

## LA PAREJA

Es importante establecer la diferencia entre algunas expresiones comunes en la sociedad humana.

En las relaciones de pareja, tener un encuentro sexual es sólo el intercambio psico-fisiológico que proporciona disfrute y satisfacción sexual con o sin intención procreativa, para lo cual puede existir o estar ausente la atracción previa.

Frecuentemente se denomina a este acto "hacer el amor", pero podría inferirse que en este caso existe un acercamiento de atracción más poderoso, en ocasiones sólo despertado por una única persona, y satisfecho exclusivamente con el encuentro sexual con ella, y no con otra.

Por último, el acto sexual, producido entre dos personas que realmente intercambian un sentimiento de amor permanente y profundo, que despiertan en cada uno de ellos el máximo de bondad hacia el otro.

Es evidente que la mayoría de las atracciones sexuales responde a los primeros casos. Muchas parejas se rompen como consecuencia de la desaparición de la atracción psico-fisiológica, y como no existe el sentimiento amoroso, la relación carece de sustento.

Dentro de este contexto, entonces, se deduce fácilmente, que para procrear no es absolutamente necesario el enamoramiento ni el amor profundo que requiere la conjunción de otros sentimientos aún más elevados como la tolerancia, el respeto, la paciencia, el compañerismo, en fin el deseo de mayor bienestar hacia la pareja.

Así mismo, que el enamoramiento no conduce siempre a la consolidación de una pareja estable, ni garantiza el éxito de la futura familia. Esto sólo sucederá si se establece el mutuo sentimiento de amor, que por otra parte, no es exclusivo de la pareja, sino de todos los miembros de ese grupo humano.

Según algunos psicólogos, concluido el período romántico comienza en la pareja, la "lucha por el poder". El enamoramiento, que al irrumpir producía taquicardia, disparaba la temperatura corporal y entrecortaba la respiración, comienza a menguar, al mismo tiempo que el cuerpo deja de recibir la dosis diaria de estimulantes y narcóticos, constituyendo la "química del desamor".

Pasado el enamoramiento de los primeros tiempos, la rutina transforma la relación de una pareja, pero no es necesariamente, en sentido negativo; y la palabra clave para una convivencia feliz es comunicación.

La relación entre Filemón y Baucis, las figuras más entrañables de la mitología griega, se convirtió en símbolo del amor conyugal. Dice la leyenda que se casaron muy jóvenes y desde entonces, no pasaron ni un sólo día separados, se amaban tiernamente, y eran buenos y hospitalarios con los amigos.

Cuando alcanzaron la vejez, los dioses le concedieron un deseo, y no pensaron mucho para elegirlo: "Deseamos morir juntos para que ninguno llore sobre la tumba del otro".

El deseo fue otorgado y ocurrió tal como lo pidieron. Cuando les llegó la hora, los dioses convirtieron al hombre en roble y a la mujer en tilo, uno al lado del otro.

Emocionalmente, se puede sentir que así debería ser la relación de pareja entre el hombre y la mujer; sin embargo, es necesario admitir las dificultades que aparecen en la convivencia de dos personas con tendencias, deseos, necesidades y conductas tan diferentes; por un lado por ser individuos distintos, y por otro, debido a la tendencia a expresarlos según su propio género, influido por sus características propias y por sus adquisiciones sociales.

Al formarse la pareja, parece que el amor y la atracción durarán siempre, y que constituirán la fuente con la que se contrarrestarán todas las dificultades. Ese estado dura un tiempo variable entre cinco meses y dos años; pero luego, si la atracción no se extingue y el amor persiste, será necesario que pase a una fase de mayor solidez; teniendo en cuenta que en este sentido, las normas no existen y todo queda abierto a las negociaciones individuales.

La lista de diferencias entre los sexos parece a veces, tan larga, que es lógico preguntarse si hombres y mujeres están preparados para la convivencia. Los hombres son jerárquicos, prefieren tomar decisiones y no desean hablar de sus sentimientos; mientras las mujeres buscan el consenso y necesitan sentirse seguras.

Opiniones, acusaciones, hostilidades, malos entendidos, celos, educación de los hijos, tareas domésticas, rutina, familia política, son algunos de los problemas que debe afrontar una pareja, y que a veces, parecen convertir la convivencia en un imposible; pero, con un poco de buena voluntad por ambas partes, todo tiene solución. Sin embargo, la guerra siempre está latente.

Es evidente que el hecho de que hombres y mujeres se complementan biológicamente no permite deducir que esto les faculte automáticamente para vivir juntos. Sólo quienes comprenden que el amor de pareja no es un eterno lecho de rosas, sino también un duro proceso de adaptación, no se rendirán a la primera dificultad.

La socióloga Herrad Schenk, especialista en la comunicación entre el hombre y la mujer, considera que ellos ven la relación de pareja como una casita con jardín. Se esfuerzan mucho para adquirirla, pero una vez en su posesión, piensan que ya no tienen que preocuparse más, pues están seguros de que la mujer cuidará el hogar de la cotidianidad y cultivará el jardín de los sentimientos.

Efectivamente, muchas mujeres asumen la responsabilidad del clima emocional en el hogar, ya que desde pequeñas han aprendido a preocuparse no sólo por el bienestar físico de la gente que les rodea, sino también por su felicidad psíquica, lo que requiere un gran esfuerzo de adaptación y de intuición, que el hombre, por lo general, da por sentado, y hasta le molesta asumir.

También es necesario reconocer que los hombres y las mujeres tienen distintos estilos de comunicación, pues mientras ellas hablan sobre todo para establecer una comunicación íntima y recalcar todo aquello que los une a ambos; ellos prefieren el idioma de los hechos, la información de la realidad, según su criterio, y nada más. Por ello, algunos hombres parecen mudos en su hogar.

En cuanto a las tan buscadas diferencias biológicas en los representantes de cada sexo, que puedan justificar sus distintas conductas, hace más de 20 años, se descubrió que el cerebro femenino posee un *corpus callosum*, más grueso que el del hombre. Es decir que la parte central a través de la cual se comunican los dos hemisferios cerebrales, tendría aparentemente, mayor importancia, y permitiría mayor comunicación entre el hemisferio derecho responsable de los sentimientos, y el izquierdo, protagonista de la habilidad verbal; particularidad física que podría ser una de las causas de una comunicación más emotiva en las mujeres. Es como si ellas dispusieran de una autopista entre ambos hemisferios cerebrales, mientras que ellos sólo tienen una carretera sin asfaltar. De allí, también se puede deducir la causa por la que se produzcan tantos malos entendidos entre mujer y hombre, pues una misma situación es interpretada totalmente distinta por cada uno de ellos.

En ocasiones, se puede desencadenar un sentimiento de ansias de libertad, que no suele surgir en ambos al mismo tiempo. Por eso, parece que uno pide y el otro niega, cuando en realidad se trata de un asunto recíproco, en el que ambos piden y niegan, sólo que desde distintos ángulos. Cada uno tiene su propia imagen de lo que significa una buena convivencia, donde no encaja la pareja cuyos miembros son independientes.

Por supuesto, el quid del asunto siempre está en el miedo de perder a la persona amada; temores que sólo se dominan hablando y negociando, sobre todo en cuanto a la aceptación de las actividades realizadas en cooperación, y aquellas individuales que constituyen logros importantes para cada uno.

Las luchas por el poder no sólo se libran en el trabajo o en el deporte, sino también en el hogar, y raras veces transcurre de forma burda, es decir, con la sentencia "yo mando y tú obedeces", sino a través de una manera muy sutil y a un nivel bastante inconsciente.

En principio, no es negativo hacer valer la propia postura, ya que forma parte de la personalidad de cada cual; pero sería preferible tratar de comprender la causa de estas batallas subterráneas y optar por discutir los problemas abiertamente.

En general, las mujeres se preocupan más por la parte afectiva de la relación, aunque a menudo, se expresan con quejas y recriminaciones; y este mensaje es el único que percibe el marido, quien reacciona con irritación o agresividad. La conflictividad crea también frecuentemente, una posición fija de reproches y la consecuente respuesta defensiva.

En cualquier caso, si las discusiones se eternizan y al final surgen las controversias por cada nimiedad, puede ser señal de que la base de la pareja es endeble, y no es aconsejable convertir la convivencia en un infierno, sólo por mantener la relación contra viento y marea; por lo que, a veces, la mejor solución puede ser el divorcio amistoso y pacífico.

Uno de los problemas más generalizados de los muchos que pueden afectar a una pareja es la falta de comunicación, ya que con frecuencia, sólo hablan lo imprescindible, no se muestran interesados uno por el otro, ni hablan de sus sentimientos; ignoran la necesidad de conversar más a menudo, de observar las necesidades del otro, y de saber escuchar, intentando desechar la idea de cambiar la conducta y la forma de pensar de la pareja.

Es saludable tener en cuenta que la relación debe funcionar como un sistema en cual lo que hace uno influye en el otro y viceversa; y por eso es necesario establecer o re-establecer la comunicación.

En aras de construir y mantener una relación armónica, cada uno debe aprender a escuchar y a informar de manera adecuada, sin juicio previo; estar sinceramente interesado en lo que tenga que decir el otro; e informar con claridad, sin remontarse al pasado, ni generalizar.

Es muy interesante dedicar parte del tiempo libre al cuidado de la relación y al incremento de los intereses en común, pues si no hay intereses comunes, habría que preguntarse la conveniencia de seguir juntos. Aunque lo ideal es tener algunos intereses compartidos y otros individuales.

El reparto de tareas en el hogar suele ser el primer escollo, pues el compañerismo, la justicia y la consideración, son interpretados frecuentemente, en forma muy distinta por los miembros de la pareja.

El punto más crítico es el mantenimiento, orden y limpieza del hogar, pues las mujeres se irritan porque los hombres no le dan importancia y ellos, porque ellas le dan demasiada.

En tiempos pasados, la sociedad occidental se regía por normas establecidas más patriarcales, la mujer tenía como labor intrínseca de su sexo el mantenimiento de su hogar, y estos conflictos no eran tan frecuentes. Pero con el desarrollo intelectual y laboral femenino, los roles cambiaron, y la mujer ya no se dedica exclusivamente a las tareas hogareñas, por lo que espera que su pareja también colabore con aquellas tareas que no siempre son satisfactorias o agradables de asumir.

El hombre por su parte, no siempre está dispuesto a cambiar su papel e involucrarse en labores que considera muchas veces secundarias o serviles, y como consecuencia lógica, ellas se quejan de la poca colaboración que ellos ofrecen en el cuidado de la casa y la educación de los hijos.

Es curioso, que un hombre culto busca una mujer culta y profesional, pero luego espera que ella sea la única que se ocupe de las labores de la casa.

Sin embargo, no debería ser difícil arreglarse, repartir los trabajos y permitir la autonomía de cada uno en lo suyo, respetando el otro, su manera de hacerlo. Los hombres que se ven rebajados a meros ayudantes de su mujer, pronto pierden las ganas de colaborar.

Algunos hombres cometen error tras error, consciente o inconscientemente para decir finalmente: "tú lo haces mejor"; actitud que en algunas mujeres provoca la rendición, pero para otras, significa una llamada a la batalla.

En justicia, también hay que señalar que algunos hombres están sinceramente dispuestos a cargar con su parte, pero por mucho que se esfuercen, nunca colman las exigencias de su mujer, ya que ésta sólo espera que él haga todo de la misma forma que ella misma, y en el mismo momento que ella estime oportuno. En consecuencia, convirtiéndose el hombre en mero sirviente, y además, ineficaz, cualquiera pierde las ganas de colaborar. Es posible que la cuestión del reparto justo de las tareas de la casa, haya destrozado más matrimonios, que las infidelidades más humillantes.

Los prejuicios son difíciles de erradicar y expertos en el tema consideran la necesidad urgente de tender un puente entre el mundo masculino y el femenino con el fin de suprimir los innumerables paradigmas que los separan y que tantos conflictos causan.

Los debates son universales y muy encendidos, tanto entre la gente común como entre los especialistas en la conducta de la relación de pareja, y hay un gran interés por distinguir aquellos rasgos psicológicos que dependen de la fisiología y los que dependen de la cultura.

A veces, la discusión resulta sorprendente, porque pone en tela de juicio creencias muy extendidas. No obstante, la ciencia está obligada a poner orden y orientar en ese sentido, para lo cual es necesario que se investigue y se difunda todo lo relacionado con la sexualidad de ambos géneros, con sus relaciones y con sus desequilibrios, pues las confusiones, prejuicios y errores sobre este asunto, provocan demasiada inquietud y desdicha.

Existe un problema real de comunicación entre hombres y mujeres, porque ambos tienen diferentes maneras de hablar y de escuchar. Los unen muchas cosas, sobre todo porque la biología apremia, pero las diferencias, especialmente en el plano emocional, también son enormes.

Es necesario hacer una puntualización terminológica. Los especialistas distinguen entre "diferencias sexuales" y "diferencias de género", teniendo en cuenta que el sexo es una realidad biológica, mientras el género es una realidad psicológica, social y cultural.

Las pensadoras feministas defienden la importancia definitiva de las diferencias genéricas, y uno de sus dogmas reza: "La mujer no nace, se hace". Con ello afirman que las diferencias sociales, económicas y jurídicas, las discriminaciones que la mujer ha sufrido, no están determinadas por causas fisiológicas sino culturales, y que por tanto pueden cambiarse.

Los estereotipos son modelos que permiten simplificar el mundo. Seleccionan algunos rasgos que permiten identificar, juzgar y a veces, condenar un grupo. De allí que se afirme que aquellos, pertenecientes a una nacionalidad determinada, son hipócritas, disciplinados, graciosos, astutos, arrogantes, ladrones, trabajadores u holgazanes.

Nada más injusto o fuera de la realidad. Sin embargo, esas calificaciones repetidas una y otra vez, se convierten en dogma, para satisfacción de aquellos que se ven ubicados en un grupo catalogado con una característica deseable, o para irritación del que recibe una calificación ajena a sus propios atributos, sólo por poseer documentación de un determinado país.

¡Cuántos se han visto estigmatizados al ser recibidos supuestamente “con los brazos abiertos” en algún país que acepta su inmigración, pero al considerarlos poseedores de alguna característica típica de su país de origen, aunque no la tengan, deben sufrir las consecuencias como si la tuviera!

En la cultura occidental, la mujer ha sido considerada como excesivamente emocional, lo que implica irracionalidad y falta de control; y con esta premisa, se ha justificado la necesidad de que estuvieran siempre tuteladas, bien por el padre, el marido o un hermano.

Esta afirmación en cuanto a la emotividad femenina, fue objeto de estudio de muchos interesados en el tema, y efectivamente, numerosas investigaciones indican que las mujeres expresan con más facilidad sus sentimientos, sufren más ansiedad y el doble de depresiones, al tiempo que valoran más las relaciones afectivas; y por otro lado, se acepta socialmente que den explicaciones poco racionales de su conducta.

Según algunos investigadores, estas características podrían derivarse de la biología o de la educación; ya que existen hallazgos que confirman que los hombres dedicados a tareas estereotipadamente femeninas, como cuidar niños, lavar, planchar y cocinar, manifiestan sentir más stress que en sus labores profesionales; mientras que las mujeres dedicadas a tareas típicamente masculinas, afirman sentir mucho menos ansiedad y miedo.

Los estudios neurológicos muestran diferencias anatómicas y funcionales entre el cerebro de la mujer y el del hombre. Parece que el cerebro femenino maneja la información de manera algo distinta al masculino. Por lo pronto, está menos lateralizado, es decir, que los dos hemisferios son más simétricos y menos especializados. Pero por lo que se sabe, lo mismo ocurre en el cerebro de los músicos virtuosos, es decir, que podría tratarse de una característica aprendida. Sin embargo, siempre surge la incógnita: ¿alguien es así porque tiene un cerebro específico, o su funcionalidad cerebral está determinada por el desarrollo de sus aptitudes?

Dada la complejidad del cerebro, estas diferencias anatómicas no ilustran mucho. En 1995, la revista Science publicó un estudio que demostraba que el hombre tiene un metabolismo más elevado en las zonas límbicas del cerebro, mientras que la mujer utiliza más las regiones cingulares. Como el cerebro límbico es evolutivamente anterior y más primitivo que la región cingular, esta noticia pasó a los periódicos con titulares sensacionalistas: “Los cerebros de los hombres están menos evolucionados que los de las mujeres”.

Otro dato utilizado con fines discriminatorios es el menor peso del cerebro femenino; pero lo que se sabe hasta ahora, indica que las diferencias de inteligencia entre varones y mujeres son muy pequeñas; mucho menores, por supuesto, que las variaciones que se detectan dentro de los sujetos de cada género entre sí. Sólo se han encontrado algunas diferencias en la habilidad matemática, visual-espacial y verbal; y en todas ellas, el porcentaje de variación explicada por la variable del sexo fue inferior al 5%.

Además, esta diferencia depende de una previa caracterización de lo que se considera inteligencia. La mujer tiene más habilidad para leer y comprender expresiones emocionales ajenas; y si se incluye esta habilidad en la definición de la inteligencia, podría resultar que fueran más inteligentes que los hombres.

Motivaciones y sentimientos constituyen quizás, el aspecto más interesante en todo este asunto, porque los problemas de convivencia entre géneros se dan sobre todo en el nivel afectivo. Por ejemplo, en las relaciones de pareja es necesario preguntarse si los deseos del hombre y la mujer son los mismos; si las estrategias que siguen para elegir pareja y mantenerla son iguales; y si esas preferencias dependen de la educación o de la biología.

En una investigación en la que intervinieron más de diez mil personas de 37 culturas distintas, se ha llegado a la conclusión de que algunas de las diferencias entre varones y mujeres son comunes a todas las culturas, y se cree que a lo largo de la evolución, los intereses de hombres y mujeres distintos, determinaron la aparición de mecanismos psicológicos diferentes.

Al hombre le interesaba asegurar su paternidad, por ello valoró sobre todo la capacidad reproductiva de la mujer, uno de cuyos síntomas es la belleza física; y también dio mucha importancia a la fidelidad de su mujer, pues es la única forma de asegurar que no va a estar alimentando a un hijo ajeno. En cambio, la mujer

valoraba más la estabilidad emocional y la capacidad del marido para aportar recursos, porque durante la etapa del embarazo y la crianza, su capacidad para sobrevivir sola, era escasa.

A pesar de que los nuevos métodos anticonceptivos permiten a las mujeres mantener relaciones sexuales sin el riesgo de quedar embarazadas, los psicólogos evolucionistas creen que los ancestrales mecanismos emocionales no han cambiado. Por ejemplo, los celos masculinos y femeninos, diferentes entre sí, siguen siendo semejantes a los que se experimentaban antes de la aparición de aquellos. El hombre siente celos por la infidelidad sexual de la mujer, mientras que la mujer suele estar celosa sobre todo, por la infidelidad emocional del hombre.

Las necesidades y expectativas diferentes provocan serios problemas de convivencia. Los análisis lingüísticos que hace Deborah Tannen en su libro "You just don't understand", son muy reveladores, y determinan que los hombres y las mujeres hablan y escuchan de manera diferente, lo que puede causar equívocos.

La mujer cuenta sus problemas al marido sobre todo para conectarse emocionalmente con él, buscando fundamentalmente un apoyo, más que una solución práctica; mientras que el hombre, acostumbrado a resolver los problemas en otra forma, reúne la información, examina la forma de manejarla y proporciona una solución, buscando la objetividad y la eficacia.

En consecuencia, ella se siente incomprendida, piensa que su pareja la considera una tonta empeñada en complicarse la vida, no sigue el consejo y protesta; mientras que el marido también se encuentra incómodo y maltratado, cree que la conversación sólo ha servido para agriar las cosas y que la próxima vez será mejor no hablar. Según muchos psicólogos, el hombre soporta las tensiones afectivas peor que la mujer, por lo que procura evitarlas.

Algunas investigaciones sobre la conducta de las parejas unidas durante largo tiempo, bajo un esquema de discusiones y ofensas, han concluido que esa agresión verbal, frecuentemente matizada por la furia, causa a la larga, una fuerte sensación de sofoco, debido a una súbita aceleración del ritmo cardíaco, estado angustiante que resulta muy destructivo, ya que los afectados eluden cualquier confrontación y la relación muere.

No ocurre lo mismo con las parejas que han desarrollado la habilidad de reconducir la discusión, justamente cuando ésta amenaza con alcanzar tintes ofensivos, convirtiéndose en virtuosos en el arte de la reparación, es decir, de aliviar la tensión con frases ingeniosas, bromas y risas, calificadas por algunos, como parejas emotivamente inteligentes.

No se trata de personas más instruidas o más astutas, sino de individuos que saben allanar los obstáculos, generalmente porque han alcanzado un profundo conocimiento de su pareja. Sin embargo, se cree que ésta no es la única estrategia para mantener la emoción amorosa después de mucho tiempo, y lo que diferencia a las parejas sólidas de las insatisfechas, es un equilibrio entre los sentimientos y las actuaciones positivas y negativas.

La humanidad está en un momento de transición, en el que muchos patrones de comportamiento están cambiando, y en el que es necesario redefinir los géneros y su relación mutua; pero para no cometer equivocaciones, es importante saber lo que se puede cambiar y en qué dirección se desea cambiar.

Aunque la psicología evolutiva sostiene que la mayoría de las actuales diferencias de género entre hombres y mujeres provienen de un pasado alejado millones de años, el futuro se presenta interesante, pero conflictivo.