Los cuatro principios que mantienen a las parejas unidas.

Un afamado psicólogo norteamericano entrega los factores básicos que enriquecen la relación y la hace perdurable.

<http://www.emol.com/noticias/Tendencias/2010/05/10/728846/los-cuatro-principios-que-mantienen-a-las-parejas-unidas.html>

Ahora la institución del matrimonio parece haber perdido peso y cada día florecen parejas que se adaptan al tipo de relación que más les acomoda, ¿qué comportamientos son los constantes que mantienen el amor en el tiempo? El famoso psicólogo estadounidense Carl Rogers, se hizo la misma pregunta en su libro “El matrimonio y sus alternativas” (Kairós), en el que entrevistó a parejas, matrimonios colectivos, comunidades y tribus en busca de la naturaleza de sus relaciones y así, buscar ejemplos que demuestren que éstas, en cualquiera de sus formatos, son un proceso. “A través de mi relación con la gente joven he conocido a fondo las incertidumbres, los temores, la informalidad ingenuamente honesta, las alegrías y frustraciones que caracterizan sus intentos de construir distintos tipos de compañerismo entre hombre y mujer. Me refiero a relaciones de pareja que tienden a la permanencia; no necesariamente para toda la vida, pero siempre más significativas que una relación pasajera”, explica el autor, quien, de forma casi premonitoria, ya había dicho hace bastante tiempo, cómo serían las relaciones del nuevo siglo, acertando en varias características de ellas. El sexo sería un tema fundamental en la pareja y en su comunicación, y no sólo entre aquellas que se unen esporádicamente por el tema netamente físico. Por otro lado, la natalidad, se vería afectada por la resistencia a tener hijos, y su planificación sería muy meditada. “Una relación hombre-mujer sólo será estable en la medida en que satisfaga las necesidades emocionales, psicológicas, intelectuales y físicas de sus miembros (...) Esto significa que el matrimonio duradero del futuro será aún mejor que el matrimonio ordinario actual, puesto que los ideales y finalidades de dicha unión serán de un orden superior. Los cónyuges exigirán más a esta relación que al matrimonio actual”. Dentro de estas exigencias, y tras analizar los casos que sirvieron de testimonio en su libro, Rogers llegó a la conclusión de que decir “te amo” y frases del estilo, parece no ser suficiente y que, prácticamente, ha perdido su sentido, al no aportar a la perdurabilidad de una pareja. De igual manera, y analizando las frases dichas por sus entrevistados, el psicólogo hace sus reparos a declaraciones amorosas tan intensas como “trabajaremos duro por nuestro matrimonio” (frase “vaga” y “estática”), “me entrego por completo a ti y a tu bienestar” (“puede producir un sometimiento del yo que resulta fatal para la pareja”). “Tal vez son la verdad absoluta en determinado momento. Pero hemos visto que fácilmente se convierten en otra declaración: ‘Pensé que te amaba’”, afirma el autor. Al contrario, un concepto que deja satisfecho al psicólogo es “dedicación”, que “describe una de las constantes de permanencia y enriquecimiento en cualquier relación duradera”. Se trata de ver el cambiante proceso del matrimonio o la relación como un proceso cambiante, en donde ambos –aunque se comprometen de manera individual- se dedican en conjunto a trabajar. Otra constante es la comunicación, pero no en su sentido más básico, sino que como una manera de compartir y expresar los sentimientos, aunque estos no sean siempre positivos. No hay para qué decir “¿es necesario que parezcas una pordiosera por la mañana?”, como explica Rogers, quien también afirma que en la entrega comunicativa también existe sus riesgos, al poder herir o confundir al otro. Es por eso que no se trata de llegar y despotricar “me molesta esto y esto otro”. Como ejemplo de la crítica anterior, el psicólogo propone una manera, aunque ceremoniosa, menos acusadora de expresar la misma idea: “he descubierto que me molesta la forma en que te presentas cada mañana”. Es importante advertir que este proceso debe ser de ida y vuelta, ya que unilateralmente “se esfuman las posibilidades de realización”. Asimismo, Rogers propone la disolución de los roles y expectativas sociales dentro de la pareja, ya que vivir en función de ellos “parece oponerse, invariablemente, a las aspiraciones de un matrimonio que intenta desarrollar un proceso, que intenta dirigirse a alguna parte". “En los matrimonios que parecen más enriquecedores y satisfactorios, los roles juegan un papel cada vez menor, hasta que las expectativas acaban por desaparecer (...) Seguir ciegamente las expectativas de los propios padres, de una religión o cultura, equivale a condenar al desastre al proceso diferenciador de una pareja en desarrollo”. Paradojalmente, y como última constante que el psicólogo consideró importante para que una relación perdure y se enriquezca, es el convertirse en un “yo” separado. Cuando cada uno de los miembros progresa hacia una creciente individualización, la pareja se enriquece. Dicho de otro modo y de forma más dura: hay que tener vida propia, porque “una pareja viviente se compone de dos personas, cada una de las cuales respeta, detenta y desarrolla su propio ser”. Acerca del sexo y la satisfacción de cada uno de los miembros de la relación, factor que parece primordial según las predicciones que hizo en antaño Rogers, él mismo asegura: “No encuentro que esto resulte básico por sí mismo: casi siempre puede desarrollarse cuando las cuatro constantes mencionadas existen en una pareja”.