

La Adaptación Psicológica del Matrimonio

Dr. Miguel Angel Escotet A.

Las relaciones entre los esposos pueden tener una influencia positiva o destructiva en su bienestar. Implican muchas de las adaptaciones más cruciales de la vida humana: si se resuelven integrativamente pueden tener un efecto constructivo en la salud mental como ningún otro.

Cada cónyuge lleva al matrimonio el conjunto de motivos, actitudes y modos preferidos de ajuste que ha aprendido en sus experiencias precedentes. Son dos personas que se entregan a un contacto íntimo y penetrante que tiene extraordinarias potencialidades para producir respuestas emocionales. Algunos problemas, como el de la escuela o la ocupación, se pueden aliviar provisionalmente escapándose de ellos o ignorándolos; pero las adaptaciones del matrimonio son relativamente inescapables. Para obtener buenos resultados, las personalidades de los cónyuges tienen que

ser complementarias o suficientemente flexibles para hacer nuevas adaptaciones sin demasiada ansiedad u hostilidad.

Popularmente se atribuye el éxito o el fracaso del matrimonio al "buen" o al "mal" carácter del esposo o la esposa, o la suerte de las circunstancias externas. La observación clínica de los psicólogos parece inclinarse a creer que el factor principal que determina el éxito matrimonial es la cualidad de los ajustes psicológicos entre los esposos.

Las historias de los ajustes de su niñez son importantes, porque las relaciones psicológicas del matrimonio tienen mucho en común con las que ha habido entre padres e hijos. Por ejemplo: un esposo que guarda actitudes de resentimiento o dependencia para con sus padres, fácilmente las generaliza hacia su esposa. La investigación ha confirmado la anterior observación clínica.

Diversos estudios han comparado las historias de vida, las actitudes y los rasgos de personalidad de matrimonios felices con los de matrimonios no felices o parejas divorciadas. (Terman, L. M. Psychological factors in marital happiness). Los matrimonios felices más frecuentemente provenían de padres felices en su matrimonio, habían sido más felices en su niñez y habían tenido menos conflictos con sus padres. Como adultos, las relaciones con sus padres eran más estrechas y afectuosas; cuando niños, típicamente recibieron una firme y consistente, pero no ruda disciplina. Desde luego, las experiencias subsecuentes a la niñez tienen consecuencias en la felicidad del matrimonio. Los jóvenes que realizaban mejores adaptaciones sociales antes del matrimonio, tenían más éxito en él. La compatibilidad matrimonial está relacionada con la tendencia del marido y la mujer a catalogar al otro mejor que así mismo en rasgos apreciables: consecuencia de una actitud humilde y no defensiva.

Psicológicamente se podrían analizar las desavenencias maritales en términos de la doctrina de los Mecanismos como respuestas no integrativas a las frustraciones y a los conflictos. Las peleas y discusiones entre ellos puede tomar diferentes formas: desde el "soñar despierto, hasta absorberse en clubes o deportes, o la utilización del mecanismo de compensación. Las reacciones histéricas o hipocondríacas son defensas comunes contra el esposo o la esposa, o sirven para llamar la atención que se niega por otro lado. Una esposa "enfermiza" frecuentemente está motivada por una necesidad de cariño, y quizás de fapa, encontrando la satisfacción del descanso de la monotonía del trabajo casero. Claro está que los mecanismos histéricos no están reservados a las mujeres; pueden ser usados por los maridos para fomentar la consideración o excusarse de sus fracasos.

Evidentemente los que usan esos motivos no lo saben, como sucede siempre en las reacciones histéricas. La abierta ansiedad, llamada "nerviosismo", y otras reacciones de "persistente no adaptación" frecuentemente son precipitadas por dificultades interpersonales en el matrimonio, cuando no se encuentra ninguna clase de res-

puesta para reducir las tensiones.

Otro factor importante en la adaptación matrimonial pero no definitivo, como lo han querido demostrar es la compatibilidad sexual. Algunos estudios demuestran que la felicidad matrimonial estadísticamente guarda relación con ciertas evidencias de adaptación sexual, tales como mutuo acuerdo sobre la frecuencia del coito, poca frecuencia del rechazo y un alto grado de satisfacción sexual. Pero las relaciones sexuales satisfactorias pueden ser el resultado o una causa que contribuye a un matrimonio feliz en general. Las parejas exentas de ansiedades y hostilidades típicamente son tan compatibles sexualmente como lo son en otras esferas de la vida. Sin embargo, en algunos casos las actitudes contrarias al sexo adquiridas en la niñez y en la juventud pueden ser perjudiciales a la futura felicidad matrimonial. Aunque ha habido cambios considerables en los últimos años, los ta-



bús que rodean el asunto sexual obligan a muchos jóvenes a afrontar esta adaptación con menos preparación que la de otros problemas de la vida. La falta de libre comunicación acerca del sexo también impide el reformular en términos más maduros las actitudes adquiridas del miedo, disgusto o culpabilidad. Puesto que el sexo es una función tan altamente apreciada y tan íntimamente personal, especialmente en las culturas mediterráneas y latinas, los fracasos en la adaptación sexual frecuentemente llevan a la ansiedad y a la propia desestima, y por consiguiente a una conducta generalmente defensiva.

La higiene Mental positiva del matrimonio es esencialmente la misma de cualquier otro aspecto de la vida humana. En un matrimonio bien logrado, cada cónyuge reconoce las motivaciones del otro y obra para satisfacerlas más bien que para frustrarlas. Cada uno respeta la libertad del otro y evita —la meticulosa dictadura de los celos. La conversación sobre los asuntos domésticos es empleada no sólo para llegar a decisiones conjuntas, sino además como una oportunidad para compartir la comprensión de actitudes y sentimientos. La influencia constructiva del matrimonio no sólo incluye los factores de

la estabilidad en la vida familiar y de la adaptación sexual, por importantes que estos sean. Los esposos, bien adaptados, proveen en cierto modo una continua psicoterapia de uno para con otro por medio de una afectuosa y simpática comunicación de sus problemas mutuos e individuales. La relación estrecha y confidencial le ayuda a cada cónyuge a conseguir intuición en las propias actitudes, a resolver los conflictos integrativamente y asentar la fuerza de un frente unido contra las dificultades y lo que es más importante a la convivencia familiar y social dentro de una buena higiene mental. ●