

Adrián Felipe Vásquez Escandón

Los cuatro pilares de la vida en pareja. Una propuesta de intervención psicológica

RESUMEN: Dentro del proceso de orientación y consejería de pareja, tres son los males más comunes que afectan su dinámica y aumentan las altas tasas de conflicto, separación y divorcio en la provincia, el Ecuador y el mundo: infidelidad, intromisión de terceros y problemas de dinero. Ahora bien, durante el tiempo que llevamos ejerciendo la Psicoterapia, hemos aplicado para disminuir la problemática, una propuesta de intervención psicológica, que en la clínica ha resultado de alta efectividad, a la que hemos denominado: *Los cuatro pilares de la vida en pareja*. Estos pilares fundamentales son comunicación, vida afectiva y psicosexual, ideología y, dinero.

PALABRAS CLAVE: Dificultades; Disolución; Separación.

The four pillars of couple life. A proposal for psychological intervention


ABSTRACT: Within the couple counseling and counseling process, three are the most common ills that affect their dynamics and increase the high rates of conflict, separation and divorce in the province, Ecuador and the world: infidelity, third-party interference and money problems. Now, during the time we have been practicing psychotherapy, we have applied to reduce the problem, a proposal of psychological intervention, which in the clinic has been highly effective, which we have called *The four pillars of life in couple*. These fundamental pillars are communication, emotional and psychosexual life, ideology and, money.

KEYWORDS: Difficulties; Dissolution; Separation.

Artículo [SP] | ISSN: 2386-3994 | Recibido: 26-Diciembre-2019 | Aceptado: 27-Diciembre-2019.

Introducción

Titulares como, por ejemplo: el publicado en el Diario La Hora (11-06-2011), visibilizan una cruda realidad que afecta al núcleo de la sociedad (la familia) y al núcleo de la familia (la pareja): «la tasa de divorcio en Loja es alta», que resalta las cifras del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) y, el puesto que

► **Adrián Felipe Vásquez Escandón**, Consulta de Psicología y Psicoterapia, Hospital UTPL, Ecuador. **Autor de correspondencia:** (✉) ps.adrianfelipevasquez@hotmail.com —  <http://orcid.org/0000-0002-7495-6035>.

ocupaba la provincia de Loja, en las estadísticas nacionales en ese entonces, con una tasa de: «5.6 matrimonios (duodécimo lugar) y 1.5 divorcios (octavo lugar)».

Tres años más tarde, otro diario local: La Crónica de la Tarde (04-05-2015), titula artículo: «Divorcios aumentan en Loja», señala: «215 divorcios frente a 444 matrimonios, en el primer trimestre de 2015». Y, este mismo medio de comunicación social, dos años más tarde, publica: «Matrimonios y divorcios incrementan en Loja», que según el Registro Civil, Identificación y Cedulación (RCIC), en el primer trimestre de 2017, «de 198 parejas que se casaron, 135 decidieron divorciarse», poniendo a consideración de la ciudadanía el hecho de que el matrimonio civil resulta fácil, pues tan sólo se requiere: «mayoría de edad de los contrayentes, testimonio de sí son o no solteros y expresión libre y voluntaria de las partes de establecer el contrato nupcial»; y, al parecer, divorciarse también resulta sencillo porque basta estar de común acuerdo o presentarse la causa de forma unilateral con un rango de resolución de las causas entre 03 y hasta 12 meses, aunque nos parece el plazo de crédito del dinero plástico, dependiendo de sí va o no a conciliación y de la facilidad de resolver los cinco pendientes colaterales: ruptura de la relación de pareja legalmente establecida, división/partición bienes en común (no cuentan herencias, hay que analizar capitulaciones y tener en cuenta contratos prenupciales), tenencia de los hijos, régimen de visitas y pensión alimentaria; sin merecer el hecho, de las causales especiales: infidelidad, enajenación mental, no consumación del hecho («vida íntima de pareja»), abandono del hogar (igual o mayor a 06 meses), situaciones de riesgo (como violencia intrafamiliar) y no cohabitación, convivencia o coexistencia (con el mismo rango de tiempo que el ítem anterior).

En la misma línea del párrafo anterior, Diario Expreso (22-05-2017), remarca que: «de enero a abril de 2017, en Ecuador se han disuelto 3.000 matrimonios», solamente en las notarías públicas, en un rango de tiempo entre 03 a 05 días hábiles, resultando que en algunos casos: «toda una vida juntos, se evapora, en tan solo algunos días», ésta opción considerada como ‘divorcio express’, está vigente desde 2016 e inscrita en el Código General de Procesos (COGEP), cumpliendo las dos condicionales estipuladas: el mutuo consentimiento y sin hijos dependientes. Al respecto, el diario El Telégrafo (10-06-2016) redacta que, en Ecuador, hoy por hoy, «divorciarse puede tardar entre 10 a 15 días», en particular cuando «no hay bienes ni hijos en común y, obviamente, es de mutuo acuerdo»; y, cuando «no hay bienes se tramita en un

juicio verbal sumario» y «de no existir acuerdo en régimen de alimentos, tenencia y visitas», será el juez de la Niñez y la Adolescencia quien hará el dictamen, en un plazo mínimo de 06 días.

El Consejo Nacional de la Judicatura (CNJ), Dirección de Comunicación Loja (2016), informa que en el cantón fronterizo de Macará, se llevó a cabo la primera sentencia de divorcio de mutuo consentimiento, con hijos dependientes, bajo la normativa COGEP, este es un «proceso voluntario», que se resuelve más o menos en 10 días hábiles, cuya audiencia pública no suele durar más de 15 minutos, para contar con los mínimos requeridos previo a disolver la sociedad conyugal y, en total, el trámite no suele ser mayor a 10 días, cuando antes solía tomar entre 05 a 10 meses, dentro de la «celeridad procesal» y la «presentación de argumentos en audiencia».

Otras cifras del INEC (2017), importantes: «divorcios aumentaron un 119.1% o de 11.715 pasaron a 25.692 separaciones legales», desde 2005 a 2015; «Galápagos 24.45%, Pichincha 23.93% y Azuay 22.05%», encabezan la lista de las provincias con mayor índice de divorcios; la «duración de los matrimonios fue de 16 años», con «un promedio de edad en hombres de 42 y mujeres de 39», en 2015; tasa de divorcio «incrementó en un 12.5%, de 2016 a 2017, fue de 17,15, con la tasa más alta de rupturas matrimoniales en Galápagos con 38.20, por cada 10.000 habitantes», en 2017; y, «el divorcio se ha incrementado en un 83.45%, en la última década, (2008 a 2018) o de 13.981 a 25.468 casos».

Para cerrar, un dato curioso, que lo saca a relucir Diario El Mercurio (03-07-2018), es que los «adultos mayores se divorcian, frecuentemente en Ecuador, por mutuo acuerdo», la cifra ascendió a «141 casos de divorcio», de este grupo etario en 2017, después de un promedio de «14.7 años de estar juntos» o luego de «31.7 años en varones y 35.9 años en mujeres, de matrimonio».

Tomando como referencia estos datos, la experiencia de más de una década de trabajo con parejas y la idiosincrasia de las familias ecuatorianas, hemos: diseñado, aplicado y evaluado nuestra propuesta de intervención psicoterapéutica, titulada: *los cuatro pilares de la vida en pareja*, la que describimos a continuación.

Los cuatro pilares de la vida en pareja

Los cuatro pilares de la vida en pareja, nace a más de lo ya señalado, producto de: nuestra formación académica, experiencia de trabajo y juicio clínico (experiencia)/actuarial (evidencia), tomando como referencia, entre otros, a «los tres males de la vida en pareja»: infidelidad (o exclusividad), intromisión de terceros (o los otros) y problemas de dinero (o los fines del presupuesto familiar).

Tiene como fundamentos teóricos, metodológicos y prácticos los enfoques de Psicoterapia Cognitivo Conductual, Psicoterapia Breve Centrada en Soluciones y Psicoterapia Integrativa Focalizada en la Personalidad, con la serie de métodos, técnicas e instrumentos correspondientes.

Lo anterior, teniendo como referente la ideología del paciente (forma de ser, pensar y actuar), parámetros de la atención ambulatorio (dispositivo, espacio y tiempo) y, caracterización del ejercicio psicoterapéutico (técnica, relación y estilo personal del tratante).

En, tres momentos claramente diferenciados, pero ampliamente relacionados: 1) evaluación (observación, entrevista y reactivos), diagnóstico (remisión/demanda, hipótesis y cuadro) y tratamiento (planteamiento, ejecución y evaluación).

El procedimiento básico a seguirse, se resumen en: a) primera entrevista psicológica, elaboración de la ficha clínica y la valoración de la pareja (y, en casos particulares, del individuo); b) devolución, donde se explica fundamentos éticos, consentimiento informado y esquema básico de trabajo; c) desde la segunda sesión, uno a uno, se trabaja los cuatro pilares (utilizando espacios de escucha, plática, reflexión, instrumentación y tareas intersesión); y, d) evaluación del proceso, cierre y alta (03, 06, 09, 12 meses, dependiendo el caso para mantener, mejorar y potenciar el cambio). Todo lo que se registra en folios, fichas, instrumentos de evaluación psicológica, epicrisis, prescripciones, observaciones, material de respaldo y otros archivos, contenidos en cada expediente.

El desarrollo de lo arriba descrito, tiene una duración de: 03 meses, 12 sesiones, 01 cada semana; de entre 60 a 90 minutos, por sesión; en tres bloques de trabajo, posibles: asesoría y consejería psicológica, alivio sintomático y trabajo sobre el constructo de la personalidad; donde se pone en juego, como recursos: la experiencia profesional, adherencia del tratamiento y, el seguimiento y control

del cambio; y, donde se tiene que tener en cuenta: fenómenos transferenciales; interrupción, pausa o abandono; y, los riesgos, costes y beneficios, del proceso.

Hablemos, como mayor detalle, de los tres males de la vida:

1. La infidelidad, es la acción que atenta o violenta al principio, la norma y el valor de amar con exclusividad a la pareja, esto puede acarrear serios conflictos que van desde acaloradas discusiones hasta la disolución conyugal. Algunas personas, son capaces de perdonar este tipo de falta otras no. La crisis puede fracturar la vida familiar, en forma temporal o definitiva, pues atenta al mutuo compromiso hecho ante Dios y los hombres: «prometo amarte, respetarte y tolerarte en la salud y en la enfermedad, en los días de abundancia y en los de escases, afrontando éxitos y fracasos, hasta el ocaso de nuestra vida...»; y, acuna en la mente, el espíritu y en el corazón, una triada maligna: duda, incertidumbre y desconfianza.
2. La intromisión de terceros, hace alusión a cuando, de forma intencionada o no, personas cercanas o distantes a la pareja, se entrometen en situaciones que solo a ellos les compete abordar, lo que significa violentar el límite de la privacidad e intimidad, de uno de estos o de los dos, ya sea con palabras o actitudes que perjudican su autonomía, independencia y capacidad de afrontamiento (o crecimiento), por ejemplo: la crianza de los hijos. Quien se entromete, al transgredir la privacidad, deja abierto un espacio, por donde pueden fugarse: los «aires del impasse», algunos «secretos familiares» o lo «personal de alguna circunstancia», entre otras potenciales situaciones, con lo que se tiende, en algunos casos, agravar al interno, la delicada situación que está en juego.
3. El dinero, obviamente que es necesario, pero puede ser una fuerte razón por la que las parejas entran en conflicto, sea que se tenga poco o en abundancia. El asunto está en que el patrimonio o la falta de este puede, jugar a favor o en contra, cuando el interés se aleja del bien común, sin desmerecer el propio. La plata se genera y se usa sabiamente, para sus fines: cumplir gastos, pagar deudas y realizar inversiones, para lo cual se debe actuar con sabiduría, previsión e incluso austeridad («tiempo de las vacas gordas y tiempo de las vacas flacas ...»). Se recomienda, realizar un

plan económico del hogar y un presupuesto familiar, los que se deben revisar, en forma periódica, para realizar evaluaciones y ajustes.

Ahora, precisemos los cuatro pilares de la vida en pareja:

- a. El pilar de la comunicación, sustentado en el principio: «no deje para mañana, lo que puede hablarse hoy...», donde ningún pendiente debe quedar sin tratar respecto a la vida de pareja, del hogar y de los hijos (de tenerlos), con base a tres reglas: «no interrumpir, no criticar y no juzgar», para poder «escuchar, discernir y responder», siendo «impecables en palabras y actitudes, pero sobretodo cortés y detallista». Se busca identificar, mejorar y potenciar las habilidades sociales de la comunicación asertiva, escucha activa, expresión de emociones y manejo de problemas.
- b. El pilar de la vida psicoafectiva y sexual, sustentado en el principio: «todo es lícito en la pareja siempre y cuando sea de mutuo acuerdo...», es elevado haciendo una detallada evaluación de: signos de afecto (besos, abrazos, caricias, palabras amables y gestos de cariño), desde nuestro esquema de análisis IFI (intensidad, frecuencia e impacto); ciclo sexual normativo (deseo/excitación, coito, orgasmo/resolución); y, mitos, tabúes, verdades, sobre las prácticas sexuales en pareja, donde se busca que usted: «ame no con el corazón sino con la cabeza».
- c. El pilar de la ideología, sustentado en el principio: «un solo cuerpo, una sola mente, un solo espíritu, un solo corazón y, un solo ser...»), es apuntalado analizando la forma de ser, la forma de pensar y la forma de actuar, que determinan a una persona como tal, así como: las creencias, valores y principios, que estructuran a una pareja como tal, esto hace que adquieran una identidad que los consolide, discrimine y diferencie, en definitiva, que los autentifique, como una unidad, en el mejor de los casos: indisoluble.
- d. El pilar del uso del dinero, sustentado en el principio: «no existe más lo mío, sino lo nuestro, en bienestar de todos en nuestra familia, casa y hogar»), es ensamblado, teniendo en cuenta los gastos, deudas e inversiones, con base al presupuesto familiar del debe (egresos), haber

(ingresos) y saldo (a favor), desde una postura de sabiduría, previsión e incluso, en algunas épocas, de austeridad. En definitiva, cada semana, quincen o fin de mes, se busca suplir las necesidades de un buen vivir, algún «capricho» y cierta eventualidad (salud, educación, alimentación, etc.).

Conclusión

Todo se trabaja a detalle, desde una visión prismática, que lleve al análisis de situación, darse cuenta y cambiar de actitud, con actitudes de: diálogo, mediación y consenso, buscando en conjunto, pareja y psicoterapeuta, alternativas viables de solución, con dos posturas de cambio: cambio tipo 1, todo lo intentando, previamente, pero que no dio el resultado esperado, que requiere de afinación; cambio tipo 2, todo lo que no fue intentado, se dejó como un pendiente o que sale como aporte en el proceso; y, ambos para lograr el impacto deseado, en pos del bienestar, desarrollo y cualificación de la vida psíquica saludable, en pareja.

Con lo que buscamos: brindar orientación y consejería de pareja, para aportar con herramientas para lidiar con las dificultades, problemas o conflictos que pudieran atravesar y, de alguna manera, adquieran, mejoren y potencien estrategias de afrontamiento, para tomar decisiones sabias, adultas y maduras, en pos de luchar por una vida juntos, en las mejores condiciones posibles y, en última instancia, optar por el divorcio, luego de haber meditado, no haberse apresurado y evitar cualquier impulso, del calor del momento, de las cosas pospuestas y las situaciones irresueltas, como pendientes a ser trabajados.

Los resultados obtenidos son en verdad alentadores, porque nueve de cada diez (9/10) consultantes, que desarrollan el proceso psicoterapéutico, se ofrecen una nueva oportunidad, al: reconocer, mejorar, potenciar, adquirir y practicar nuevos recursos de afrontamiento, como habilidades que hacen posible la estructura, dinámica e interrelación sana, con base al apuntalamiento de *los cuatro pilares de la vida en pareja*.

Referencias

- AGN (2018). «Adultos mayores se divorcian frecuentemente en Ecuador por acuerdo mutuo». Diario El Mercurio. 03 de julio de 2018. <https://ww2.elmercurio.com.ec/2018/07/03/adultos-mayores-se-divorcian-frecuentemente-en-ecuador-por-mutuo-acuerdo/>
- Consejo Nacional de la Judicatura, Dirección de Comunicación Loja (2016). «En 15 minutos se resuelve la primera audiencia de divorcio con el COGEP en Loja». Consejo Nacional de la Judicatura. Junio 2017.

http://www.funcionjudicial-loja.gob.ec/index.php?option=com_content&view=article&id=948%3Aen-15-minutos-se-resuelve-la-primera-audiencia-de-divorcio-con-el-cogep-en-loja&catid=41%3Anoticias-home&Itemid=170

Diario Crónica (2015). «Divorcios aumentan en Loja». Diario Crónica. 04 de mayo de 2015. <https://www.cronica.com.ec/entretenimiento/repo/item/5802-divorcios-aumentan-en-loja>

Diario Crónica (2017). «Matrimonios y divorcios incrementan en Loja». Diario Crónica. 16 de marzo de 2017. <https://www.cronica.com.ec/informacion-2/cantones/item/18282-matrimonios-y-divorcios-se-incrementan-en-loja>

Diario La Hora (2011). «La tasa de divorcios es alta en Loja.» Diario La Hora. 11 de junio de 2011. <https://lahora.com.ec/noticia/1101155947/la-tasa-de-divorcios-en-loja-es-alta>

Diana, Holguín (2016). «Divorciarse ahora puede tardar de 10 a 15 días». Diario El Telégrafo. 10 de junio de 2016. <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/septimo/1/divorciarse-ahora-puede-tardar-de-10-a-15-dias>

Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos, Matrimonios y Divorcios (2017). «El Anuario de Estadísticas Vitales: Matrimonios y Divorcios». Ecuador en Cifras. Junio 2017. <http://www.ecuadrencifras.gob.ec/matrimonios-divorcios/>

Marieta, Campaña (2017). «Divorcio nunca fue tan fácil». Diario Expreso. 22 de mayo de 2017. <https://www.expreso.ec/actualidad/divorciarse-nunca-fue-tan-facil-MN1348907>