

COMUNICACIÓN Y SALUD MENTAL DE LA PAREJA HUMANA

Roberto ROCHE OLIVAR

INTRODUCCIÓN

¿Qué es salud mental en la pareja humana, en una sociedad cambiante, en una sociedad difícil para el hombre? ¿Podemos hablar de esto los profesionales de la salud mental, cuando algunos filósofos nos achacan que estamos haciendo un esfuerzo desesperado por regenerar una gota de agua en un océano? Y, lo que es peor, ¿regenerar algo cuando se nos dice que no tenemos unas ideas claras respecto a qué es salud mental?

¿Nos hemos planteado la cuestión de la finalidad de nuestros esfuerzos? Si, por definición, los psicólogos y los psiquiatras van a intervenir en situaciones problemáticas o patológicas, con el objetivo de modificar tales situaciones, haciéndolas de menor sufrimiento o menor nocividad para los sujetos, tenemos que admitir, previamente, que ellos saben qué es una familia o una pareja sana, pues esto constituye no solamente la justificación de su acción sino la línea directriz de sus intervenciones, sea cual sea el método que vayan a emplear.

Y, en efecto, la sociedad pregunta muchas veces, a psicólogos o psiquiatras, cómo debería ser, cuáles son las características de una persona mentalmente sana, de una pareja bien ajustada, feliz y, más aún, cuáles son los antecedentes, las condiciones para que éstas surjan.

Es difícil, en general, responder a estas preguntas ya que la escrupulosidad científica muchas veces aplicada a la situación asistencial, conlleva unas actitudes «neutrales», «asépticas» o simplemente técnicas.

¿Late o no una idea de persona, una idea de personalidad en toda psicología? Y más específicamente en nuestro estudio, ¿se puede hablar de un modelo positivo de salud mental en la pareja humana sin que se evoquen connotaciones ideológicas?

En este estudio se trataría precisamente de transmitir, junto a aspectos técnicos, una idea de persona, una idea de relación sana entre dos personas y, en nuestro caso, de dos personas con vinculación estrecha como es la pareja.

Y para hacerlo, no se van a considerar, analizar, categorizar, como muchas veces ocurre, las excepciones, las etiquetas patológicas que, en general, son más dramáticas, más aparatosas, más descriptivas que lo común, lo normal, lo habitual, sino a estudiarlas según sus posibilidades.

A nivel metodológico, el presente artículo ofrece dos niveles muy diferenciados. El primero responde a una ordenación personal de los temas clásicos en el abordaje psicológico de la pareja y concretamente de aquellos criterios de que disponemos para la valoración de la pareja, así como a una enumeración de las fuerzas sociales que condicionan poderosamente su salud mental. Todo ello fruto de una revisión de la literatura actual especializada.

El segundo que ofrece un modelo de salud mental de pareja expresado en dimensiones entre las que destaca la comunicación, está planteado desde una perspectiva personal basada en el trabajo clínico y educativo del autor, con parejas y familias y que fue expresado en una ponencia en el Congreso Internacional sobre «La salud mental del hombre» en Tenerife (1981), que agrupaba indistintamente a familias y profesionales de distintas disciplinas. La última parte del artículo presenta unas pautas de comunicación funcional que esencialmente muestran la orientación del autor — básicamente rogeriana — a nivel de actitudes. Estas actitudes constituyen objetivos a alcanzar en los programas sistemáticos y operativos de modificación y mejora de la comunicación utilizados por el autor y cuya efectividad fue puesta a prueba experimentalmente en un estudio anterior. (ROCHE, 1977).

Criterios de valoración de la pareja

Desde una perspectiva psicológica, disponemos de tres índices para cono-

cer el grado de ajuste, de armonía, de buen funcionamiento de una pareja.

1) *El grado de estabilidad o duración*: Es un índice objetivo totalmente observable, pero que nos da poca información. Se expresa, en el sentido negativo, por la ruptura, la separación, el divorcio.

2) *Grado de conflictividad*: Índice semi-observable, semi-objetivo. Al especialista le llegan sus expresiones, bien mediante la constatación personal, bien mediante las entrevistas en la consulta, etc.

3) *Grado de satisfacción o felicidad conyugal*: Índice muy subjetivo. Referido por los propios sujetos.

Desde una óptica de rigor científico, parecería que este último índice es poco fiable porque es muy poco cuantificable, es relativo, es decir, depende siempre del marco conceptual, sentimental y referencial, no sólo de cada pareja, sino de cada miembro de la pareja. Es decir, para el marido, por ejemplo, su matrimonio puede ser satisfactorio, mientras que para la esposa no lo es.

Sin embargo, éste ha sido el criterio más utilizado cuando se verifica la literatura científica de la especialidad a la hora de investigar los diversos factores —internos y externos— que influyen en la vida de la pareja.

HAWKINS (1968) y CUBER y HARROFF (1963) descartan con evidencia experimental que la estabilidad vaya aparejada siempre con la felicidad y la infelicidad con la inestabilidad. De hecho, se constata cada vez más fácilmente la simultaneidad de una pareja desgraciada pero duradera y estable. Los estudios parecen inclinarse ahora por el conocimiento de aquellos factores que permiten a pesar de la infelicidad, una estabilidad. ¿La ausencia de alternativas atractivas posibles? ¿La presencia de unos valores o normas religiosas o sociales? Cada país, cada situación social, puede ofrecer un repertorio distinto de variables, todavía poco estudiadas experimentalmente.

LEVINGER (1965) y SCANZONI (1966) describen una tipología de parejas como sigue:

- 1) Muy estables - Muy felices (bastante estudiados).
- 2) Poco estables - Poco felices.
- 3) Muy estables - Poco felices (poco estudiados).

Factores internos en la felicidad o ajuste en la pareja

Entre los factores internos a la vida de la pareja que se han constatado como influyentes están, por ejemplo, la madurez afectiva de los dos cónyuges (BURGES-WALLIN, 1953), las relaciones de confianza con el otro sexo, y la imagen positiva del matrimonio (WALLER-HILL, 1951).

Otros autores (MURSTEIN y GLAUDIN, 1968) han tratado de hallar relación entre un mal ajuste al matrimonio y tipos negativos de personalidad.

La estabilidad emocional (DEAN, 1968) y la capacidad de adaptación (CROUSE y otros, 1968) también han sido estudiados.

Como se sabe, también ha recibido mucha atención el papel que juega la armonía sexual en el buen ajuste y felicidad en el matrimonio. Destacan los trabajos de MASTER y JOHNSON (1971) o GEBHARD (1966).

Partiendo de una concepción de la teoría transaccional, se ha ido potenciando la idea de que la pareja es una matriz de roles definidos, ajustados e interdependientes. Dentro de este marco de referencia, la congruencia o ajuste en la percepción de los roles y su compatibilidad estarían asociados, en general, con un alto grado de felicidad conyugal. (LUCKEY (1960), KATZ (1963) y KOTLAR (1965).

MUCCHIELLI (1973) afirma que una de las condiciones más importantes para la felicidad conyugal es la de que cada cónyuge sea capaz de percibir las expectativas del otro y responder a ellas a menudo.

Factores externos o condicionamientos sociales

Pasar revista a estos factores sería interminable y, lógicamente, no es el propósito de este trabajo; pero sería ingenuo el psicólogo que, anclado en su perspectiva, se olvidase de considerar el enorme condicionamiento de los factores sociológicos, culturales, políticos y religiosos de la pareja.

Hay que poner de relieve que todos estos factores pueden incidir directamente en la vida de la pareja, por lo que son percibidos por ella de forma abierta y consciente, o indirectamente, sin que los implicados se percaten de ello.

La brevedad con que vamos a destacar algunos de estos factores no refleja, por supuesto, la consideración que nos merecen los mismos. Citemos, por ejemplo, el *factor económico*. Es ya clásica, por parte de los sociólogos, la constatación de que la familia, habiendo perdido su función económica tradicional (ya no es el grupo familiar el productor, sino el individuo), ha

perdido también el favor de las presiones económicas que, en todo caso, favorecería desde un criterio consumístico, estructuras cada vez más pequeñas y numerosas.

El alejamiento progresivo del lugar de trabajo o la movilidad profesional, el cambio de residencia, la especialización, favorecen, por el contrario, la separación del individuo y su familia, tanto física como social y culturalmente.

La ausencia importante de recursos económicos es un factor a menudo condicionante de la felicidad conyugal. El tipo de trabajo industrializado impone al individuo un ritmo mecánico cuyos efectos negativos en su salud física y psíquica no están suficientemente estudiados, pero que, indudablemente, condicionan la vida de la pareja.

El aumento de tiempo libre, que va a ir caracterizando cada vez más a ciertas sociedades, sin duda alguna supondrá cambios en los hábitos de vida familiares.

Otro grupo de factores importantes guarda relación con los *progresos de los medios de comunicación social*. Es también conocida la importancia de la irrupción de la radio y la T.V. en el hogar:

- Reduciendo la asistencia a lugares públicos.
- Modificando las condiciones del diálogo verbal entre los cónyuges, bien sea facilitándolas o, por el contrario, proporcionándoles un aliado que impone silencio.
- Facilitando la proximidad material de los cónyuges, separados durante la jornada.
- Proporcionando una información continuada, casi simultánea del acontecer de los hechos, ventaja de la que obtienen más provecho las mujeres que permanecen en el hogar, quienes están mejor informadas y más rápidamente que sus maridos.
- Junto a la información, la continua entrada en las mentes de los cónyuges de estereotipias perceptivas conceptuales, emocionales, afectivas, sexuales, de enorme influencia en las opiniones, actitudes y acciones de los sujetos.

Creemos que este factor, por sí solo, es uno de los de mayor trascendencia, ya que los dinamismos interpersonales se rigen en grado superlativo por la función imaginativa.

Otro grupo de factores está relacionado con uno de los sucesos sociológi-

cos más notables del momento actual, como es la *explosión del fenómeno anticonceptivo* y el paralelo de la liberación sexual. Estos fenómenos, junto a los *cambios culturales respecto a los valores sociales*, están incidiendo de manera especial en algo tan fundamental como es la distribución de los roles masculino y femenino en las tareas o trabajos de la sociedad.

En este punto, es necesario hacer notar la fuerza creciente de los movimientos de emancipación y promoción social de la mujer y las consecuencias que para su personalidad y para la interacción conyugal está teniendo, por ejemplo, la adecuación o no a los valores sociales que favorecen esa promoción.

En este sentido, sería interesante tratar de investigar el impacto que este proceso está produciendo en la personalidad de las niñas adolescentes, cuya meta de identificación no tiene unos puntos de referencia seguros en los momentos presentes.

Valores sociales - Valores intra-pareja

Toda conducta humana, sea por economía de energía, por reducción de la ansiedad que produce estar constantemente a merced de la diversidad de estímulos internos o externos, sea por hábitos o por dar un significado o trascendencia a la vida, tiende a organizarse y a regirse según unas pautas, unos patrones, a la cúspide de los cuales llamamos valores.

Desde luego, éstos pueden tener una procedencia ideológica, religiosa, o simplemente social. Y es verdad que pueden ser, realmente, los condicionantes más poderosos de la motivación y conducta humana.

Pero estos valores no son absolutamente estáticos para la persona y, en algunas ocasiones, de hecho, cambian para ella como, por ejemplo, a lo largo del ciclo vital. Y hay determinadas fases de la vida social en las que este dinamismo se acentúa. Por ejemplo se dice que la época que nos ha tocado vivir es especialmente inestable en cuanto a valores pues la mayor parte de éstos parecen tambalearse y el hombre se ve envuelto en una angustia vital al faltarle estos puntos de referencia.

La pareja, la familia, no puede ya vivir de la renta de unos valores, de unas normas sociales que definían exactamente los roles del hombre y de la mujer al casarse y que resultaban ser como un manual detallado de los comportamientos interrelacionales.

Así, la pareja se ve, hoy, en la necesidad de construir o fijar, de ponerse de acuerdo, acerca de sus propios valores, sus propias normas y reglas de

funcionamiento. Pero éstos no pueden estar completamente de espaldas a las presiones sociales puesto que viven en un estado inevitable de permeabilidad.

Así, se puede hablar, en aras de una salud mental, de un estado ideal de equilibrio entre adecuación a los valores sociales y sus presiones y a los valores propios intra-pareja. Estos últimos son los que le dan la capacidad crítica frente a las agresiones exteriores. Representan la libertad de la pareja.

Pero, lógicamente, la salud mental no puede depender únicamente, de una adhesión cognoscitiva a ese equilibrio. La felicidad, el ajuste, la salud o higiene mental, dependerán del grado de coherencia entre esos valores asumidos (intra-extra) y la *vida vivida*.

Perspectivas teóricas en el estudio de la pareja

Cuando queremos conocer cuáles son las perspectivas teóricas vigentes que estudian y explican la pareja, forzosamente debemos referirnos a las tres corrientes también sobresalientes en otros dominios de la psicología: psicoanálisis, conductismo o teorías del aprendizaje, y teoría sistémica.

No obstante, si queremos abstraer sus *standards* ideales de pareja sana, el análisis se hace muy difícil por cuanto estas teorías y sus psicoterapias están habituadas a tratar la patología de la pareja o sus disfunciones o trastornos. Entonces pareja sana será equivalente a pareja con ausencia de estos trastornos.

Por supuesto, no vamos a entrar aquí en una revisión de esos temas. Baste decir que, en una descripción muy superficial, según el psicoanálisis, se tratará de evitar —cosa muy difícil— que el individuo proyecte en su pareja aquellos aspectos más negativos de sí mismo, acuñados en su historia pasada, que conscientemente no puede aceptar.

Dentro de la línea de la teoría del aprendizaje, THIBAUT y KELLY (1959) en su teoría del intercambio social, presentarán como pareja sana y con nivel satisfactorio de ajuste aquélla que mantiene un alto nivel de refuerzo a un bajo nivel de costo para cada cónyuge. En uno de los últimos avances conductistas —el de la orientación cognitivista— se tratará de equipar a los cónyuges con habilidades re-interpretativas o re-etiquetadoras de las conductas particulares del otro cónyuge.

La teoría sistémica destacará que la globalidad de la relación conyugal es superior, es mayor que la suma de las características de cada uno de los esposos; y esto debido, entre otras cosas, a que los patrones de interacción se

convierten, eventualmente, en reglas que influyen poderosamente en la familia o matrimonio. Será importante, por tanto, según tal perspectiva, la sensibilidad y conocimiento respecto a esas estructuras casi autónomas que más allá del control de cada uno de los cónyuges estará afectando la regulación de su sistema.

El psicoanálisis y la aproximación conductista fueron desarrollados originariamente para el tratamiento de individuos con trastornos y posteriormente comenzaron a enriquecer nuestra comprensión de las relaciones cuando fueron aplicados a matrimonios y familias.

La teoría sistémica, en cambio, ya desde el principio se ocupó de matrimonios y familias en conflicto. OLSON (1970) indica que la teoría y terapia de sistemas son de hecho, la contribución más brillante que la terapia familiar y conyugal han hecho a las disciplinas de la salud mental.

Como todos sabemos, el psicoanálisis puede contribuir a una profunda apreciación de cómo las experiencias de relaciones pasadas fijadas en el individuo pueden ser transmitidas o transferidas a las relaciones conyugales presentes, de forma muy destructiva o engañosa.

Pero esta teoría es en general más débil a la hora de apreciar en qué medida las transacciones actuales, más que las pasadas, pueden estar en el centro de muchos desórdenes conyugales.

Los teóricos de sistemas y conductistas, por otra parte, están mejor preparados para analizar el funcionamiento actual, pero pueden pasar por alto los varios modos en que las distorsiones de percepción, debido a fenómenos de transferencia, pueden interferir las interacciones actuales. De forma similar una perspectiva de sistemas puede ser más potente al conceptualizar los patrones generales y reglas de un sistema conyugal pero puede, al mismo tiempo, perder de vista el hecho de que los cónyuges puedan ser también individuos autónomos con necesidades y deseos independientes del matrimonio y no precisamente eslabones enlazados a los controles de un sistema mayor, conyugal.

No obstante, lo que es evidente es que desde las tres perspectivas, está privilegiándose cada vez más el papel de la *comunicación* como el aspecto más útil no sólo para observar y explicar la conducta y relaciones de las parejas sino para trabajar terapéuticamente con ellas.

No en balde, la carencia de comunicación es la queja más común de las parejas que acuden a la consulta.

Nuestra exposición va a centrar también en esta dimensión su planteamiento ideal de la pareja sana.

Dimensiones fundamentales en la salud mental de la pareja

Hasta aquí, nuestro trabajo ha sido eminentemente descriptivo. Quisiéramos ahora pasar a mostrar, según nuestra perspectiva, las dimensiones que consideramos fundamentales para una higiene mental de la pareja.

Y vamos a considerar, por separado, los aspectos de un primer nivel — individual — y los de otro nivel — el interrelacional —.

Nivel individual. Un primer aspecto, que consideramos necesario, es la conciencia que uno tiene de sí mismo como *ser único*, personal, diferente a los demás, acreedor de toda la dignidad humana, así como de sus atributos y capacidades.

Es una conciencia que no debe ser estática, fixista, sino dinámica, abierta al cambio, adaptable a las circunstancias.

Esta conciencia o identidad debe ir aparejada con una estima propia buena, que regula la *valoración* que uno haga de sí mismo.

Sabemos que la auto-estima negativa, desfavorable, que se manifiesta muchas veces en complejos, es disfuncional y perturba notablemente la convivencia y la comunicación conyugal, pues necesita constantemente proporcionarse una coraza defensiva que proyecte a los demás una imagen mejorada, o bien necesita expresar los fallos o sentimientos negativos para que los demás estén constantemente tratando de enviarle mensajes alentadores, o simplemente proyecta esos fallos en el otro cónyuge.

La buena auto-estima de cada uno de los miembros es fundamental para construir una pareja sana. Y todos sabemos que esta autoestima se genera ya a partir de la infancia y cristaliza de modo estable en la adolescencia.

Conocemos ya los antecedentes del ambiente familiar que facilitan esta buena auto-estima.

No obstante, el tener una buena auto-estima no significa no tener conciencia clara de los límites o incapacidades propios. Antes al contrario, una buena auto-estima y una interrelación sana suponen no solamente esa conciencia sino su *aceptación*, su plena aceptación.

Es a partir de esos presupuestos, del conocimiento y aceptación de la propia imagen, con sus límites, que la persona debe tender siempre a unas metas, a la realización de unos valores. Es entonces cuando podemos hablar de autorrealización, concepto que está hoy muy en boga entre los ideales de la civilización individualista y que, muchas veces, es presentado como incompatible con una vida de pareja. Insistimos, ya desde aquí, en que la compatibilidad es posible, lo iremos desarrollando más adelante.

Para ello, es preciso que el individuo tenga una autonomía personal. Una vida auténtica de interrelación, de pareja, de matrimonio, debe pasar por el ineludible a-priori de autonomía, de libertad de cada individuo. Es un a-priori imprescindible en la construcción cotidiana, día a día, momento a momento, de la relación de pareja ajustada, enriquecedora para ella misma y para cada uno de sus miembros.

A pesar del compromiso magnificado en su rito, en un sacramento, la persona debe poseer, antes que nada, su autonomía, y ser consciente de ella y de que debe ser nutrida.

En la vida de relación, esto podría traducirse por el «no pretender nada el uno del otro», por la purificación de toda pretensión respecto al otro, al objeto, precisamente, de no lesionar esta autonomía.

Cada cónyuge debe hacerse merecedor, momento a momento, de la adhesión del otro.

Es todo un cambio de mentalidad que debe producirse para ello. Y, también, en las instancias que regulan lo institucional en el matrimonio, para adecuar la pedagogía de la pareja. No se puede seguir hablando, únicamente, de complementariedad de necesidades o de suplir las carencias del otro, como, por ejemplo, cuando se insiste de modo excesivo en el apoyo mutuo.

El hombre y la mujer deben ser educados, ya desde pequeños, en el sentido de que para su realización plena no precisan imprescindiblemente de la concurrencia del otro sexo ya que, antes que sexuados hombre y mujer son personas y, por tanto, suficientes existencialmente.

Nivel interrelacional. En el nivel interrelacional, vamos a distinguir tres grupos de dimensiones: Dos de ellas, son las más sobresalientes en los trabajos clásicos de estudio de la pareja a las que unos autores denominan con unos términos y otros con otros.

Se trata de la dimensión expresiva o cohesionante, que tiene mucho que ver con las actitudes y también con las conductas afectivas, emocionales, amorosas y unitivas; la dimensión instrumental relativa a la gestión del sistema familiar y su relación con los aspectos de dominancia, toma de decisiones y flexibilidad o adaptabilidad.

OLSON (1975), denomina a estas dos dimensiones: *cohesión*, a la primera y *adaptabilidad*, a la segunda.

Podríamos establecer, en mi opinión, un cierto paralelismo o analogía entre estas dos dimensiones y las clásicamente estudiadas en Psicología Evolutiva: Aceptación-Rechazo; Control-Autonomía como patrones educativos

de los padres en la socialización de los hijos, SCHAEFFER (1959), BECKER (1959) y BAUMRIND (1971).

Dimensión expresiva. Aquí, mencionamos como sub-variables el grado de amor, afecto y aceptación mutuos, así como la conciencia y valoración de sus componentes unitivos.

Nos parece importante hacer referencia aquí, al igual que hicimos cuando nos referíamos al individuo respecto a sí mismo, a la necesidad de que este amor y aceptación alcance también a los límites o incapacidades del otro. Se trata de una aceptación realista, pero que ayuda al otro a superarlos con la delicadeza suficiente de no pretender o exigir.

Todos estos componentes se expresan mediante la comunicación, de la que hablaremos como dimensión mediadora, que hace posible la revelación de los propios pensamientos y sentimientos, elementos muy importantes en el enriquecimiento del amor.

La acogida de esta auto-revelación, de esta apertura, requerirá una comprensión muy plena y delicada.

Dimensión instrumental. Destacan en este apartado los fenómenos de poder, temas muy complejos y sutiles, a los que hemos dedicado últimamente buena parte de nuestros estudios, ROCHE (1981). Entre ellos, cabe destacar el poder sobre el otro, que podemos denominar *posesión* y que ha sido uno de los blancos más sobresalientes de las críticas dramáticas que se han hecho al matrimonio tradicional. O'NEIL, en su obra *El Matrimonio abierto (Le Mariage open, 1972)* fundamenta, prácticamente, en esta posesión la distinción del matrimonio que él llama cerrado, tradicional, burgués, del abierto, que él preconiza.

Tal como hemos dicho anteriormente, la persona humana, hombre o mujer, debe sentirse libre en la donación continuada hacia el otro y, a la vez, estar en una actitud limpia de «no pretensión del otro». El cultivo de esta actitud evitará convertir la relación de pareja en una relación de poder, de posesión mutua. Este esfuerzo será recompensado con un equilibrio entre la conciencia que cada uno tendrá de autonomía, de identidad y la conciencia de vinculación al otro. Será el fundamento de una pareja en constante, progresivo y favorable desarrollo.

Lo que resulta cierto es que la salud mental de la pareja depende de algo más que del afecto y es del acierto que se consiga en la gestión del sistema. Por supuesto el afecto es fundamental pero precisa de esa otra variable, del mismo modo que a la inversa.

Por el hecho de que la supervivencia del sistema conyugal y familiar exige afrontar adecuadamente los imperativos de la vida, puede hablarse de la necesidad de que haya una capacidad de decisión y de iniciativa y de que el liderazgo, dentro del sistema, esté armónicamente distribuido. Es lo que llamamos el patrón de *toma de decisiones conyugal y la habilidad de resolución de problemas*.

El liderazgo podrá ser detentado por uno u otro o por los dos y, desde luego, podrá ser distribuido según el área de la vida conyugal o doméstica a que se refiera, así como según el nivel o importancia de las decisiones a tomar.

Pero, en general, puede afirmarse que toda pareja precisa, para un funcionamiento satisfactorio, de una capacidad de flexibilidad y *negociación* entre sus miembros. Capacidad que se expresará y se cultivará en la comunicación.

Comunicación. Es la tercera dimensión que comprende, por supuesto, tanto el canal verbal como el no verbal.

Una buena comunicación, en primer lugar, permitirá dialogar sobre los valores y establecer, de común acuerdo, aquellos que van a tomarse como norte de la vida de la pareja o que seguirán rigiendo los comportamientos de cada uno en particular.

La buena comunicación va a ser elemento indispensable en el mantenimiento, consolidación o reconstrucción de la auto-estima propia y mutua. La buena comunicación permitirá mantener y reconstruir, cuando sea necesario, el contrato conyugal para que sea algo siempre dinámico, adecuado a las diversas circunstancias y a los cambios evolutivos del individuo y de ambos cónyuges. Este contrato se expresará en la formulación o reformulación de las reglas implícitas o explícitas que rigen todo sistema conyugal.

La buena comunicación ha de ser vehículo de la expresión de igualdad y confianza entre ambos cónyuges.

Ha de ser instrumento de una puesta en común y de un aumento de la motivación respecto a los intereses de cada uno. No en balde, entre las técnicas utilizadas para equiparar los intereses y aficiones de cónyuges distantes, está la de prescribir la lectura y diálogo compartidos sobre temas elegidos alternativamente por cada cónyuge.

Y, por supuesto, es la comunicación lo que va a permitir la expresión del afecto, la acogida, la comprensión y la revelación de vivencias interiores, del mismo modo que es la buena comunicación lo que facilitará una flexibilidad o «plasticidad» en la distribución de los roles conyugales o familiares y

de las tareas concretas a realizar a lo largo del ciclo vital familiar, requisito necesario en una sociedad cambiante, como la actual.

Así pues, vemos que la comunicación juega un papel esencial en toda pareja sana. Pero, ¿cómo debe ser esta comunicación? ¿qué medios se consideraran adecuados para una buena comunicación?

Medios para una buena comunicación. A continuación se presentan siete pautas que resumirían, desde nuestro punto de vista, las condiciones ideales para una buena comunicación.

Vivir el momento presente. Es preciso que cada uno sepa vivir con plenitud e intensidad el momento presente. La persona anclada en el pasado o pendiente del futuro no vive, «es vivida».

Este hábito permite la auténtica relación con la persona que, en ese momento, se tiene en frente; se está libre de recuerdos o apegos por la persona o circunstancia anterior y, por lo tanto, se dispone de mayor cabida humana para la situación presente.

En la pareja, esta máxima se traduce en considerar que lo importante son ellos, marido y mujer, en el aquí y ahora de cada instante. Ellos son los elementos esenciales. Su conciencia personal inmediata de sí mismo y del otro es más importante que todas las posibilidades futuras: lo que harán o dejarán de hacer mañana, en las vacaciones o el año que viene.

Si no se construye la relación presente, difícilmente se gozará de la relación futura.

Hacer el vacío dentro de sí mismo. Para que el otro halle una total receptividad, es preciso que el que escucha se ponga en actitud activa de vaciarse de sus esquemas, de sus interpretaciones, de su circunstancia, e incluso de sus problemas. Esta actitud que aparece en principio en función del otro, de hecho, resulta, inmediatamente, de un gran enriquecimiento propio.

La personalidad abierta con vocación de universalidad en ese ejercicio, a partir de experiencias distintas de las de su limitado espacio psíquico, se va curtiendo en la capacidad de comprensión, de «contención» cada vez más amplia.

Inmediatez en la acogida del otro. Esta actitud debe manifestarse no solamente por las palabras sino también por los aspectos no verbales de la comunicación: expresiones faciales, gestos, tono de voz, sonrisa, mirada, apertura en definitiva.

Esto supone, muchas veces, una violencia importante respecto a sí mismo, especialmente en aquellos casos en que se está preso de insatisfacciones y frustraciones. Esta actitud produce en el otro una gran seguridad y confianza, al darse cuenta de que quien escucha lo hace con verdadero interés. Es por ello muy probable que esta actitud de amor se convierta en algo recíproco. En cualquier caso, es muy frecuente que la persona que ha iniciado esta acogida quede liberada de sus propios problemas.

Plena escucha. Si debiéramos señalar una de las deficiencias más aparentes en la práctica del diálogo humano, diríamos que es la falta de escucha. Es muy frecuente, en las conversaciones comunes, que el individuo esté esperando que termine de hablar su interlocutor para hablar él. Hay una gran dificultad para escuchar.

Es muy corriente hallar parejas en las que esto se produce en tal grado que se han establecido circuitos cerrados o «círculos viciosos» en los que casi siempre habla uno y el otro apenas escucha. Estos circuitos se mantienen, posiblemente, porque existe una continua «alimentación» de la exigencia de ser escuchado, lo que nunca logra plenamente. Nunca ha habido quien le escuchara, es decir, le hiciese un sitio en su vida, le mirara, le «reconociera», diera valor a su existencia única, personal.

Asumimos que para cortar esos circuitos no hay nada mejor como el que uno de los dos empiece a disponerse verdaderamente a una escucha plena del otro, con una acogida total y mantenga asiduamente esta disposición.

Esto, lógicamente, supone un esfuerzo pues existe una cierta impresión de que el hablar es el manifestarse, el afirmarse del individuo, en definitiva buscar la aprobación, la validación, incesantemente, del otro respecto a sí mismo.

La maduración personal ha de pasar por este saber perder, inicialmente, disponiéndose a servir como de pantalla reflejante del otro.

Valoración Positiva. El acto creador, constructor, es un acto positivo.

A nivel psicológico, está comprobado cómo el mejor medio para construir una capacidad, un rasgo, una actitud, una conducta, en el otro, es el *creer y confiar en su posibilidad y probabilidad*. Esto genera una confianza y facilita la aparición de las conductas deseadas.

Por ejemplo, la personalidad del niño, su auto-estima, pasa necesariamente por las actitudes y evaluaciones favorables de sus padres respecto a él. Y esto, a otro nivel, ocurre igualmente en los adultos. En ese sentido, conviene que los padres, en cada momento, sepan verle con ojos nuevos. No de-

jarse llevar por los esquemas esclerotizados, y reconocer los logros, por pequeños que sean, cuando se han producido.

En las relaciones conyugales, es verdad que existe lo negativo y que su presencia es evidéntísima.

En general, una de las actitudes más frecuentes frente a este fenómeno es el reproche mutuo.

El reproche, en general, resulta totalmente contraproducente puesto que, además de designar la cosa mal hecha, el fallo, la deficiencia, acostumbra a transmitir un mensaje devaluativo, despreciativo, distanciador respecto a la otra persona. Es un ataque a su auto-estima que, automáticamente, libera sus defensas.

Hay programas de mejora y de aprendizaje de habilidades para la comunicación en los que uno de los instrumentos utilizados es, precisamente, la evitación o eliminación de los reproches.

Esto no significa que no se designen momentos determinados, generalmente adecuados, para la comunicación serena y objetiva de lo negativo.

Asumir lo negativo. La dificultad, el problema, los conflictos, las incomprendiones, el mal humor, la agitación, la angustia, el desengaño, la decepción, la duda, la frustración, la enfermedad, el mal carácter, etc., están ahí y aparecen como obstáculos insalvables.

En realidad, hay pocas certezas científicas de que todo ello pueda ser material para un desarrollo humano auténtico.

Es necesario aquí apelar a una perspectiva finalista, si se quiere, del hombre. La última explicación, posiblemente, tendrá que ver con ese carácter, pero creemos que también, existencialmente, es una propuesta de vida.

En todo caso, son realidades que precisan ser experimentadas personalmente para constatar su validez.

Lo negativo sólo existe como «negación», como ausencia de lo positivo. Es como una pantalla donde debe reflejarse ese positivo, es decir, lo negativo está reclamando con fuerza la presencia de lo positivo, pero está muy cercano, muy próximo de él. La incomprensión, por ejemplo, está gestando, está alumbrando la comprensión, el conflicto está tocando su resolución. Así como la enfermedad proporciona conciencia de salud. Ahora bien, el conflicto, la incomprensión, la enfermedad, las limitaciones, nos imponen su peso y su dolor y tenemos la sensación de que todo ello es material para arrancar y odiar. En cambio, ésta es la propuesta: aceptarlo, asumirlo, como fuente de renovación propia y del otro. Y esto, por amor, donación, entrega.

El escuchar vaciándose de sí mismo, ser el primero en abordar la acogida

y la escucha del otro, valorarlo todo positivamente, ¿cómo podría el individuo adoptar estas actitudes básicas sin amar?

Como puede verse, estas actitudes propuestas tienden, en cierto sentido, a la realización de sí mismo a partir de la donación personal de uno en función del otro. Y esto cobra su máxima expresión, y a la vez su máxima explicación, en el asumir lo negativo y convertirlo en amor inmediato para el otro.

¿Cómo puede el individuo abstraerse, con una gran dificultad, de todas las cosas que le asedian: preocupaciones, mal humor del momento, incompreensión o daño recibido del otro, para acogerle, escucharle? Con un acto de voluntad inmediata que convierte el dolor en amor supremo: apertura máxima hacia el otro, porque ha sido fruto de un desgarrarse propio en función del otro.

Este acto supremo es, a la vez, expresión y medida del amor auténtico entre dos personas.

Relación mutua: unidad trascendente. Si esa medida está implícita en las interrelaciones mutuas, aparece como fruto «dialéctico» la *unidad auténtica*, que no es la suma de ambas interrelaciones, ni, por supuesto, la supremacía de una sobre otra, sino una instancia superior que no anulando las individuales y su distinción, antes bien potenciándolas, las asume, añadiendo un nuevo componente relacional.

Estamos en la unidad trascendente.

Entendemos que éste es el objetivo de la dialéctica del encuentro en el amor.

Proyección social. Otra de las críticas más fuertes que se hacen al matrimonio tradicional es la escasa sensibilidad que muestra por lo social.

Se afirma, en algunos sectores, que el matrimonio y familia tradicionales son estructuras que se repliegan sobre sí mismas, que procuran sólo su interés, bienestar, etc., permaneciendo indiferentes a la problemática que no les afecta directamente.

Incluso los sectores ideológicos más radicales que vaticinan y propician la muerte de la familia, apoyan su argumentación en que, aparte de su carácter transmisor de los conservadurismos de injusticia del *establishment* social, la pareja estable, por ejemplo, resulta de hecho el refugio y apaciguador de las ansias radicales y revolucionarias.

Sin embargo, en ningún caso, una perspectiva humanista conlleva implícita esta cerrazón frente a lo social sino, antes bien, todo lo contrario.

Así como es claro que el individuo, para su realización, no debe concentrarse en sí mismo sino que debe orientarse al servicio de los demás, del mismo modo, la familia no puede agotarse en ella misma sino que, como tal, tiene que estar abierta activamente a otras familias, a la comunidad, a la sociedad.

Una pareja equilibrada, armónica, sana, necesita una permeabilidad con lo social.

En la actualidad, el tipo de conyugalidad sana se delinea como sensible a la problemática social que ella misma padece y, a la vez, como agente de cambio social.

En primer lugar, la pareja recién constituida tiene la gran responsabilidad de construir su propio sistema, de marcar las huellas de los primeros años de convivencia, lo que creará el ambiente social donde nacerán, se alimentarán y crecerán los hijos, ese futuro de la sociedad.

Es por esta razón que la calidad de las dimensiones que hemos descrito como fundamentales en toda pareja, familia humana, constituirá el núcleo de los primeros aprendizajes sociales.

Y aquí tenemos que decir que, básicamente, todo cuanto hemos dicho respecto a la comunicación dentro de la pareja o la familia, es válido para toda comunicación interpersonal.

Así, los medios sugeridos para una comunicación funcional: vivir el momento presente, hacer el vacío, acoger al otro, plena escucha, etc., serán, como consecuencia, requisitos para una comunicación plena en cualquier interrelación.

Y no solo esto sino que: todo aprendizaje, todo fomento de una tal comunicación dentro de la pareja será válido para su ejercicio en el contexto extra-familiar, del mismo modo que una profundización en este medio redundará en una mejor relación intra-familiar o conyugal. Por tanto, cuanto mayor sea mi implicación personal en el ejercicio de una comunicación de tales características con mi mujer, marido, hijos, mayor será la mejora que experimentarán mis relaciones con las demás personas de fuera del ámbito familiar y, a la inversa, cuanto mayor sea mi compromiso para conseguir una comunicación plena, profunda, con mi compañero de trabajo, con mi vecino, mayor será mi capacidad para relacionarme con mi familia.

Es este compromiso, este esfuerzo por construir una relación profunda, plena, con cada persona que uno encuentra, lo que dignifica al otro y a uno mismo, despojando esta relación de intentos manipuladores o de dominio y, por ello, creemos que es uno de los principales agentes de cambio social.

Bibliografía

- BAUMRIND. 1971. «Current patterns of parental authority». *Developmental Psychology Monograph*, Vol 4 núm. 1, Part 2 (b).
- BECKER, W.C. 1959. «Factors in parental behavior and personality related to problem behavior in children». *J. Counsel. Psychol.*, 23: 107-117.
- BURGESS, E.W. y WALLIN, P. 1953. «Engagement and Marriage», Philadelphia: Lippincott.
- CROUSE, BRYANT; MARVIN KARLINS and HAROLD SCHRODER. 1968. «Conceptual complexity and marital happiness». *Journal of Marriage and the Family*, 30: 643-646.
- CUBER y HARROFF. 1963. «The more total view: Relationships among men and women of the upper middle-class». *Journal of Marriage and the Family*, 2: 140-145.
- DEAN, D. 1968. «Alienation and marital adjustment». *Sociological Quarterly*, 9: 186-192.
- GEBHARD, P.H. 1966. «Factors in marital orgasm». *J. Soc. Issues*, núm. 2.
- HAWKINS, J. 1968. «Asociations between companionship hostility and marital satisfaction». *Journal of Marriage and the Family*, 30: 647-650.
- KATZ. 1963. «Need satisfaction, perception, and cooperative interactions in married couples». *Marriage and Family Living*, 25: 209-213.
- KOTLAR, S.L. 1965. «Middle-class marital role perceptions and marital adjustment». *Sociological and Social Research*, 49: 283-293.
- LEVINGER, G. 1965. «Marital cohesiveness and dissolution: An integrative review». *Journal of Marriage and the Family*, 27: 19-28.
- LUCKEY, ELEANOR, B. 1960. «Marital satisfaction and its Association With Congruence of Perception». *Journal of Marriage and Family Living*, 22: 49.
- MASTER, W.H. y JOHNSON, V.E. 1971. *Les mésententes sexuelles et leurs traitements*, Ed. Robert Laffont, Paris.
- MUCCHIELLI, R. 1973. *Psychologie de la vie conjugale*, Editions ESF, Paris.
- MURSTEIN, BERNARD J. and VICENT GLAUDIN. 1968. «The relationship of marital adjustment to personality: a factor analysis of the Interpersonal (heck List.)». *Journal of Marriage and the Family*, 28: 37-43.
- OLSON, D.H. 1970. «Inventory of marital conflicts». *Journal of Marriage and the Family*, 32.
- . 1975. «A critical overview». *Marital and Family Therapy*, In: GURMAN, A.S. and RICE, D.G. (Eds.). *Couples in conflict*, New York: Aronson.
- O'NEIL, NENA AND GEORGE. 1972. *Le marriage open*, Ed. Hachette, Paris.
- ROCHE, R. 1977. *Comunicación y psicoterapias de la pareja*. Tesis Doctoral, U.A.B., Barcelona.
- . 1981. «Fenómenos de poder en la pareja y en la familia». *Cuadernos de psicología*, U.A.B., Barcelona, núm. 5.
- SCHAEFFER, E.S. 1959. «A circunplex model for maternal behavior». *J. Abnorm. Soc. Psychol.*, 59: 226-235.
- SCANZONI 1966. «Family organization and the probability of disorganization». *Journal of Marriage and the Family*, 28.
- THIBAUT, J.W. and KELLY. 1959. «The social Psychology og Groups», New York: Wiley.
- WALLER-HILL. 1951. *The Family Dynamic Interpretation*, New York.

RESUMEN

En el intento de presentar un esquema de relación sana, psicológicamente, en la vida de pareja, se pasa revista a los criterios utilizados tradicionalmente para la valoración de la misma así como a los factores internos y sociales que la condicionan.

Se establecen como fundamentales para el ajuste de la pareja los valores aceptados y asumidos por ella de modo crítico, y se detallan las dimensiones intervinientes, a juicio del autor, tanto a nivel individual (conciencia de la propia identidad, auto-estima, auto-realización y autonomía) como a nivel interrelacional (afectividad-cohesión, eficacia-adaptabilidad y comunicación).

Por último se proponen siete pautas para una buena comunicación.

ABSTRACT

When approaching a schema of the sound psychological relationship in a couple's life, criteria traditionally used for its valuation are taken into account, so as the interno-social factors which condition it.

Those values the couple has accepted and assumed in a critical way are considered as fundamental. The intervinient dimensions are detailed according to the author, at an individual level (conscience of the own identity, self-esteem, self-realization and autonomy) and at an interrelational level (affectivity-cohesion, efficacy-adaptability and communication).

To finish with, seven rules are proposed for a good communication.