

TERAPIA DE FAMILIA Y PAREJA

ELEMENTOS QUE FORTALECEN LA RELACIÓN DE PAREJA

a) John Gottman y Nan Silver, en su libro *"Siete reglas de oro para vivir en pareja"* (2001) mencionan que los matrimonios felices no son nunca uniones perfectas. Algunas parejas que están satisfechas con su relación muestran significativas diferencias de temperamento, intereses o valores familiares, y discuten igual que las parejas infelices por el dinero, los niños, las cosas de la casa, la política, la familia política, el sexo, etc. Plantea que si bien no existen matrimonios iguales, cuanto más ha observado a parejas exitosas más ha encontrado que se repiten siete aspectos en todas ellas.

7 CLAVES DE LAS PAREJAS EXITOSAS	7 ERRORES GRAVES QUE GENERAN CRISIS
<p>1. Mapas de amor: Información relevante sobre la vida de nuestra pareja.</p> <p>2. Cultivar el cariño y la admiración: Tienen que sentir que su pareja es digna de respeto y cariño.</p> <p>3. Acercarse al otro: Existencia de momentos de intercambio y conexión.</p> <p>4. Dejar que tu pareja te influya. Cooperación y balance de poder.</p> <p>5. Resolver los problemas solubles: a) suavizar el planteamiento; b) ofrecer y recibir intentos de desagravio; c) tranquilizarse a sí mismo y a la pareja; d) llegar a un compromiso; y e) ser tolerante con los defectos del otro.</p> <p>6. Salir del estancamiento: se identifican sueños y metas y cada integrante de la pareja busca el continuo crecimiento del otro.</p> <p>7. Crear un sentido de la trascendencia: reconocer y valorar las convicciones, las situaciones que le dan sentido a la vida y su propia escala de valores.</p> <p>(Otros autores señalan como aspecto importante el COMPROMISO)</p>	<p>1. Violencia: El discutir a cada rato y por cualquier cosa, el agredirse constantemente en forma verbal o física, el herir en lo más íntimo al compañero/a y degradarlo-</p> <p>2. Los 4 jinetes del Apocalipsis:</p> <p>a. Críticas. Implica culpa, degradar al otro, etc. El poder de las palabras.</p> <p>b. Desprecio: sarcasmo, escepticismo, burla, humor hostil.</p> <p>c. Actitud defensiva: forma de culpar a la pareja: "el problema eres tu".</p> <p>d. Actitud evasiva: como si no le importara en absoluto lo que el otro dice.</p> <p>4. Sentirse abrumado. (sensación de indefensa ante los problemas)</p> <p>5. El lenguaje corporal. Cambio del ritmo cardíaco, presión sanguínea y del estado hormonal.</p> <p>6. Intentos de desagravio fracasados. Intentos para mitigar la tensión en una discusión.</p> <p>7. Malos recuerdos</p>

b) Stephen Covey, en su libro *"Los 7 hábitos de las familias altamente efectivas"* habla de La cuenta bancaria emocional. La cuenta bancaria emocional es una metáfora que utiliza Covey para aplicarla a las relaciones. En ella efectuamos depósitos y vamos guardando una reserva de la que podemos ganar intereses u obtener reintegros cuando lo necesitemos. Pero, ¿en qué consiste un depósito y un retiro? Un depósito básicamente es llevar a cabo una acción que de alguna manera haga feliz a la pareja, por ejemplo, llevar flores a tu esposa. Por otro lado, la omisión de un depósito, en muchas ocasiones puede convertirse en un retiro emocional, por ejemplo, el no pasar tiempo suficiente con la pareja o con los hijos. Para conservar una relación matrimonial o de noviazgo, la cuenta de la pareja no solo deberá tener balance positivo, sino que, los depósitos emocionales deben ser permanentes y evitar al máximo los retiros, sobre todo retiros que puedan provocar el cierre de la cuenta.

DEPÓSITOS principales:	RETIROS (ejemplos)
<p>1. Comprender a mi pareja.</p> <p>2. Ser amable y prestar atención a las pequeñas cosas.</p> <p>3. Ser fiel y mantener los compromisos aunque no este presente la pareja</p> <p>4.. Hacer y cumplir promesas</p> <p>5. Disculparse sinceramente cuando se realiza un retiro.</p> <p>6. Perdonar.</p>	<p>Dejar de hablarle a la pareja o Ignorarla</p> <p>Tratar mal o Insultar a la pareja</p> <p>"Embarcar" o no cumplir</p> <p>Exigir o realizar conductas agresivas como salirse del cuarto o dar portazos</p> <p>Divertirse solo o realizar conductas de activismo (ya llegué, ya me voy)</p> <p>Celos (actuarlos o generarlos)</p> <p>El stress familiar en general.</p> <p>Comunicación disfuncional</p>

Además señala que las relaciones de pareja y familia deberán basarse en tres leyes del Amor: Aceptación (en lugar de rechazo), Comprensión (en lugar de juicio) y Participación (en lugar de manipulación).

TERAPIA DE FAMILIA Y PAREJA

EL TRIÁNGULO DEL AMOR (FORMACIÓN DE LA PAREJA)

Robert J. Sternberg en su libro *“El triángulo del amor”* propuso 3 componentes del amor: **1) La Intimidad**, entendida como aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión; **2) La Pasión**, como estado de intenso deseo de unión con el otro, como expresión de deseos y necesidades; y **3) El Compromiso o Decisión**, la decisión de amar a otra persona y el compromiso por mantener ese amor.

Estos tres componentes se pueden relacionar entre sí formando diferentes formas de amor: intimidad + pasión, pasión + compromiso, intimidad + compromiso, etc. Las combinaciones entre estos tres elementos dan como resultado siete principales formas de amor:

Combinaciones de Intimidad, Pasión y Compromiso

Tipo de Amor	Intimidad	Pasión	Compromiso
Cariño	X		
Encaprichamiento		X	
Amor Vacío			X
Amor Romántico	X	X	
Amor Sociable	X		X
Amor Fatuo		X	X
Amor Consumado	X	X	X

1.- Cariño o Gusto: En este caso, no debe tomarse en un sentido trivial. Este es el cariño íntimo que caracteriza las verdaderas amistades, en donde se siente un vínculo y una cercanía con la otra persona, pero no pasión física ni compromiso a largo plazo.

2.- Encaprichamiento: Es lo que comúnmente se siente como “Amor a primera vista”, pero sin intimidad ni compromiso, este amor puede desaparecer en cualquier momento.

3.- Amor Vacío: A veces, un amor más fuerte se deteriora en un amor vacío, donde hay compromiso, pero la pasión y la intimidad han muerto. En las culturas donde existen los matrimonios arreglados, las relaciones suelen comenzar con un amor vacío.

4.- Amor Romántico: Las parejas románticas están unidas emocionalmente (como en el cariño) y físicamente, mediante la pasión.

5.- Amor Sociable o de compañero: Es frecuentemente encontrado en matrimonios en que la pasión se ha ido, pero hay un gran cariño y compromiso con el otro. Suele suceder con las personas con las que compartes tu vida, pero sin deseo sexual ni físico. Es más fuerte que el cariño, debido al elemento extra que es el compromiso. El amor que se encuentra en la familia es una forma de Amor Sociable, así como en profundos amigos, que pasan mucho tiempo juntos en una relación sin deseo sexual.

6.- Amor Fatuo: Se da en relaciones en que el compromiso es motivado en su mayoría por la pasión, sin la estabilizante influencia de la intimidad.

7.- Amor Consumado o Completo: Es la forma completa del amor. Representa la relación ideal hacia la que todos quieren ir pero que aparentemente pocos alcanzan. Sin embargo, Sternberg señala que mantener un amor consumado puede ser aún más difícil que llegar a él. Enfatiza la importancia de traducir los componentes del amor en acciones. “Sin expresión”, advierte, “Hasta el amor más grande puede morir”. El amor consumado puede no ser permanente. Por ejemplo, si la pasión se pierde con el tiempo, se puede convertir en un amor sociable.



TERAPIA DE FAMILIA Y PAREJA

LAS CINCO HORAS MÁGICAS EN LA PAREJA

(ASPECTOS QUE FORTALECEN LA RELACIÓN DE PAREJA)

Gottman y Silver (2001) encontraron que, a diferencia del ideal que se tienen de que las parejas felices comparten mucho tiempo, lo que importaba es que por lo menos dedicarán a su relación pequeños lapsos de tiempo de manera sistemática. En muchas parejas exitosas identificaron que dedicaban pequeños un promedio de 5 horas semanales a su matrimonio, a lo que denominaron "Las cinco horas mágicas". El siguiente cuadro presenta un ejemplo de cómo se podrían utilizar estas cinco horas.

5 Horas Mágicas

	Tiempo diario	Total semanal
Despedidas. Preguntar qué va a hacer hoy la pareja, dar un beso o un abrazo, etc.	2 minutos	10 minutos (5 días)
Conversar al final del día. Cómo nos fue hoy, qué hicimos, etc.	20 minutos	100 minutos (5 días)
Admiración y aprecio: Momentos en que se expresa afecto y aprecio verbalmente.	5 minutos	35 minutos (7 días)
Expresar afecto físicamente: Besos, abrazos, caricias.	5 minutos	35 minutos (7 días)
Cita semanal: Salir juntos, o quedarse en la casa conversando, ampliando el mapa de amor, comentar algún problema, resolver alguna discusión que hayan tenido en la semana, etc.	120 minutos/2 horas	

TOTAL

300 MINUTOS /5 HORAS