

Consejero ERS

Estimado consejero de ERS:

Hace unos días me enteré de que una pareja de amigos se acaba de separar y están yendo a terapia conyugal. Para mí fue realmente una sorpresa porque eran una pareja que siempre me pareció perfecta y estable. Este era el matrimonio con el que todos los demás se comparaban, pero ahora estoy un poco conmocionado al darme cuenta de que no eran tan felices juntos como lo había imaginado. Si Tom y Mary no pueden lograr seguir juntos, entonces ¿qué puedo esperar yo de mi propio matrimonio?

Conmocionado y preocupado

Estimado conmocionado:

Entiendo que la sorpresa que le causó descubrir que no todo era "perfecto" para Tom y Mary sea descorazonadora para usted. Aunque daban la impresión de ser una pareja modelo, es evidente que tenían sus problemas (todas las parejas los tienen). Antes que nada, conviene considerar ciertos puntos importantes.

1. La perfección es algo que no existe y esto es especialmente válido en las relaciones de pareja. Cada relación tiene sus buenos y sus malos momentos. Esto se aplica tanto al matrimonio de Tom y Mary como al suyo. Es posible que ellos hayan sido más habilidosos a la hora de disimular los momentos malos, pero se trata de un ciclo natural en todas las parejas.
2. Los problemas entre Tom y Mary no tienen nada que ver con lo que usted vive con su pareja ni con el estado de su matrimonio. Así como usted tomaba como modelo de pareja a Tom y a Mary, ¡es probable que otras parejas tomen su matrimonio como ejemplo de dicha conyugal! Es comprensible que sienta que se le ha movido un poco el piso, pero trate de considerar esta situación como un buen recordatorio de que nunca debemos dar las cosas por sentadas. Una relación exitosa requiere el esfuerzo de ambas personas para mantenerse estable y sólida.

Lo primero que conviene hacer es preguntarle a su pareja qué piensa de la dinámica de su matrimonio. Estar siempre abierto a la discusión es el primer paso para mantener y cultivar una buena relación.

¡Buena suerte!

El Consejero de ERS

**¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario?
Mádenos un correo electrónico a aharkleroad@ers-eap.com.
¡Sus comentarios serán muy apreciados!**

La terapia pre-matrimonial, ¿nos serviría de algo?

Jewel Davies, LCPC

Cuando dos individuos se unen en matrimonio, traen consigo diferentes expectativas en función de las necesidades, los objetivos y la historia familiar de cada uno. Estas diferencias pueden causar cierto estrés en la relación, lo que lleva a que muchas parejas decidan consultar a un terapeuta antes de casarse. Con plena consciencia de que la tasa de divorcios es del 50%, muchas parejas buscan algo que las ayude a fortalecer su relación a largo plazo, antes de casarse. De hecho, dado el costo emocional y financiero del divorcio, muchos gobiernos estatales están intentando disminuir este porcentaje tan importante. Los legisladores de Oklahoma aprobaron una ley en marzo de 2010 que requiere que las parejas asistan a dos horas de terapia obligatoria antes de casarse y que ofrece pagar hasta un 90% de la licencia de matrimonio a aquellas que asistan a ocho o más horas de terapia. Muchos otros estados ya han aprobado leyes similares. ¿Qué es la terapia pre-matrimonial y cómo puede ayudarlo?

En breve, la terapia pre-matrimonial es una terapia de corta duración en la que participan las parejas antes de casarse. El objetivo es ayudar a cada miembro de la pareja a prepararse a enfrentar los desafíos que implica el matrimonio. También puede resultar útil para ayudar a la pareja a darse cuenta de las necesidades y expectativas de cada uno respecto al futuro matrimonio. Si una pareja que está comprometida no ha hablado seriamente acerca del dinero, los hijos, las relaciones con los suegros, cómo resolver los conflictos y de cientos de otros asuntos delicados, puede que se sorprendan cuando se enteren de que no comparten las mismas opiniones. Mientras que muchas parejas asisten a una terapia pre-matrimonial a través de su comunidad de fe (y en algunos casos es un requisito), este tipo de terapia no tiene porqué tener ninguna relación con la religión o con una creencia espiritual en particular, y es algo que se puede poner en marcha a través de su programa de asistencia al empleado (EAP).

Es posible que, como parte del programa de terapia pre-matrimonial se les pida a los miembros de la pareja ver al terapeuta individualmente antes de las sesiones conjuntas. La cantidad de sesiones puede variar y cada una suele durar una hora. Generalmente se utiliza una evaluación escrita al inicio de la terapia en la cual los integrantes de la pareja tienen que plasmar sus visiones acerca de una

Continúa en la página 2



La terapia pre-matrimonial *Continuación de la página 1*

amplia variedad de temas, como pueden ser el sexo, la educación de los hijos, las finanzas, la resolución de conflictos, los roles de género, etc. El objetivo es ayudar a las parejas a identificar aquellas áreas que puedan llegar a causar conflictos antes de que se conviertan en verdaderos problemas. Luego, el terapeuta ayudará a la pareja a identificar los problemas y a ponerse de acuerdo en la manera de resolver sus diferencias de manera constructiva, manteniendo una relación amorosa y cercana que se vea fortalecida con cada desafío. El papel del terapeuta suele ser el de enseñar las formas para lograr una comunicación eficaz y las técnicas para resolver conflictos.

En términos de costo, debe tenerse en cuenta que el seguro social no suele cubrir la terapia pre-matrimonial y puede llegar a costar entre \$100 y \$200 por sesión, lo que hace que el EAP sea una excelente alternativa, ya que es gratuito para los empleados. Las personas que descubran que tienen problemas más profundos (tal puede ser el caso de personas que han sufrido abusos o traumas), pueden dirigirse a servicios de terapia tradicionales en los que los pacientes fijan sus propios objetivos con el terapeuta.

Si está considerando la terapia pre-matrimonial, el EAP puede ayudarlo a localizar los programas correspondientes en su área, o puede ponerlo en contacto con un terapeuta para sesiones de terapia de pareja ¡sin costo! Asimismo, el EAP puede ayudarlo a encontrar otras asociaciones en su comunidad que puedan ayudarlo a tratar su estrés. Puede ponerse en contacto con su EAP las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Jewel Davies es Terapeuta Clínica Profesional con Licencia y trabaja en Employee Resource Systems, Inc. Está especializada en terapias cognitivo-conductuales y terapia infantil y familiar.

“Cita trimestral”

“El matrimonio es una larga conversación, matizada por las disputas”

– Robert Louis Stevenson

El afecto en la relación de pareja

“¿Se siente conectado emocionalmente con esa persona especial que forma parte de su vida?”

Ya sea que haya crecido en una familia grande o en una pequeña, con uno o dos padres, la forma de organizarse y funcionar de cada una es única. Si toma en cuenta todas las facetas de una misma familia y las complejas relaciones que se mantienen en ella, se dará cuenta de que no existen dos iguales. Tal diversidad puede representar aún otro desafío en la unión de dos individuos en una relación de pareja sólida y duradera.

¿Qué tan unida y afectuosa es su pareja?

El afecto se refiere a qué tan conectado emocionalmente se siente con la otra persona. Implica cómo manejan los momentos en los que están separados, es decir su espacio personal, y los momentos en los que están juntos, es decir su conexión en la intimidad. Es crucial para las parejas lograr un equilibrio entre el “yo” y el “nosotros”, manteniendo cada uno su espacio personal, pero también cultivando su afectividad con el otro.

Tener un nivel de afectividad demasiado bajo o demasiado alto puede causar problemas. Cuando los miembros de una pareja no comparten nada y están como desconectados, los individuos tienden a centrarse más en ellos mismos que en su compañero. Suelen estar separados la mayoría del tiempo y por lo general son muy independientes. En esta situación, es posible que sientan que no pueden contar con su pareja cuando necesitan ayuda o apoyo.

Las parejas demasiado dependientes tampoco son un modelo a seguir. En este tipo de relaciones, los miembros de la pareja están demasiado juntos, exigen lealtad, son demasiado dependientes el uno del otro y casi no tienen vidas privadas individuales. Las necesidades de la pareja suelen privilegiarse ante las necesidades individuales, y puede resultar difícil para algunas parejas aceptar entablar relaciones con otras personas que no formen parte de la familia.

Es normal que las parejas se muevan entre estos dos estados, el de fusión y el de separación, dependiendo de la situación por la que esté pasando la relación, ya que los individuos desarrollan con el tiempo tanto una dependencia a la relación como un sentimiento de independencia con respecto a ella.

¿Qué tan flexible es su relación?

Es importante encontrar un equilibrio, una suerte de flexibilidad entre la dependencia afectiva y la independencia. La flexibilidad en una relación de pareja refleja la capaci-

dad de cambiar y adaptarse cuando sea necesario. Por ejemplo, no siempre tiene que ser la misma persona la que desempeñe el papel de líder en la pareja, sino que la pareja debe concentrar todas sus energías en compartir la responsabilidad y en aprender a negociar.

Puesto que el cambio es algo inevitable, las parejas deben tener una actitud abierta hacia él. Sin embargo, los seres humanos también queremos y necesitamos una cierta estabilidad. Con el tiempo, las parejas deben aprender a encontrar el equilibrio justo entre flexibilidad y estabilidad. La flexibilidad es crucial en los momentos de crisis. En una relación inflexible, las reglas suelen ser estáticas y no cambiar ni siquiera cuando surgen situaciones nuevas o cuando ocurren cambios normales en la vida cotidiana. En este tipo de relaciones, las personas no suelen negociar y los papeles de cada uno son extremadamente fijos y las reglas muy estrictas. En el otro extremo encontramos a las parejas demasiado flexibles. Hay que tener en cuenta que el cambio excesivo es disruptivo y provoca sentimientos de inseguridad. Cuando las reglas y los papeles cambian constantemente, no se logra hacer nada y la falta de orden limita la productividad dentro de la relación.

Siga estos consejos para mejorar el equilibrio entre dependencia e independencia.

1. Si no está satisfecho con el nivel de afectividad en su relación, hable con su pareja acerca de cómo pueden lograr un equilibrio más satisfactorio entre dependencia e independencia. Hagan una lista de lo que les gustaría hacer juntos y una lista de lo que les gustaría hacer solos o con otras personas.
2. Si no está satisfecho con la flexibilidad de su relación, hable con su pareja acerca de cómo pueden lograr un equilibrio más satisfactorio entre cambio y estabilidad. Hagan una lista de cosas que desean que sigan igual y otra de cosas nuevas que les gustaría probar.

Perfeccionismo

En los últimos diez años se ha publicado un número creciente de investigaciones sobre el perfeccionismo en las relaciones. El perfeccionismo puede presentarse bajo diferentes formas. Puede tratarse de que uno mismo desee alcanzar la perfección; de que esa perfección esté orientada hacia los otros, es decir que se espera la perfección de los demás; o bien se puede desear que la relación sea perfecta. La perfección es un objetivo inalcanzable que afecta negativamente al sentimiento de unión de las parejas. Se ha demostrado que tener expectativas desmesuradas en cuanto a nosotros mismos, nuestra pareja o nuestra relación, causa problemas en la relación de pareja (Haring, Hewitt, & Flett, 2003).

Recuerde que la comunicación es esencial para facilitar la

negociación y para lograr cambios en la relación. Tenga en cuenta que siempre solemos repetir los mismos esquemas de comunicación de los que hemos sido testigos en nuestras familias o durante nuestra infancia.

Referencias

- Gottman, J., Ph.D., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Three Rivers Press.
- Halford, W.K., Markman, H.J., Kling, G.H., & Stanley, S. S. (2007). Best practice in couple relationship education. [Versión electrónica]. *Journal of Marital & Family Therapy* 29, 385-406.
- Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and Family* 55, 143-158.
- Olson, D. H., & Olson, A.K. (2000). *Empowering couples*. Minnesota: Life Innovations Inc.
- Cindy Bond-Zielinski, diplomada en Ciencias de la familia y el consumo y en Educación comunitaria, Guernsey County, Ohio State University Extension, The Ohio State University. Extraído el 20 de enero de 2011, de la página web de Ohio State University Extension: <http://ohioline.osu.edu/>

Hechos concretos.

- “Más del 80% de las veces es la mujer la que aborda los temas espinosos en un matrimonio, mientras que el hombre trata de evitar discutir acerca de ellos. No se trata de una característica asociada con los matrimonios que tienen problemas, ya que este mismo comportamiento se observa en las parejas felices”. Gottman, J. & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Three Rivers Press.
- Según la Oficina del Censo de Estados Unidos, las estadísticas más recientes muestran que la tasa de divorcios a nivel nacional es del 49%. Sin embargo, cuando se la compara con los países europeos, no resulta ser la más alta. Alemania y España presentan tasas de divorcio del 51% y del 56% respectivamente. Del otro lado del espectro encontramos a Italia con un 21% de divorcios.
- Las últimas estadísticas acerca de las deudas de las familias en Estados Unidos, muestran que un 46% de las familias estadounidenses tienen una deuda promedio de tarjeta de crédito de \$3,000. Oficina del Censo de Estados Unidos, Compendio estadístico de Estados Unidos: 2011

ERS Press

A Publication of

Employee Resource Systems, Inc.

An Employee Assistance Program

29 East Madison Street, Suite 1600

Chicago, Illinois 60602

El Programa de Asistencia Para Empleados

El Programa de Asistencia Para Empleados de ERS provee servicios a nivel nacional a compañías en el área de salud mental para los empleados y sus familias. El servicio confidencial de EAP/MAP fué creado para ayudar a empleados/miembros y sus familias a resolver problemas personales que afectan sus vidas tanto en el hogar como en el trabajo.

El servicio de EAP/MAP ayuda con una gran variedad de problemas incluyendo alcohol y drogas, estrés, ansiedad, depresión, problemas maritales, relaciones interpersonales, problemas de conducta en niños y adolescentes, violencia doméstica, cuidado de personas mayores, problemas financieros, legales, educacionales y aquellos relacionados con la carrera profesional. Este servicio es gratuito para los empleados/miembros. EAP/MAP no trata con problemas salariales, posiciones de empleo u otras dificultades estrictamente relacionadas con el trabajo.

Todo contacto con EAP/MAP es confidencial. El consejero del EAP/MAP no está autorizado para hablar con nadie (supervisor, miembro de la familia o compañero de trabajo) sin el permiso escrito de la persona que usa los servicios. Puede haber exenciones cuando existe amenaza o peligro para alguien (ejemplo: riesgo de suicidio u homicidio, abuso de niños o acoso y amenazas).

Los servicios de EAP/MAP están disponibles de lunes a viernes desde las 8:30 a.m. hasta las 5:40 p.m., llamando desde cualquier lugar del país al teléfono 800-292-2780. Fuera de las horas regulares de trabajo las llamadas son atendidas por profesionales que proporcionarán servicios inmediatos.

**¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario?
Mándenos un correo electrónico a aharkleroad@ers-eap.com. ¡Sus comentarios serán muy apreciados!**

**¿Está tenso y abrumado? ¿Se enfurece con facilidad? Llame al Programa de asistencia a empleados y a miembros (EAP/MAP) y reciba ayuda gratuita y confidencial.
1-800-292-2780**