIÓN

Muchas veces una relación se rompe porque uno de los dos se va, dejando al otro sufriendo lo que se ha llamado el “mal de amores”. Esta dolencia psíquica se caracteriza porque todo lo que uno hace, dice o piensa se refiere a la persona que le ha dejado. En esta situación adquiere una especial relevancia lo que podríamos llamar el funcionamiento de su “máquina mental” o pensamiento, es decir, lo que percibe, los recuerdos, las imágenes, fantasías, proyectos y procesos de razonamiento.

El “mal de amores” es un estado de ánimo que hace que los pensamientos sean recurrentes, automáticos y negativos. Ser recurrente significa que vuelve una y otra vez sobre lo mismo, pudiendo llegar a convertirse en auténticas obsesiones. Ser negativos significa que afectan negativamente a quien los tiene, por despertar sentimientos y emociones negativas. Ser automáticos significa que surgen espontáneamente al estar alimentados por un fuerte estado pasional. Esto hace que descienda el umbral de asociación de cualquier acontecimiento, cualquier persona, cualquier lugar o recuerdo con la persona que se ha ido. Es decir, siempre está pensando en lo mismo y si algo le distrae pronto cualquier cosa le hace de nuevo volver.

El poder del pensamiento es aún más fuerte que el de la conducta o comportamiento externo. En primer lugar porque el pensamiento siempre es conducta, como dijo W. James, y, en segundo lugar, porque el pensamiento no tiene límites, se puede pensar cualquier cosa, cosas imposibles de realizar. Pero que al pensarlas, de alguna manera las estamos haciendo y, por tanto, sufriendo sus consecuencias. He dicho que al pensar de alguna manera estamos haciendo lo que pensamos, basándome en la hipótesis de la “huella motora” o de la “acción ideomotora” del gran psicólogo norteamericano W. James. James en su obra: **Principios de psicología** (1890) dijo que: “Todos los estados mentales... determinan una actividad corporal. Ocasionan cambios invisibles en la respiración, la circulación, la tensión muscular general, la actividad glandular o visceral, aun cuando no produzcan movimientos visibles en los músculos de la vida voluntaria”.

La importancia del pensamiento está no sólo en ser siempre capaz de mover al organismo a hacer algo aunque apenas se perciban esos movimientos, sino también por ser el causante directo de los sentimientos y emociones. Entre los hechos y las emociones siempre está el pensamiento como interpretación y evaluación de los hechos. Pero además, el pensamiento es el que trae una y otra vez a nuestra mente los hechos desgraciados que nos

han sucedido; el pensamiento no los deja marchar, porque así se alimentan ciertos sentimientos y emociones que, por ser habituales, constituyen la base del estado de ánimo.

Vamos a poner algunos ejemplos de pensamientos y sus correspondientes sentimientos, característico de la persona que sufre el “mal de amores”:

El que **piensa**: “¡Qué solo estoy!. No puedo creer que esto me haya sucedido a mí...”, o con palabras de Machado: “Señor, ya me quitaste lo que yo más quería, ya estamos solos mi corazón y el mar”; entonces mientras está pensando **siente** ahora tristeza, luego abatimiento, angustia o melancolía.

Al **pensar**: “Ya no está aquí, está lejos de mí, ya no me quiere...”, **siente**: Desesperación, impotencia. Al **pensar**: “Ahora estará con otra... Bueno, con quien dice que ama, aunque yo no tengo el convencimiento de que ya no me ame...”. Pronto vienen a la mente los recuerdos de tantos momentos maravillosos cuando estaban juntos. Entonces **siente**: celos, rabia, resentimiento, desprecio, desengaño, desesperación,... Al **pensar**: “Me han engañado, esto no se hace a nadie y menos a mí que soy...” **se siente**: Ira, ganas de venganza,... Al **pensar**: “Fue por mi culpa por lo que me dejó. Si yo no hubiera hecho..., si yo no hubiera dicho... Valgo poco, soy incapaz de agradar a nadie, qué voy a hacer con este cuerpo...”. Entonces **siente**: Remordimiento, sentimiento de culpabilidad y autodesprecio que puede llegar a un estado depresivo de ánimo. Al **pensar** en mañana, en los meses y los años próximos, en las ilusiones que no se van a poder cumplir... **se siente**: Tristeza, desesperación, desánimo... Al **imaginarse**: “Si ahora estuviera conmigo, haríamos... iríamos...”. Entonces **se siente**: añoranza, nostalgia... Al **fantasear** sobre un lugar paradisíaco, juntos solos... **se siente**: Desilusión, añoranza,... Al **acordarse** de aquel día..., aquel lugar... y también **al ver** aquel sitio, **al escuchar** aquella canción... Todo hace sentir la nostalgia por lo que se perdió. Al **buscar las causas** y al **pretender remediar** todo esto, el razonamiento sigue más la lógica de los sentimientos, concretamente del deseo y no la lógica racional y, después de un momento de alivio y de cierta esperanza, pronto todo termina sintiendo una mayor desilusión. **Cuando piensa** “Ya no voy a poder encontrar otro amor como éste”. Entonces **siente** la desesperación que más puede hundir y destrozar a una persona.

En resumidas cuentas, sólo librando la “máquina mental” de estos pensamientos, puede el abandonado empezar a sentirse normal y capaz de volver a hacer cualquier cosa.

IV.- LA MEDIACIÓN EN EL PROCESO DE SEPARACIÓN

Cuando se rompe la pareja, es difícil librarse de situaciones incómodas que generan un alto grado de tensión emocional. Con este estado de ánimo cualquier negociación medianamente delicada sobre derechos y deberes se convierte en una batalla en la que el más fuerte impone sus condiciones a la otra parte. La **mediación** es una actividad psicológica que ayuda a la pareja a mejor llevar a cabo todas estas ingratas y complejas tareas de la separación. Hay profesionales psicólogos que en los juzgados de familia y en otras instituciones trabajan en este campo. Trinidad Bernal Samper ha publicado recientemente (1989) un interesante libro sobre la actividad mediadora: **La mediación: una solución a los conflictos de ruptura de pareja** (Madrid: Editorial Colex).

La mediación es la actividad de un profesional (psicólogo) que consiste en asesorar y ayudar a aquellas parejas que están en un proceso de separación para que lo hagan de tal modo que los hijos, si los tienen, reciban el menor impacto negativo y, además, que la propia pareja resuelva de la forma más adecuada sus conflictos, con el mínimo coste emocional.

El mediador no es un terapeuta que pretende arreglar a la pareja para que vuelvan a estar juntos, ni es un abogado que lucha para declarar culpable a la pareja de su cliente. La mediación es un sistema alternativo a los procedimientos atributivos de culpabilidad y a los represivos, basados en sentencias judiciales.

El mediador pretende favorecer un clima que neutralice la alta tensión psicológica de ambas partes; debe identificar y respetar la situación emocional de ambos; debe propiciar la libre expresión emocional y el respeto mutuo, fomentando la comunicación comprensiva y empática. Analiza las distorsiones cognitivas tan frecuentes en los estados emocionales negativos intensos.

La comprensión empática se basa en el hecho de admitir que el otro tiene razón, aunque sus opiniones sean diferentes o contrarias a las propias; que sus deseos, demandas y sentimientos tienen valor, aunque uno no los entienda ni comparta; que es capaz de captar esas señales de demanda de respeto de los sentimientos y emociones. Todo esto conduce al logro de la superación de las percepciones, actitudes y deseos encontrados.

El mediador debe evitar el esquema de “culpable-inocente”. En toda relación deteriorada ambas partes han puesto lo suyo, la culpa es siempre de los dos, en mayor o menor grado, aunque, generalmente, el “chupinazo” de salida sea de uno, al que se suele declarar culpable. Cuando las cosas llegan a estar mal, detrás de todo ello hay una larga historia de unas relaciones deficientes por ambas partes que han hecho que se llegue a tal situación. Por ello, generalmente, se ha de ver la ruptura como el resultado final de una larga carrera en la que han participado ambos miembros de la pareja. Por estas razones, el psicólogo-mediador, que pretende ver las cosas desde ambos lados, debe evitar el uso de la atribución de culpabilidad a uno u otro, superando la dicotomía “Yo tengo razón, el otro no”. Ambas partes tienen su propia razón. Descubrirla y respetarla es una delicada tarea.

Generalmente, en todo conflicto cada uno sabe mucho de sus propios estados de ánimo, elabora y valora sus propios argumentos, busca personas que le apoyen, mientras que apenas siente lo que le está pasando al otro, no escucha sus argumentos y le culpabiliza de buscar y apoyarse en terceras personas.

El mediador, igual que el terapeuta, aunque con diferente finalidad, trata de modificar las percepciones, pensamientos, actitudes, emociones/sentimientos y comportamientos para lograr establecer una adecuada comunicación entre las partes, evitando la interacción ardiente de quienes se insultan y “ladran” como perros que enseñan los dientes y sienten la rabia porque el otro no acepta sus argumentos.

El mediador pretende amortiguar el intenso estado emocional de la pareja y, sobre todo, favorecer la situación paterno-filial. Los hijos suelen ser las víctimas inocentes de estas situaciones y por todos los medios hay que evitarlo. Los hijos, sobre todo si son menores o minusválidos, siguen necesitando atención económica y psicológica. Después de la separación y durante el proceso de separación se debe actuar con ellos de modo muy prudente, evitando las discusiones y reproches mutuos delante de ellos, no metiéndolos en medio. Cuando se haya tomado la decisión definitiva de la separación, entonces, ambos juntos, han de comunicárselo a los hijos, evitando discusiones o reproches. Es muy importante hacerles comprender que ellos no tienen culpa alguna de la separación de sus padres. Con frecuencia, según circunstancias de edad y personalidad, los niños se sienten culpables de la separación de sus padres. En este mismo momento, ambos padres deben comprometerse, ante los niños, a cuidarlos en todo lo necesario, a estar siempre disponibles y a seguir siendo padres con todas las obligaciones y derechos, como hasta el momento.

Si las negociaciones no se hacen bien, los hijos, que se supone que son muy queridos por ambos padres, son los que más van a sufrir las consecuencias de la separación.

La separación puede afectar de forma diferente a los hijos según su edad. A los niños más pequeños les afecta el sueño y alimentación, aumenta su agresividad y pueden tener fantasías de culpabilidad. Con el comienzo del “uso de razón” -edad en torno a los 7 años- los niños suelen desarrollar un sentimiento de abandono, acompañado de esquemas mentales de pérdida de seguridad personal. Esta situación suele afectar al rendimiento escolar y hace que surjan conflictos de relación con el padre custodio, tal vez, al suponer que fue él quien echó

de casa al otro. Próximo ya a la adolescencia, y a partir de los 10 años aproximadamente, el niño se mete en sí mismo, elabora su propio mundo mental, se cierra al resto de la familia y reprime sus sentimientos, evitando cualquier manifestación. Con frecuencia ocurre que se suele idealizar al padre no custodio, que es con quien generalmente el niño satisface sus caprichos. Al adolescente la separación de sus padres le suele producir un gran desconcierto vital, con sentimientos ambivalentes y un acentuado afán de independencia.

Toda ruptura de pareja es el fracaso de una ilusión pasada. Sin duda todas las personas se unieron teniendo en algún momento una ilusión por hacer algo junto con otra persona. Algo que por la razón que sea no se termina.

Hay separaciones que apenas suponen un coste emocional para ninguno de los dos; al contrario, es una auténtica liberación. Pero hay casos más traumáticos, aquellos en los que un miembro desea abandonar la relación y el otro no. Hay casos en los que una parte, a pesar de no desear la separación, se ve obligado a separarse debido a cualquier comportamiento del otro que ya no puede tolerar. Quien por abandono, incompatibilidad o comportamiento inadecuado del otro se separa, sintiendo el fracaso de la relación, fácilmente reprocha, culpabiliza a la otra parte y muchas veces utiliza a los niños para hacer con ellos un frente común. En estos casos los niños suelen ser víctimas involuntarias con problemas añadidos a los de la separación en sí.

La pérdida por abandono y la pérdida por muerte de la pareja son dos situaciones generalmente muy graves para el sistema familiar. La pérdida por muerte tiene diferentes matices de índole personal, social y económica a la pérdida por abandono o por fracaso de la relación. Con la muerte se cierra de forma natural, aunque siempre prematura, el proyecto matrimonial. El complejo de sentimientos que genera esta situación no es idéntico al que se tiene en el otro caso. Además, generalmente, en el caso de muerte los bienes familiares permanecen unidos, y el cónyuge vivo es mirado de manera diferente al separado por los demás.

Con la separación suceden cosas diferentes, en primer lugar, los bienes comunes pasan a relacionarse de otra manera con cada uno de los separados. A cada situación la caracteriza diferente tipo de sentimientos: la rabia y el odio, además de los propios de pérdida, son fácilmente alimentados por la presencia intermitente de quien fue y ya no es su pareja, y por los informes que recibe acerca del comportamiento de su antigua pareja. En muchos casos esto se agrava con las frecuentes fantasías de posible reencuentro, pensando que tal vez algún día cambie y vuelva, pues aún está vivo e hipotéticamente disponible. Esta circunstancia se llega a superar más fácilmente con el duelo en caso de muerte.

En todo caso, siempre hay personas incapaces de liberarse de los recuerdos de la persona que se ha ido y durante su vida siguen atados afectivamente a quien fue su pareja. Las consecuencias familiares y personales de esta situación exigen una terapia que permita la liberación de este estado de ánimo que le impide salir, superar la situación y vivir libre. En el caso de muerte, el principio de realidad termina imponiendo, generalmente, la idea de pérdida definitiva y, al cabo del tiempo, en cualquier situación normal se termina superando este fuerte vínculo.

Tres son las **formas legales** de ruptura de una pareja: separación, divorcio y nulidad.

Con la **separación** se suspende la vida en común aunque permanece el vínculo; por tanto, el separado no puede casarse de nuevo. Hay dos formas de separación: la **judicial** y la **de hecho**. La judicial se inicia con una demanda de alguno de los cónyuges, con la intervención de abogado y procurador y ante un juez. Puede ser **consensual**, si ambas partes están de acuerdo al 100%, o **causal**, cuando hay discrepancias. En ambos casos el juez decide los puntos del **convenio regulador** acerca de la patria potestad, guardia y custodia de los hijos, régimen de visitas, vivienda y ajuar familiar, pensión de alimentos y pensión a un cónyuge por desequilibrio económico. En la **separación de hecho** los cónyuges, por común

acuerdo, se separan sin sentencia, tal separación no empieza a ser efectiva antes de transcurrido un año de la fecha de matrimonio, fecha en la que se aporta el convenio regulador aceptado por ambos en su totalidad. En este caso las funciones del juez se limitan a vigilar por la garantía de los derechos de los hijos. No se necesita ni abogado ni procurador. El divorcio se puede solicitar por el comportamiento peligroso para la vida del otro cónyuge, ascendientes o descendientes o por estar separado ya judicialmente durante un cierto periodo de tiempo. Una vez concedido el divorcio, para lo que tan sólo es competente un juez, ambos quedan libres para contraer un nuevo matrimonio civil.

La nulidad supone una sentencia de los tribunales eclesiásticos que declare que el matrimonio, debido a una serie de causas, nunca fue válido. Defectos de forma, falta de consentimiento, ocultación de la personalidad, etc. son algunas de las causas por las que tal matrimonio nunca tuvo lugar.

V.- PERSONAS TÓXICAS

Como consecuencia de una mala relación sostenida, uno se siente realmente mal y el otro se convierte en “persona tóxica”.

Una “persona tóxica” es aquella que con su comportamiento (conductas, palabras, actitudes) nos fastidia de algún modo. Relacionado con esto estarían las personas en las que, con más frecuencia de lo normal, pensamos y al pensar nos sentimos mal. La expresión “persona tóxica” se debe a Lillian Glass, psicóloga norteamericana que publicó recientemente un interesante libro sobre este tema titulado **Relaciones tóxicas** (editado en castellano por Paidós). Se llaman personas tóxicas porque envenenan nuestros sentimientos y son peligrosas, afectando no sólo nuestro bienestar mental y emocional sino también nuestra salud física. Al vivir con este tipo de personas se está en un permanente estado de enfado o rabia o depresión o desesperación, lo que aumenta la producción de las hormonas epinefrinas, que producen una elevación de la presión sanguínea y favorecen las afecciones cardíacas. El Dr. Deepak Chopra, en su libro **Cuerpo eterno, mente eterna**, señala que la convivencia con una persona tóxica predispone al cáncer. Esto sucede, según Lillian Glass, porque “tu energía te abandona tras haber estado con un vampiro tóxico”.

Una persona tóxica para ti puede no serlo para los demás. Existe una errónea convicción profunda que es causa de muchos sinsabores y que nos hace creer que una persona tóxica para nosotros es tóxica en general. Nos cabrea y sorprende enormemente que a esta persona otras la atiendan y que con ella disfruten. Has de tener muy presente este hecho real, quien es tóxico para ti no es tóxico para todos los demás; comprende esto y evitarás muy malos rollos mentales que te hacen muy desgraciado y te separan de esas otras personas para quienes tu persona tóxica particular es todo lo contrario, fuente de alegrías.

Personas tóxicas para ti pueden ser cualquiera de tus padres, hermanos, cónyuge, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, etc.

Si estás habitualmente de mal humor, mira si esto se debe a que hay en tu vida o en tu mente alguna persona tóxica que te está envenenando con su comportamiento. Pienso que no sólo te está haciendo mal a ti tal relación de convivencia o de dedicación mental, sino también a tu trabajo y a todas las personas que te quieren y tienen derecho a vivir en paz contigo, sin tus malos humores.

Para librarte de una persona tóxica tienes dos soluciones: alejarla totalmente de tu vida y arrojarla de tu mente, o aprender a comportarte con ella de otra manera.

Lillian Glass menciona treinta tipos de personas tóxicas y diez técnicas para tratar a las personas tóxicas. Tomando como punto de referencia a esta psicóloga, voy a exponer sucintamente alguno de estos tipos y las técnicas principales de comportamiento ante tales personas.

El **cortante** es una persona que descalifica y no valora tus íntimos sentimientos de alegría o tristeza. Si le das, por ejemplo, una buena noticia, pasa de ti, apenas te atiende, le quita importancia o le pone inconvenientes. Te hace sentirte muy mal, tú esperabas otra cosa, que él compartiera contigo tu sentimiento. Cuántas veces tus padres, compañeros y amigos actúan de este modo sin tener en cuenta la gran desilusión o desconsuelo que provocan. El **mudo** es aquel que, siendo muy parco en palabras u otras manifestaciones, te chafa tus sentimientos en vez de contribuir a incrementar tus estados de ánimo positivos. Además, como apenas te dice nada, hagas lo que hagas, no sabes si lo haces bien o mal, no te enteras de lo que siente. Con esta persona no existe comunicación ni comprensión, y si es con quien tienes que convivir, se convierte para ti en “persona tóxica”. El **narcisista** que sólo habla de sí mismo y que sólo se escucha a sí mismo. Con él no puedes tener comunicación alguna y te sientes frustrado. El **maleducado** que habitualmente quebranta las reglas de comunicación interrumpiendo e impidiendo seguir un tema. El **grosero** que hiere tu sensibilidad de persona educada. El **chismoso** que dice de ti cosas que no quieres que sepan los demás. El **violento**, agresivo, competitivo, que necesita humillarte y someterte a sus deseos. El **farsante** que actúa contigo según sus intereses y te deja solo cuando tienes problemas. El **pesado** que cae sobre ti como una tonelada de plomo y con su constancia, aburrimiento y obsesión te abruma. El **autodestructivo**, pesimista, depresivo, que te está todo el día amargando con sus preocupaciones y actitudes negativas. El **paranoico** que tiene conciencia de víctima a la que todo el mundo persigue. El **psicópata** desalmado que te hace sufrir sin sentir él nada. Íntimamente relacionado con éste estaría el que con palabras muy groseras podrías llamar “**hijo de puta**” por el enorme daño que te ha hecho o te está haciendo. El **dependiente** de cualquier droga o actividad destructiva que con su comportamiento te amarga la existencia. El **crítico** que te hace sentir como acusado ante un tribunal inquisidor. El **instigador** que le gusta crearte problemas, despertar tus celos y hacer crecer tus malos sentimientos. Quien con sus bromas **sarcásticas** te está hostigando habitualmente cuando te ve. El **entrometido** que le encanta meterse en tu vida más de lo que le permites. El **fanático**, terco y rígido que es incapaz de ceder en sus posturas.

A esta lista puedes sumar la de tu especial “persona tóxica”, quien con sus sádicos comportamientos te está amargando especialmente la existencia y a la que tú, al menos en sueños, le estás llamando “hijo de puta”. Si además te entretienes en pasar las páginas del Diccionario de la Real Academia, descubrirás muchos más tipos de personajes que han pasado en la vida junto a ti y te han estado amargando durante un tiempo más o menos largo.

Responder a una conducta tóxica con una agresión física está totalmente desaconsejado. Esta estrategia hará que se declare una guerra. La persona tóxica se hará más tóxica y, aunque en el momento de aplastarle sientas un gran alivio, muy pronto empezarás a sentir los efectos negativos multiplicados. Existen otros procedimientos que resuelven mejor el problema.

La autodestrucción y la autoinculpación, la ingestión de alcohol, droga o el atiborramiento de comida como mecanismos de defensa ante la agresión tóxica perjudican enormemente tu salud psíquica, afectando seriamente a tu autoestima y teniendo otras consecuencias negativas graves que fácilmente puedes imaginarte.

En el momento que recibimos una injuria muy grande, difícilmente podemos pensar en otra cosa que en una respuesta contundente que fácilmente se canaliza en una agresión física. Sin duda, después de responder así, nos quedamos tan anchos que, al menos al soltar el veneno, de momento quedamos bien. Pero las consecuencias a medio y largo plazo de este acto muchas veces son nefastas para nosotros y ya se escapan de nuestro control. Dentro de una adecuada intervención emocionalmente inteligente, y sin pretender bloquear totalmente la expresión de cualquiera de las emociones (rabia, estupor, decepción...), existen cauces más seguros y eficaces a corto y largo plazo.

La psicología actual está dándole mucha importancia al desarrollo y maduración de lo que llama la “inteligencia emocional”. Esta habilidad se adquiere mediante el aprendizaje. Aprender a responder ante situaciones agresoras forma parte de este tipo de educación. Hoy se manejan con éxito ciertos procedimientos de control de la tensión emocional, tales como la relajación corporal o la respiración profunda. Lillian Glass propone el método de la relajación y el de la respiración profunda acompañados de la fantasía (el pensamiento o imagen mental) del agresor. Al inspirar, se recibe el aire y la imagen del agresor; luego, se retiene unos segundos el aire en los pulmones y la imagen en la mente, para terminar expulsando el aire y arrojando lejos por medio de la fantasía la imagen de la persona tóxica que nos acaba de agredir. Esta técnica, que puede durar unos segundos, es de gran eficacia para evacuar la gran descarga de tensión originada con la relación tóxica, a la vez que nos permite el uso de la inteligencia emocional.

Lo que nunca debes hacer es invitar a la persona tóxica a que tome posesión de la intimidad de la “alcoba” de tu mente. Pensar obsesiva y constantemente en la persona tóxica es un premio que no se merece y, además, pensar es como estar recibiendo más y más veneno. De hecho, cada vez te sentirás peor y cada vez está más presente en tu vida la persona tóxica. En la cama está contigo cuando no puedes dormir, en la mesa come contigo, viaja contigo cuando te vas a otros lugares, se sienta contigo a tomar el sol, está contigo y eres tú quien con tus pensamientos lo mantienes cerca. Es como si gozaras de tus sentimientos negativos. Cuando así actúas eres un masoquista. Arroja de tu vida y de tu pensamiento a la persona tóxica, a quien te está envenenando, a quien te impide vivir feliz.

Hay otras formas de actuar más convenientes. Responder con **una broma** a un comentario tóxico es un buen procedimiento para superar la situación. Dicen que los charlatanes de feria tienen preparado un repertorio de respuestas para responder a cualquier posible comentario impertinente. La broma desarma fácilmente a quien viene con intenciones de poner a uno en ridículo. A veces, incluso el humor sarcástico puede ayudar en estas situaciones.

La **técnica del espejo** consiste en actuar con el tóxico del mismo modo que él lo hace contigo. Para muchos, ésta puede ser una oportuna lección para comprender cómo actúan y lo molesto que resulta su comportamiento.

Hay situaciones y personas a las que, como último recurso, hay que **enfrentarse verbalmente**. Puede ser éste el único modo de quitarse de encima a ciertas personas que buscan en ti una víctima para descargar su veneno. Aunque los **insultos verbales** no sean una técnica muy recomendable, pero, “in extremis”, son mejor que callarte y recibir pasivamente el veneno y destruir tu propia imagen y autoestima.

La **fantasía** es un buen recurso ante una situación de extrema agresividad tóxica. Piensa que el otro es la almohada y líate con ella a puñetazos. Si eres lo suficientemente fuerte y tienes a mano un tronco y un hacha, corta el tronco de un hachazo, pensando que lo mismo estás haciendo con la persona tóxica. Rompe o quema con todos los honores y rituales **sus fotografías** y todos sus recuerdos. **Escríbele una carta** en la que expreses abiertamente tus sentimientos con todo el realismo.

Hay personas tóxicas a las que se las desarma fácilmente con **buenos modales** y palabras afectuosas, ya que son tóxicas porque nunca han sido queridas, fueron niños abandonados, odiados o no deseados por sus padres y luego la sociedad les siguió agrediendo porque ellos sólo habían aprendido a agredir y sólo pueden ser habituales agresores. Cualquier detalle de afecto tiene, en estos casos, un efecto reparador y hace que el sujeto cambie su habitual relación tóxica hacia ti. Al menos ensaya este procedimiento y comprueba si puede ser eficaz con tu “persona tóxica”.

Con gente excesivamente tóxica y a la que no podemos cambiar, lo mejor que podemos hacer es desconectar, **arrojar de nuestra vida** (como en el caso de las cartas antes

mencionadas), evitar todo trato, poner unas firmes barreras físicas y sobre todo mentales. Olvidarnos totalmente, no volver a pensar más en esa persona para evitar alimentar con el veneno de nuestros pensamientos nuestra vida emocional, nuestro estado de ánimo negativo.

Enfrentarte de una vez por todas a la persona tóxica siempre es mejor que aguantarlo día a día, hablar de él a sus espaldas, pensar en él día y noche y concederle la importancia de tus pensamientos y deseos aunque sea para desearle y pensar mal de él o para alegrarte de sus fracasos.

Convivir física o mentalmente con una persona tóxica es como beber agua que te va envenenando poco a poco. Con esa maléfica energía que te va proporcionando dejarás de ser feliz y también fastidiarás a tu familia, cónyuge o hijos, a quienes les afecta tu mal humor y a quienes no tienes derecho a amargar con tu estado permanente de odio, cabreo o rencor.

VI.- LA SUPERACIÓN DEL FRACASO

Toda persona víctima del abandono recurre a un estado llamado de duelo y lo vivencia con una especial intensidad.

El duelo es un comportamiento universal. Todas las culturas, de una forma u otra, hacen el duelo. El duelo se hace como descarga de una tensión interior acumulada y como un consuelo. Como descarga sirve de mecanismo de defensa de la psique congestionada. A través de él se alivia, se elimina el profundo malestar interior. El duelo así concebido da salida a las emociones más intensas. El duelo es tanto más eficaz cuanto más es compartido por otros.

El duelo es también instrumento de consuelo, ya que proporciona la presencia intencional de la persona o cosa perdida. Tratándose de la pérdida de un ser querido, el duelo es la expresión imperante de seguirle teniendo presente en la propia vida y también como demostración de cariño y fidelidad, negando la entrada a cualquier otra persona que pretenda reemplazarle. Tratándose de otro tipo de pérdida, el duelo se hace para demostrar la rabia, la desesperación o la envidia que siguen a tal quebranto.

Para los psicoanalistas, el objeto del duelo queda con frecuencia reprimido en lo profundo del inconsciente y es necesaria la serena reviviscencia del mismo para lograr la catarsis o liberación de la mente.

El duelo se hace vivenciando el cuadro emocional que le corresponde y actuando, hablando y pensando de forma recurrente sobre el acontecimiento o la persona objeto del duelo. Al decir recurrente queremos referirnos a que con mucha frecuencia, una y otra vez, vuelve el pensamiento sobre lo mismo.

Un intenso estado de ánimo condiciona toda la vida psíquica haciéndola girar en torno a él. Esto es así porque tal estado rebaja el nivel de evocación o asociación entre cualquier estímulo o acontecimiento neutro y el hecho concreto del duelo. A cualquier situación o persona se le encuentra un parecido con la situación o persona objeto del duelo, y esto pone en marcha todo el proceso del pensamiento. El psicopatólogo francés Th. Ribot, en su interesante libro **La lógica de los sentimientos** (pp. 11-12), explica esto por el principio de “la asociación de base afectiva” y lo define como “una disposición emocional, permanente o temporal que causa la asociación de estados intelectuales. El humor alegre, melancólico, el amor, el odio no suscitan más que las asociaciones de ideas que convienen a la situación del momento; las demás son excluidas. El estado afectivo provoca, enlaza, sostiene las percepciones y representaciones”. Entonces, como casi cualquier estímulo, evoca o recuerda el estado de ánimo, de ahí que éste ocupe tan recurrentemente la mente, pudiendo incluso llegar al extremo del pensamiento obsesivo. Para quien se halla en esta situación, el resto del mundo deja de tener sentido. En el caso del duelo, quien lo padece sólo vive para él.

Todas las culturas han demostrado ser muy sensibles a este hecho. Siempre se ha respetado el duelo, pero asignándole oficialmente un tiempo. Durante este tiempo la vida se paraliza, y al superarlo, la vida se pone de nuevo en marcha. El ejemplo concreto de todo esto es la muerte de un hombre, que inmediatamente detiene el ritmo de vida de sus personas más próximas. Pero cada cultura impone un cierto tiempo de presencia y un cierto tipo de actividades y ritos durante este tiempo, que se suele terminar cuando se efectúa el entierro. El entierro es un símbolo de separación necesaria, se retira de la vista la persona fallecida, se la cubre con tierra. A nadie se le permite dejar embalsamado el cuerpo de su ser querido en su propia habitación para seguirlo viendo y tocando. A muy poca gente se le ocurre conservar la última foto del difunto en la caja. Parece como si la sabiduría popular nos dijera: “Necesitas seguir adelante y para eso debes alejarte, debes ocultarle”. Esta misma enseñanza vale también para poner un límite a la presencia intencional de la persona amada en nuestra mente.

El duelo puede durar muy poco tiempo o puede prolongarse hasta la muerte. El duelo queda resuelto normalmente con el tiempo, pasando primero por la etapa de la negación del hecho. Al principio uno no se hace a la idea de que ya no está ese ser querido y, poco a poco, en los lugares comunes, en las actividades usualmente compartidas irán creciendo los sentimientos de pérdida, hasta llegar un momento en el que se asume la nueva situación de estar solo. Entonces, ya se han padecido todas las consecuencias, ya sabe lo que es hacer las cosas en soledad y bajo el peso de la propia responsabilidad. A partir de este punto la situación puede empezar a resolverse o a agravarse. Esto último sucede cuando el que se siente solo se abandona, se niega a seguir viviendo o depresivamente se niega a seguir haciendo en soledad lo que antes era compartido. Entonces se consuela con su mundo de fantasías con monólogos y diálogos ficticios, con recuerdos y fotografías. En este caso, el duelo queda sin resolver y la vida se llena de un estado de ánimo negativo. En el caso del mal de amores, la fase de negación del hecho suele ser más intensa y prolongada. Intensa, porque una y otra vez el abandonado buscará razones para no creer que el otro haya roto. Cualquier detalle, cualquier coincidencia, llamada de teléfono o encuentro con él servirá para seguir pensando que aquello aún no se rompió. Dedicará muchas horas para pensar y programar sus actividades en función de la vuelta del ser amado. Meses y hasta años puede durar esta etapa, hasta que se convenza plenamente de que ya todo se terminó. A partir de aquí comienza la etapa de resolución del duelo, que será tanto más larga cuanto lo fue la etapa de negación.

En el desarrollo normal de un duelo los acontecimientos relacionados con el mismo se van asumiendo poco a poco y progresivamente van ocupando menos espacio en el pensamiento y en las actividades diarias. Todo duelo debería tener un límite, el de la necesaria reincorporación a los quehaceres de la vida, dentro de un tiempo prudencial.

El duelo por una traición debe terminar cuanto antes, para inmediatamente poder comenzar una nueva vida.

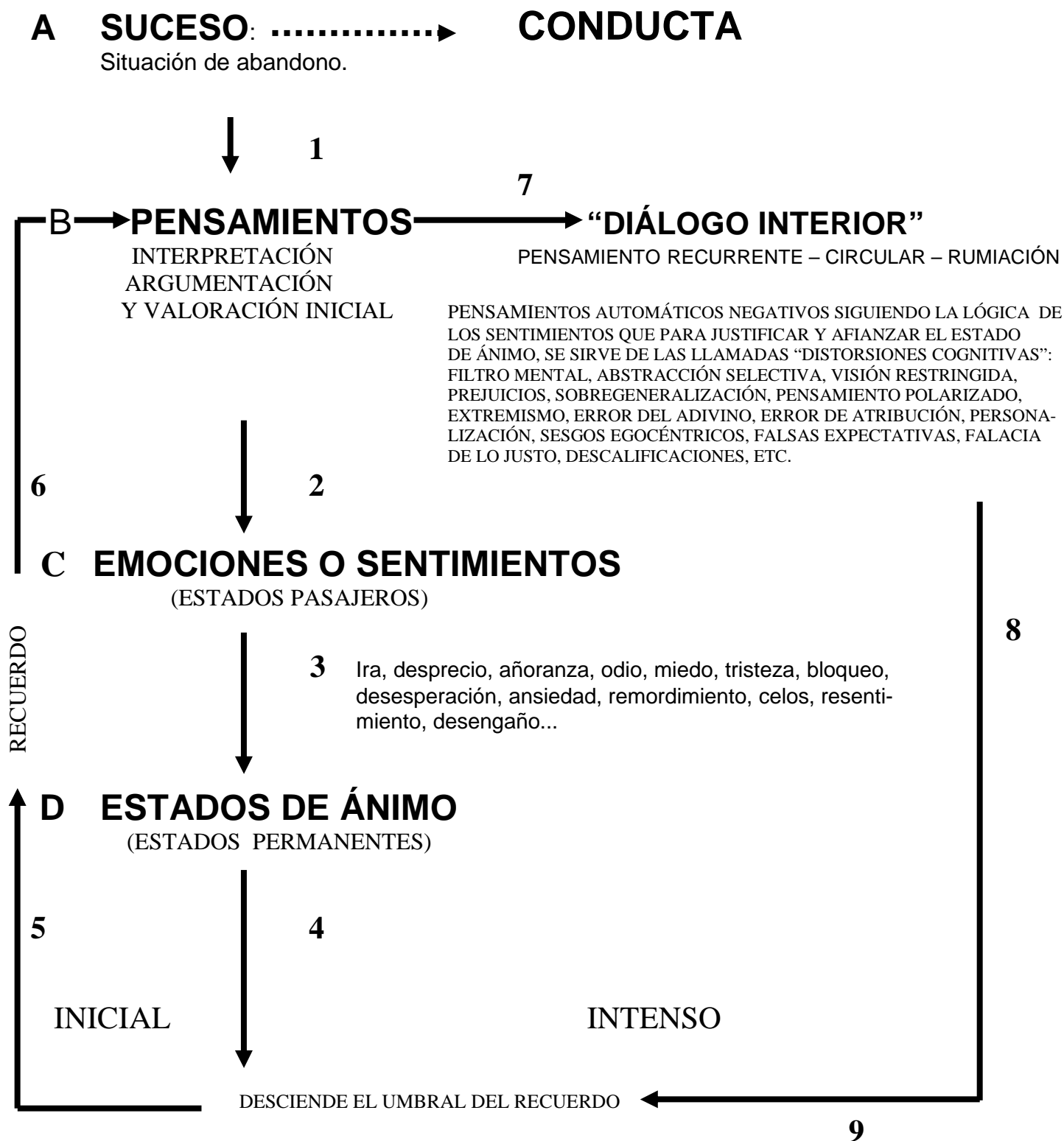
Al terminar el duelo en muchas ocasiones se pretende vaciar la mente y vaciar el “corazón” de las imágenes, pensamientos y sentimientos de aquellas personas que fueron la causa de tales sufrimientos y de las que ya no se puede esperar absolutamente nada. Pero, si el duelo se hace por un ser querido, entonces el proceso debe orientarse de otro modo, aprendiendo a **colocar** en la propia vida tal desgracia, lo que no es precisamente **vaciar**. Esto se logra haciendo que la persona siga ocupando un lugar en el “corazón” y un cierto tiempo en el pensamiento, pero sólo un cierto tiempo, el que no impida a uno poder pensar en lo que está sucediendo en cada momento, en las cosas de la vida. Guardar en el “corazón” al ser querido es como llevar en el “corazón” a una madre que vive y en la que, sin dejar de querer, uno no está siempre pensando.

La resolución del duelo está en guardar a la persona querida en el lugar de los sentimientos, en el sistema límbico, pero dejando libre la corteza cerebral para pensar y actuar, resolviendo las actividades de cada día.

Cuando el duelo se prolonga más allá de lo necesario, las consecuencias se manifiestan en el estado de ánimo; se pierde aquella alegría habitual anterior, aquella disposición para hacer cosas, se hace uno más proclive a la desilusión y al desengaño. En el caso del mal de amores se nota un cambio en el modo de ser personal y, en el extremo más grave, se puede desarrollar un estado de ánimo depresivo. En el mal de amores siempre se da una y mil vueltas en la cabeza a los motivos del abandono, de la traición. Fácilmente se encuentra como motivo la necesidad, la falta de habilidad, la falta de atractivo físico personal. Todo esto afectará a la autoimagen con el consiguiente detrimento de la autoestima. Si antes se veía como una persona normal y orgullosa por alguna de sus cualidades y capaz de seducir, ahora piensa y está convencida de que no vale para nada, que nadie le puede prestar el menor interés. Así, refugiada en este sentimiento de inferioridad o de poca autoestima, puede negarse a salir, a relacionarse, con la espontaneidad que antes tenía. Conservar la autoestima y olvidarse de quien se fue es, en el caso del mal de amores, la superación y la resolución del duelo.

Un procedimiento eficaz para controlar el duelo lo ofrece el modelo cognitivo.

En el esquema que proponemos a continuación fácilmente se pueden apreciar las relaciones causales entre los sucesos, su interpretación y los sentimientos o emociones. También se aprecia cómo el recuerdo vuelve a traer a la mente tal suceso, lo cual hace que surjan los pensamientos y sus correspondientes emociones o sentimientos y cómo al repetir esto una y otra vez va apareciendo un estado permanente de ánimo que se alimenta y crece activando una y otra vez el proceso : recuerdo → pensamientos → emociones o sentimientos:



D no depende directa ni totalmente de **A** sino de **C**. **C** depende de **B**. **B** tan solo depende de **A** en cuanto la voluntad se lo permita.

EXPLICACIÓN DEL PROCESO

1er paso: Al tener noticia del abandono (SUCESO) surge el PENSAMIENTO, se interpreta y valora la gravedad del problema y se intenta argumentar el hecho.

2º paso: (concomitante con el anterior): Al pensar, cada imagen mental produce su correspondiente SENTIMIENTO/EMOCIÓN. La emoción es la expresión corporal que acompaña a los sentimientos relativamente intensos.

3er paso: Los sentimientos/emociones hacen que nazca y se desarrolle el ESTADO DE ÁNIMO que les corresponde.

4º y 5º paso: El estado de ánimo hace que DESCienda EL UMBRAL DEL RECUERDO. Esto quiere decir que cualquier estímulo, acontecimiento o persona harán recordar con gran facilidad el suceso o comportamiento desagradable.

6º paso: El recuerdo pone en marcha al PENSAMIENTO de nuevo.

7º paso: El estado de ánimo que acompaña al recuerdo hace que se piense una y otra vez sobre lo mismo (DIÁLOGO INTERIOR – RECURRENTE – CIRCULAR – OBSESIVO). En este diálogo interior abundan las “DISTORSIONES COGNITIVAS”, que agravan el estado emocional. Las principales distorsiones cognitivas para este caso son:

- **Filtro mental:** la mente filtra la información para dejar pasar sólo aquellos datos que le interesan al estado de ánimo originado por la pérdida.
- **Abstracción selectiva:** A tenor del estado de ánimo se interpretan los hechos sacándolos de su contexto.
- **Visión restringida:** Cualquier fallo o torpeza de las personas causantes de la pérdida anula una enorme cantidad de cualidades positivas de tales personas.
- **Prejuicio y la deducción arbitraria:** Se parte de premisas falsas, influenciadas por el estado negativo de pérdida y las conclusiones son erróneas. Partiendo de datos insuficientes, con el apoyo del estado de ánimo de pérdida, se llega a conclusiones inexactas.
- **Sobregeneralización:** A consecuencia de la pérdida se adoptan posturas generales e imprecisas que no respetan las condiciones particulares de cada situación. “Siempre”, “todo”, etc. son las palabras habituales.
- **Catastrofismo:** Tendencia a exagerar las responsabilidades, las consecuencias, la intensidad del comportamiento constante de la pérdida.
- **Error del adivino:** Al interpretar los pensamientos, intenciones y comportamiento de quien ha sido o creemos que ha sido el causante de la pérdida. Normalmente sus pensamientos son perversos, sus intenciones retorcidas.
- **Personalización:** Piensa que todo lo que hace quien provocó la pérdida lo hace para fastidiarle a él.
- **Error de atribución:** Tendencia a atribuir causalmente los hechos provocadores de la pérdida a él mismo (autoatribución negativa) o a personas que no han tenido nada que ver (atribución causal ajena).
- **Sesgo egocéntrico:** Cuando uno piensa que él ha hecho mucho para evitar la pérdida y que toda la culpa es del otro, porque no ha hecho nada.
- **Complejo de misionero:** Cuando se pierde un amigo o un compañero sentimental se tiende a pensar que el otro también pierde, basándose en la actitud del misionero, que está convencido de que lo que es bueno para él es bueno para los demás.
- **Los “debería”:** Pensamientos de autoreproche por no haber hecho lo que erróneamente creía que debería hacer para evitar la pérdida. Un gran sentimiento de culpabilidad es la consecuencia de los “debería”.

8º paso: Como consecuencia de lo anterior, se intensifica la FUERZA DEL ESTADO DE ÁNIMO, del mismo modo que la hoguera se hace mayor al irle echando leña.

9º paso: Al tener más fuerza el estado de ánimo DESCiende MÁS EL UMBRAL DEL RECUERDO, haciendo que tal pensamiento se apodere día y noche de la mente de la persona que vive esta desgraciada situación.

En psicología aún no se ha descubierto el modo de implantar directamente un sentimiento positivo que sustituya a otro negativo. Sólo podemos cambiar un sentimiento de modo indirecto, mediante el control de otros procesos psicológicos que son los encargados de mantener activo el sistema emocional. El principal proceso alimentador del estado de ánimo es el pensamiento recurrente acerca del acontecimiento desgraciado. William James, el más importante de los primeros psicólogos norteamericanos, defiende una teoría muy útil para comprender la importancia del pensamiento a un nivel fisiológico comportamental. Según James, todo acto de conciencia (pensamiento) es motor. De tal postulado se desprende el principio de la “huella motora” o, también llamado, de “la acción ideo-motora”. Según este principio, “todos los estados mentales... determinan una actividad corporal. Ocasionan cambios invisibles en la respiración, la circulación, la tensión muscular general, la actividad glandular o visceral, aun cuando no produzcan movimientos visibles en los músculos de la vida voluntaria...” (W. James, 1963, pp. 5-6). Esto quiere decir que al estar pensando estamos ejecutando subliminalmente (de modo no perceptible) el acto pensado. Pero, el pensamiento es más rico que la propia ejecución del acto, las alas de la fantasía enriquecen, a nivel mental, cualquier pensamiento. Así, al pensar, con la fantasía, estamos ejecutando el acto con tal enorme riqueza de detalles que sobrepasa el nivel de la realidad del acto ejecutado, y tanto mayor es esto cuanto más intenso sea el estado emocional que lo fundamenta.

Todo esto explica el impacto que puede llegar a tener el pensamiento sobre el estado de ánimo, por lo que indudablemente creemos necesario controlar de algún modo los pensamientos en estos casos.

En la terapia cognitiva se utilizan principalmente dos procedimientos de control: el de la racionalización y el de parada y sustitución. Este último consiste en algo tan sencillo como dejar de pensar en el problema, pensando en otras cosas o poniéndose a hacer algo que distraiga. Con el ejercicio se va adquiriendo un hábito de dominio y control de la mente. Al poder evitar los pensamientos que entristecen se deja sin alimento al estado de ánimo del duelo.

Racionalizar un pensamiento significa depurarlo de fallos de procedimiento a tenor de la lógica objetiva o de la razón. Significa eliminar los sesgos, atribuciones causales imprecisas y los errores cognitivos de los que parte o a los que llega el razonamiento emocional. Hay en castellano interesantes libros de Beck y de Burns fáciles de leer y que ofrecen una panorámica completa del procedimiento de racionalización.

Nosotros creemos tener razones fundadas para pensar que el procedimiento de racionalización no es el más adecuado para intervenir en un estado de ánimo de duelo. El hecho de tener que analizar una y otra vez los pensamientos referentes al duelo para racionalizarlos supone, según la “teoría de la huella motora”, volver una y otra vez a revivir la experiencia traumática con todas sus consecuencias. Además, bajo la influencia de tan fuerte estado de ánimo el pensamiento procede argumentalmente según una lógica especial, la de los sentimientos, que acompañada de sesgos, atribuciones causales equivocadas y un sin fin de errores cognitivos agravan aún más las consecuencias del pensamiento, intensificando el efecto de la “huella motora”.

Por esta razón, pensamos que la mejor manera de afrontar el duelo es mediante el control progresivo del pensamiento según la técnica de la parada y sustitución que propone la terapia cognitiva. Al quitar de la mente el problema, dejamos de alimentar el estado de ánimo correspondiente.

Según sea el caso, el duelo puede tener un efecto negativo o positivo. Negativo, cuando incrementa la tensión del estado de ánimo. Positivo, si sirve de consuelo, de válvula de escape o de salida para la presión interior generada al activar una y otra vez el cuadro emocional.

Los pensamientos, los actos y las palabras pueden servir o bien como mecanismos liberadores o como intensificadores de la tensión emocional. La cuestión está en saber cuándo tienen uno u otro efecto.

Hay un modo de pensamiento que tan sólo sirve para agitar e incrementar el estado emocional de ánimo. Este es el caso de los pensamientos recurrentes o circulares que vuelven y vuelven una y otra vez sobre lo mismo y se repiten durante horas y horas, llegando a ocupar la mayor parte del espacio mental. Son automáticos por la espontánea facilidad con la que surgen, y son negativos por el estado de ánimo en el que dejan sumido al sujeto.

En nuestra cultura el hombre, desde niño, aprende a comportarse de una forma diferente a la mujer. A ella se le enseña de una manera, y de ella se espera siempre algo diferente a lo que se pide al hombre. Querámoslo o no, éste es un hecho con el que hay que contar. Esta misma cultura enseña a hombres y mujeres a resolver de modo diferente el proceso emocional.

En modo masculino, la tensión emocional se libera habitualmente mediante la resolución de algún problema, bien sea ejecutando alguna actividad (sobre todo muscular) o mediante cualquier acto competitivo o al identificarse con un grupo que está compitiendo, como puede ser un equipo de fútbol o con alguien que está protagonizando en el cine, en la política o en una novela algún acto competitivo violento.

A la mujer se la educó de manera diferente. Desde niña se le ha enseñado a jugar con ciertos juguetes que le permitían más hablar con otras niñas y, generalmente, sus emociones encontraban como vía de liberación la palabra, la conversación con otras niñas. Ésta fue la principal válvula de escape de la niña, y así aprendió y se habituó a resolver preferentemente sus problemas. Así, la mujer, desde niña, adquirió más el hábito de **hablar**, mientras que el hombre se habituó a **actuar** para dar salida o expresar sus emociones. La mujer necesita hablar para desahogarse y contar con un oyente especial que la escuche activamente sin interrumpirla, alguien que no la interfiera para ofrecerle un consejo o ayuda para lograr la solución. La mujer no busca alguien que la haga ver que ella está así de mal porque su razonamiento emocional no está de acuerdo con la lógica de la razón o que su contenido está montado sobre ciertas “distorsiones cognitivas” tan propias del razonamiento emocional. Ella tan sólo quiere vaciarse, liberarse al hablar, y éste es el modo preferentemente femenino de resolver los conflictos emocionales.

Dado por supuesto todo esto, lógicamente podemos llegar a la conclusión de que la **acción** y la **conversación** constituyen dos formas de terapia del duelo, siempre que sirvan para eliminar la tensión y restablecer el equilibrio interior. Pero la acción y la conversación pueden también tener un efecto negativo, sobre todo cuando interiormente ya se ha logrado, en mayor o menor grado, un cierto equilibrio interior. “Mencionar la soga en la casa del ahorcado” cuando la herida aún no está del todo curada es volver a hacerla sangrar. Pero sí es conveniente hablar, llorar o hacer algo cuando se lleva dentro una enorme sobrecarga emocional. De todo esto mucho nos puede decir la sabiduría y prudencia popular, pero muy poco entiende la persona que está sufriendo o padeciendo un fuerte estado emocional negativo, que fácilmente se deja llevar por el efímero consuelo de hablar, pensar y hacer una y otra vez algo que parece mantener vivo lo que ya está muerto.

En pocas palabras, pensamos que la actividad catártica o liberadora de un estado emocional negativo debe centrarse en controlar los pensamientos circulares o recurrentes y los actos o palabras que no sirvan para eliminar tensión sino para crearla e incrementarla.

CAPÍTULO III

LA PENETRACIÓN

I.- CONDICIONES

Llega el momento de la excitación en el que surge con fuerza el reflejo de penetración, la necesidad de penetrar o de ser penetrada, en el caso de la mujer. En el hombre suele aparecer antes esta demanda que en la mujer, y tiende a abandonar “los juegos preliminares” para iniciar este nuevo proceso. Si la mujer no ha llegado al nivel adecuado de excitación en el que aparece el reflejo de ser penetrada, es fácil que comience un proceso de enfriamiento y difícilmente se recupera la excitación con la penetración. El hombre piensa equivocadamente que lo que más le excita a la mujer es la penetración, basándose en que esto es lo que más le gusta a él. En realidad, ésta no suele ser la mejor manera de estimular las zonas más erógenas de la mujer, tales como el clítoris. A esto se suma el hecho de que a la mujer, probablemente más que la estimulación fisiológica, le afecta el estado prolongado de un clima psicológico de encuentro a niveles profundos, de confianza, de entrega, de intimidad, y esto muchas veces se rompe con el intento prematuro de la penetración. Tal vez sea conveniente iniciar la penetración cuando la mujer ya, mediante un tiempo previo de “juegos preliminares”, ha conseguido el primer orgasmo o cuando ya está a punto de conseguirlo; la garantía de éxito en estos casos está asegurada y sobre todo porque la penetración puede permitir, en este caso, a la mujer tener más de un orgasmo antes de la eyaculación del hombre. En este caso, la penetración es una excitación añadida a la mujer que ya está muy excitada.

Cuando la mujer no está suficientemente excitada, puede que la lubricación no sea adecuada, y la penetración puede provocar molestias o dolor, lo que, a la larga, hace que termine perdiendo todo interés por la relación sexual. También puede pasar que, partiendo de este estado de excitación insuficiente, a la mujer no le dé tiempo a llegar al orgasmo, y hay muchas mujeres que tienen relaciones con hombres y no llegan, por este motivo, al orgasmo.

II.- DISFUNCIONES – TRATAMIENTO

A.- La evitación fóbica según el DSM-III es el “miedo persistente e irracional y deseo compulsivo de evitar sensaciones y/o experiencias sexuales. El propio individuo reconoce este miedo como excesivo o irracional”. La fobia puede ser total o referirse a actos concretos (penetración, sexo oral o anal, al orgasmo, a desnudarse,...) o a partes del cuerpo (senos, pene, semen...). La fobia sexual no es igual que el deseo sexual inhibido, ya que el fóbico puede excitarse en situaciones no fóbicas, mientras que la inhibición es general.

La fobia se manifiesta frecuentemente con ansiedad anticipatoria al acto fóbico. Al irse aproximando la noche o el momento en que se prevé una relación sexual, la mujer se pone tensa, nerviosa, empieza a fingir estar indispuesta, busca excusas en los niños, etc. Generalmente este cuadro se agrava con la exigencia sexual del compañero. Personas fóbicas tienen antenas especiales para elegir a compañeros con el mismo problema.

El miedo a la penetración nace con frecuencia de una educación religiosa muy puritana, de brutales amenazas de los padres ante un embarazo, de haber sido violada, de odio o asco al compañero, a consecuencias de relaciones con un eyaculador precoz, etc.

Cuando esta fobia va asociada a un trastorno por angustia, es necesario un tratamiento con fármacos bloqueadores de la angustia, con antidepresivos tricíclicos (imipramina 750 mgrs.) A veces esta fobia es consecuencia de un miedo profundo a la entrega, a la pérdida de la mismidad y de la integridad personal.

Las respuestas fóbicas se extinguen por el procedimiento de aproximaciones sucesivas en estado de relajación a la situación fóbica (técnica de desensibilización sistemática). Un procedimiento adecuado puede ser los ejercicios que propongo en el tema del deseo para “despertar las sensaciones eróticas” y los propuestos para el vaginismo: 1º Mirarse genitales en espejo, 2º Tocarse progresivamente, 3º Acariciarse los genitales, 4º Introducir el dedo, 5º Introducir el dedo en presencia del compañero, 6º Cogiendo la mano “muerta” del compañero, llevar el dedo a la vagina hasta lograr introducirlo poco a poco, 7º Tocar el pene hasta poder acariciarlo, 8º Jugar con el pene junto a la vagina, 9º Introducirlo y sacarlo, 10º Mantenerlo dentro estando quieta (“vagina inmovilizada”) y él también quieto, 11º Moverse poco a poco.

B.- El vaginismo es el bloqueo del tercio externo de la vagina debido a un espasmo involuntario y recurrente que obstruye el acceso, impidiendo o dificultando la penetración. Normalmente durante el coito el haz de músculos que rodea la entrada de la vagina se relaja y dilata, pero en este caso se contrae e impide la penetración.

Si te han hecho algún examen vaginal o genital podemos descartar, como causas de esta contracción, problemas orgánicos o infecciones, ya que entonces estos músculos, ante el dolor de la penetración, se contraen, actuando como un reflejo de defensa. En este caso, el programa terapéutico tendría en cuenta lo que sigue:

Puede ser que esta reacción de defensa tenga su origen en algún episodio traumático sexual (violación, incesto, coacción, penetración habitual sin excitación adecuada, penetración indeseada, etc.). Entonces, el acto de la penetración ha quedado asociado a una actividad humillante, dolorosa, física o psicológicamente intolerable, y tu reacción de defensa será la misma que tiene un gato que se tensa, se araña y se revuelve para escapar si alguna vez se quemó en el fuego y tú intentas aproximarle a él. El vaginismo es un reflejo de defensa que cada vez se consolida más y en el que tú no intervienes voluntariamente.

El esquema de formación de este reflejo es bien sencillo y fácilmente podrás comprenderlo. Al principio, la penetración acompaña el dolor, y ante el dolor respondes contrayendo estos músculos (esquema: Penetración – dolor – contracción). Muy pronto, ante cualquier intento o aproximación física para la penetración, vas a reaccionar automáticamente contrayendo estos músculos antes de sentir el dolor; entonces se ha formado en ti lo que los psicólogos llamamos un reflejo condicionado o aprendido (esquema = intento de penetración – contracción). Y este efecto se generaliza porque cualquier sugerencia o suposición, aunque sea remota de que vas a ser penetrada (por la mañana te dice tu compañero: “a ver si esta noche podemos” es un estímulo suficiente para que a lo largo del día, y siempre que por tu mente pase la idea de que “esta noche va a ser”, sentirás la contracción involuntaria de defensa de estos músculos, que va a ir acompañada de un estado progresivo de ansiedad. Cuando llegue el momento, cualquier intento tiene de antemano todas las posibilidades de fracaso.

La terapia consiste en perder el miedo y ansiedad anticipatoria a la penetración y, sobre todo, en el caso de un compañero al que quieres y que te quiere y que naturalmente esa penetración, sin que tú te bloques, será muy satisfactoria para ambos. En muy pocas sesiones puedes cambiar tu condicionamiento: Penetración (futura o actual, pensada o vivida) - ansiedad y bloqueo (contracción) por otro más natural: penetración - relajación y placer. Para lograr esto, debes poner en práctica un programa de ejercicios en los que cualquier acto aproximativo de penetración se haga placentero y en estado relajado. Los autores suelen proponer un programa que comienza así: Antes de nada, colócate ante un espejo, observa y explora con tus dedos suavemente la entrada de la vagina; juega a introducir un poquito la punta del dedo índice en la escasa apertura vaginal; acostúmbrate a introducir tu dedo y mantenerlo dentro de tu vagina estando relajada. Luego trata de introducir, del mismo modo, dos dedos, hasta que puedas meterlos, sacarlos y mantenerlos a voluntad. Lo mismo comienzas a hacer con algún objeto, como un tampón, y lo dejas dentro algunas horas. Te

adviento que en estos ejercicios puedes sentir alguna tensión y un cierto grado de ansiedad, pero no dolor, y que, si lo toleras algún tiempo, tal tensión y ansiedad comenzarán a disminuir hasta desaparecer totalmente. En consulta describes todas estas sensaciones, tus pensamientos y emociones que acompañan a cada ejercicio.

Una vez superada esta etapa, hacemos participar a tu compañero. Permítele que observe, como tú lo hiciste al principio, la abertura vaginal, luego coges su mano, diriges su dedo índice y repites los pasos que tú hiciste con tu dedo antes, hasta poder llegar, estando relajada, a introducir el dedo de tu compañero y finalmente los dos dedos.

Una vez que puedes permitir sin reparos que él introduzca ambos dedos y los mueva suavemente dentro de tu vagina, podéis pasar a hacer lo mismo con su pene, pero él no tiene que hacer absolutamente nada, eres tú la que jugarás con el pene, él estará acostado y tú colocada encima de él. Cuando tú quieras, aproxima a tu cuerpo el pene, a la parte de tu cuerpo que quieras. Cuando quieras lo aproximas a tu vagina o lo presionas suavemente contra la entrada, y si quieres lo introduces un poco como hacías con tu dedo o con el de él. Así, estando relajada y él sin tomar iniciativa alguna, lo vas haciendo entrar dentro de ti hasta que puedas tolerarlo todo dentro, quieto. Tu compañero debe evitar cualquier movimiento, y si se excita mucho sacará el pene y si es el caso, con caricias puede llegar a la eyaculación si así lo exige. De todos modos, que se esfuerce por aguantar y que te demuestre que él no te va a penetrar. Siempre eres tú la que diriges el acto.

Una vez que hayas tolerado, relajada, su pene dentro de la vagina, trata de sentirlo moviéndote suavemente y entrégate al placer de tales sensaciones. Podrás comprobar cómo tu ansiedad anticipatoria desaparece rápidamente y cómo muy pronto vas a gozar plenamente del amor, porque ha desaparecido el reflejo de bloqueo vaginal. En este momento ya has solucionado el problema.

C.- La dispareunia es según el DSM-IV el “dolor genital recurrente o persistente asociado a la relación sexual, tanto en varones como en mujeres”, y puede venir asociado a la excitación, a la penetración o al orgasmo.

La dispareunia puede ser causa o efecto del vaginismo, según los casos. Puede ser consecuencia de deformaciones del aparato genital, de infecciones vaginales (vulvitis o vaginitis), enfermedades de la uretra (uretritis, o cistitis), por falta de lubricación (defecto de estrógenos), por el uso de ciertas cremas espermaticidas ante las que muchas mujeres desarrollan una hipersensibilidad vaginal; raras veces también puede provenir de la sensibilidad al látex de los preservativos. Algunas mujeres llegan a irritar la vagina por la mala costumbre de ducharse vaginalmente después del coito; al hacerlo lavan el medio ácido de la vagina. Entre las infecciones vaginales destaca por su resistencia al tratamiento la contraída por coliformes, cuando al coito vaginal precede el coito anal y sin la previa limpieza se penetra a la mujer. En la vaginitis por tricosomas se debe tratar al hombre y a la mujer. En la vaginitis por hongos se siente un ardor intenso, y con el herpes un dolor profundo.

La dispareunia puede ser también una consecuencia de un aborto mal hecho, después de un parto difícil, por una violación salvaje o múltiple que llega a producir desgarramiento traumático de los tejidos lisos de la pelvis. En todos casos la solución está en una cirugía reparadora.

El dolor coital en la mujer también puede tener una causa psicológica debida a alguna experiencia traumática que induce al rechazo reflejo del coito, con ausencia de lubricación o vaginismo. A veces, también debido a la errónea creencia de que después de una extirpación de ovarios o útero ya no van a poder tener el coito, y este miedo se transforma en dolor al hacer el amor. La anticipación psicológica a consecuencia de la previa asociación penetración-dolor hace que se evite la relación sexual o se haga con dolor.

A veces, el origen está en problemas psicológicos serios tales como el dolor histérico, el dolor depresivo o la esquizofrenia.

En el hombre se da dispareunia en la excitación, en la penetración o en la eyaculación. Por infecciones en el pene, testículos, próstata, uretra, glándulas seminales. Por anomalías estructurales del pene; debido a un defecto anatómico del prepucio, bolsa escrotal, uretra, próstata o vejiga. Por fimosis o estrechamiento del orificio del prepucio. la enfermedad de Peyronie producida por induración y fibrosis del cuerpo cavernoso del pene que se manifiesta con pene curvo y que hace difícil o imposible la penetración, dependiendo del grado de curvatura, al tocar el pene la punta del DIU. Tiene mala solución la ruptura del pene provocada por una maniobra brutal cuando éste está en plena erección. Hay veces en que la hipersensibilidad del glande no tolera los niveles de PH de la vagina. En muchos casos, al no retraerse bien el prepucio y no lavar bien esa zona, se tienen infecciones por bacterias y hongos que causan dolor al manipular esa parte.

Resumiendo, la dispareunia masculina de origen orgánico puede deberse a una enfermedad de la próstata, de la vesícula o de la uretra, a una hernia, curvatura del pene, infecciones del pene, herpes... y el tratamiento puede ser, según sea el caso, la cirugía o la toma de antibióticos. La dispareunia femenina puede ser debido a infecciones vaginales, infecciones de la vesícula, enfermedad inflamatoria pélvica. (Tratamiento: antibióticos). Endometriosis. (Tratamiento: hormonal, quirúrgico). Excrecencias (colgajos) dolorosos del himen, cicatrices por episiotomía (Tratamiento: quirúrgico).

Si el dolor es de signo “cambiante” lo más probable es que la causa del trastorno sea de origen psicógeno, al contrario que si el dolor o la sensibilidad excesiva está localizado y es consistente. Ni que decir tiene que si la paciente dice sentir dolor cuando la penetra el pene pero no cuando se la examina con el espéculo o se inserta un tampón, hay que descartar el factor orgánico, como en el caso de cualquier otra molestia situacional.

Un agudo dolor de cabeza durante el coito puede ser consecuencia de la tensión de los músculos del cuello, cara y mandíbulas. Si este dolor no se corrige cambiando la postura o al ponerse el hombre debajo, se debe consultar a un neurólogo.

En todo caso, las preguntas a formular son las siguientes: ¿Dónde le duele?, ¿cuándo surge el dolor?, ¿al eyacular o al tener un orgasmo?, ¿después de la eyaculación o el orgasmo o después de la actividad sexual?, ¿siente dolor durante el coito?, ¿cuándo?, ¿le duele cuando él la penetra o en la inserción profunda?, ¿remite el dolor al cabo de un rato o se intensifica con cada empuje?, ¿qué tipo de dolor siente: ardor, picazón, aguijoneo?, ¿es un dolor soportable o realmente insoportable?, ¿le sobreviene siempre en la misma zona?, ¿aumenta según la posición que adopte?, ¿ocurre que a veces no se sienta dolor alguno?

La elaboración de una historia médica precisa servirá para acotar las causas posibles del dolor. En los varones, el dolor sexual casi siempre es consecuencia de una enfermedad urológica, de forma que los hombres que sienten dolor al eyacular deben ser convenientemente explorados para detectar indicios y síntomas de prostatitis, vesiculitis y dificultades urinarias como dolor al orinar, frecuencia de las micciones y flujo urinario. A las mujeres se las inquiere sobre signos y síntomas de los que son causas más frecuentes de dispareunia: endometriosis, infecciones vaginales y antecedentes de gonorrea, susceptibles de indicar la existencia de una enfermedad o inflamación pélvica.

Si se ha comprobado que el origen no es orgánico (fisiológico o infeccioso) se puede pensar que ha intervenido de manera eficaz la mente o que es un problema de condicionamiento en el que al bloquearse la excitación (lubricación y relajación muscular) se produce el dolor. Se ha de empezar tratando de mejorar la comunicación y relación de la pareja. Cambio de pensamientos y modificación de atribuciones falsas mutuas y modificación de pensamientos anticipatorios negativos al coito.

A nivel comportamental, mediante la elaboración de un programa de desensibilización sistemática, primero ante la observación de escenas ajenas de aproximación progresiva a la penetración y luego terapia en situaciones reales.

CAPÍTULO IV

CONDICIONES PARA MEJORAR LA RELACIÓN DE PAREJA

I.- CONDICIONES GENERALES

Cuando una pareja está dispuesta a superar su mala relación, creemos conveniente proponer a su reflexión las diez siguientes condiciones, que constituyen la base de un programa completo de terapia de pareja:

1ª.- Es necesario que los dos estéis **dispuestos** a arreglar la relación deteriorada, y para ello debéis comprometeros a cumplimentar una serie de tareas.

2ª.- Debéis convenceros de que cuando una pareja no anda bien **los dos tenéis la culpa** tanto de los éxitos como de los fracasos, que en este caso abundan más. Por tanto, en la terapia no se busca al culpable sino la solución.

3ª.- Es imprescindible, aunque os cueste mucho, olvidar **el pasado**: tantas decepciones, tantas heridas... Pues para poder caminar siempre hay que mirar hacia adelante.

4ª.- Ambos habéis utilizado con frecuencia varias **deformaciones cognitivas** al pensar. Repasad las principales y reflexionad sobre vuestro modo de pensar para evitarlas en el futuro.

5ª.- Procurad, a partir de este momento, agradar a vuestra pareja con **pequeños detalles**. Prestad atención a los detalles que recibís y acostumbraros a agradecerlos con una palabra, un gesto, un detalle.

6ª.- Planificad vuestro **tiempo libre** contando con vuestra pareja. Buscad momentos para hacer algo juntos que a los dos os agrade. Esto no quiere decir que todo el tiempo libre se lo debe dedicar cada uno a su pareja. Entre todo y nada hay una importante diferencia.

7ª.- Hay que aprender a **comunicarse**; y hacedlo con frecuencia. Esto une mucho. Dile a tu pareja cómo te encuentras, qué sientes. Háblale de tus proyectos, consúltale, trata con él tus problemas. Compartid vuestras alegrías y éxitos. Estad un poco al tanto de cómo discurre la vida del otro, para no ser dos extraños que cohabitan bajo un mismo techo. Habla incluso con tu pareja de cosas ajenas a vosotros mismos. Acostumbraros a hablar con frecuencia.

8ª.- Tenéis que aprender a solucionar vuestros **problemas**. Esto implica una serie de consideraciones: Tan sólo se puede solucionar un problema de cada vez, hay que establecer bien los límites. Muchos problemas existen porque no os atrevéis a decir que algo os molestaba, porque pensábais que algún día esto por sí solo cambiaría o porque os daba rabia que vuestra pareja fuera tan insensible y no se diera cuenta del mal que os estaba haciendo. En este último caso estábais cometiendo el error de pensar que el otro tiene que ser un “adivino”. Y si algún día manifestásteis vuestro descontento, lo hicísteis ya hartos, con insultos, con gritos y con todo el cabreo, y entonces es tan difícil escucharse. Podéis empezar a partir de ahora una nueva estrategia: cuando algo os molesta, decirlo siempre desde el principio. Siempre que deseéis algo, pedirlo. Y esto se debe hacer exponiendo vuestro sentimiento con claridad y ofreciendo una solución concreta: “Me siento sola toda la mañana en casa” (problema - sentimiento claro). “¿Por qué no me llamas a media mañana desde la oficina?” (proposición concreta). Plantear el problema en términos generales y ofrecer soluciones muy genéricas no sirve para nada: “Me molesta que no te preocupes por mí, me encuentro muy sola... Quiero que me quieras más”. Una vez que tu pareja te ha dicho que algo que tú haces le molesta, tú no tienes ningún derecho a pensar que es una tontería, que no debería de molestarle. Cada persona es diferente, y lo que a uno le molesta puede no molestarle a otro. De una discusión acalorada no se puede sacar nada positivo, es mejor dejarlo para otra ocasión.

9ª.- Hay que procurar que la solución de un problema sea a gusto de ambos. En caso contrario, hay que negociar hasta poder establecer **un contrato justo** en el que uno tiene que ceder a cambio de algo sin sentirse enfadado. Cuando se hace una compra-venta ambos pierden y ambos ganan, y lo hacen porque ambos están de acuerdo con perder ese algo por lo que van a ganar. En el matrimonio uno tiene que, por ejemplo, dejar ver al otro su programa de televisión a cambio de que cuando termine le acompañe a dar un paseo, lo que no le gusta mucho al televisivo, pero lo va a hacer porque a cambio él gozó viendo la televisión.

10ª.- En caso de tener algún problema en las relaciones sexuales, debéis manifestarlo mutuamente y solicitar ayuda de un sexólogo, y no de cualquier amigo, aunque sea un buen médico o psicólogo no expertos en este tema. El problema se agrava si se convive con él sin buscar la solución y, además, la relación se va erosionando progresivamente. Los problemas más frecuentes y que con ayuda de un experto se solucionan con cierta facilidad son: falta de deseo o no correspondencia en el deseo, dificultad para obtener una adecuada erección o mantenerla el tiempo suficiente a satisfacción de ambos, problemas de dolor o impedimento en la penetración, dificultad o imposibilidad de llegar al orgasmo, eyaculación demasiado rápida.

II.- LA ATENCIÓN MUTUA

Una pareja se mantiene satisfactoriamente unida si ambos se sienten mutua y suficientemente cuidados, atendidos, gratificados. La reciprocidad o mutualidad de la recompensa indica que ambos dan y reciben aproximadamente igual. Quien da sensiblemente más de lo que recibe se puede sentir estafado y muy pronto se sentirá decepcionado.

Al pasar el periodo del amor romántico, las explosivas emociones e intensos sentimientos, propios de tal estado, tienden a decrecer y es entonces cuando las atenciones ya no son tan frecuentes, cada uno empieza a vivir más su propia vida. Se da por supuesto el cariño y el amor, disminuyendo aquellas muestras tan frecuentes y efusivas de estos sentimientos: “Si tú ya sabes que te quiero aunque no te lo diga, aunque no te acaricie, aunque no te llame, aunque no te traiga flores los domingos, aunque no... Esto ya te lo demostré tantas veces que parece más propio de chiquillos... Ahora ya somos mayores... Ya tenemos otras ocupaciones y preocupaciones más serias...” Estas y otras muchas frases y razonamientos privan a la pareja de los pequeños detalles que contribuyen tanto a hacerla feliz.

Pero la vida, con sus muchos problemas y exigencias, se encarga de ir separando afectivamente a la pareja. Cualquier problema, cualquier ocupación se antepone a la relación de pareja, y no porque sea más importante, pues la ruptura de una pareja suele ser con frecuencia el problema de los problemas. Pero, durante el proceso lento de disolución de una pareja, nadie se da cuenta, nadie se preocupa y las consecuencias se sufren muchas veces cuando ya no hay solución. En un par de versos reflejó adecuadamente esta situación Edna Saint Vincent Millay: “No es que se vaya el amor lo que me duele, sino que se haya ido poco a poco”. Una pareja, como cualquier ser vivo, se muere por falta de alimento diario, a consecuencia de una fuerte anemia psicológica. Cuando un miembro de la pareja empieza a sentir hambre de caricias, hambre de amor, hambre de afectos, hambre de compañía, hambre de comunicación, etc., nunca va a encontrar la solución en el recuerdo del amor pasado; el amor pasado ya no es amor, ya pasó. El amor es una llama viva, presente, y si hoy está muerta o apagada, eso es lo que es. Para no llegar a este extremo, conviene tratar de promocionar el incremento de relaciones positivas, pidiéndolas asertivamente, sin exigencias, sin iras, amenazas o reproches. Una petición asertiva es una expresión clara en la que se expresa un sentimiento que se tiene y se hace una petición concreta: “Me aburro los fines de semana, quiero que los sábados salgamos al cine o a cenar con amigos”; “echo de menos un detalle

tuyo al llegar a casa, dame un beso al llegar”. Echar día a día en el saco del olvido tales sentimientos de falta de afecto terminan con cualquier relación por buena que haya sido.

Propongo a continuación algunas ideas concretas y operativas para intervenir en terapia de pareja este punto de las mutuas y recíprocas gratificaciones. La colaboración del psicólogo de pareja en esta tarea es imprescindible en el caso de que el matrimonio se sienta mal por falta de mutuas gratificaciones.

Antes de nada, conviene **aprender a comprender los efectos de las conductas**. En los programas preventivos las parejas tienen que aprender a comprender la conducta desde una perspectiva relacional, por lo que cada cónyuge debe considerar sus propias conductas y las del otro en un marco interactivo.

Pensamos que podría ayudar mucho a fomentar una relación positiva en la pareja, pidiendo a ambos que se esfuercen por identificar y definir en pocas palabras los comportamientos concretos del otro que le resultan molestos y cómo se siente ante cada uno de ellos. A continuación, pedir también a ambos que hagan una lista de comportamientos deseables y de la frecuencia con que tales comportamientos suceden. Cada uno también hará una larga lista de los comportamientos concretos que cree que al otro le resultan agradables, y otra de lo que cada uno realmente le está ofreciendo al otro. Esto quedaría completo si efectuamos un seguimiento diario con el cómputo de detalles tenidos y otro de detalles recibidos. La buena marcha de una relación podría comprobarse poniendo todo esto en práctica. En el apartado IV de este capítulo se proponen una serie de plantillas para el cómputo y seguimiento de algunos de estos aspectos.

Una vez que una pareja ha aprendido a comprender las conductas en el contexto de la relación, los cónyuges pueden “comprobar” y comentar los problemas de una manera más abierta y cooperativa. Es en este punto en donde, justamente, se sitúa el fundamento de la prevención: abordar de forma conjunta los asuntos pendientes antes de que se constituyan en problemas.

III.- PRINCIPIOS OPERATIVOS DE REFUERZO

Para una terapia de pareja de acción conjunta de ambos con el psicólogo, proponemos como modelo de diagnóstico en este punto sobre las gratificaciones el repaso y valoración de cada uno de los principios que a continuación se proponen:

- **Principio fundamental del reforzamiento eficaz:** “Yo quiero saber todo lo que a ti te gusta y tú debes saber todo lo que a mí me gusta. Yo quiero saber todo lo que a ti te molesta y tú debes saber lo que a mí me molesta, y en qué medida algo me gusta o me molesta”.

Hay listas de actividades agradables y desagradables que ayudan a que cada miembro de la pareja elabore sus propias listas, ponderando el grado de preferencia o rechazo de cada actividad. Es interesante también que cada uno diga y ordene jerárquicamente lo que crea que al otro le agrada o fastidia.

- **Principio de la repetición:** “Siempre busco una ocasión para agradarte”.

- **Principio de reciprocidad:** “Yo te doy a ti lo que tú me das a mí, y si te doy más que tú a mí entonces me siento estafado. En tanto tú me haces a mí la vida imposible yo también te la hago a ti; y yo más”.

- **Principio de refuerzo:** “Cada vez que tú haces algo que a mí me gusta yo procuro, **cuanto antes**, hacer algo que a ti también te guste, dejando la puerta abierta para que tú también respondas con algo que a mí me gusta, porque sé que cuando yo respondo gratificando una conducta tuya que me gratificó, aumenta la posibilidad de que tú actúes de esa manera más frecuentemente”.

- **Principio del castigo positivo:** “Si tú haces algo que a mí me disgusta yo hago algo que a ti te fastidia, y tanto más cuanto más me molesta a mí lo que tú haces, y si yo te fastidio lo más probable es que tú vuelvas a fastidiarme a mí de nuevo” (feedback).

• **Principio del castigo negativo:** “Si yo hago algo que a tí no te gusta tú me quitas o me privas de algo que a mí me gusta”.

• **Principio de la revancha:** “Si tú no haces lo que a mí me gusta yo tampoco hago lo que tú quieres”.

• **Principio del chantaje:** “Si tú no haces lo que yo quiero yo te hago la vida imposible” (control aversivo - demanda exigente).

• **Aprendizaje de evitación:** “Yo hago lo que tú quieres para que me aceptes o no me castigues, o para que me dejes en paz” (reforzamiento negativo).

• **Principio de condescendencia:** “Yo hago lo que tú quieres para que tú seas feliz, aunque yo no lo sea”.

• **Principio de aproximaciones sucesivas:** “Si yo quiero que tú te comportes de manera muy diferente a tu comportamiento habitual, yo debo elaborar un programa en el que se refuerce cada ‘pequeño paso’ que das en la dirección del comportamiento deseado por mí, hasta llegar a conseguir que este nuevo comportamiento pase a ser habitual en tí”.

• **Principio del aprendizaje vicario o por observación:** “Puedo enseñarte a hacer algo gratificando a algún extraño que lo haga en tu presencia. Puedo servir yo mismo de modelo haciendo contigo lo que yo quiero que tú hagas conmigo. Puedo favorecer este aprendizaje con el ensayo de cambio de roles (role playing)”.

• **Principio de extinción:** “Si yo quiero que tú dejes de hacer algo que tú con buena o mala intención sueles habitualmente hacer, yo debo evitar recompensarte. ¿Cómo? No atendiendo a lo que haces, no respondiendo ni sumisa ni agresivamente, y si respondo, lo hago afirmativa o asertivamente”.

• **Principio de no extinción:** “Si tú haces habitualmente algo que no me agrada o que crees que me agrada y me resulta indiferente, si yo no te digo lo que realmente siento y reacciono siempre de modo parecido, tú seguirás haciendo lo mismo”.

• **Principio de incompatibilidad o de inhibición recíproca:** “Cuando tú quieres hacer algo que a mí me molesta o que es incompatible a la vez con algo que yo prefiero, si yo consigo que hagas lo que yo prefiero evito que hagas lo incompatible. Por ejemplo: sustituyo ir al fútbol por ir al teatro que me gusta a mí, pasear conmigo por dejarme solo...”.

• **Respuestas inesperadas:** “Si cuando tú te acercas a mí para ofrecerme un detalle y reacciono unas veces con una sonrisa y otras con un insulto puede que tú vayas evitando tener detalles conmigo”.

• **Principio de la información asertiva:** “Yo te informo o advierto concreta y claramente, con firmeza y sin perder el control emocional de aquellas conductas tuyas que no me gustan, diciéndote cómo me siento y cómo me gustaría que fueran. Pero, en vez de hacer esto directa o inmediatamente, prefiero empezar reconociendo algún aspecto positivo porque así tendrá mejor acogida mi observación o advertencia. Debo evitar decir: ‘eres...’, ‘nunca...’, ‘siempre...’ y otras palabras hirientes o descalificadoras de la persona. En su lugar debo decir: ‘haces...’, ‘no haces...’, ‘a veces...’ y otras observaciones relativas sobre la conducta”.

• **Principio de las cosas hechas de una vez para siempre:** “Como yo ya te dije una y otra vez durante el noviazgo que te quería, que eras guapa y otras muchas cosas bonitas que declaré oficialmente el día de la boda, ya no necesito volver a repetírtelo. Pensando así ignoro que la hoguera de la felicidad, tan viva en el noviazgo, la debo alimentar día a día como cualquier fuego al que debo echar todos los días troncos, porque si no, se extinguirá por muy grande que haya sido en sus comienzos, porque no hay incendio, por descomunal que sea, que con el tiempo no llegue a apagarse si no se alimenta”.

• **Principio de los símbolos entrañables:** “Tú y yo sabemos que hay una palabra, un lugar, una canción, una fecha, una persona, una prenda... que por el recuerdo que tenemos de ella tan especial es para nosotros ‘un símbolo entrañable’, y si en algún momento con conflictos aludimos a ella, puede que nos ayude a solucionarlos mejor. Y de todos modos, en cualquier momento es para nosotros una caricia, una gratificación que nos une”.

• **Principio de la planificación del tiempo libre:** “Si planificamos el tiempo libre a gusto de los dos, nuestra relación nos hará más y más felices, tanto más cuanto más actividades programemos así”.

- **Principio del matrimonio ideal y de la realización de la fantasía:** “Tú y yo pensamos en aspectos del matrimonio: sexualidad – dinero – hijos – profesión – actividades sociales..., fantaseamos en cada una hasta soñar con el matrimonio ideal. Lo escribimos y no lo leemos. Negociando tratamos de conseguir alguna parte de estos sueños.

- **Principio del fin del amor:** “Un día uno de los dos prodiga al otro con todo tipo de conductas placenteras sin que se dé cuenta y sin tener en cuenta las conductas del otro. Así uno puede comprobar cómo cambia el otro, como se percata el otro qué efectos produce todo esto en nuestra relación”.

- **Principio de la caja de los deseos:** “Tú y yo escribimos, cada uno en papeles de color diferente, deseos que vamos teniendo y los metemos doblados en una caja. Cuando yo quiero complacerte en algo, saco de la caja un papel de tu color sin verlo y trato de cumplir ese deseo”.

- **Principio de la lista semanal de gratificaciones recibidas:** “Tú y yo vamos anotando, cada uno en un cuadernillo, las gratificaciones que emitimos y las que recibimos, y cada fin de semana nos las enseñamos”.

- **La baraja de los pasatiempos:** “Elaboramos una larga lista de actividades placenteras, cada uno elige 10 y se comparan y se ejecutan aquellos en que ambos coincidimos”.

- **Principio de darse cuenta de la reciprocidad:** “Tú y yo debemos aprender a darnos cuenta de las interacciones y mensajes agradables que nos estamos dando”.

IV.- EJERCICIOS PARA FOMENTAR LAS GRATIFICACIONES

Los manuales de terapia de pareja proponen una serie de ejercicios que tienen como finalidad fomentar las gratificaciones:

1º.- Planificar el tiempo libre fomentando las actividades placenteras para ambos. Partiendo del análisis, guiado por el psicólogo, de cómo la pareja pasa su tiempo libre, se propone una lista de actividades de ocio de la pareja (hay listas muy completas en cualquier manual), la pareja elige aquellas que a ambos les resultan agradables y se pone en marcha un sistema de seguimiento y de control del cumplimiento.

2º.- Desarrollo del reconocimiento y respuesta a las gratificaciones. La toma de conciencia de lo que el otro hace con intención de agradar y responder inmediatamente a esto con otra gratificación es una vía necesaria para fomentar las gratificaciones en la pareja.

3º.- Ejercicio de elaboración, de cada uno por separado, de una lista lo más completa posible de las cualidades positivas de su compañero. Discutir conjuntamente estas listas en presencia del psicólogo puede resultar muy interesante.

4º.- “Adivina lo que le gusta a tu compañero”. Ambos confeccionan una lista de los diez gustos más importantes que, en su opinión, tiene su compañero y lo ordena jerárquicamente desde el primero, que es el más importante, al décimo, que será el menos importante. Los dos también hacen una lista del mismo modo de los diez gustos propios más importantes y ordenados de la misma manera. Se comparan por parejas las listas pudiendo comprobarse el nivel de comprensión empática de la pareja.

5º.- Ejercicio para hacer demandas concretas. Se debe proponer a la pareja la tarea de solicitar la satisfacción de cualquier deseo del modo tan simple como: “Me gusta que tú... porque hace que me sienta...”. Este ejercicio favorece la comunicación gratificante.

6º.- El ejercicio de hasta dónde se está dispuesto a llegar. Se pide a uno que hable de una necesidad o deseo de su compañero que tenga cierta importancia y que diga claramente hasta dónde está dispuesto a llegar.

7º.- Ejercicios de promoción. En los manuales se habla del “día del amor”, de la “evocación de símbolos entrañables” y la “realización de fantasías”. El “día del amor” es un día en el que un miembro de la pareja, sin que el otro lo sepa, se esfuerza especialmente para hacer feliz al otro; el hecho de que el otro se dé cuenta de este día puede ser un indicativo del nivel de su implicación en el esfuerzo por el fomento de la relación de pareja; si la pareja le

importa poco, ni se dará cuenta de lo que el otro hace, porque apenas le importa. En la “evocación de símbolos entrañables” se pide a los dos que dediquen algún tiempo a recordarse y vivenciar situaciones, lugares, canciones, bailes... que han significado mucho para ambos. En la “realización de fantasías” se pide a la pareja que señale unas cuantas áreas problemáticas de relación (sexualidad, educación de hijos, trabajo doméstico, dinero, actividades conjuntas en tiempo libre, etc.) y luego que cada uno fantasee sobre cada una de ellas y lo que haría si su pareja fuera ideal. El contraste de deseos fantaseados, expresados espontánea y libremente, puede ayudar a rejuvenecer una envejecida relación.

V.- PLANTILLAS PARA DIAGNOSTICAR Y FOMENTAR LAS RELACIONES DE PAREJA

CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN DE LAS RELACIONES DE PAREJA

PRUEBA PARA MUJERES

Este cuestionario lo he elaborado basándome en el Método de la percepción interpersonal (MIP) de R.D. Laing y otros.

Puntúa de 0 a 10 teniendo en cuenta los siguientes valores: calificación muy baja (0, 1 y 2), calificación baja (3 y 4), calificación normal (5 y 6), calificación alta (7 y 8) y calificación muy alta (9 y 10).

1. Yo le hago feliz	() .	Él me hace feliz	()
2. Yo sé lo que él quiere	() .	Él sabe lo que yo quiero	()
3. Yo me pongo de acuerdo con él	() .	Él se pone de acuerdo conmigo	()
4. Yo tomo en serio la relación	() .	Él toma en serio la relación	()
5. Yo soy generosa	() .	Él es generoso	()
6. Yo le amo	() .	Él me ama	()
7. Yo le hago gozar en el amor	() .	Él me hace gozar	()
8. Yo soy responsable	() .	Él es responsable	()
9. Yo soy sincera con él	() .	Él es sincero conmigo	()
10. Para mí él es lo más importante	() .	Para él soy yo lo más importante	()
11. Yo le entiendo a él	() .	Él me entiende a mí	()
12. Yo le ayudo a ser él mismo	() .	Él me ayuda a ser yo	()
13. Yo le perdono	() .	Él me perdona	()
14. Yo le ayudo	() .	Él me ayuda	()
15. Yo me preocupo por él	() .	Él se preocupa por mí	()
16. Yo le debo mucho a él	() .	Él me debe mucho a mí	()
17. Las decisiones las tomo yo	() .	Las toma él	()
18. Yo le soporto a él	() .	Él me soporta a mí	()
19. Yo le temo	() .	Él me teme	()
20. Yo me peleo con él	() .	Él se pelea conmigo	()
21. Yo le hago sufrir	() .	Él me hace sufrir	()
22. Yo le digo sus defectos	() .	Él me dice mis defectos	()
23. Yo dudo de él	() .	Él duda de mí	()
24. Yo le irrita	() .	Él me irrita	()
25. Yo le defraudo	() .	Él me defrauda	()
26. Yo le engaño	() .	Él me engaña	()
27. Yo le pongo en ridículo	() .	Él me pone en ridículo	()
28. Tengo lástima de él	() .	Él tiene lástima de mí	()
29. Yo le exijo	() .	Él me exige	()
30. Yo le odio	() .	Él me odia	()
31. Yo soy fría con él	() .	Él es frío conmigo	()

CUESTIONARIO DE PERCEPCIÓN DE LAS RELACIONES DE PAREJA

PRUEBA PARA HOMBRES

Este cuestionario lo he elaborado basándome en el Método de la percepción interpersonal (MIP) de R.D. Laing y otros.

Puntúa de 0 a 10 teniendo en cuenta los siguientes valores: calificación muy baja (0, 1 y 2), calificación baja (3 y 4), calificación normal (5 y 6), calificación alta (7 y 8) y calificación muy alta (9 y 10).

- | | | | |
|---------------------------------------|-------|------------------------------------|-----|
| 1. Yo la hago feliz | () . | Ella me hace feliz | () |
| 2. Yo sé lo que ella quiere | () . | Ella sabe lo que yo quiero | () |
| 3. Yo me pongo de acuerdo con ella | () . | Ella se pone de acuerdo conmigo | () |
| 4. Yo tomo en serio la relación | () . | Ella toma en serio la relación | () |
| 5. Yo soy generoso | () . | Ella es generosa | () |
| 6. Yo la amo | () . | Ella me ama | () |
| 7. Yo la hago gozar en el amor | () . | Ella me hace gozar | () |
| 8. Yo soy responsable | () . | Ella es responsable | () |
| 9. Yo soy sincero con ella | () . | Ella es sincera conmigo | () |
| 10. Para mí ella es lo más importante | () . | Para ella soy yo lo más importante | () |
| 11. Yo la entiendo a ella | () . | Ella me entiende a mí | () |
| 12. Yo la ayudo a ser ella misma | () . | Ella me ayuda a ser yo | () |
| 13. Yo la perdono | () . | Ella me perdona | () |
| 14. Yo la ayudo | () . | Ella me ayuda | () |
| 15. Yo me preocupo por ella | () . | Ella se preocupa por mí | () |
| 16. Yo la debo mucho a ella | () . | Ella me debe mucho a mí | () |
| 17. Las decisiones las tomo yo | () . | Las toma ella | () |
| 18. Yo la soporto a ella | () . | Ella me soporta a mí | () |
| 19. Yo la temo | () . | Ella me teme | () |
| 20. Yo me peleo con ella | () . | Ella se pelea conmigo | () |
| 21. Yo la hago sufrir | () . | Ella me hace sufrir | () |
| 22. Yo la digo sus defectos | () . | Ella me dice mis defectos | () |
| 23. Yo dudo de ella | () . | Ella duda de mí | () |
| 24. Yo la irrito | () . | Ella me irrita | () |
| 25. Yo la defraudo | () . | Ella me defrauda | () |
| 26. Yo la engaño | () . | Ella me engaña | () |
| 27. Yo la pongo en ridículo | () . | Ella me pone en ridículo | () |
| 28. Tengo lástima de ella | () . | Ella tiene lástima de mí | () |
| 29. Yo la exijo | () . | Ella me exige | () |
| 30. Yo la odio | () . | Ella me odia | () |
| 31. Yo soy frío con ella | () . | Ella es fría conmigo | () |

El diálogo posterior sobre cada uno de estos datos es muy útil para mejorar la relación y comprensión en la pareja.

YO CREO SER:

[illegible]

EN MI OPINIÓN ELLA (ÉL) ES:.....

PORQUE HACE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EN MI OPINIÓN ELLA (ÉL) ES:.....

PORQUE HACE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EN MI OPINIÓN ELLA (ÉL) ES:.....

PORQUE HACE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EN MI OPINIÓN ELLA (ÉL) ES:.....

PORQUE HACE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nombre..... Fecha

EN ESTE APARTADO, ESPECIFICA EN UNA COLUMNA LOS COMPORTAMIENTOS TANTO POSITIVOS COMO NEGATIVOS DE TU PAREJA, Y EN LA OTRA COLUMNA LOS SENTIMIENTOS QUE EN TI PROVOCA CADA COMPORTAMIENTO.

CUANDO MI PAREJA HACE:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....
- 13.....
- 14.....
- 15.....
- 16.....
- 17.....
- 18.....
- 19.....
- 20.....

YO ME SIENTO:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....
- 11.....
- 12.....
- 13.....
- 14.....
- 15.....
- 16.....
- 17.....
- 18.....
- 19.....
- 20.....

OBSERVACIONES:

APRENDER A EMPATIZAR CON LA PAREJA

NOMBRE y FECHA

CUANDO YO HAGO
.....

A MÍ ME PARECE QUE TÚ
.....

PERO TÚ DICES QUE TE SIENTES.....
.....

REFLEXIÓN:

Si cuando YO HAGO esto TÚ TE SIENTES mal sin darme cuenta, si yo sigo haciéndolo, conseguiré que tú sigas sintiéndote mal. AUNQUE YO NO PUEDA COMPRENDER que tú te sientas así por lo que yo hago pero, como esto TE DISGUSTA, yo debería intentar comprender que el hecho de sentirte tú mal es MOTIVO suficiente para QUE YO CAMBIE.

Entonces, como yo no quiero que te sientas así, yo voy a tratar de cambiar mi comportamiento y en lo sucesivo INTENTARÉ HACER en este aspecto LO QUE TÚ ME DIGAS.

CAMBIO DE COMPORTAMIENTO:

TÚ ME DICES QUE HAGA
.....
.....

YO A CAMBIO TE PIDO QUE TÚ
.....
.....

Nombre..... Fecha

IDENTIFICACIÓN DE DESEOS Y CONDUCTAS INTERACTIVAS

A.- A MÍ DE ÉL/ELLA ME GUSTA RECIBIR:

(Elabora un lista de 10 deseos de mayor a menor importancia)

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.-
- 7.-
- 8.-
- 9.-
- 10.-

B.- A ÉL/ELLA LE GUSTA QUE YO:

(Especifica 10 supuestos deseos de tu pareja por orden jerárquico de preferencia)

- 1.-
- 2.-
- 3.-
- 4.-
- 5.-
- 6.-
- 7.-
- 8.-
- 9.-
- 10.-

C.- DE HECHO YO LE OFREZCO (concretar):

-
-
-
-

D.- YO RECIBO (concretar):

-
-
-

COLOCA EN CADA DÍA TANTAS RAYAS CUANTOS DETALLES HAS TENIDO PARA CON TU PAREJA Y TAMBIÉN CUÁNTOS CREES HABER RECIBIDO. SI ES POSIBLE, ENUNCIA CON UNAS POCAS PALABRAS CADA DETALLE AL DORSO DE ESTE PAPEL

DÍA	Detalles tenidos	DÍA	Detalles recibidos
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	
11		11	
12		12	
13		13	
14		14	
15		15	
16		16	
17		17	
18		18	
19		19	
20		20	
21		21	
22		22	
23		23	
24		24	
25		25	
26		26	
27		27	
28		28	
29		29	
30		30	
31		31	

CAPÍTULO IV

EL ORGASMO

El orgasmo, según el DSM-III-R, “consiste en el punto culminante del placer sexual, con la eliminación de la tensión y la concentración rítmica de los músculos del perineo y de los órganos reproductivos pélvicos. En el varón existe la sensación de inminencia eyaculatoria, que va seguida de la emisión de semen ocasionada por las contracciones de la próstata, las vesículas seminales y la uretra. En la mujer existen contracciones, no siempre experimentadas subjetivamente como tales, de la pared del tercio externo de la vagina”. El orgasmo es una vivencia placentera muy intensa que comienza con una fuerte tensión y termina en un estado de relajación. En el orgasmo masculino se pueden diferenciar dos fases: una de emisión, seguida inmediatamente por otra de eyaculación. La emisión es la contracción refleja de los músculos de fibra lisa de los órganos reproductores internos que deposita el fluido seminal en la uretra posterior. A la emisión sigue inmediatamente la eyaculación o expulsión del semen por el orificio uretral acompañada de una serie de contracciones rítmicas de los músculos estriados del perineo a intervalos de 0’8 segundos. El orgasmo femenino es la sensación intensamente placentera que producen las contracciones rítmicas de los músculos estriados del perineo pero sin emisión ni eyaculación del fluido seminal. Algunos autores han hablado de mujeres capaces de expulsar un líquido diferente a la orina en el momento del orgasmo. ¿Puede considerarse esto como prueba de la capacidad femenina de eyacular? ¿Cualquier mujer tiene esta capacidad, o tan sólo algunas? Hay quien piensa que depende de la fuerza del músculo pubococigeo.

I.- TRASTORNOS DEL ORGASMO FEMENINO

El DSM-III define así la disfunción orgásmica femenina: “Ausencia o retraso persistente o recurrente del orgasmo en la mujer tras una fase de excitación sexual normal, en el transcurso de una actividad sexual que el clínico considera adecuada en cuanto a tipo de estimulación, intensidad y duración”.

La inhibición del orgasmo es más frecuente en las mujeres que en los hombres. Hay mujeres que, a pesar de tener una larga historia de relaciones sexuales, nunca han tenido un orgasmo. Hay mujeres que sólo consiguen el orgasmo con sus propias caricias estando solas, otras requieren la compañía y participación oral o manual de otras personas. Hay mujeres que tan sólo llegan al orgasmo mediante la estimulación clitorrea y no con la penetración. Freud criticó el orgasmo clitorreo tachándolo de inmaduro en tanto que maduro era el vaginal, el que se lograba en la penetración. Hoy pensamos que en realidad son dos maneras normales de llegar a un mismo proceso psicofisiológico. De hecho, según las estadísticas, el 50% de las mujeres necesitan la estimulación clitorrea para llegar al orgasmo. La idea de tener simultáneamente hombre y mujer el orgasmo como objetivo a alcanzar puede no ser muy acertada, puede perfectamente gozar uno primero y luego el otro.

La causa más frecuente de la falta de orgasmo obedece a problemas psicológicos, y en muy pocos casos a problemas de tipo orgánico. En muchos casos esto se debe a que la mujer no ha sido suficientemente excitada y el acto termina antes. El reflejo orgásmico es controlado por centros neuronales localizados en la porción sacra de la columna espinal, a su vez controlados por el cerebro superior. Por supuesto cualquier problema en estos niveles puede afectar al orgasmo. Puede afectar al orgasmo: el consumo de fármacos inhibidores de la MAO (antidepresivos), agentes bloqueantes alfa-adrenérgicos (para tratar la hipertensión), las enfermedades degenerativas del sistema nervioso, lesiones graves de los órganos genitales

(operaciones de pelvis a causa del cáncer), la diabetes muy avanzada por dañar las terminaciones de nervios sensoriales del clítoris y entrada de la vagina, el efecto inhibitorio de los opiáceos, y puede ser también el déficit hormonal.

Pero, a pesar de todas estas causas, puede ser que el 90% de los casos de anorgasmia sean consecuencia de factores de tipo psicológico: falta de excitación adecuada, la ansiedad por llegar, el miedo a perder el control, el rol de espectadora, la educación represiva, autoimagen corporal negativa, enfado o resentimiento, etc.

El tratamiento de la anorgasmia femenina se hace siguiendo los ejercicios del programa “Despertar las sensaciones eróticas” propuesto en el tema del deseo.

II.- TRASTORNOS DEL ORGASMO MASCULINO

A.- ORGASMO CON EYACULACIÓN RETARDADA

A veces el hombre se centra tanto en las sensaciones de la mujer, adopta el papel de espectador y en el interés por hacer gozar a la mujer, que no siente sus propias sensaciones, no llegando a alcanzar el nivel adecuado de excitación aun teniendo una erección suficiente. Otras veces es la ansiedad obsesiva por llegar la que bloquea el alto nivel de excitación antes de llegar al orgasmo.

La base terapéutica está en sentir las sensaciones, no pensar obsesivamente en llegar, dejarse llevar por el placer.

El ejercicio de “Despertar las sensaciones eróticas” en una parte puede ser aplicado por el hombre en estos casos.

B.- ORGASMO CON AUSENCIA DE EYACULACIÓN

Llamado también “orgasmo seco”, y puede ser: **la eyaculación retrógrada**, aquella en la que el semen no fluye por el orificio uretral y se acumula en la vesícula urinaria y se expulsa con la orina, pudiendo detectarse los espermatozoides en un análisis de orina. Y el **orgasmo aneyaculatorio** o sin semen, bien sea porque no se elabora o porque están bloqueados los canales que conducen el fluido seminal de los testículos al pene.

C.- EYACULACIÓN SIN SENSACIÓN PLACENTERA

Es una eyaculación con sensación parecida a orinar, no se siente apenas placer y el pene puede permanecer rígido después hasta unos diez minutos.

D.- ANORGASMIA o inhibición del orgasmo, que puede ser perenne o situacional. En este caso hay quien llega al orgasmo tan solo masturbándose en la soledad, otros sólo en presencia de la compañera o en situaciones especiales o con estímulos especiales, otros con estimulación oral, otros con estimulación anal, pero difícilmente o nunca con la penetración.

Un buen procedimiento, basado en el condicionamiento clásico, para llegar a tener en estos casos orgasmo en la penetración, es prepararse para él como habitualmente uno lo hace y, cuando siente la inevitabilidad del orgasmo, penetrar. Puede que llegue a asociarse el orgasmo con la penetración.

E.- LA EYACULACIÓN PRECOZ

La eyaculación precoz es el control inadecuado del reflejo eyaculatorio. Antes de 1970 se medía por minutos o número de arremetidas lo que era una eyaculación normal y una precoz. Algunos ponían el límite de lo normal en diez minutos después de iniciada la

penetración. Hoy se prefiere hablar de control más o menos voluntario dentro de un tiempo adecuado.

Puede uno padecer de eyaculación precoz por problemas físicos como ciertas alteraciones en la columna vertebral, problemas neurológicos y por arteriosclerosis múltiple.

Para algunos es un hábito que han adquirido por estar entrenados a eyacular con rapidez en el ejercicio de la masturbación, y otros por haber ido con prostitutas buscando cuanto antes “echar el polvo”. Puede que la costumbre de coito interrumpido también sea la causa de esta disfunción, pues la retirada evita tener diferenciadas perceptivamente las sensaciones premonitorias de las orgásmicas.

Hay causas psicológicas de la eyaculación precoz como la ansiedad anticipatoria que nace del temor de que no se va a poder controlar.

Hay quienes piensan que se puede retrasar la eyaculación pensando en estímulos no excitantes o simplemente distrayéndose. Esto en realidad puede hacer que uno se llegue a enfriar y, en todos los casos, hace que disminuya el placer del acto sexual. Los sexólogos aconsejan sin embargo todo lo contrario, concentrarse en las sensaciones que se van teniendo al subir la excitación para apreciar aquellas sensaciones primeras anunciadoras o premonitorias de que pronto va a llegar la eyaculación; hay unos momentos en que uno puede parar un momento, tranquilizarse y suspender la eyaculación, volviendo pronto de nuevo a continuar. Fisiológicamente el momento clave es cuando el pene está completamente erecto (fase de “meseta” según Masters y Johnson) y los testículos ascienden para acercarse más a la base del pene. Si en este momento se continúa la estimulación se precipita el orgasmo (emisión y eyaculación). Hay posturas que no comprometen tanto al orgasmo como es la de la mujer encima.

Basándose en la identificación de las sensaciones premonitorias del orgasmo, Masters y Johnson propusieron en 1974 la “técnica del apretón”, y Semans (1956) y Kaplan (1974) la “técnica de la parada y arranque”.

Ambas técnicas han de aplicarse en el momento previo y próximo a aquel en el que sobreviene la “inevitabilidad eyaculatoria”, ya que a partir de aquí se pierde el control voluntario del proceso eyaculatorio. Una vez habituado a la sensación del momento previo a la inevitabilidad, si se usa la “Técnica del apretón” o “Técnica de la comprensión”, el hombre, al llegar a este punto, advierte a la mujer para que en este momento apriete fuertemente el pene durante 3 ó 4 segundos, colocando el dedo pulgar en el frenillo (que está localizado en la cara ventral o inferior del pene, inmediatamente próximo al glande) y con los dedos índice y medio colocados a la misma altura del pene y en la cara opuesta. Con esta fuerte presión el hombre “inmediatamente perderá su urgencia de eyacular”, disminuyendo a la vez parte de su erección. Pasados unos 15 a 30 segundos se puede volver de nuevo a las caricias y, lograda la erección total de nuevo, en el momento previo a la “inevitabilidad eyaculatoria”, se repite el mismo ejercicio. Se pone en práctica este procedimiento las veces necesarias, hasta que se vaya retrasando el momento de la “inevitabilidad eyaculatoria”. Ya conseguido un nivel deseable de control, se puede ejercitar la pareja en este mismo ejercicio durante la penetración y sin necesidad de sacar el pene de la vagina. Esto se realiza oprimiendo fuertemente el pene del mismo modo, pero en su base y siempre en las caras superior-inferior, nunca en los costados y utilizando los mismos dedos. En este caso, la mujer se debe colocar encima del varón, evitando movimientos excitantes que puedan provocar la eyaculación. El hombre, colocado sobre la mujer, se siente más excitado y controla menos la eyaculación.

La “técnica de parada y arranque”, llamada también “técnica de Semans” consiste en, llegado el momento de excitación intensa previo a la fase de “inevitabilidad eyaculatoria”, interrumpir el acto (caricia o penetración) durante unos segundos hasta notar que se pierde parte de erección, para continuar de nuevo hasta llegar el momento de volver a parar.

Al repetir estos ejercicios de ambas técnicas, sobre todo guiados por el sexólogo, llega un momento en que se consigue controlar fácilmente la eyaculación.

CAPÍTULO V

COMPRENSIÓN Y COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

I.- QUÉ ES COMPRENDER

Comprender es diferente a compartir. Compartir es participar, estar de acuerdo. Compartir es un acto propio de dos personas que se entienden. Según el Diccionario de la Real Academia comprender es “abrazar, ceñir, rodear por todas partes una cosa”, es “penetrar” en el interior del otro, es tener una “actitud tolerante”, es “encontrar justificados o naturales los actos o sentimientos de otros”. Comprender es ver al otro en su totalidad, en todas sus razones, intenciones y sentimientos. Es ser capaz de entenderle y valorarle como ser diferente, encontrando justificación y sentido, hasta donde lo tienen, sus actos y sentimientos. Comprender es sospechar que el otro, que piensa y actúa de manera diferente, puede también tener parte de razón.

A nivel operativo de comunicación, comprender es prestar atención a un mensaje, es llegar a entender el significado e intenciones que tiene. Es asumir que los problemas suelen ser tan complejos que nadie es capaz de tener toda la razón. Comprender es encontrar esa parte de razón que tiene quien no está de acuerdo, quien piensa de otra manera.

La base de la comprensión está en la comunicación. Son muchas las parejas que no se comprenden bien porque no se comunican o porque se comunican mal. Hay parejas que apenas se dirigen la palabra cuando están juntos; están todo el día pegados a la televisión, él está a sus cosas y ella a las suyas. Hay parejas que apenas tienen tiempo libre para hablar, están ocupados hasta los fines de semana. Hay personas que tienen el hábito de no escuchar; hablar con ellos es algo así como predicar en las arenas del desierto. Hay personas que cuando hablan lo hacen para agredir, reprochar, humillar, exigir, etc. Hay parejas que se han dejado de hablar porque cada uno piensa y siente la vida de una manera tan diferente que es difícil que se entiendan y por ello prefieren estar callados. Al no entenderse, hacen interpretaciones arbitrarias y hasta malintencionadas de lo que el otro dice, haciendo de la comunicación una especie de juicio de faltas. Hay parejas que hablan mucho, de todo, pero nada de sí mismos. Lo que a cada uno le pasa es privado. Para evitar disgustos, por falta de confianza, por autosuficiencia o simplemente por costumbre o modo de ser, viven callados uno junto al otro.

Los seres humanos podemos comunicarnos por medio de la palabra oral o escrita, por gestos, por el contacto físico (un apretón de manos, un beso o una bofetada), mediante un acto simbólico (un saludo, inclinación de cabeza) y de otras muchas formas más, pero, a pesar de tal cantidad de medios, nuestra comunicación suele ser escasa o inexistente en muchos casos. Eric Berne, creador del análisis transaccional, dice que el hombre apenas se comunica porque le han educado para “economizar estímulos”. Desde niños de una u otra manera recibíamos el mensaje: “no des, no pidas, no aceptes, no te des a ti, aguántate”, mientras que la fórmula de la comprensión diría: “da, acepta, pide, date y rechaza lo que no te convenga”.

Las parejas en conflicto, aunque utilizan el mismo idioma, difícilmente se comprenderán. Son dos mundos separados y opuestos. Sus palabras son frecuentemente señales engañosas y malintencionadas, sombras ambiguas y oscuras de emociones y sentimientos contrarios. Ambos utilizan un sistema parcial y sesgado de decodificación o interpretación del mensaje que el otro le envía. Así, resulta que, a pesar del empeño y vehemencia que ambos ponen para ser entendidos, ninguno entiende lo que el otro trata de decir.

La comunicación es una habilidad que se aprende y se puede llegar a dominar suficientemente.

II.- PRINCIPALES PROBLEMAS DE LA COMUNICACIÓN

A.- LA LÓGICA DE LAS EMOCIONES Y DESEOS

La comunicación comprensiva es difícil porque estamos acostumbrados a justificarnos o a darnos a nosotros mismos la razón. Es difícil dar la razón a quien no está de acuerdo con nosotros. Pero entre darle toda la razón y negarle todo hay un término medio, y aquí es donde se suele encontrar el equilibrio. Pero, de hecho, cuando uno quiere defender sus posturas, además trata de imponerlas, sin tener en cuenta las del otro, y para ello echará mano a todos los recursos de que dispone. Tratará de modificar los hechos para que estén de acuerdo con sus deseos, y para lograrlo pondrá a trabajar su pensamiento distorsionador de la realidad y utilizará una lógica especial, la de las emociones o sentimientos.

Normalmente, las emociones fuertes se suelen expresar con una conducta intensa y que moviliza un gran número de partes del cuerpo. De esta manera se intenta conseguir la fuerza necesaria para imponerse y lograr su objetivo. Este cuadro complejo de respuestas bloquea parcialmente la actividad racional y sobre todo afectará a la actividad verbal. La comunicación verbal, en estos casos, adopta la forma exigente de la emoción o conjunto de emociones dominantes y, según sea el caso, quedará bloqueada; adoptará formas violentas de expresión, de humillación, suplicante, etc... En todos estos casos la palabra será un vehículo de expresión bastante deficiente: los mensajes son ambiguos, los vocablos torpes y groseros, las frases cortas, lacónicas, llenas de ironía y con muchos sobreentendidos. Con el ánimo excitado es difícil expresarse y, aún más, entenderse.

La convivencia de la pareja no sólo sirve para fomentar la unión, con frecuencia es causa de muchas separaciones. Al convivir se van desarrollando ciertas conductas que, unas son agradables, pero otras son molestas para el cónyuge, llegando fácilmente a convertirse en hábitos consolidados. Este es el origen de muchas riñas al no soportar tales comportamientos. Generalmente las riñas tienen poco efecto y paradójicamente, a pesar de ello, se van haciendo más y más frecuentes hasta que la pareja se compone de dos: uno que riñe y otro que está harto de que le riñan. El resultado es un hogar en el que se respira un ambiente insoportable. La riña habitual es una de las causas más frecuentes de divorcio. Puede ser que sea la mujer la que usa con más frecuencia el método de la riña. El hombre suele usar otros métodos para demostrar que una conducta de la mujer le fastidia. La sensación de liberación-felicidad que tiene el hombre reñido cuando se aleja del hogar es el mejor alimento de la ruptura, y a esto ayuda el que cuando empieza a salir con otra mujer ésta no le riñe.

El tiempo también se encarga de que muchos de los **deseos** se conviertan en **derechos** a los que no está uno dispuesto a renunciar. Con frecuencia en una conversación exigente, quien pide no se da cuenta que tal deseo no es un derecho, mientras que los ánimos del otro se exacerban. En términos coloquiales, lo que en principio se expresaba diciendo: “desearía que...” con el tiempo se transforma en: “deberías...”. Con frecuencia en estos casos se forma toda una cadena de deberías; así, por ejemplo, “debería escucharme siempre..., como no me escucha debería gritarle, castigarle...”.

Muchas veces las situaciones tan placenteras del período de amor romántico estimulan la fantasía creando falsas expectativas de futuro: “Cuando nos casemos toda va a ser tan bonito”, “cuando vivamos juntos esta falta de comprensión se solucionará”, etc. Todos estos sueños de juventud fácilmente se convierten en exigencias, imperativos que van a hacer del matrimonio una vida cargada de obligaciones. Debido a esta elaboración personal surge un código matrimonial de lo que es “correcto” y “justo” y de lo que no es para cada pareja.

Cuando alguien se comunica desde este código de exigencias y con un estado de ánimo adverso, fácilmente presupone tantas cosas que hace difícil el entendimiento mutuo.

Cuando una pareja discute, ambos quieren imponer su razón y para ello utilizan la estructura argumental que más les conviene. Vistos desde fuera, los dos cometen una serie de errores o “distorsiones cognitivas”, producto de lo que llamaríamos la “lógica de los sentimientos” o el “razonamiento emocional”. Pero es imposible que las personas implicadas se den cuenta de tales errores por ser expresión de una emoción violenta que predomina por encima de cualquier otra consideración.

Voy a tratar de exponer resumidamente los aspectos más destacados del tratado de **La lógica de los sentimientos**, libro escrito por el psicopatólogo francés Th. Ribot en 1905. Después de esta exposición haremos un repaso de las principales “distorsiones cognitivas” o errores de conocimiento que intervienen en la comunicación y a los que la actual terapia cognitiva confiere una gran importancia.

En la pareja desavenida el “razonamiento emocional” se pone al servicio del odio, del desengaño, de la venganza, de la desesperación, de los celos, de la nostalgia, etc., de quien ha sido humillado, engañado, herido, abandonado o traicionado. El “razonamiento emocional” tiene unas leyes especiales de procedimiento diferentes a las del razonamiento lógico objetivo. El razonamiento emocional se permite tomar como verdadero lo que tan sólo es en parte, actuar con el deseo más que atenerse a la realidad de los hechos, basarse en exageraciones y rodearlo todo ello de una envoltura protectora.

Ribot en su libro compara la “lógica afectiva” con la “lógica racional”. La lógica emocional o afectiva se basa en un “estado de sentimiento” que “determina la elección y el encadenamiento de los estados intelectuales”, y éstos no son otra cosa que su “revestimiento”, un medio necesario para dar cuerpo a esta forma de lógica.

Tanto en la lógica afectiva o de los sentimientos como en la lógica racional, se da la forma de razonamiento. En la lógica racional se trabaja sobre un contenido objetivo y probatorio. En la lógica de los sentimientos, sobre un contenido subjetivo, deseado, y utiliza juicios y conceptos de valor. La noción de valor está relacionada con el deseo y la satisfacción. El valor es una cualidad que atribuimos a las cosas y que no existe más que en nosotros. El razonamiento afectivo está más próximo a la inducción que a la deducción y por partir de unas pocas vivencias concretas, el razonamiento es el propio de la denominada inducción incompleta e insuficiente. La lógica de los sentimientos difiere además de la lógica de la razón porque se rige por el principio de finalidad, ya que la conclusión, en este caso, está dada de antemano y tan sólo necesita la justificación del montaje argumental. En la lógica racional, por el contrario, la conclusión se encuentra, no está dada de antemano; es decir, el razonamiento está abierto a cualquier conclusión. El aparato argumental de la lógica de los sentimientos se mueve sobre la base de la “acumulación” o amontonamiento de términos medios y razones para justificar la conclusión. Tal masivo bombardeo autoconvence al sujeto en la línea de su deseo. Los términos medios de este razonamiento son la idea de valor, del deseo, mientras que en el razonamiento racional el proceso que lleva a la conclusión se orienta sobre los principios de semejanza, analogía, del paso de la parte al todo y viceversa, de la inclusión o exclusión y de asociación mecánica. La lógica de los sentimientos está fuertemente condicionada por la asociación de ideas de base afectiva. En la lógica racional se respeta el principio de contradicción; en tanto que el razonamiento emocional, por basarse en los deseos, adquiere una forma anárquica, pudiendo coexistir dos deseos o creencias contradictorias.

El desarrollo del razonamiento afectivo se apoya más en indicios que en pruebas, en impresiones más que en juicios, en posturas incuestionables más que en discusiones alternativas, en la intuición rápida de los acontecimientos espontáneos.

El edificio lógico de este razonamiento, cuyas premisas son el estado afectivo y los términos medios, los juicios de valor, tiene todas las apariencias de ser firme e irreprochable para el sujeto, la razón parece ser la dueña, pero, en realidad, es sirviente. Todo lo que parece demostración es sólo justificación.

El razonamiento emocional se basa en los propios sentimientos como prueba irrefutable de que algo es malo o bueno, verdadero o falso. Lo que uno sostiene es verdadero. Si uno se siente triste es porque el otro no le quiere.

Toda esta lógica se apoya y, a la vez, crea toda clase de “distorsiones cognitivas”. “Éstas y el razonamiento emocional se convierten simultáneamente en causa y efecto del estado de ánimo, alimentándose mutuamente.

B.- FORMAS INADECUADAS DE COMUNICACIÓN

En la comunicación la actitud autoritaria, y también la paternalista, fácilmente provocan reacciones negativas y contrarias a lo que se pretende al comunicar algo. Unas veces despiertan resentimiento, otras desconfianza, otras cabezonería haciendo que se haga todo lo contrario, otras agresividad. Entre las formas autoritarias más frecuentes podemos citar: dirigir o mandar (“tienes que hacer...”, “debes hacerlo así...”), amenazar (“Ay de ti si...”), chantajear (“si no haces lo que te digo yo tampoco...”), juzgar (“lo has hecho fatal”), culpar (“me siento tan mal porque tú...”), moralizar (“lo que estás haciendo no se debe hacer”), interpretar (“sé que lo has hecho para...”), catalogar (“eres un...”), etc. Las intervenciones paternalistas tienden a sobreproteger, ejemplarizar, compadecer, exculpar, quitar importancia a lo que la tiene, aconsejar, etc.

III.- HABLAR - COMPRENDER – RESPONDER

Hablamos para que nos entienda quien nos escucha y para que responda. Por ello es necesario aprender a **hablar**, a **escuchar** para poder **entender** y saber **responder**.

A.- CÓMO EXPRESAR UN DESEO, UNA EMOCIÓN O UN ESTADO DE ÁNIMO

En primer lugar, creo que no siempre conviene decir todos los deseos o experiencias al cónyuge. Ni tampoco se puede decir todo en cualquier momento o en cualquier lugar. Muchas veces, declararse culpable de una infidelidad, basándose en aquel principio romántico de plena sinceridad, puede producir heridas imposibles de curar.

Ya hemos dicho antes que el lenguaje verbal emocional suele ser muy torpe. Los sobreentendidos, las frases incompletas y otros fallos dificultan la expresión clara de lo que uno quiere decir. Con frecuencia, al discutir, uno sobreentiende que lo está diciendo todo y en realidad lo más importante, que es lo que se piensa al hablar, muchas veces no se dice expresamente. Aaron Beck, en su libro **Con el amor no basta** (pp. 68-69), pone el ejemplo de una discusión de una pareja, Laura y Fred. Se puede apreciar aquí lo que cada uno piensa y dice:

“LAURA: ¿Te quedarás en casa esta noche? Creo que tengo gripe.

FRED: Me he comprometido a visitar a Joe [un colega profesional].

LAURA: [*Si no me hace ese pequeño favor, ¿cómo podré contar con él cuando tenga un problema mas serio?*] Nunca quieres quedarte en casa. Rara vez te pido que hagas algo.

FRED: [*Si ella insiste en tenerme en casa por algo tan pequeño ¿qué ocurrirá cuando suceda algo importante, como cuando tengamos hijos? No es razonable en absoluto.*]

Si tengo que someterme a cualquier deseo de ella, no podré respirar] Lo lamento, pero en verdad tengo que ir.

LAURA: [*No puedo confiar en él. Debería liberarme de esta relación mientras puedo y encontrar a alguien en quien confiar*] Anda, si quieres ir. Encontraré a alguien que se quede conmigo”.

Así presentado el problema, cualquiera puede darse cuenta de que Laura y Fred se entenderían mejor si ambos expresaran verbalmente también los pensamientos y sentimientos que acompañan a las palabras.

Expresar completamente todo lo que uno piensa y siente es la primera condición para poder ser entendido. Teniendo en cuenta que hay veces que, como dijimos antes, es mejor callar ciertas cosas, pero éste no es el caso de Laura y Fred y de la mayor parte de las discusiones que tienen las parejas.

Hay varias maneras de solicitar el cambio de un comportamiento molesto. Pongamos, por ejemplo, una pareja en la que él suele hacer callar de modo muy grosero a su compañera. Ella se siente descalificada y humillada delante de los demás. En esta situación ella puede reaccionar de varias formas:

1ª forma. Se calla y se aguanta, tragándose todo el veneno. Al actuar así le está dando permiso a su compañero para que vuelva a hacer lo mismo cuando le plazca. Por su parte, ella se sentirá cada vez peor en detrimento de su propia autoestima. La modalidad agresión-pasividad contribuye muy poco a una relación positiva. En este caso, ella, que no responde a una acción concreta, sin duda, reaccionará negativamente en otros momentos de la relación. Es difícil que una agresión quede sin algún tipo de respuesta, aunque sea muy lejana a la situación. En el terreno en que la persona agredida domina es ahí donde se va a vengar, negándole o respondiéndole de mala gana a una demanda de su compañero.

2ª forma. Ella responde en el momento agrediendo, usando la fórmula: “mensaje... Y TÚ” o “tú eres...”. En este caso se oyen toda clase de insultos, palabras ofensivas y calificativos negativos (“eres un...”). A partir de este momento ambos comienzan a producir una buena dosis de sustancias tóxicas. Cada uno atiende sólo a su postura; la del otro es absolutamente despreciable y llena de mala fe. En este estado surgen toda una serie de distorsiones negativas de las que ya hemos hablado. Esta situación se mantiene hasta que el más violento hace callar al otro, alejándose cargados de odio. La reparación de esta situación suele tener, a posteriori, un alto precio y, si se hace habitual este modo de demanda, puede afectar seriamente a la relación de pareja.

3ª forma. Ella puede reaccionar asertivamente según la fórmula “XYZ” de Haim Ginott. X se refiere a la conducta molesta, Y representa el sentimiento resultante y Z es la demanda. En nuestro ejemplo, la intervención asertiva de la mujer sería: “Cuando me corriges de esta forma en presencia de otros (X) yo me siento rechazada y humillada (Y), te pido que en lo sucesivo no me descalifiques de este modo (Z)”. Al actuar de este modo, ella se limita a expresar un sentimiento negativo y a demandar un cambio de comportamiento de él, absteniéndose de descalificarle con un insulto o con la fórmula “Y tú eres un...”. En el modo asertivo el lenguaje debe ser conciso, concreto y claro. La brevedad es importante, si se habla demasiado fácilmente se pierde lo esencial de la demanda. La claridad es indispensable para que el otro entienda el sentimiento y la correspondiente demanda. De hecho, es muy difícil expresar con palabras lo que uno siente, las palabras son un torpe instrumento de las emociones y sentimientos personales. Además, el significado de las palabras nunca es idéntico para dos personas y, más aún, si son expresión de contrarias emociones. Un buen truco para comprobar el nivel de comprensión de una demanda emocional consiste en repetir el sentimiento y la demanda: “Tú dices que te sientes... y me pides...”. Como es lógico, para poder repetir la demanda en sus términos esenciales, ésta debe ser suficientemente breve o concisa y concreta.

La fórmula de demanda asertiva se puede completar con un “porque” causal: “Cuando tú... yo me siento... te pido que... porque...”. En nuestro ejemplo ella diría: “**Cuando tú** me haces callar (X) **yo me siento** humillada (Y) y **te pido** que en otra ocasión me dejes hablar para sentirme libre (Z) **porque** yo necesito hablar de mis sentimientos con estas personas”.

En lo que podríamos llamar “comunicación funcional” se codifica el mensaje completamente tanto en su contenido como en su intención y en su demanda.

La falta de congruencia o de correspondencia entre lo que uno piensa y lo que dice es el freno más fuerte para la comunicación comprensiva. Hay personas que expresan sus deseos y emociones con mentiras, y como siempre les ha ido más o menos bien, esto ya se ha convertido en un hábito. Recientemente apareció una película de Camús, titulada “Adosados”, en la que se hace una parodia de este estilo y de sus consecuencias.

Hablar mucho no significa comprenderse bien. Hay parejas que están todo el día hablando, pero apenas se dicen nada de ellos mismos, de sus intereses, de sus problemas íntimos, de cómo siente cada uno la relación. Hablar de todo esto es entrar en un terreno vedado, prohibido, peligroso. Sin embargo es más convencional hablar de otras personas, del mundo exterior. La comprensión necesita hablar de lo que pasa por dentro de cada uno ¿Cuántas parejas dedican a esto alguna parte de su tiempo?

Antes de echar la culpa al otro convendría acostumbrarnos a sospechar si uno no es también en parte culpable. Sólo desde esta posición fácilmente se puede establecer una comunicación comprensiva. Empezar reconociendo parte de la culpa allana enormemente el terreno: “Sé que soy un poco antipático a veces, pero me gustaría pedirte que...”, “ciertamente nuestra relación está muy deteriorada, yo en parte me considero culpable porque... Desearía que tú...”. Esto es distinto a decir: “Eres un sinvergüenza, por tu culpa...”.

En realidad, dos se están comunicando cuando cada uno mantiene su postura desde el principio hasta el final.

B.- COMPRENDER LO QUE EL OTRO QUIERE DECIR

Para comprender hay que escuchar **todo** lo que el otro dice. **Detenerse** en una idea o en una frase o estar pensando en lo que se va a responder es no atender. De hecho, esto es lo que suele pasar y sobre todo en una discusión, ya que cada frase dicha en estado emocional suele despertar toda una tormenta de demonios interiores que impiden seguir escuchando.

Cuando la pareja desavenida discute, el sistema codificador del mensaje de quien habla es opuesto al sistema decodificador de quien escucha, de ahí que sea tan difícil que se entiendan. Cada uno de los dos se entendería mejor con personas extrañas que entre ellos mismos. Esto es lo que sucede entre dos personas que se llegan a odiar después de haberse querido.

Hay parejas que no se comprenden porque para cada uno tienen un significado diferente aspectos como la puntualidad, el orden, la limpieza, la educación, ciertas aficiones como el fútbol, cine, arte, etc. Con frecuencia, cuando la pareja entra en estos terrenos las cosas se complican. Uno no comprende cómo para el otro tienen tanta importancia o no la tienen estas cosas.

Comprender al otro es respetarle positiva e incondicionalmente, considerarle a pesar de ser diferente, llegar a pensar que, a pesar de que no todo lo que él hace es bueno para mí, sus actos pueden ser considerados. Comprender es reconocer la legitimidad de las quejas, deseos o caprichos del otro. Quitarle importancia a estas demandas o considerarlas inadecuadas es como no estimar a la persona que las solicita, hacerla sentirse sola.

Las malas formas de comunicación suelen ir orquestadas de intenciones ocultas. Un reproche agrio o un insulto por llegar tarde puede ser expresión de un gran deseo o una necesidad puntual de compañía, por estar pasando un mal momento. Lo positivo es la

intención oculta: “Te necesito” , y lo negativo son las formas, el insulto. Comprender a veces exige bucear tras el insulto, llegar al deseo, a la necesidad de quien manifiesta el enfado; entonces, desde ahí, las cosas se ven diferentes, el cónyuge que insulta deja de ser una fiera y pasa a ser un necesitado.

Beck, en el libro antes citado (p. 82), pone un ejemplo que aclara la importancia de las intenciones ocultas. Sybil y Max es un matrimonio con dos hijos. Él es médico y está fuera de casa en un congreso y llama por teléfono a su mujer:

“MAX: [*Sybil se alegrará mucho de que yo lo pase tan bien, conozca tanta gente y aprenda mucho.*] Estoy pasando unos días agradables. ¿Y tú cómo estás?

SYBIL: [*Él está disfrutando mientras yo tengo que hacerme cargo de dos chicos enfermos.*] Joan y Freddie están enfermos.

MAX: [*Oh, no, ya va a endilgarme algo.*] ¿Qué les pasa?

SYBIL: [*¿Reaccionará? ¿Demostrará sentido de responsabilidad?*] Tienen varicela y están con fiebre.

MAX: [*La varicela por lo general no es grave. Está exagerando el problema*] No te preocupes. Se pondrán bien.

SYBIL: [*¿Por qué no propone volver a casa?*] Está bien.

MAX: [*Espero que se haya tranquilizado.*] Llamaré mañana.

SYBIL: [*Nunca está cuando lo necesito*] ¡Hazlo! (sarcástica)”.

La intención oculta de Sybil es que Max demuestre su preocupación por la familia ofreciéndose a venir. En realidad, ella le iba a pedir que no viniera, que no era necesario, que los niños están bien atendidos. El diálogo se ha envenenado porque las disculpas de él contrariaron ciertas expectativas de ella.

Usualmente, las intenciones ocultas apenas se verbalizan. Concretamente, ella daba por supuesto que él se ofreciera a venir sin necesidad de decirle nada. Entre sus falsas expectativas de mujer enamorada estaba la de que para él lo primero deben ser ella y los hijos, y de que él, sin necesidad de tener que pedirle ayuda, siempre debería ofrecerse a hacer cualquier cosa. Él, por su parte, desarrolló la expectativa de que ella siempre respetaría su profesión y que, por problemas no muy importantes, ella no se lo impediría; además él esperaba siempre de ella que se ocupara de la casa.

Todos estos pensamientos, expectativas e intenciones no verbalizados adecuadamente levantan los muros de la comunicación en las parejas.

Se ha de comprender que cuando uno cuenta un problema no siempre lo hace para pedir un consejo o solicitar ayuda. Muchas veces se manifiesta para que el otro le comprenda y no más.

Hay preguntas a veces difíciles de comprender porque pueden ser para solicitar una opinión o para expresar un deseo. Decir: “¿Quieres venir al cine?” puede hacerse pidiendo una información de si realmente quiere ir o para pedirle que venga. En el caso primero, negarse no supone ningún problema; en el caso segundo, negarse es no comprender lo que el otro pretende. El mensaje es torpe, sí, pero las consecuencias son, en este caso, negativas para la relación de pareja. Una mejor forma de expresar un deseo sería: “Quiero que hoy vengas al cine conmigo, es muy importante hoy para mí tu compañía”.

Para los psicólogos humanistas la comprensión empática es la base de su terapia de ayuda. Empatía es una palabra de uso muy reciente en psicología. Dicen que la inventó a principios de siglo E.B. Titchener (profesor de la Universidad de Cornell, USA) para traducir al inglés (“empathy”) el término alemán “Einfühlung”, cuyo significado era “sentir dentro, como si estuviéramos dentro de algo”. Gordon W. Allport, pionero de los psicólogos humanistas, en su interesante libro **La personalidad. Una interpretación psicológica** (1937), habla de la empatía como de una cualidad necesaria para el conocimiento de la persona, y consiste en “sintonizar con la vida mental del otro”. En realidad, es Carl Rogers quien va a

practicar enormemente el concepto de empatía en su “terapia centrada en el cliente”. Según Rogers, el terapeuta sólo puede ayudar a su “cliente” si le comprende empáticamente tal cual es; sólo así le podrá ayudar a “ser él mismo”, a autorrealizarse, sin interferir o desviarlo de su camino. En la línea de Rogers, Carkhuff llegó a elaborar una escala con cinco niveles para medir el grado de empatía de una relación. En el primer nivel, el más bajo, la comunicación no tiene en cuenta para nada la situación del otro, lo que piensa, siente y demanda. En el quinto nivel, el “nivel más profundo de empatía avanzada”, la comunicación se basa en la completa comprensión del estado mental del otro.

Empatía y simpatía son dos conceptos que se parecen en ciertos aspectos y se relacionan mutuamente, pero cada uno tiene un matiz propio. Al simpatizar se implica uno emocionalmente con los sentimientos y emociones de otra persona. Comparte sus ideas y se alegra o entristece con ella. Podríamos decir que simpatizar es compartir e identificarse con alguien. La relación simpática contribuye a hacer que dos personas pierdan sus diferencias individuales, su “yo”, potenciando el “nosotros”. En algunos aspectos puede esto ser bueno para la pareja pero, dejar de ser seres diferentes, conduce a una enorme pobreza en la relación.

Empatizar es un proceso predominantemente cognitivo que se basa en el esfuerzo por atender a lo que el otro quiere decir, pudiendo llegar a percibir los aspectos manifiestos y los más ocultos de tal mensaje para, con todo ello, llegar a poder representar mentalmente, con cierto grado de exactitud, el estado y la situación de la otra persona, así como su postura, sus sentimientos, intenciones y las demandas que quiere transmitir. La empatía, entendida así, es la base de toda relación positiva y funcional de pareja.

Para comprender un mensaje emocional, se requiere la habilidad para captar señales significativas de naturaleza no verbal. Los expertos en relaciones humanas saben muy bien lo importante que es el lenguaje no verbal, por demostrar el verdadero sentido de la expresión emocional. La incapacidad para comprender estas señales se llama disemia (en griego “dis” es dificultad y “seme” señal). Una lesión en la región derecha del lóbulo frontal afecta a la capacidad de identificar señales. Estos pacientes entienden el significado abstracto de la palabra, pero no su significado situacional y concreto. Así, por ejemplo, entienden que la palabra “gracias” es expresión de agradecimiento, pero no pueden entender el sentido sarcástico de quien en una ocasión les dice “gracias” con cierta dosis de ironía.

La empatía presupone, en primer lugar, el enorme esfuerzo de salirse de uno mismo, de abandonar el propio discurso emotivo-racional para entrar en el del otro. Supone tomar las propias conclusiones con cierto grado de sospecha de que no pueden ser absolutamente verdaderos. Además, la empatía exige el convencimiento de que el criterio cartesiano de verdad tiene tan sólo un valor parcial, circunstancial y relativo pero, en modo alguno, absoluto. R. Descartes, el gran pensador francés, cuando quiso empezar a hacer filosofía se encontró con que había muchas escuelas y que no eran capaces de ponerse de acuerdo acerca de la verdad. Pero, lo más grave era que quienes no se ponían de acuerdo eran grandes sabios. En su afán por buscar la verdad, llega al convencimiento de que verdadero es lo que es “claro y evidente”. Este criterio en realidad carece de fundamento objetivo. La experiencia con frecuencia nos demuestra que tal criterio tiene un valor relativo, circunstancial y personal. De hecho, lo que para unos es claro y evidente, para otros es todo lo contrario. Y, lo que es más significativo, lo que para una persona fue claro y evidente, con el paso del tiempo deja de serlo. Todos, en nuestra propia vida, tenemos muchos ejemplos de éstos, quien hace años nos parecía con absoluta claridad y evidencia la persona más interesante o más hermosa, con el tiempo pasa a dejar de serlo e incluso no entendemos cómo antes sentíamos o pensábamos así. Este carácter relativo y transitorio de nuestras vivencias psicológicas refuta el criterio cartesiano subjetivo de verdad.

La empatía es conocimiento del otro tal cual es, es la representación exacta de lo que está pasando al otro, de sus sentimientos y emociones, de sus deseos y demandas, de sus

pensamientos. Este conocimiento no sólo se detiene aquí, pretende llegar a la intensidad con que se vive cada sentimiento, a la fuerza con que se defiende cada idea, al interés con el que se pide algo. Si para cualquiera de estos fenómenos psicológicos hubiera una escala de 0 a 10, quien empatiza debería no sólo conocer lo que piensa, siente o desea el otro sino también el punto de la escala en el que se halla situado cada uno de estos procesos psicológicos según su intensidad.

Comprender empáticamente los sentimientos ajenos no es tarea fácil, incluso para aquellas personas que se quieren. La expresión abstracta y genérica de los requerimientos y demandas es uno de los mayores obstáculos, pues se confunden las manifestaciones de los sentimientos con los propios sentimientos. Puede uno querer a otra persona y apenas manifestarlo o no hacerlo, por ignorancia, en aquellas cosas que más aprecia la otra. Por esto la demanda se suele hacer de forma inadecuada, como por ejemplo, si la mujer reprocha a su compañero diciéndole: “Soy muy infeliz, siento que no me quieres”. Decir “no me quieres” puede ser inadecuado en muchos casos, ya que puede ser que él la quiera, aunque no de la forma que ella necesita ser atendida. En este caso el “no me quieres” provoca en él incertidumbre, sorpresa, confusión y trata de justificarse y defenderse porque él siente que la quiere: “¿Cómo que no te quiero?! Yo siempre te fui fiel, te regalé... te hice...”. Él no ha comprendido la demanda porque ella no ha codificado bien el mensaje y ella no se siente comprendida. Para que él la comprendiera empáticamente, su demanda debería ser formulada de un modo muy concreto: “Me gusta tener detalles de ti cuando te levantas, un ‘buenos días’..., cuando sales de casa un beso, una llamada cuando vas a llegar tarde, ir al cine los sábados... Esta falta de detalles me hace pensar que realmente no me quieres”. Esta forma tan clara y concreta de solicitar más atención en situaciones concretas es más práctica y tiene mejores resultados que la tan ambigua frase “no me quieres”. Además en la demanda concreta se dan las pistas para la solución del conflicto. “Querer”, como cualquier otro sentimiento, tiene un significado diferente para cada persona. Hay para quien querer es algo tan simple como lo que se expresa por medio de una sonrisa, mientras que para otro significa una constante atención obsesiva día y noche. Por esto, la mejor forma para hacer una demanda es expresarse en situaciones y términos muy concretos y solicitando actos también concretos. En el ejemplo puesto no se comprenden, porque cada uno utiliza “querer” en un sentido diferente. Para él querer es afecto sin necesidad de demostración, y para ella es falta de ciertos detalles.

C.- RESPONDER

La comunicación se desvanece si no hay respuesta o si son escasas. Muy pronto la comunicación se bloquea con respuestas moralizantes, evasivas o cortantes, y si se interrumpe o cambia de tema. Más adelante, al explicar el análisis transaccional, entenderemos mejor estos y otros aspectos de una comunicación defectuosa.

Quien habla se siente comprendido si observa que el otro le escucha y le responde, aunque sea con gestos o sonidos aprobatorios. Hay oyentes pasivos que apenas responden, y oyentes activos con cuya participación se mantiene la comunicación.

Cada persona tiene diferente el ritmo y la duración de las pausas. Quien goza de la conversación con pausas prolongadas difícilmente puede comunicarse con otra persona locuaz y charlatana que está constantemente interrumpiendo y que no respeta tales pausas y ritmo.

A cualquier interpelación del cónyuge motivada por un estado emocional negativo se puede dar distintos tipos de respuesta: de defensa y contraataque, de inhibición, pasar del tema, pedir excusas, aceptar sólo aparentemente las razones y solicitar explicaciones para llegar a comprender los motivos de tal emoción. Según sea el caso, las dos formas más correctas son pedir excusas o solicitar explicaciones. Generalmente se suele pedir explicación a los reproches y demandas abstractos. Cuando alguien dice: “Eres una mala persona” la

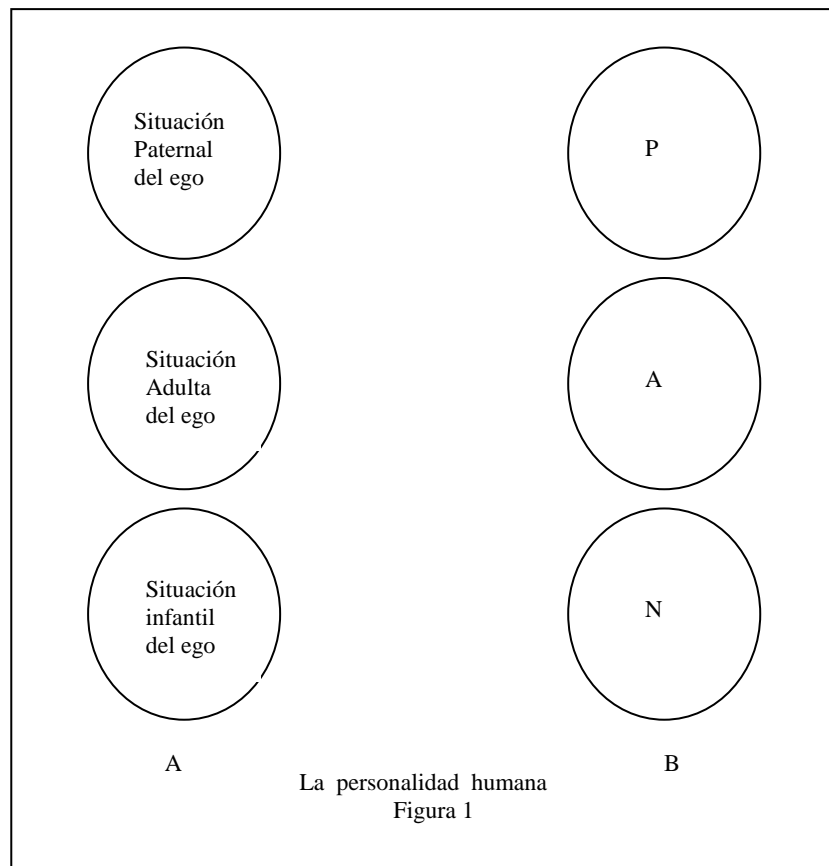
mejor respuesta podría ser una nueva pregunta: “Por favor, me gustaría poder comprenderte, dime en qué momento del día y las situaciones concretas en las que te sientes odiada por mí”.

La respuesta a un reproche o acusación conviene que vaya precedida por una intervención en la que se repita la frase insultante: “Tú dices que yo soy una mala persona”. Esta simple repetición supone para quien está enfadado un cierto reconocimiento de que es escuchado, lo que hará que se relaje un tanto la tensión. A continuación, la petición de aclaración específica de motivos ya servirá mejor para poder operativizar la solución del problema.

IV.- ANÁLISIS TRANSACCIONAL DE LA COMUNICACIÓN

La comunicación puede tener intenciones muy variadas: puede servir para adoctrinar, para aconsejar, para proteger, para exigir, para criticar, para pedir o dar información objetiva, para expresar todo tipo de sentimientos y emociones, para expresar un deseo, una necesidad o un capricho, para hacer comentarios de otras personas, sobre el deporte o cualquier actividad de la vida.

En los primeros años de la década de 1960 el neuropsiquiatra norteamericano Eric Berne, basándose en la teoría freudiana de las tres provincias o instancias del apartado psíquico: Superyo, yo y ello, ideó un modelo para analizar según su contenido las transacciones comunicativas que eran, según él, el reflejo del “estado del yo” (posición, actitud) de los interlocutores A y B (figura 1): padre crítico o protector (P), adulto que da y recibe información objetiva (A) y niño que expresa su mundo emocional o se revela contra algo o alguien (N).



Como padre (P), porque cuando habla lo hace a partir de viejos ideales, la autoridad, tradición moral y costumbres y creencias. Parte de hipótesis heredadas, no comprobadas personalmente. Esta postura de Padre puede adoptar dos modalidades:

1) La actitud de Padre Crítico (**PC**), que será positiva si, por ejemplo, dice: “Hay que saber cuidar a los niños”, “la mujer debe ser cariñosa”. Será negativa si dice: “Eres un inútil, no eres un buen padre”.

2) Actitud de Padre Protector (**PP**) que será, también positiva (“¡Te quiero, me siento orgulloso de ti!”) y negativa o superprotectora (“¡No salgas sola... déjame que yo te arregle esto”).

Como Adulto (A), la comunicación entonces es información objetiva. Cuestiona, analiza o busca, sin dar lugar a la interpretación subjetiva. Examina y valida datos de una manera fría y sin emociones. Es lógico y flexible de acuerdo con la realidad. Este es el estado de las comunicaciones científicas y de la experiencia objetiva.

Como Niño (N) porque se habla con emoción, capricho y con espontaneidad desde el punto de los sentimientos. Berne aquí distinguió fundamentalmente dos facetas, la de niño Libre (**NL**), espontáneo y no condicionado y la de niño Sumiso (**NS**) que habla a partir de instrucciones paternas.

En síntesis, el Niño (**N**) expresa un deseo, el Padre (**P**) protege o recuerda una norma y el Adulto (**A**) examina la realidad, recoge datos y decide. Del Padre son los prejuicios, los juicios del Adulto y del Niño la expresión de las emociones. El “Adulto Integrado” asume de una manera congruente el estado del Padre y del Niño. El “egograma” expresa cuantitativamente el estado del yo que predomina en cada uno de los interlocutores y el grado de los otros estados. A continuación ofrecemos un breve cuadro diagnóstico de los estados del yo según Stanley Woollmans y otros:

	Padre Crítico	P. Protector	Adulto	N. Libre	N. Adaptado o sumiso
PALABRAS	“Deberías” “Tienes que” “Ridículo”	“Te quiero” “Eres capaz” “Puedes hacerlo”	“Correcto” “Por qué” “Qué”, “Cómo” “Dónde” “Cuándo”	“Ay” “Quiero” “No quiero”	“Por favor” “Trataré” “No puedo”
VOZ	Crítica Enojada Burlona Autoritaria	Cariñosa Cordial Estimulante Persuasiva	Uniforme Modulada Apropiada	Fuerte Inocente Enérgica	Sumisa Desafiante Llorosa
GESTOS	Ceño fruncido Dedo acusador	Sonrisa Brazos abiertos	Alerta Pensativo	Espontáneo Desinhibido	De rabia De pena
ACTITUD	Moralista Autoritaria	Comprensiva Solicita	Erguida Atenta	Curiosa Cambiante	Exigente Avergonzada

La comunicación es una transacción, uno habla y otro responde. El que hace una pregunta o el que ofrece un mensaje lo hace desde un estado del yo, y el que responde lo puede hacer desde el mismo estado del yo o desde otro.

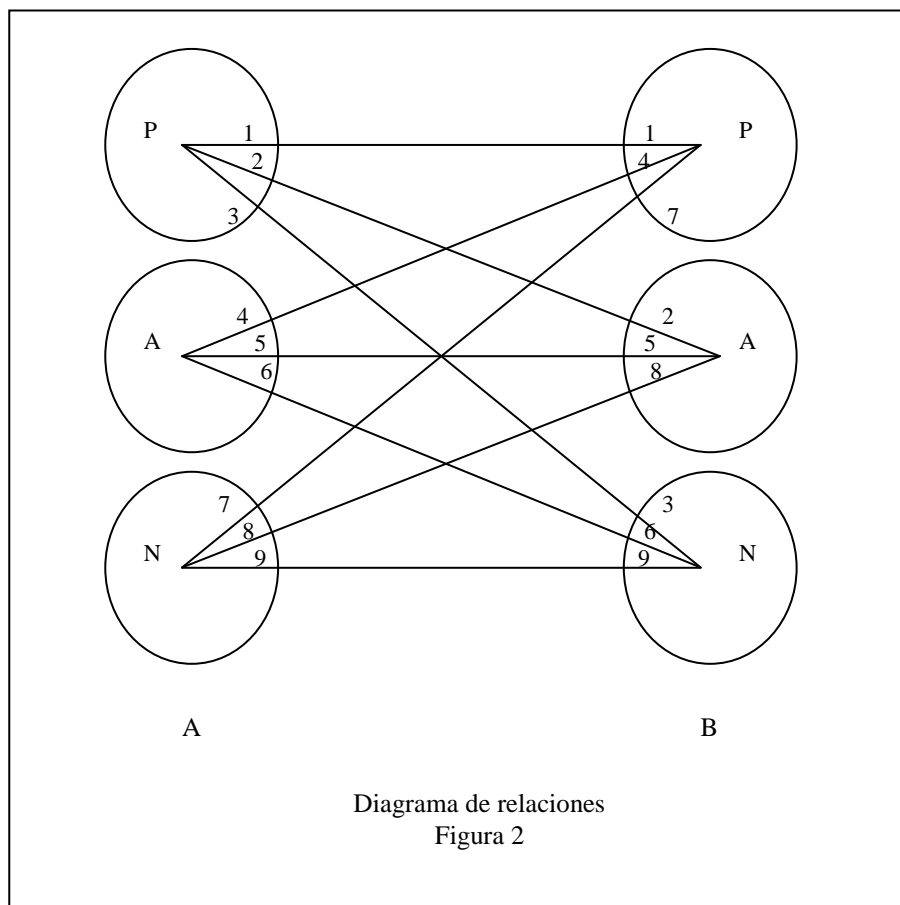
Un diagrama de relaciones indica todas las formas posibles en las que pueden relacionarse dos personas según el modelo del análisis transaccional.

Cuando los dos interlocutores están de acuerdo al criticar a alguien extraño, se sienten mutuamente confirmados y cuando se cansan dejan de hablar. Cuando los dos se están pidiendo y dando información, la comunicación dura mientras tengan algo que decirse. Cuando ambos están expresando sus mutuos sentimientos la conversación puede durar mucho tiempo.

En estos tres casos, los que hablan se entienden y se satisfacen mutuamente. Pero, el problema se complica cuando uno pretende adoctrinar, criticar, aconsejar, exigir, informar o transmitir una emoción a quien no acepta ninguna de estas cosas por no aceptar en ese momento tal posición del yo de su interlocutor. Entonces, dice Berne, las transacciones se cruzan y la comunicación queda bloqueada.

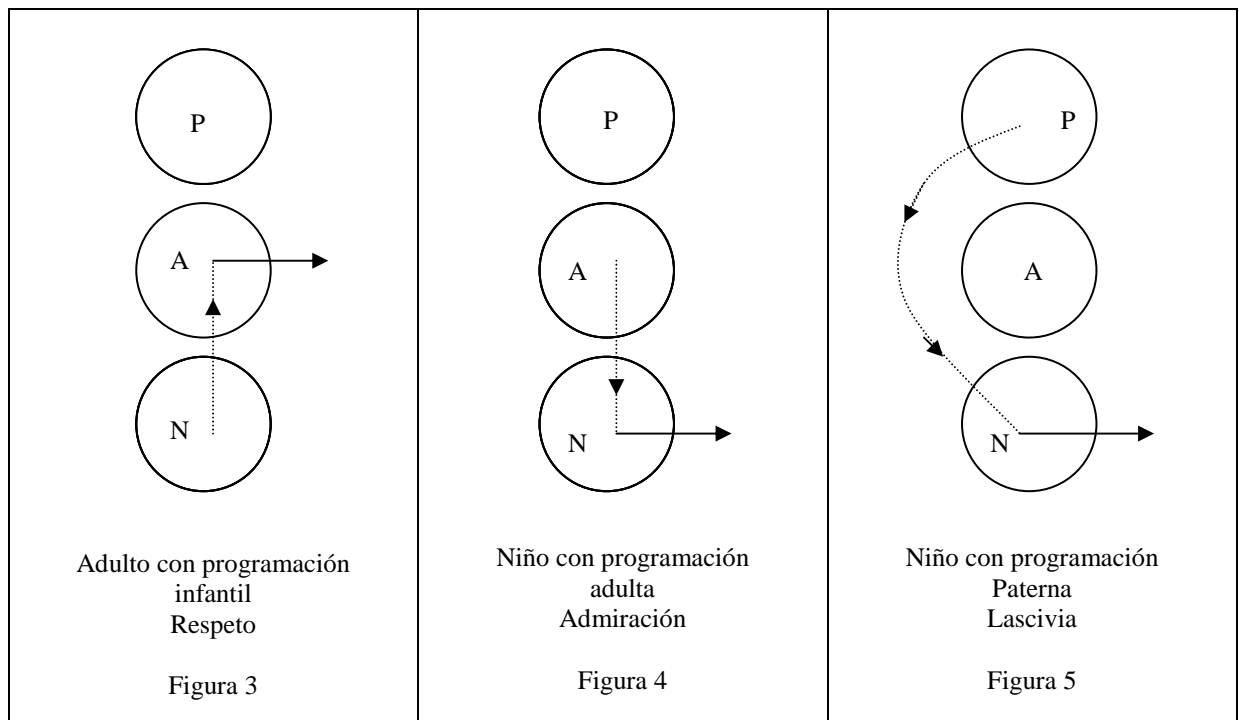
Eric Berne en el apéndice de su obra **Hacer el amor** habla de tres tipos de relaciones:

1.- **Relaciones simples y directas**, que son “aquellas en las cuales interviene una sola situación del yo activa en cada persona”. Como puede verse en la figura 2, son nueve las posibles relaciones. Hay relaciones en las que los vectores son horizontales y se llaman **relaciones simétricas**, en ellas los dos interlocutores lo hacen desde la misma posición del yo. En la relación del Padre (P) - Padre (P) la pareja funciona como padres críticos o protectores y en ese nivel hablan ambos. La comunicación de la pareja con actitud de adultos (A - A) tiene lugar cuando, como esposos, están resolviendo un problema práctico. Las posiciones N - N representan a la pareja cuando están jugando o haciendo el amor.



Son **relaciones asimétricas** aquellas en las que los vectores son oblicuos. Aquí un interlocutor está en un estado del yo y el otro en otro estado diferente.

2.- **Relaciones simples o indirectas.** En éstas también “una sola situación activa es adoptada por cada parte, pero esa presentación va precedida de un diálogo interior en el cual interviene otra situación del yo”. Estas situaciones se llaman “programaciones” (figuras 3, 4 y 5): Podemos tener el caso de la posición niña de la mujer que desea alago y actúa o se expresa en términos de posición adulta. A esta situación la llamó Berne de adulto con programación infantil o de niña. Hay situaciones de adulto con programación de padre, niño con programación de adulto o de padre y de padre con programación de niño o de adulto.



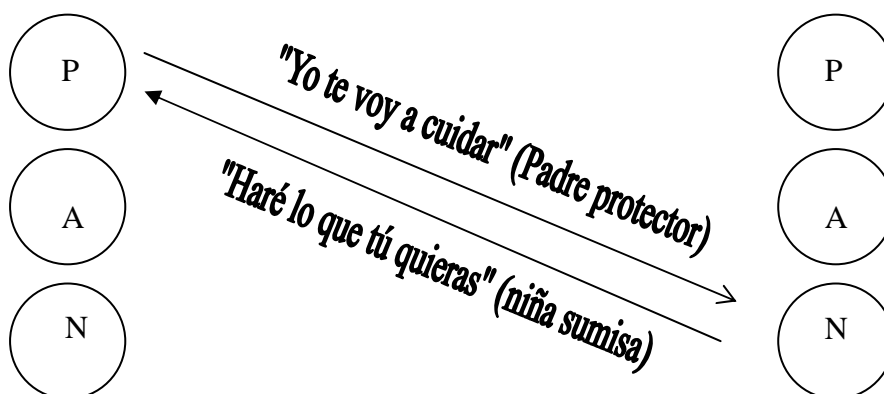
3.- **Relaciones compuestas** son las que requieren más de dos situaciones del yo activas. En este caso una de las dos posiciones del yo puede ser oculta.

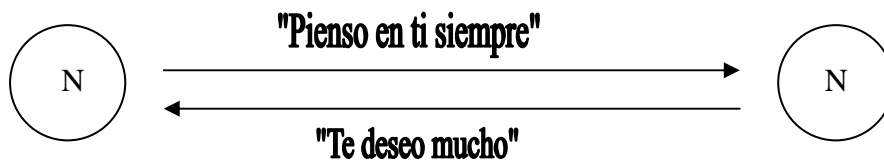
A nivel operativo y práctico, para conseguir una buena comunicación se ha de tener presente que las transacciones pueden ser paralelas o cruzadas y ocultas. En las **paralelas** el estado del yo del hombre puede ser el de padre, adulto o niño y se puede dirigir a cualquier estado del yo de la mujer a condición de que la mujer responda desde ese estado del yo al estado del yo del hombre. En las transacciones **cruzadas** la mujer, por ejemplo, no responde desde el estado del yo al que el marido le envió el mensaje. En las transacciones **ocultas**, tras el mensaje verbal (aparente, lo que se dice) se oculta otra intención diferente.

Ejemplos de transacciones paralelas:

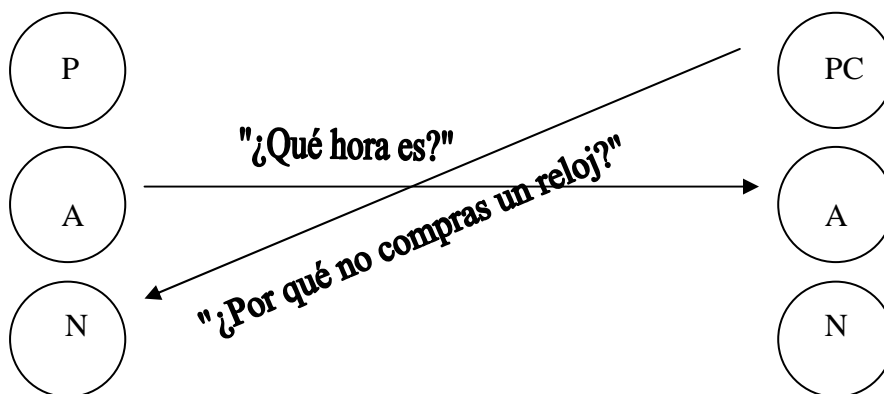
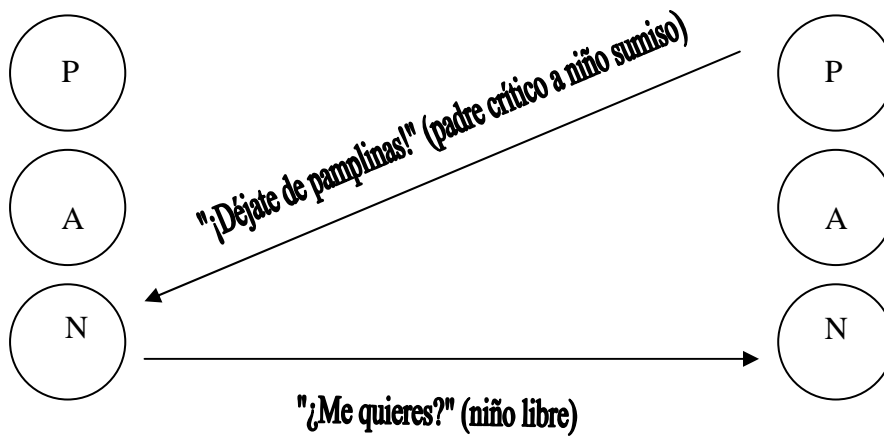
Estados del yo del hombre

Estados del yo de la mujer



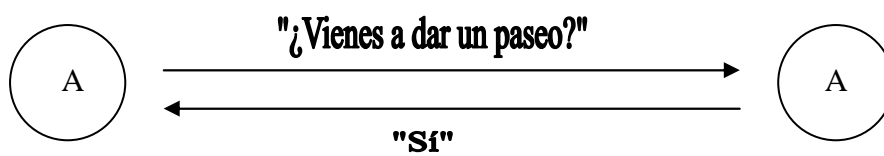


Ejemplos de transacciones cruzadas:



Ejemplos de transacciones ocultas:

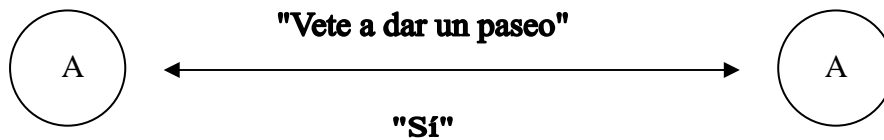
Mensaje verbal



Intención oculta



Mensaje Verbal



Intención oculta



En esta intención oculta el padre crítico es el que se dirige al niño sumiso (para que le obedezca).

Lo importante de todo es tener presente que las transacciones paralelas, ya sean directas o indirectas, duran hasta que se cumple el objetivo, cada uno está en la posición aceptada por el otro. En las transacciones cruzadas la comunicación es molesta, deja de darse el diálogo y cuanto antes se corta. En las transacciones ocultas el nivel psicológico (oculto) de ambos es el que determina la calidad y la duración de la comunicación. Si el otro tiene también una intención oculta paralela, la comunicación dura hasta que ambos consiguen su objetivo. Si es cruzada se corta la comunicación rápidamente.

V.- APRENDER UN CÓDIGO COLOQUIAL ADECUADO

La psicología pragmatista americana propone **un sin fin de trucos** que, a pesar de ser utilizados en muchas ocasiones con fines manipulativos, pueden ser muy útiles en algunos momentos de la comunicación:

Es bueno comenzar con **una sonrisa**, mejor que con una cara de circunstancia, de mal humor o simplemente normal. A todos agrada **un saludo cálido**, un "¡hola!, ¿cómo estás?" cargado de cierta emoción que demuestra interés y alegría al vernos.

El nombre es algo que a todos agrada escuchar. Que alguien se acuerde de **nuestro nombre** nos da a entender que nos considera. A lo largo de una conversación, cada vez que oímos nuestro nombre es como una caricia que nos causa gran placer; cuanto más veces lo oímos de boca de nuestros interlocutores, mejor nos sentimos conversando.

Intentar **comprender al otro en su contexto**. Desde su situación el otro siempre tiene algo de razón, simplemente porque casi todo en este mundo es relativo, a excepción probablemente de las matemáticas y las ciencias de la naturaleza. Desde esta perspectiva puede que sea un buen comienzo para una conflictiva comunicación empezar diciendo: "En tu

lugar yo probablemente pensaría lo mismo, pero...” o “Yo pienso de otro modo, tal vez me equivoque...”. Consecuencia de lo anterior es el **respeto** por las opiniones ajenas, evitando decirle directamente que se equivoca, aunque, en nuestra opinión, así sea. En este caso se puede empezar diciendo: “Puede ser que yo esté equivocado, pero...”.

Evitar plantear la cuestión como un **desafío**: “Te voy a demostrar que...”. Esto hace al otro mantenerse a la defensiva desde el principio y difícilmente cambiará. Tal vez una fórmula más adecuada sería comenzar por: “No te parece que...”.

Comenzar de **forma amistosa** es tener mucho ganado. Hay un dicho que resume esta idea: “Si quieres coger miel, no des patadas a la colmena”.

Empezar la discusión partiendo de los **puntos de convergencia** que hay entre ambos. Al destacar los puntos de acuerdo se pone en marcha la actitud del “sí”, evitando la actitud negativa. Cuando una persona empieza diciendo “no”, todo su orgullo se pone en función del “no” y difícilmente cederá. Cambiar será signo de debilidad.

Procurar que la otra persona se **sienta importante**, reconociendo sus buenas cualidades y hablando de ellas. Al interesarse por el otro, después, con facilidad, éste también se interesará por nosotros. La mejor manera de lograr que el otro reconozca nuestras habilidades no es contarle sin parar nuestras batallitas; mejor se logra empezando por escuchar sus habilidades.

Si **atribuimos** al otro una buena cualidad, éste tratará de demostrar que la posee y justificar tal reputación, aunque sea innecesaria.

Dejar que el otro **hable más**. A todos nos gusta hablar de nosotros mismos más que escuchar lo que los demás dicen.

Es todo un arte saber formular hábilmente las preguntas. Si empezamos por un ¿Por qué? podemos provocar en el otro el sentimiento de ser interrogado, para ser evaluado por algo que hizo. Siempre que se pueda, se deben sustituir las preguntas cerradas (“¿Quieres ir al cine?”) por otras de opción múltiple (“¿Quieres ir al cine, al teatro o a pasear?”) o por preguntas abiertas (“¿Qué te gustaría hacer esta tarde?”).

Se puede pedir información diciendo: “¿Por qué llegaste tarde?”. De esta manera parece que se está tratando de reprochar o de pedir cuentas. Una forma más correcta podría ser: “¿Has tenido algún problema para llegar tarde?”.

Conviene sustituir una queja o crítica, como por ejemplo: “¡Eres un cerdo, estoy harta de que no limpies nada!” por una demanda: “Me harías muy feliz si limpiaras el lavabo todas las mañanas después de usarlo”. “Eres” y “estoy harta” son modos de queja o crítica, y “me gustaría” es un modo de demanda. Hay formas de demanda que van acompañadas de crítica: “Me gustaría que hicieras la cama, si es que te da la gana”.

Se expresa mejor un estado de ánimo utilizando el “yo” en vez del “tú”. Así por ejemplo, es mejor decir: “Yo me preocupo mucho cuando llegas tarde” que “tú me inquietas cuando llegas tarde”.

Si la comprensión es la base del amor y la comunicación es la codificación para la comprensión, cada pareja debería esforzarse para mejor comunicarse a todos los niveles, desarrollando su propio código de cortesía y de rutinas coloquiales.

VI.- LOS MODOS MASCULINO Y FEMENINO DE COMUNICACIÓN DEL ESTADO EMOCIONAL

A.- ORIGEN Y DESARROLLO DEL ROL MASCULINO Y FEMENINO

Durante muchos siglos la especie humana tuvo que habitar en un medio muy hostil en el que la fuerza física era el factor clave para la supervivencia. Dada esta situación, el hombre

por su superior fortaleza física, se hace cargo de aquellas tareas más violentas, como son la caza y la lucha para defender a la familia. La mujer por su menor fuerza física y por ciertas condiciones biológicas, tales como el embarazo y la lactancia, se tuvo que dedicar a las tareas domésticas, a la cría de los niños, al mantenimiento del fuego en el hogar.

Es así como surgen, basándose en dos tipos de actividades diferentes y complementarias, los dos modos: el masculino y el femenino. El primero lo va a desempeñar el hombre y el segundo la mujer. Esta asignación de roles se consolidará fuertemente en el transcurso de la historia. La religión, las costumbres, la literatura, el arte y la política se encargarán de recordar a unos y otros su propio rol.

Así transcurren los siglos hasta llegar al momento actual en el que en los países occidentales la fuerza física deja de ser condición necesaria para la supervivencia. Hoy la familia sobrevive de otra manera. Los recursos económicos son la pieza clave y su forma de obtención más eficaz no es precisamente la fortaleza física. Otras habilidades que comparten de la misma o superior manera las mujeres con los hombres son las fuentes primordiales de los ingresos económicos.

Hoy la mujer sale a trabajar y a compartir con el hombre durante el horario laboral el mismo rol, el de solucionar los problemas, proveer a la familia y defenderse con sus ingresos frente a las calamidades externas que traería consigo la ruina económica. Lo que en épocas anteriores era cazar y traer la presa hoy es trabajar y traer dinero a casa. Lo que antes era defenderse y luchar frente al invasor, hoy es encontrar la seguridad, frente a los problemas, por medio del ahorro.

En estas circunstancias actuales, la mujer, al menos durante las ocho horas de la jornada laboral, desempeña el rol masculino. El resto del tiempo puede seguir actuando en masculino o femenino. Pero, el hecho es que la conciencia popular sigue atribuyendo el modo femenino a la mujer y no suele ver con buenos ojos que sea el hombre quien la sustituya en muchas importantes tareas. Desde pequeños, inconscientemente, los niños reciben diferentes expectativas que las niñas, y esto contribuye a perpetuar el estereotipo hombre-mujer. Los cuentos, la televisión, las revistas del corazón, la moda, la religión, etc. son agentes que condicionan fuertemente el estereotipo de lo femenino asignándolo a la mujer. Los padres riñen a las niñas por hacer algo que cuando lo hacen los niños puede incluso darse el caso de llegar a fomentar tales conductas en los niños. Los modelos sociales más próximos a los niños que son los padres y abuelos, las madres y abuelas para las niñas, condicionan mucho su comportamiento de adultos.

Todos estos condicionamientos obligan a la mujer a ser femenina porque le han metido dentro, desde la infancia, la “necesidad de ser femenina” y esto siempre se va a notar incluso en las mujeres más cualificadas profesionalmente.

Actualmente la mujer se encuentra paradójicamente teniendo que convivir con dos modos diferentes, el masculino y el femenino y, a través de ambos, se tiene que realizar. Esto muchas veces no resulta nada fácil.

Esta asignación de roles diferentes supone el ejercicio de modos de vida diferentes, conductas diferentes y aprendizajes diferentes que terminan haciendo personalidades diferentes.

Para cazar el hombre necesitó desarrollar unas habilidades especiales: percepción espacial, agudeza visual, agilidad corporal, hábitos motores, fuerza, etc.

La mujer, para cuidar el hogar, necesitó desarrollar otro tipo de habilidades diferentes. No nos interesa aquí hacer un recuento de tales habilidades para centrarnos en el modo masculino y femenino de comunicación.

B.- EL ESPACIO E IMPORTANCIA DEL LENGUAJE EN EL MODO MASCULINO Y EN EL FEMENINO

El modo masculino de comunicación del primitivo cazador o guerrero se limitaba a aguardar en silencio a la presa o al enemigo y, luego, en el momento de atacar, daba voces de mando y gritos cargados de emoción. Hoy, en el mundo laboral, la mayor parte de los problemas se resuelven hablando poco y pensando mucho o actuando sobre una máquina. En una y otra etapa de la historia del hombre la comunicación en el rol masculino es escasa.

Las tareas primitivas propias del hogar, por el contrario, propiciaban la comunicación entre las mujeres y así lo hacían cuando iban juntas a buscar leña, mientras estaban lavando en el río, cosiendo o cuidando de los niños. La mujer hablaba con otras mujeres mientras esperaba la llegada de los hombres. Así es como primitivamente la mujer desarrolló su capacidad de hablar más que el hombre.

Mientras a las niñas se les educaba para las tranquilas tareas del hogar, pudiendo hablar unas con otras, a los niños se les hacía hacer ejercicios físicos, luchar, competir, etc., lo que les obligaba a expresar sus emociones con pocas palabras y con voz más fuerte y violenta. En estas situaciones, pues, la niña habla, mientras el niño hace cosas.

Se están haciendo muchos estudios actualmente que demuestran cómo aún hoy día la sociedad condiciona el sistema de comunicación de los niños y de las niñas.

Se ha podido comprobar que las madres hablan más con las niñas que con los niños. Ya desde el nacimiento las madres y los padres tratan de modo desigual al niño que a la niña. En un estudio realizado en la Universidad de Harvard se pudo observar que los adultos hablaban en tono más alto cuando se dirigían a los niños que cuando lo hacían a las niñas, y además utilizaban un diferente vocabulario, empleaban adjetivos calificativos diferentes al predicar sus cualidades. A las niñas se las enseña a ser más recatadas, a dedicarse a juegos y actividades tranquilas que propician mejor el desarrollo de la comunicación entre ellas, llegando a desarrollar el sentimiento de la confidencia. Todo esto hace que en la niña se desarrolle la adicción a la comunicación.

Al niño, sin embargo, se le educa de otra manera, sus héroes luchan, sus padres les compran juguetes para correr y competir con otros niños. Muy tempranamente el niño se dará cuenta de lo necesario que le es la pandilla para ser más fuerte que otros. En la pandilla, cuando se habla es para programar algo que hacer, y gran parte de sus actividades son conductas competitivas. En este contexto es difícil hablar de la manera que lo pueden hacer las niñas en sus juegos más tranquilos y que se sostienen sobre la base de la comunicación de unas con otras.

Así es como el niño se hace masculino y la niña femenina. Pero, para el niño está más claro hoy el desempeño de su rol, pues él fue educado en masculino y de adulto la sociedad sólo le pide que actúe con este rol en el trabajo, en la calle y también tratará de conservarlo en el hogar.

Pero, como ya dijimos antes, la mujer tiene que desempeñar dos roles, uno “natural” y otro profesional. El masculino en el trabajo y el femenino en su conciencia íntima, debido al arraigo tan fuerte que este rol ha llegado a tener en ella. El rol masculino ella lo puede realizar plenamente en el trabajo y sobre todo cuando es una competente profesional, pero el rol femenino no puede fácilmente desempeñarlo. Si una de las claves esenciales de este rol es, como venimos diciendo, el ejercicio de la comunicación, tendrá que buscar la manera de poder comunicarse. Pero su tiempo disponible y el de otras mujeres es muy escaso. Tendrá necesidad de hablar, de comunicar sus emociones y sentimientos acumulados durante el día pero no encontrará un oyente disponible. Lo intentará hacer con su compañero, pero éste difícilmente entenderá su lenguaje. En el mejor de los casos, tendrá una compañera con quien hablar llamándola por teléfono para contarse mutuamente sus vivencias del día. Hoy ya no hay un río donde, lavando con otras mujeres, tenía largas horas para hablar. Ahora es la máquina lavadora con la que ella puede comunicarse tan sólo por medio de unos botones.

Cuentan que un humorista dijo en cierta ocasión que Dios daba a cada mujer 6.000 palabras al día, y a cada hombre 2.000. Como en el trabajo se gastan unas 2.000, la mujer aún vuelve a casa con 4.000. ¿Qué puede hacer con ellas? Sin duda, el hogar debería ser el mejor locutorio para cultivar el tan necesario modo femenino. Un algo de atención, un tiempo de atención cada día a esto es necesario antes de pasar al merecido descanso de la jornada laboral.

C.- EL DESARROLLO CEREBRAL DE LA MUJER Y EL DEL HOMBRE

El hecho de que en el hombre haya más testosterona que en la mujer y en ésta más estrógenos, puede explicar el diferente desarrollo del cerebro. Se ha observado que el cuerpo calloso, que lo constituyen las fibras que unen ambos hemisferios cerebrales, es más grande y ancho en las mujeres que en el hombre. Esto hace que las mujeres utilicen más fácilmente ambos hemisferios conjuntamente. Además, mientras que los hombres tienden a usar predominantemente el hemisferio derecho, las mujeres desarrollan más el izquierdo, lo que propicia el desarrollo del lenguaje.

Basándonos en la teoría de la actividad de la escuela soviética (Vygotsky, Luria y otros) el hecho de que la niña y la mujer respondan más frecuentemente con palabras a los estados emocionales, en tanto que el hombre lo haga con conductas motoras, puede hacer pensar que en la mujer están más desarrolladas las vías de comunicación entre las áreas emocionales y las zonas del lenguaje, mientras que en el hombre se han desarrollado autopistas de comunicación rápida desde el cerebro de las emociones o sistema límbico a las áreas cognitivas encargadas de elaborar programas de resolución de problemas y a las zonas motoras de la corteza cerebral, encargadas de su ejecución.

D.- DIFERENTE SIGNIFICADO DE LA COMUNICACIÓN DE LAS EMOCIONES PARA EL MODO MASCULINO Y PARA EL FEMENINO

Generalmente la mujer se satisface cuando habla, cuando comunica sin trabas y espontáneamente su mundo emocional interior. El hombre, sin embargo, cierra su estado emocional haciendo algo. Si es un estado emocional positivo lo quiere ejecutar de algún modo corporalmente, y si es negativo busca inquieto una solución y termina haciendo algo. Esta desigual manera de terminar y completar el ciclo emocional el hombre y la mujer, hace que una y otro no se entiendan. Si los dos interactúan partiendo de un fuerte estado emocional, cada uno lo hará a su modo; ella tratando de comunicarse y él buscando soluciones en la acción. Si es uno de los dos quien está en este estado emocional y el otro no, éste actuará cometiendo el “error del adivino” pensando que su pareja piensa y actúa como él lo haría. Así, si la mujer pide hablar, el hombre no la dejará, la interrumpirá para ponerse en marcha, para actuar. Entonces, ella no se sentirá comprendida y él se desilusionará porque ella no le va a hacer caso a lo que él dice. Esta es la eterna historia de las parejas que no se entienden y que terminan ignorándose y llegando a ser dos extraños que viven en una misma casa.

El esquema de la situación es así de sencillo: El hombre, colocado en su rol masculino, tiene que ser proveedor, es decir, debe ser capaz de solucionar los problemas. Así sucedió desde los tiempos más remotos, y más aún si estos problemas vienen de la mujer. Pero ella, desde su lenguaje emocional femenino, no le está pidiendo solución alguna, tampoco le quiere reprochar ni responsabilizar; simplemente le está pidiendo que la deje hablar, que la escuche y la comprenda.

Si él pudiera entender este mensaje, sabría que al escucharla estaría resolviendo su problema, es decir, actuando en masculino y al final recibiría lo que él necesita en su rol masculino, el reconocimiento: “Gracias por escucharme, me has quitado un peso de encima”.

En una frase podríamos resumir el mensaje de la comunicación femenina: “Tan sólo quiero que me escuches un momento, que pueda decirte cómo me siento. Tú no tienes que decir ni hacer nada especial. Tú no debes sentirte responsable de mis sentimientos ni tampoco te pido que me ayudes o me des consejos para solucionarlos. Sólo te pido que me escuches ¿vale?”. Pero el hombre difícilmente entiende este mensaje, desde su modo masculino él entiende que debe intervenir en la conversación para resolver la situación. Esto, a veces, lo hace quitándole importancia al problema y puede que le diga: “No es nada, no te preocupes, te lo estás tomando todo demasiado en serio”. En otras ocasiones puede que él la interrumpa para darle un consejo queriendo dejar zanjada la comunicación. A veces, puede usar alguna forma de descalificación: “Esto sólo te pasa a ti porque eres tonta”. Fácilmente el hombre desde su rol masculino tratará de demostrar algún fallo en la lógica de la argumentación de ella. Incluso puede sacar a relucir las posibles “distorsiones cognitivas” que con tanta facilidad todos utilizamos en el lenguaje emocional. El hecho es que, al actuar de cualquiera de estas formas, el hombre está blanqueando la comunicación en estilo femenino, que tan sólo trata de expresar libremente sus sentimientos y vivencias del día.

Este fracaso es fuente de muchos problemas de pareja y profesionales. La mujer, al no ser comprendida por su compañero, le considera poco menos que un extraño con quien tendrá que compartir su intimidad corporal. A esto hay que añadir que la vía de la comunicación emocional es lo que mejor predispone a la mujer para el deseo de la unión corporal. Cuántas mujeres han perdido el deseo por haber perdido la comunicación. La comunicación con el hombre es el estímulo más eficaz para el deseo de la mujer. Por falta de deseo de la mujer muchos hombres padecen disfunción en la erección. Y esto molesta tanto al hombre que, por afectarle en lo más masculino, fácilmente cae en un estado depresivo o palia su problema por medio de la bebida o el abandono definitivo de la tan necesaria actividad sexual de la pareja, para dedicarse obsesivamente a cualquier otra actividad o para enfrascarse día y noche en el trabajo para compensar su fracaso en la actividad sexual. Otra manera de salir de tan lamentable situación es buscando otra mujer más dispuesta. De hecho, la encontrará y con ella fácilmente realizará su afán masculino de poder y de resolverlo todo. A esto le va a ayudar el que en los comienzos del amor, en la etapa del amor romántico, él puede actuar en modo masculino sin que ella se sienta frustrada femeninamente, ya que con mucha frecuencia lo femenino es compensado cada día con las fuertes descargas pasionales propias de este periodo en el que la comunicación no verbal no está necesariamente en el primer plano de la relación. Prolongados tiempos de silencio pueden acompañar a dos amantes que se comunican empáticamente al estar juntos. Basta la presencia física o un apretón de manos para que el laboratorio del amor esté funcionando a pleno rendimiento.

Cuando un hombre o una mujer fracasados en su pareja vuelven a sentir de nuevo esta comunicación tan directa en la que las palabras no son necesarias, es lógico que, acordándose sólo de los malos ratos, piense que realmente ahora es cuando ha encontrado su verdadero amor. Pero éste es un estado pasajero en el que la comunicación es atípica, directa, fácil y gratificante sin necesitar de las palabras, y por ahí viene el engaño.

A todo esto hay que añadir un nuevo inconveniente, que el hombre es un mal oyente activo porque no guarda las formas adecuadas. Aguanta poco escuchando, cuando escucha se distrae fácilmente. Difícilmente controla la conducta de atención, ya que suele tener entre manos un periódico o cualquier cosa que le distrae parcialmente, o incluso está mirando de lado a la pantalla de la televisión. Estas situaciones fácilmente propician el siguiente diálogo: “No me escuchas”. “Te escucho”, responde él. “No, porque no puedes escuchar y mirar a la vez la televisión”. “Prueba de que te estoy escuchando es que te puedo repetir todo lo que me has dicho”. Ella, ofendida por tal actitud de mal oyente, termina diciendo: “Lo ves, no se puede hablar contigo”.

Cuando la mujer expresa exaltada sus emociones lo puede hacer, o bien desde su lado femenino o desde su modo masculino; si lo hace en femenino no busca acusar ni reprochar a nadie, simplemente trata de expresarse. Pero cuando la mujer lo hace en masculino es para inculpar, herir, reprochar o para exigir al oyente que se implique con ella en el problema. Saber diferenciar en cada momento entre uno y otro modo es importante para responder de una u otra manera, simplemente escuchando o actuando en la línea de la demanda.

E.- EL MOMENTO OPORTUNO PARA LA COMUNICACIÓN

En primer lugar, se ha de tener en cuenta que la transición del trabajo (rol masculino en el hombre y en la mujer) al hogar, en cuanto lugar de comunicación, no se hace bruscamente. Se ha de saber esperar a que ella o él, según sea el caso, estén dispuestos a iniciar el diálogo. La transición tiene lugar mientras se está quitando la ropa de trabajo, después de ojear el periódico, después de abrir alguna carta, tomar un vaso de agua..., después de respirar por unos momentos el nuevo aire del hogar. Cada uno tiene su tiempo usual de tránsito y probablemente su pareja ya, a groso modo, lo conozca. Es entonces cuando se puede hacer directamente la pregunta: “¿Es éste el momento de hablar o prefieres hacerlo más tarde?”. Si aún no es el momento, todo empeño será inútil y lo único que se va a conseguir es agobiar a la pareja.

Si la mujer necesita hablar estando en un fuerte estado emocional, es una gran torpeza por parte del hombre exigir la postergación de la comunicación para más tarde, cuando ella esté más tranquila. Es entonces cuando ella necesita comunicarse con alguien para descargar su gran tensión interior. En realidad éste es el modo femenino de cerrar el ciclo emocional. Si el hombre notara que su mujer está tensa y, a pesar de ello, se niega a hablar, en él está la habilidad para lograr que hable. No es bueno que la mujer deje cosas adentro.

El hombre, sin embargo, cuando sufre una fuerte emoción puede que prefiera estar callado, aislarse de los demás o encontrar su satisfacción en modo masculino: haciendo algo o hiriendo a alguien con palabras u obras, o elaborando mentalmente una estrategia a realizar. La mujer que comprende al hombre le dejará que haga lo que él quiera, siempre que no le falte el respeto, sin exigirle la comunicación verbal, si él no lo quiere. Parecida consideración tendrá el hombre para la mujer cuando ella está en su rol masculino, es decir, cuando tiene un problema laboral que resolver. Aunque siempre se tendrá en cuenta que ella puede fácilmente, en cualquier momento, pasar al modo de ser femenino, que tan arraigado está en el fondo de su ser, y desde ahí también podrá liberarse de la tensión acumulada.

Saber encontrar ese momento, intuir el modo masculino o femenino en el que cada uno está en cada situación es la clave del éxito de la comunicación y, en última instancia, de la relación. De todos modos, el hombre debe tratar de facilitar a la mujer que llega del trabajo a casa a reencontrarse con su lado femenino y a que se exprese como tal. Ella necesita hacerlo así y esto es lo que le hará a ella descansar más que ninguna otra cosa. En caso contrario, la mujer tratará de encontrar otras formas de desahogo, unas veces lo va a hacer gritando a los niños, al marido o a quien esté con ella, otras veces comiendo desesperadamente para calmar la ansiedad acumulada. Otras muchas mujeres no atendidas en femenino prefieren seguir trabajando en casa, sin descanso. Como si sólo tuvieran el modo masculino, siguen solucionando problemas uno detrás del otro, acumulando enormes cantidades de estrés y ansiedad.

F.- FORMAS Y ESTILO DE COMUNICACIÓN MASCULINO Y FEMENINO

Es tanto o más importante el modo o la forma como se dicen las cosas que lo que se está diciendo. En Norteamérica se han hecho muchas investigaciones sobre el estilo comparado de comunicación de los hombres y mujeres. Lillian Glass, profesora de la

Universidad del Sur de California, tiene un interesante libro sobre esto: **“Él dice, ella dice. Cómo mejorar la comunicación entre el hombre y la mujer.** La autora habla de diferencias del lenguaje corporal, del lenguaje facial, pautas de habla y pautas de conducta.

Atendiendo al lenguaje corporal, el hombre, cuando habla, adopta posturas más descuidadas, se deja caer hacia atrás cómodamente sobre el respaldo del sillón, ocupa más espacio físico que la mujer, por separar más los brazos del cuerpo mientras habla, invade más el espacio corporal de otras personas, está más inquieto cuando escucha, tiene entre manos otras cosas, se levanta, mira a otras partes. La expresión facial del hombre suele ser más pobre y tener menos colorido. Raramente dirige la mirada y la detiene sobre la cara de su interlocutor, aunque mantiene la mirada fija si habla en tono acusador.

Las mujeres son más propensas a enviar señales no verbales y esperan recibirlas. Las mujeres son oyentes más activas que los hombres, envían más mensajes y señales no verbales que hacen que se mantenga más viva la conversación. Ellas se sienten más cómodas hablando con quien hace esto mismo. Además, esperan recibir estas señales y pueden creer que su compañero no las está escuchando o que no le importa lo que está diciendo al no recibir tales gestos. El hombre sólo suele emitir estas señales cuando está de acuerdo, mientras que las mujeres lo hacen siempre que están captando el mensaje y deseando continuar. Esto hace que el hombre pueda llegar a sorprenderse cuando, después de captar señales de escucha activa en la mujer, ésta termina no estando de acuerdo con lo que él ha dicho.

La mujer sabe mantener mejor el diálogo que el hombre. En primer lugar ella tiende a conectar “puentes” entre lo que su interlocutor acaba de decir y lo que ella va a continuar diciendo. Los hombres, por el contrario, rompen con más frecuencia el hilo del diálogo, cambiando de tema e ignorando el comentario precedente de su interlocutor. También interrumpen con más frecuencia la conversación impidiendo a su interlocutor expresarse. La mujer, al ser interrumpida, se siente afligida, no comprendida y fácilmente opta por no seguir hablando. En este caso adopta la actitud negativa de “protesta silenciosa” cuando debería aprender a pedir asertivamente que le respeten su intervención: “Perdón, volvamos a lo que estábamos diciendo, déjame terminar”. Así le está enseñando a su pareja a escuchar y a no interrumpir. En el caso de que alguno quiera cambiar de tema lo ha de solicitar: “¿Podríamos cambiar de tema, si no te importa?”.

Cuando dos personas tienen los ritmos y las pausas de conversación muy diferentes, quien es más rápido está bloqueando continuamente al más lento. Hay quien hace largas pausas entre frase y frase y sin terminar lo que quiere decir, durante la pausa, es interrumpido. Conocer estas diferencias en las parejas puede ayudar enormemente a subsanar un serio problema de comunicación.

El hombre tiende a adoptar como forma de conversación con relativa facilidad un estilo agresivo, dispuesto a discutir, a desafiar, a apostar, y esto molesta a las mujeres, que lo interpretan como un ataque personal que rompe la comunicación. Para la mujer la conversación suele ser un vehículo para expresar su estado interior. Las formas y las palabras deben tener la cualidad agradable de ser un puente de unión. El hombre, sin embargo, usa más las palabras para proyectar, ordenar, dirigir, aconsejar, informar. Sus sentimientos los expresa más con actos que con palabras. Si para el hombre la palabra es un buen instrumento de confrontación, para la mujer es más de consenso. De hecho, una fuerte discusión hiere más profundamente a la mujer que al hombre. Éste, al terminar de discutir, está mejor preparado para hacer el amor que la mujer. La mujer pretende arreglar los problemas con la palabra y el hombre con la acción, de ahí su gran impaciencia por interrumpir la comunicación en las conversaciones con problemas, para tratar de solucionarlos.

Se ha dicho que son muchas las mujeres que se frustran al comunicarse con su compañero porque en él no pueden encontrar la versión mejorada de su mejor amiga y confidente, con quien han compartido tantos secretos, tan relajada y comprensivamente.

El lenguaje emocional masculino pretende ser directo, lineal, estar centrado en el objetivo y proceder de forma lógica; aunque, de hecho, por tratarse de la expresión de fuertes emociones, difícilmente lo va a conseguir. De todos modos, realidad o simulación, en esta línea se mueve aparentemente su estilo comunicativo. Y él siempre estará orgulloso de su “lógica” aplastante.

El lenguaje emocional femenino no pretende ser lineal, ni cumplir los requisitos de la lógica racional. Es expresión de la lógica de los sentimientos.

La comunicación en todas sus facetas se puede desarrollar y con ella podemos llegar a conseguir la comprensión, elemento para una buena relación.

CAPÍTULO V

COMPORTAMIENTO SEXUAL DE LAS PERSONAS MAYORES

Aproximadamente, a partir de los cincuenta años en el hombre y con la menopausia en la mujer, se empiezan a manifestar ciertos cambios fisiológicos que no deben inducir a pensar que es el comienzo del fin de una vida sexual normal. La solución está en enseñar a las parejas en qué consisten tales cambios y que, a consecuencia de los cuales, su sexualidad se debe cultivar de modo algo diferente, para llegar a resultados parecidos a los habituales, sin perder la capacidad de gozar de la relación sexual y evitando las ansiedades y preocupaciones ante ciertos síntomas, que en realidad son alarmas falsas. Es una falsa creencia que a partir de los cincuenta años y de la menopausia hay que empezar a “meter las tropas en el cuartel”. Todo lo contrario, a partir de aquí se puede vivir una vida sexual más madura, sosegada y, en muchos aspectos más satisfactoria. En muchos casos, se corrige la eyaculación precoz, ya que con la edad la eyaculación se retarda. En la persona mayor la fase de meseta de la excitación, o momento previo a la eyaculación, y de intensa excitación es más largo que en el joven; éste, al llegar a este punto, inmediatamente eyacula y el hombre mayor tarda más en eyacular, lo que le hace gozar más de este momento de excitación intensa. Además, en esta etapa se requiere para la mutua excitación un periodo más prolongado de caricias y una necesaria preparación remota con detalles para despertar el deseo y favorecer la excitación. Es un momento en el que la sexualidad necesita mayor comunicación en la pareja. Esto hace que se fomenten otros nuevos lazos de unión.

Lo que empieza a preocupar al hombre de edad es que ya no tiene con tanta facilidad la erección, ya no tiene erecciones tan espontáneas al mirar a la mujer que le gusta, necesita más caricias directas en el pene, y después de la eyaculación tiene que pasar un buen tiempo para poder volver a tener una nueva erección. No es extraño que piense que esto no le pasaba antes, que en una semana podía hacerlo tantas veces y ahora no, y puede llegar a pensar que esto se está terminando, y ésta es la preocupación que le llevará al fracaso y al abandono de la relación sexual.

Con la edad aparecen también otros cambios fisiológicos de los que el hombre se da menos cuenta:

- Ausencia total o disminución en la cantidad de emisiones preeyaculatorias.
- Si en un hombre joven el orgasmo puede durar de 2 a 4 segundos, en una persona mayor dura entre 1 y 2 segundos.
- El joven expulsa el líquido seminal con más fuerza (presión eyaculatoria), pudiendo llegar hasta una distancia de entre 28 y 56 cms. del meato uretral.
- El volumen del líquido seminal después de una continencia de entre 24 a 36 horas en el joven puede ser de 3 a 5 ml. y en el mayor de 2 a 3 ml.
- Con la edad los espasmos musculares orgásmicos van siendo menos intensos.
- Con la edad va teniendo menos necesidad de eyacular en cada acto, aunque no por ello deje de tener intensas sensaciones de placer al hacer el amor.
- Los testículos no pueden elevarse tanto en el escroto durante la excitación del hombre mayor.
- Con el envejecimiento se va agrandando la glándula prostática. Se recomiendan exámenes de próstata, de testosterona y prolactina (una hormona pituitaria).

Este proceso de cambio suele ser más lento en el hombre que en la mujer. Aunque los niveles de estrógeno pueden disminuir en algunas mujeres de manera gradual a lo largo de quince años o más, para muchas mujeres esto tiene lugar en el breve periodo de tres o cuatro años.

Los hombres tienen menos cambios hormonales que las mujeres; sus testículos siguen produciendo espermatozoides, aunque en menor cantidad; lo mismo pasa con la testosterona y el semen y, a no ser por grave enfermedad, esto se produce hasta la muerte.

Al dejar de funcionar los ovarios en la mujer, se nota una disminución de testosterona, y aunque las cápsulas suprarrenales la siguen produciendo, puede esto afectar al deseo y excitación sexual pudiendo recomendarse, si el déficit es muy grande, la administración de esta hormona con control médico. De todos modos, una buena excitación y la actividad sexual frecuente puede activar las glándulas secretoras y producir una adecuada cantidad de testosterona. Por esta disminución de testosterona, las mujeres, que antes se excitaban con sólo fantasear, ahora necesitan más atenciones, más tiempo de preparación y caricias especiales para poder estar dispuestas para el acto del amor.

Con la menopausia disminuye la producción de estrógenos, lo que provoca importantes cambios fisiológicos. En primer lugar, disminuye la secreción vaginal, lo que puede producir una insuficiente lubricación para la penetración. También, otra consecuencia es que la reacción a la excitación con secreción vaginal es más lenta. Si una joven tarda entre 15 y 30 segundos en tener secreciones al ser excitada, una mujer mayor puede llegar a necesitar unos cuantos minutos. Esto se debe tener en cuenta, pues una penetración antes de tiempo producirá dolor y, a la larga, rechazo. Además, al disminuir el nivel de esteroides sexuales por dejar de funcionar los ovarios, la vagina se reduce, las paredes vaginales se vuelven finas y atróficas y pierden elasticidad. En la mujer joven la capacidad de expansión y elasticidad de la vagina es tan grande que por ella puede salir sin dañarla la cabeza de un niño. El coito prolongado, una frecuencia excesiva de relaciones o la penetración fuerte y rápida que para una mujer joven puede ser motivo de excitación, a una mujer mayor puede producir irritaciones y dolor, debido al cambio de estructura vaginal (elasticidad y escasa lubricación).

Además de los problemas vaginales, la reducción de estrógenos provoca osteoporosis (disminución progresiva del calcio acumulado en los huesos), calores y sudores nocturnos, enfermedades cardiovasculares y hace a la mujer más susceptible a infecciones urinarias y vaginales.

Para muchas mujeres puede ser beneficiosa la adecuada administración de estrógenos. No es recomendada para mujeres con cáncer de mama o útero, enfermas de vesícula o hígado, con trombosis profundas de las venas, hipertensión arterial, ni tampoco las mujeres fumadoras, que deben dejar de fumar para el tratamiento.

Hay píldoras y parches de estrógenos, ambos con dos tipos de dosificación. Los parches actúan directamente sobre la sangre, y las píldoras son procesadas por el hígado antes de entrar en el torrente sanguíneo, por eso a algunas mujeres pueden afectar al hígado las píldoras. Los parches tienen como efecto secundario en algunas mujeres el enrojecimiento de la piel.

De todos modos, hay mujeres que sin el reemplazo de esteroides sexuales siguen funcionando relativamente bien. El hecho de ser bien estimuladas hace que tengan suficiente lubricación y que se conserve una buena estructura de la vagina, labios y clítoris.

Entre otras diferencias de la mujer mayor y la joven destacamos:

- Disminución del tamaño del clítoris, aunque se conserva la sensibilidad.
- La fase orgásmica tiene menos duración en la mujer mayor, a la vez que disminuye la intensidad de los espasmos musculares.
- En el orgasmo de la mujer mayor pueden intervenir 4 ó 5 contracciones del tercio externo de la vagina, mientras que una mujer joven puede tener entre 8 y 12 contracciones. La mujer joven puede tener de 3 a 5 contracciones uterinas, y la mayor 1 a 2.
- La vuelta a la normalidad en la fase resolutoria es menor en la mujer mayor.

Como conclusión podemos decir que con un normal estado de salud y mutua atracción, una pareja puede gozar hasta los 100 años, si vive. Puede el hombre tener erecciones adecuadas para una suficiente penetración, ya que no es tan importante para gozar ni la cantidad de líquido seminal ni de espermatozoides ni la presión eyaculatoria ni el número de veces que es capaz de eyacular (“echar un polvo”) por hora. Además, el hombre mayor, como ya dijimos, goza de una fase de meseta más prolongada que el joven, y esto le hace disfrutar más. El hombre mayor debe aprender a gozar sin preocuparse por eyacular siempre que hace el amor. La pareja debe tener presente que es necesario prolongar las caricias y juegos previos y la preparación con detalles a lo largo del día.

La actividad sexual regular, ya sea por la masturbación o el coito, mantiene a la mujer mayor mejor, sufre menos atrofia vaginal y tiene menos cantidad de problemas genitales que las mujeres no activas.

CAPÍTULO VI

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y ELABORACIÓN DE CONTRATOS

I.- CONSIDERACIONES PREVIAS

Hay muchos que piensan erróneamente que una buena pareja se diferencia de una mala porque aquélla no tiene problemas o tiene muy pocos y ésta tiene muchos. Partiendo de esto actúan según el siguiente silogismo: Cuando dos personas se aman no deben tener problemas (premisa mayor). Nosotros tenemos problemas (premisa menor). Luego nosotros no nos amamos (conclusión). La conclusión es lógica, pero falsa, porque la premisa mayor no es verdadera. La realidad es otra, y casi nos atreveríamos a decir que una pareja buena no es la que menos problemas tiene, sino la que sabe solucionarlos, y un problema se soluciona cuando ambos quedan satisfechos. El cuándo, dónde y cómo resolver problemas es una habilidad que se adquiere mediante la adecuada formación y puesta en práctica de ciertas reglas y ejercicios que los psicólogos proponen en la terapia de pareja.

Un problema de pareja nunca queda resuelto si uno piensa que el otro tiene toda la culpa por lo sucedido. **Siempre ambos son culpables** en mayor o menor grado. Todos los éxitos y fracasos de la pareja son de los dos. Todas las parejas, a nivel psicológico, siempre viven en régimen de “gananciales” y nunca, mientras sea tal pareja, en régimen de “separación de bienes”. El objetivo no es buscar un culpable, acorralarlo con pruebas, ni tampoco buscar quien nos apoye y se preste a ser nuestro testigo de la injuria a la que hemos sido sometidos. El objetivo es sobre todo solucionar el problema que está amargando nuestra relación.

Está claro que para lograr una solución al problema **ambos deben desear** buscar la solución. Si uno no quiere, todo es inútil.

Al proponer la solución de un problema se ha de contar con tiempo suficiente y en un lugar y momento adecuados. Si no se hace así, de antemano cualquier intento está condenado al fracaso. Este es el caso, por ejemplo, del que quiere solucionar un problema de insatisfacción sexual diez minutos antes de salir para el trabajo o a las doce de la noche cuando los dos están ya cansados o cuando están viajando en el coche con los niños en el asiento de atrás, o incluso cuando se está especialmente cabreado.

No se deben discutir problemas cuya solución ya **no depende de nosotros**. Esto se convertirá en un reproche, en un cambio de acusaciones, y colaboraría enormemente a envenenar más la relación.

No es conveniente para solucionar un problema emitir **juicios sobre las intenciones** del otro basándose exclusivamente en su comportamiento: “Tú haces esto para humillarme”. Mejor sería decir: “Esto que tú estás haciendo me humilla”.

Hay veces en las que un estado de extremo enfado se aplaca cuando hábilmente se desvía la atención, al menos por un tiempo, hacia otro asunto, acompañando esta estrategia con muestras de afecto y comprensión.

Durante la discusión, utilizar de vez en cuando **paráfrasis** (repetir lo que el otro dice: “tú dices...”), esto hace que el emisor se sienta escuchado y ayuda a comprender mejor lo que intenta decir.

Durante la discusión conviene **evitar volver al pasado** y en su lugar se han de centrar en la búsqueda de la solución.

A veces, ante problemas cuya solución no se acaba de encontrar, es conveniente proponer un **brainstorming**. La pareja, sin control, propone todo tipo de soluciones por

absurdas que sean; al desinhibirse ambos puede surgir espontáneamente una solución adecuada.

Los problemas no se solucionan **haciendo el amor**, el problema sigue y tarde o temprano volverá a aparecer.

Los problemas se solucionan **enfrentándose** los dos a ellos, bien sea solos o con ayuda de un psicólogo. Es muy difícil que un problema se solucione por decidir la pareja separarse temporalmente. Un problema tan solo se soluciona cuando se busca la solución y ambos se ponen de acuerdo sobre la misma.

Puede darse el caso, como por ejemplo ante una agresión física, en el que lo más prudente es **alejarse** de la “escena del crimen”, y esto ha de hacerse con mucha precaución, sin el violento portazo, sin la amenaza, sin insultos ni desprecios. Se debe hacer en un tono sereno, asertivamente, diciendo claramente que se va, por qué se va, a dónde se va y cuándo va a volver y que a la vuelta se va a hablar del problema. Un ejemplo: “Cuando gritas así, me siento humillada, me voy al cine, volveré cuando termine la película y luego hablaremos”.

Hay quien abusa de esta técnica y ante cualquier problema se toma las de Villadiego; esto no soluciona nada la situación. Incluso en una discusión acalorada se puede aguantar. Es propio de personas equilibradas y maduras quitar leña al fuego evitando entrar en el campo de batalla. El proceso de ataque-contraataque es muy peligroso, es la guerra y de toda guerra salen unos vencedores y otros vencidos y humillados. Pero tampoco es bueno aguantar pasivamente la tormenta y recibir todos los golpes con resignación. Cuando esto se hace hábito en una pareja se está creando una relación psicopatológica de sadismo-masoquismo, víctima-verdugo, que no es buena ni para el que hace sufrir ni para el que sufre. En este caso la conducta pasiva del más débil refuerza el comportamiento del agresor, porque lo que busca es sumisión, humillación, silencio y realmente haciendo así lo consigue.

En todo problema de relación se manifiestan dos personas diferentes, con sus puntos de vista y sentimientos propios, y esto es un obstáculo natural para el entendimiento. Ambos tienen que expresar su postura por medio de palabras que muchas veces para uno tienen un significado diferente que para el otro; ambos buscan argumentos, exageran, levantan la voz, se excitan y excitan al que escucha. Total, que ninguno de los dos está dispuesto a escuchar ni a ceder ante el otro. Además, todos los hombres tienen una capacidad limitada para recibir, nadie puede registrar lo que el otro dice y entonces tiene que hacer una selección, un filtro, quedándose cada uno con lo que más le llama la atención o más le interesa a él, que generalmente no es lo que más le interesa al que habla, porque cada uno tiene sus intereses diferentes.

II.- COMPORTAMIENTO ASERTIVO

En las relaciones interpersonales las personas pueden actuar **tímidamente, agresivamente o asertivamente**. Es conveniente que cada uno reflexione sobre su estilo habitual y sobre sus consecuencias negativas o positivas. Este estilo se manifiesta especialmente cuando uno tiene que defender sus derechos y deseos, responder a una agresión o justificar un comportamiento torpe.

La **timidez o pasividad** es propia de quien evita, no se enfrenta, no pide, no expresa sus deseos. Se resigna con lo que le dan, se bloquea si tiene que pedir algo, tartamudea y titubea. Se justifica más de lo necesario, siente culpabilidad, carece de habilidades sociales, se siente incomprendido, necesita especialmente a los demás, tiene una baja autoestima. Deja que los demás le pisen, no defiende sus intereses. Todo esto lo hace para evitar conflictos. Tiene la ventaja de que los demás lo aceptan, pero se aprovechan de él y escasamente va a madurar como persona.

Otra forma de responder a un problema es huyendo, alejándose de él y de sus consecuencias. Puede, en ciertos momentos, ser ésta la solución más adecuada, pero si se hace habitual este modo de proceder, los problemas siempre están ahí sin darles solución.

La **agresividad** evita que a uno le pisen aunque, si es derrotado, pueden “deshacerle”. Otro inconveniente es que la gente no suele buscar su compañía. Para que los demás le respeten a él, se defiende agrediendo y no respetando los derechos de los demás. El agresivo insulta, agrede, se enfada, descalifica a los demás y trata de imponer por la fuerza sus criterios. Por este procedimiento impositivo nunca se llega a convencer a nadie y siempre tendrá que conseguir lo que quiere por procedimientos violentos.

La reacción más natural y espontánea de quien se siente agredido es defenderse atacando. Pero, al actuar así, el problema se agrava, ya que, el agresor, al encontrar respuesta, se procura nuevas armas con efectos más y más hirientes. El alimento de esta conducta agresiva es la respuesta del otro. La batalla termina cuando uno vence al otro e impone por la fuerza su criterio. En la pareja esto no es ninguna solución. Así las cosas van a ir de mal en peor.

La **asertividad** implica el respeto y exigencia de los propios derechos y los de los demás. Supone la clara expresión de las propias opiniones, deseos, necesidades, derechos. Capacidad para discrepar y expresar sus puntos de vista. Saber pedir y saber decir que no, sin necesidad de agredir, sin perder la calma y sin tener que suplicar. Un buen comportamiento asertivo logra propósitos sin herir a los demás.

El **comportamiento asertivo** es la manera más eficaz de enfrentarse a los problemas. La asertividad es propia de las personas que tienen seguridad en sí mismas, que se atreven a actuar espontáneamente, que defienden sus derechos y no a costa de los de los demás, que actúan sin temor ni ansiedad, que saben defenderse sin agresiones ni evasiones, razonando y llevando las cosas con voluntad firme e inquebrantable.

El comportamiento asertivo es eficaz para resolver todo tipo de problemas. Hay problemas puntuales que surgen en un momento determinado y que, como una tempestad, pronto desaparecen; pero cuando surgen hay que plantarles cara, pues de otro modo puede llegar a hacerse habitual en la vida de la pareja. Este es el caso, por ejemplo, de una pareja que se lleva bien pero que por cualquier motivo, de vez en cuando uno de los miembros de la pareja pierde el control y agrede con palabras muy molestas a su pareja.

Hay problemas de fondo que se llevan arrastrando durante tiempo en la relación de pareja y que hacen que uno de los dos o ambos se encuentren en un estado de ánimo negativo y que requieren una adecuada intervención. El modelo asertivo, junto con un contrato de la pareja, ofrece los elementos necesarios para una solución a satisfacción de ambos.

La asertividad supone prudencia en la actuación. Al “enemigo” se le desarma mejor tratando inicialmente de escucharle, de comprender su postura, haciéndole toda clase de preguntas, interesándose por su postura. En algo puede él también tener razón, hay que tratar de descubrirlo y empezar por reconocerlo: “Tienes razón en esto...”; y puede ser conveniente continuar con la frase: “Yo muchas veces me equivoco..., vamos a comprobarlo...”, para luego pasar a analizar el contenido del problema y la argumentación que se hace en torno a él. Esta maniobra inicial puede fácilmente convertir el ataque en colaboración. Al hablar de la comunicación comentamos algunos trucos, que hábilmente usados pueden ser una ayuda eficaz para solucionar los problemas de relación.

Es más efectivo utilizar el modo de demanda o petición que el de la queja o la crítica. Con algunos ejemplos podemos darnos cuenta de esto: “La cocina está sucia” (crítica), “me gustaría que limpiaras la cocina” (petición). “Estás muy fea con esos pantalones” (crítica), “me gustaría que dejaras de ponerte estos pantalones” (petición). “Eres una mala persona” (crítica), “me gustaría que me trataras mejor” (petición). “Sólo piensas en tu trabajo, nunca

hacemos nada juntos” (crítica), “me gustaría salir algún día contigo” (petición). Como se puede ver, siempre la petición puede ser mejor recibida que la crítica.

Estas y otras muchas consideraciones pueden servir de contexto para lograr una acertada solución del problema.

Desde el punto de vista operativo, la estrategia de la intervención asertiva en un problema pasa por las siguientes etapas:

1º.- **Definición clara** de un solo problema. Cualquier problema de cierta magnitud viene enredado con muchos otros. El primer paso debe ir dirigido a elaborar una lista de problemas concretos, luego establecer entre ellos un orden de importancia y ponerse a buscar la solución a uno después de otro, empezando por los más fáciles. En esta tarea puede ayudar mucho el psicólogo, sobre todo porque cuando se está planteando un problema es fácil pasar a otro debido a que suele haber mucho mal de fondo en las parejas conflictivas.

2º.- **Formulación concreta** del problema: “Me siento de esta manera cuando tú haces esto al llegar a casa”. En la formulación se habla de un sentimiento concreto que surge a consecuencia de unos actos concretos. Una formulación abstracta cierra todos los caminos para su solución. Decir: “Me siento sola” es algo tan abstracto como proponer esta solución: “Quiero que me quieras más”. Su cumplimiento supondría cambiar tantas cosas que nadie puede llegar a conocerlas. Además, con este planteamiento abstracto en realidad el problema se mezcla con la solución, cuando ambas cosas deben separarse y, por otro lado, al no quedar claramente definido el problema (por qué te sientes sola?, ¿cómo quieres que te quiera más?), éste se vuelve a replantear una y otra vez, porque cualquier solución a todo el problema es parcial. Cuanto más conflictiva es una pareja más quejas abstractas y generalizadas se dirigen, los problemas se mezclan unos con otros y así difícilmente encuentran solución. Decir “Te portas mal conmigo”, “eres un machista”, “eres un egoísta”, etc. son otras tantas expresiones ambiguas que debían de ser sustituidas respectivamente por: “Quiero que me llames por teléfono al mediodía para sentir que me quieres”, “te pido que me ayudes a limpiar la casa”, “déjame ver este programa de televisión, ya verás después tú el vídeo”.

Antes de dar el siguiente paso, se pide al que escucha que repita, con sus propias palabras y resumidamente, el problema que el otro le plantea, y una vez que ambos entienden el problema de igual modo se pasa al planteamiento de las soluciones.

3º.- Proposición de **soluciones concretas**. No está de más proponer estas cosas con cierta delicadeza. Es mejor empezar o con una autocrítica (“Ya sabes que yo soy muy exigente, que rápidamente me agobio...” etc.) o con unas palabras de aprecio y reconocimiento (“Yo te necesito y ya sé que tú me ayudas en muchas cosas, que tú eres un gran trabajador y apenas tienes tiempo... La familia te debe mucho, gracias a ti...”) y a continuación se hacen las peticiones concretas. Y si el otro acepta sin más, se elabora un programa de cumplimiento; pero, a cambio, todo el que da, algo quiere recibir también, y aquí ya entramos dentro del terreno del **contrato**.

Un modelo resumido y eficaz debería incluir los siguientes elementos: quién, qué, cuándo, qué, cómo lo hace, cómo reacciona, sentimiento, deseo y objetivo. Con un ejemplo se verá con mayor claridad: “Tú (quién) siempre (cuándo) me insultas (qué) en compañía de otros (cómo) y yo me callo (cómo reacciono) porque me avergüenzo (sentimiento). Me gustaría decirte que no soporto tal descalificación en público (deseo) y te ruego que no lo vuelvas a hacer (objetivo)”.

Para solicitar un deseo podría servir de modelo este ejemplo: “Quiero que los viernes me recojas en el trabajo para ir juntos al cine (DESEO). Si ese día me voy directamente a casa y no salgo me deprimó (SENTIMIENTO). Yo, a cambio, trataré de tener relaciones contigo en el fin de semana (NEGOCIACIÓN)”.

Si después de aplicar algunas veces estos modelos no consigues el respeto o lo que tú desees, entonces debes utilizar una fórmula muy sencilla, drástica y contundente, que consiste

en expresar lacónicamente y sin perder el control, repitiendo una y otra vez tu deseo como si fueras un DISCO RAYADO sin discutir o rebatir los argumentos contrarios. En este caso, discutir supone prestar atención a quien no te respeta, con lo cual le estás complaciendo. Además, colaboras, sin quererlo, a que consolide más su postura buscando nuevos argumentos. Si tú te mantienes firme y sin perder la calma y limitándote a manifestar tu petición, pronto verás cómo la otra persona abandona su postura. En el primer ejemplo la frase a repetir como un disco rayado podría ser: “No quiero que me llames la atención en público”, y en el segundo caso sería: “Quiero que me recojas el viernes al salir del trabajo”.

Los libros de entrenamiento asertivo proponen algunas otras técnicas que tú puedes utilizar según tu conveniencia.

Técnica del acuerdo o corrección asertiva. Muchas veces es cierto que uno es culpable de lo que ha pasado, pero, en todo caso, es conveniente pararle los pies al agresor diciéndole: “Sí, esto ha sucedido por mi culpa, pero yo no soy lo que tú me estás diciendo que soy, normalmente hago bien estas cosas”. Con esto se logra evitar una grave atribución de modo de ser totalmente injustificada. No es bueno confundir el “haces” por el “eres”. Ser un despistado es más grave que no hacer algo por estar distraído. Para evitar esto, el culpable debe aclarar de un modo asertivo la diferencia.

Técnica de pregunta asertiva. Solicitar la crítica para obtener información y convertir al agresor en aliado al pedirle colaboración: “Entiendo que no te guste cómo actué ayer. ¿Qué te molestó? ¿Qué conducta mía o palabras te desagradaron?”.

Mediante la técnica de la **aserción negativa** reconocemos los aspectos negativos de nuestro comportamiento, sin adoptar actitudes negativas ante la crítica racional del otro. Logrando encajarlo todo bien, sin resentimientos, sin sentimientos de culpabilidad, sin ansiedad, sin menoscabo de nuestra autoimagen, estamos actuando asertivamente.

Aplazamiento asertivo, al ser alguien reprochado por algo sin razón, pero que tampoco tiene argumentos adecuados en ese momento o porque está en una situación de inferioridad en ese momento, o por su timidez o por otras circunstancias posibles. En estos casos puede uno, sin ceder ante la argumentación del contrario, proponer un aplazamiento. Un ejemplo: “Tú tienes la culpa de lo que sucedió”, le dice. Él responde: “Esto sin duda ha sido un gran problema, ¿qué te parece si le dedicamos un tiempo mañana a discutir ampliamente esto? Tal vez entonces veamos más claramente lo sucedido”. Con esta técnica se trata de evitar la discusión inmediatamente y aplazar el estudio del caso a otro momento en el que los ánimos no estén tan tensos. Puede darse el caso de tener que aplazar la petición o intervención asertiva aludiendo a que en este momento el ánimo está tan exaltado que es inútil buscar una solución e insistir en lo conveniente que podría ser dejarlo para tal otro momento en el que probablemente los ánimos estén más sosegados.

Técnica de la simulación. Consiste en aceptar simulada o parcialmente cada argumento del contrario, sin entrar en mayores discusiones, y dejando de ver que el otro tiene en parte la razón pero que él no está dispuesto a cambiar porque cree estar en su derecho al hacer lo que hace. Pongamos un ejemplo de una pareja, él no puede pasar antes a recogerla y ambos llegan tarde a una reunión. Ella le reprocha: “Por tu culpa llegamos tarde”. Él responde: “Es posible que tengas razón”. “Claro, siempre estás muy ocupado”. “Pues sí, casi siempre tengo mucho que hacer”... Al actuar de este modo, él está diciéndole a ella que si ha lugar cambiará, pero que para eso tienen que cambiar otras circunstancias, que pueden no depender de él.

III.- ELABORACIÓN DE UN CONTRATO

En todos los matrimonios, incluso en los que se llevan muy bien, hay deseos y necesidades de uno y otro que no se satisfacen, pudiendo en el caso contrario, colaborar a una

mayor felicidad matrimonial. Muchos ignoran las necesidades y deseos de sus compañeros porque éstos presuponen que el otro, que dice amarles, debe adivinar tales deseos. Otros no prestan la mínima atención a lo que los compañeros puedan desear y necesitar. Otros cuestionan, a la luz de su propia lógica subjetiva, las demandas de sus compañeros, negándoles la real importancia que tienen para quien los manifiesta. Por estas y cualquier otra razón hay matrimonios en los que muchos deseos y necesidades quedan sin satisfacer; otros en los que uno o los dos miembros buscan fuera del matrimonio satisfacer algo que sólo debería buscarse dentro del matrimonio, siendo ésta una de las causas más frecuentes de las separaciones.

Una relación altamente satisfactoria de necesidades y deseos se basa en la mutua comprensión, consideración y aceptación de tales necesidades y deseos del otro, aunque a uno le parezcan poco importantes. El otro los tiene y quiere satisfacerlos, y esto es suficiente para concederles, a priori, toda la importancia que para él tienen. Conocer y dar importancia a los deseos y necesidades del compañero es el primer paso para poder hacer un pacto, elaborar un contrato. Todo contrato se rige por el principio de reciprocidad, porque uno se compromete a dar, a renunciar o a hacer algo a cambio de otra cosa logrando su propia conveniencia. De hecho, esto es lo que hacemos en la vida diaria en cualquier compra-venta, uno se despoja de algo (según sea el caso, de un bien o de dinero) a cambio de otra cosa. El resultado es que ambos quedan satisfechos con lo que reciben en relación con lo que dan. Esta misma práctica de contratos puede ser muy útil para muchos matrimonios, por doble razón: porque en el trato se ponen sobre la mesa las necesidades y deseos de ambos y porque muchos de ellos pueden ser satisfechos mutuamente.

Cuando un matrimonio quiere poner en práctica esta vía de los contratos debe tener presentes algunas condiciones:

- Todo contrato debe versar sobre el intercambio de conductas muy concretas: “los domingos salgo al campo contigo y tú los miércoles vienes al teatro conmigo”. Sobre demandas abstractas no se puede hacer un contrato, así, por ejemplo: “Tú me vas a querer más a cambio de que yo te haga unas comidas más a tu gusto”.

- Conviene, sobre todo al principio, formalizar los contratos por escrito, en términos claros y precisos, sin dejar a la “buena voluntad” de los cónyuges su cumplimiento y detalles. Conviene además hacer un seguimiento detallado de su cumplimiento, día a día, en un cuaderno de notas para después discutirlo con el terapeuta.

- Todo contrato debe ser aceptado libremente por ambas partes sin coacciones o chantajes de una de las partes. Es inaceptable obligar a uno a hacer algo que no sabe o que está fuera del alcance de sus posibilidades, como por ejemplo, sin un tratamiento previo, pedir relaciones sexuales a una persona con disfunciones sexuales a cambio de algo que él desea o necesita mucho.

- Todo contrato debe proporcionar ventajas y satisfacciones parecidas a ambos. Para ello conviene equiparar los deseos y necesidades de ambos que forman parte de cada contrato, pues si uno da más que recibe puede sentirse estafado.