

Introducción

Dos individuos que deciden entrar en una relación de pareja a largo plazo, sancionada o no legal y/o religiosamente, emprenden un proceso que llamaré indistintamente “ciclo de pareja”, “ciclo marital” o “ciclo familiar”; el cual atraviesa varias etapas predecibles y descritas, desde finales de los años cuarenta [Einsenberg, 1993], por varios estudiosos de la conducta humana.

La etapa de formación de la pareja es, quizá, la más importante ya que determina su existencia misma y condiciona, en gran medida, lo que ha de ocurrir durante un ciclo de pareja completo.

A lo largo de este ciclo la pareja deberá, de manera similar pero mucho más compleja a la planteada por E. Erikson [1950] para el periodo de desarrollo individual, completar ciertas “tareas”, si es que las fases de las que se compone su proceso han de ser negociadas satisfactoriamente [Nichols, 1988].

Las parejas que no tienen hijos pasan por las mismas etapas que aquellas que los tienen y los crían, excepto por las circunstancias, de manera directa, a los aspectos parentales. Las tareas que afrontan y que han de negociar éstas, están más determinadas por otro tipo de factores, tales como el paso del tiempo y los cambios individuales, [Clayton y Voss, 1977; Blumstein y Schwartz, 1983; Spanier, 1983].

La idea de un “ciclo de la pareja” implica que ésta tiene un orden subyacente a su desarrollo. Aun cuando cada pareja tiene as-

La formación y ciclo de la pareja humana

Mario Zumaya

pectos singulares y es como tal única, las parejas que perduran atraviesan algunas de las mismas fases secuenciales y requieren el logro de ciertas tareas comunes. La complejidad o solución de tales tareas no se hace de una vez y para siempre. Más bien dichas soluciones tienen lugar dentro de un proceso de cambio continuo, variando en relación con las necesidades de la pareja y al estadio o época en la que se encuentre [Berman y Lief, 1975; Levinson y Cols. 1978; Wayne, 1984].

El “ciclo de la pareja” puede ser visto como un proceso complejo que se desarrolla a lo largo de los años, difícil de completar y sobre todo de comprender ya que, en su esencia misma, este desarrollo atraviesa por etapas tanto progresivas como regresivas, estáticas como dinámicas, por épocas de estabilidad y de cambio, por estadios de continuidad y de discontinuidad. “El ciclo de vida de la pareja y la familia tiende a promover el crecimiento y desarrollo del ser humano en la familia y con la familia [...] Es importante conocer el sentido de

cada una de las etapas y de qué manera pueden ayudar o entorpecer al desarrollo de la persona, la pareja y la familia” [Rage, 1990].

Es tarea del profesional de la salud mental el tratar de comprender la relación entre estas fases, tanto opuestas como diferentes, para ayudar a efectuar los cambios y ajustes que sean necesarios en el individuo, la pareja o la familia que esté tratando de auxiliar.

Este artículo se focalizará en la descripción de la formación de la pareja y en la conceptualización que tienen diferentes autores y el que esto escribe de las diferentes etapas y tareas.

Formación de la pareja, su ciclo, etapas y tareas

Los ciclos vitales y el desarrollo individual, marital y familiar son de igual importancia para la comprensión y trabajo de cualquiera que esté interesado en la conducta humana o bien para el profesional de la salud mental. Relacionarlos de manera sistemática es difícil, ya que los miembros de una pareja han de



contender con sus propios desarrollos individuales a los que se suman tareas compartidas, tanto maritales como familiares. Además, los ciclos individual, de pareja y familiar están involucrados, todos, en el proceso de oscilación entre periodos de cercanía y de distancia que típicamente ocurre en muchas familias.

En un intento para relacionar ciclos, Berman y Lief [1975] colocaron los ciclos individual y de pareja en un solo esquema. Su esfuerzo para colocar los estadios de pareja dentro de las categorías usadas para los individuos, hace parecer el desarrollo individual como la base más importante para su esquema. El desarrollo en pareja es diferente del desarrollo individual ya que no está tan ligado a la biología, más bien es dependiente, en mayor medida, de factores socioculturales. Aunque la biología juega un papel obvio en el sentido de que el cortejo, apareamiento y matrimonio ocurren después de que las habilidades reproductivas son logradas, la capacidad reproductiva se considera como una condición necesaria pero no suficiente para el matrimonio. De la misma manera, no se puede decir que el desarrollo individual ocurra de manera independiente de los factores socioculturales, pero éstos tienen un peso específico menor que los de tipo biológico.

Las tareas maritales son más numerosas y complejas que las individuales. De manera diferente a las muy conocidas ocho etapas del desarrollo individual planteadas por E. Erikson [1950], no existe una tarea esencial o única para cada una de ellas. La

naturaleza de la relación marital es tal que varias tareas centrales se encuentran en todas las etapas; sin embargo, se debe hacer notar que, semejando las tareas individuales de Erikson, el fundamento para el logro de una en particular descansa en un periodo cronológico más temprano. Así, las habilidades comunicacionales establecidas en la parte temprana de la relación entre los miembros de la pareja constituyen, de manera habitual, la base de la habilidad para comunicarse en etapas posteriores o más tardías. Por el contrario, puede existir deterioro o regresión en una etapa cuando no se ha logrado completar la fase previa.

Siguiendo a Rage [1990], citado por Einsenberg [1993]:

Las etapas son jerárquicas ya que una sigue a la otra en una secuencia y por existir hechos significativos que señalan el principio y el fin de cada una de ellas. Cada ciclo tiene su propia problemática particular. No obstante, cada etapa es, en cierta medida, autónoma, completa y distintiva en sí misma. Cada fase se caracteriza por reacciones y comportamientos que parecen [ser] más o menos consistentes en todos los seres humanos [y] que sirven para cumplir funciones específicas dirigidas a la realización de un periodo determinado. Estas reacciones y conductas suelen facilitar el paso a la siguiente etapa.

Cuando se ha alcanzado este nivel, es el momento de empezar a trabajar en el siguiente ciclo. Es el descubrimiento de nuevas vivencias de estados de conciencia no elaborados [...]; se desea la experiencia, pero se teme a lo desconocido. Hay que poner en práctica las acciones y reacciones de la nueva etapa.

En cada fase se atraviesa por una serie de problemas y expectativas que se tienen que ir resolviendo. Carter y McGoldrick [1980] plantean que el ciclo vital de cada familia está constituido por épocas consistentes en periodos de equilibrio y de transición. Los primeros tienen cierta estabilidad, en tanto que los segundos están caracterizados por una organización difícil de predecir. Los cambios que llevan a un momento de transición se denominan de segundo orden, cada época es nombrada de acuerdo con el principal factor de segundo orden que provoca la transformación. Hoffman [1981] considera al cambio de etapa como un proceso discontinuo en el que se requiere de una cantidad importante de energía para pasar de una etapa a otra.

Formación de la pareja

Los estudios sobre el ciclo de la pareja y la familia comienzan con la formación de la misma durante la selección, el cortejo y el matrimonio.

El proceso de selección mutua de cada pareja no es ni mágico ni místico, es la expresión de las necesidades personales de cada individuo desarrolladas en un contexto sociocultural particular [Nichols y Everett, 1986], Murstein [1976], en su teoría de la selección llamada de estímulo-selección-rol, explica que dos personas se atraen debido a los atributos, de tipo físico, social, intelectual y aquellos característicos de una reputación deseable, que ambos posean. Si este proceso de atracción se completa, se sigue una etapa de comparación mutua de valores, mismo que se



negocia a través de intercambios verbales. El estadio final de la selección comprende el funcionamiento de la pareja por medio de roles individuales compatibles. Las cosas no son tan frías y, como señala T. Lidz [1968], si bien no somos capaces de escoger de quién nos enamoramos, lo somos mucho menos de juzgar acertadamente con quién podemos vivir en armonía el resto de nuestras vidas. La razón, o sinrazón, que dan la mayoría de las parejas para decidirse a vivir juntos es la de haberse enamorado. El enamoramiento es aquel inexplicable estado de comprensión y consideración compartido, de deseo y anhelo de uno por el otro, de estar juntos, que se acompaña de una extrema idealización mutua. Estos elementos de idealización e irracionalidad, entendida como inhabilidad para explicar, proveen las bases para el optimismo y ansiedad propias de las relaciones basadas en el enamoramiento. Optimismo, debido a que los elementos del enamorarse, a pesar de su irracionalidad, parecen impulsar a las parejas en la búsqueda de soluciones a las dificultades que encuentren posteriormente. Ansiedad, ya que toda vez que la fase de idealización pasa, emerge una inevitable consecuencia para la pareja: aquella de trabajar en una relación basada en una comprensión de la realidad y del aislamiento y vulnerabilidad de cada uno de sus miembros.

Durante el enamoramiento se da una recreación, de acuerdo con Scharff [1982], de la interacción madre/hijo(a): “la necesidad adulta de besar, sonreír, de cuidado físico y de hacer el amor

tiene sus orígenes en la mirada compartida, el contacto, el abrazo y las ‘conversaciones’ que se dan entre el infante y su madre”; ciertamente, la “sincronía interaccional” [Stern, 1983] de la pareja enamorada recuerda esta diada. Por otra parte, la expresión adulta del erotismo y la sexualidad que llevará a una complitud, adaptativa o no, de las necesidades mutuas basadas en el contenido del “mundo representacional” [Siegel, 1992] —concepto que, proveniente de la Teoría de las Relaciones Objetuales, engloba “una mezcla de lo real y lo creado—, como reflejo de la experiencia subjetiva de los eventos interpersonales actuales”.

Desde un punto de vista interaccional, a lo largo del cortejo se da un interjuego de diferentes mecanismos de poder y control, de acuerdo con cada personalidad, entre los miembros de la pareja y que tiene la finalidad de garantizar la satisfacción de las necesidades emocionales mutuas. De manera independiente al patrón de interacción y asociación que se dé en esta etapa, la pareja ha de lograr un grado de dominio mínimo sobre una serie de tareas específicas, de manera tal que asegure su continuidad a largo plazo; estas tareas son: el establecimiento de un compromiso, el discernimiento del grado suficiente y apropiado de cuidado y consideración mutuos, la construcción de un universo conceptual compartido y el establecimiento progresivo de patrones satisfactorios tanto de comunicación, como de solución de conflictos y negociación de compromisos.

De acuerdo con Greene [1970], es bastante común observar que un porcentaje significativo (50 por ciento) de parejas observadas en la consulta, presentan conflictos iniciados en la etapa prematrimonial, dato que traduce la falta de desarrollo de las tareas mencionadas.

Después de que son formadas, la mayoría de las familias se expanden para acomodar a los hijos en crecimiento y después se contraen, en tanto los hijos dejan el hogar y se vuelven adultos [Nichols, 1984].

Ciclos, etapas y tareas de la pareja

Sobre el ciclo de la pareja y la familia han desarrollado diferentes esquemas teóricos autores como: Satir [1972], Colón [1980], Sánchez-Azcona [1980], Leñero [1983], Minuchin [1986] y Will [?] citado por Einsenberg [1993]. En este artículo sólo los menciono en la bibliografía por considerar que los que a continuación se citan, con relativa extensión, son los más representativos y originales.

Duvall [1977] escribió los trabajos pioneros sobre el desarrollo familiar en los años cincuenta, dividió el ciclo familiar en ocho etapas y delineó las tareas del desarrollo para cada una:

Etapas I: Parejas recién casadas y sin hijos

Tareas:

- a) Establecimiento de un matrimonio mutuamente satisfactorio;
- b) Ajuste a la posibilidad de ser padres y ante el embarazo, y
- c) Adaptación a la nueva red de parientes políticos.



Etapa II: Familias en periodo de crianza (el hijo mayor tiene entre 0 y 30 meses)

Tareas:

a) Tener hijos, ajustarse a su advenimiento y estimular su desarrollo, y

b) Establecimiento de un hogar satisfactorio tanto para los hijos como para los padres.

Etapa III: Familias con hijos preescolares (el hijo mayor tiene entre 2 ½ y 6 años)

Tareas:

a) Adaptación a las necesidades e intereses principales de los niños preescolares de manera tal que se estimule y favorezca su desarrollo, y

b) Manejar de forma enérgica y eficiente la disminución y eventual falta de intimidad entre la pareja.

Etapa IV: Familias con hijos escolares (el hijo mayor tiene entre 6 y 13 años)

Tareas:

a) Ajuste a la comunidad de familias con hijos escolares, y

b) Estimular los logros escolares de los hijos.

Etapa V: Familias con adolescentes (el hijo mayor tiene entre 13 y 20 años)

Tareas:

a) Lograr un balance entre la libertad y la responsabilidad, y

b) Establecimiento, por parte de la pareja de esposos, de interés y cuidados postparentales.

Etapa VI: Familias en periodo de "plataforma de despegue", "lanzamiento" de los hijos (abandono del hogar desde el mayor hasta la salida del último hijo)

Tareas:

a) "Liberar" a los jóvenes adultos de la dependencia paren-

tal por medio de rituales y asistencia apropiados, y

b) Mantenimiento del hogar como una base de soporte.

Etapa VII: Familia con padres de edad "mediana" (del "nido vacío" al retiro o la jubilación)

Tareas:

a) Reafirmación de la relación de pareja, y

b) Mantenimiento de las ligas familiares tanto con las nuevas generaciones, los hijos y sus familias, como con las viejas, los abuelos.

Etapa VIII: Familia en la vejez (desde el retiro o la jubilación hasta la muerte de ambos esposos)

Tareas:

a) Afrontamiento de las pérdidas y del hecho de vivir solo(s);

b) Cierre del hogar familia o adaptación del mismo a la vejez, y

c) Adaptación al retiro.

Solomon [1973] condensó las ocho etapas de Duvall en cinco; explicó cómo usar cada una de ellas tanto como esquema diagnóstico como para la planificación del tratamiento:

Etapa I: Matrimonio

Tareas: Separación de ambas familias de origen e inversión emocional primaria en el compromiso matrimonial. La pareja recién casada ha de aprender el cómo lograr la satisfacción de las necesidades mutuas, proceso que habrá de continuar por muchos años.

Etapa II: Nacimiento

Tareas: La pareja habrá de desarrollar nuevos roles, ahora como padre y madre, sin descuidar su relación como pareja.

Etapa III: Individualidad, comienza cuando el primer hijo entra a la escuela.

Tareas: La pareja habrá de aceptar la creciente independencia de los hijos y favorecer y estimular su sociabilización fuera de casa. Los padres pueden cometer errores tanto en el sentido de prolongar, de manera innecesaria, la dependencia que los hijos tienen de ellos, como en el empujarlos a una prematura independencia de forma tal que, después de abandonar el hogar a una edad temprana, pudieran retornar a la casa paterna derrotados y dependientes.

Etapa IV: Partida de los hijos

Tareas: Los hijos adultos deben separarse de los padres y desarrollar relaciones externas que sean la fuente primaria de gratificación. Los padres habrán de aprender a "soltar" a los hijos. Si la relación de pareja es estable y gratificante será más fácil el "renunciar" a los hijos, de otra manera los padres tratarán, consciente o inconscientemente, de fomentar la dependencia que los hijos tienen de ellos.

Etapa V: Integración de pérdidas

Tareas: Los padres habrán de confrontar pérdidas de tipo económico, social y biológico (por pérdida de la salud o el deterioro fisiológico propio de la vejez).

Los sociólogos familiares Barnhill y Longo [1978] han resumido los estadios de Duvall y, sirviéndose de conceptos psicoanalíticos tales como "fijación" y "regresión" (la fijación es un "atoramiento" en alguna etapa de la línea de desarrollo psicosexual; la regresión es un retorno a una etapa previa después de ha-



ber logrado la progresión a etapas más avanzadas del mismo desarrollo), han puntualizado que en tiempos de tensión las familias regresan con frecuencia a modos más tempranos de funcionamiento. Las transiciones de una etapa a otra siempre generan tensión; sin embargo y en general, éstas no resultan ser el único factor para provocar una “regresión” transitoria; las transiciones interactúan, casi siempre, con otro tipo de dificultades propias del vivir tales como el envejecimiento, los inevitables periodos de relativo alejamiento de la familia por la necesidad de trabajar intensamente, o bien problemas concretos como una infidelidad, pérdida del empleo, etcétera.

Es importante no sólo darse cuenta de la situación actual de la familia sino también de los puntos de “fijación” en etapas más tempranas. Dado que las familias tienden a fijarse justo en las transiciones del desarrollo, este hecho puede alertar al clínico para la búsqueda de negociaciones transicionales poco exitosas, sobre todo cuando no exista un precipitante claro.

Por todo lo anterior estos autores destacan las siguientes transiciones entre las diferentes etapas del ciclo familiar:

0-1 Compromiso.

1-2 Desarrollo de nuevos roles parentales.

2-3 Aceptación de la nueva personalidad como padres.

3-4 Introducción de los hijos a otras instituciones fuera del hogar.

4-5 Aceptación de la adolescencia.

5-6 Experimentación con la independencia de los hijos.

6-7 Preparación para el “lanzamiento”.

7-8 “Soltar” a los hijos. Encontrarse de nuevo la pareja el uno con el otro.

8-9 Aceptación de la jubilación y la vejez.

Citaré amplia y literalmente a Mariano Barragán [1976] por ser el autor que propone un modelo concreto y específico sobre el “ciclo de la pareja” dentro del ciclo individual y familiar. Es el primer psicoterapeuta en nuestro país que propone el estudio y tratamiento de la pareja como una unidad específica, de manera independiente a como lo hacen los psicoterapeutas individuales y los familiares, quienes parecen considerar que la pareja es únicamente un elemento agregado al individuo o bien un subsistema de la familia. Plantea que: “para estudiar la interacción entre factores familiares y factores individuales en el desarrollo”, entendido éste como “aquel proceso integrado por una secuencia de cambios conducentes al crecimiento y perfeccionamiento de una estructura” [p. 174], será necesario entender los diferentes aspectos que integran la unidad llamada familia y la evolución de éstos a través del tiempo. Entendemos por familia nuclear aquella integrada por una pareja de adultos con una tarea dual, que comprende ser esposos y padres. Los dos roles pueden ocurrir por separado o en forma simultánea, según el momento que se considere en la vida familiar” [p. 179]. El estudio de la familia como sistema comprende tres relaciones o dimensiones fundamentales:

1. La relación de los esposos entre sí.

2. La relación de los padres con los hijos.

3. La relación de los hijos entre sí.

Así como se estudian líneas de desarrollo individual en los niños [Freud, 1965], es conveniente también estudiar líneas de desarrollo en la familia. Las tres relaciones mencionadas antes pueden ser subdivididas para su estudio en diversas líneas de desarrollo [p. 180].

Para el estudio concreto del ciclo que cumple la relación de los esposos entre sí o “ciclo de la pareja”, este autor subraya que:

[...] dividimos el estudio de esta relación en seis etapas diferentes que comprenden desde el proceso por el cual los cónyuges se seleccionan uno a otro, hasta la vejez y muerte, pasando por las diversas etapas tempranas e intermedias de la vida de pareja [Levinson, 1974]. Dentro del estudio de cada etapa se describe un tema central que lo caracteriza y tres líneas o dimensiones, alrededor de las cuales se resume la interacción que constituye a una pareja como unidad observable y objeto de descripción. Estas tres líneas de desarrollo son las siguientes [Berman y Lief, 1975]: *Límites* (¿Hay interferencia, quién o qué interfiere?): También llamada dimensión de inclusión-exclusión, consiste en el estudio de otros factores incluidos en la diada marital; con frecuencia se trata de uno o los dos padres de uno de ellos, pero puede incluir otros parientes, amigos, carrera, diversiones, intereses sociales e incluso animales. *Intimidación* (¿Qué tan cerca, qué tan lejos?): Estudia las oscilaciones en la distancia geográfica y emocional a través del proceso de vida compartida. La



necesidad y, a la vez, el miedo a la cercanía, hace que los integrantes de la pareja se alejen una y otra vez.

Poder (o jerarquía) (¿Quién manda?): Aunque puede manifestarse claramente, es común observar cómo el débil y sumiso de la pareja domina con frecuencia al otro mediante maniobras pasivas. Otra aclaración importante es que la duración en años de cada etapa es extraordinariamente variable, esto hace que los números dados sean cifras muy aproximadas y sujetas a grandes márgenes de error. También debemos recalcar que no hay límites precisos entre una etapa y la otra y que una sucede a la otra sin fronteras precisas [pp. 179-180].

Dentro de las etapas a las que este autor se refiere existen tareas y procesos específicos que comentaré de manera concisa.

I. De selección (duración variable). La selección se hace con base en necesidades básicas, tanto generales como específicas [Delis, 1992], de cada miembro de la pareja.

II. Transición y adaptación temprana (aproximadamente del primero al tercer año). Los integrantes de la pareja se enfrentan a la tarea primaria de adaptarse a un nuevo sistema de vida con hábitos, satisfacciones y demandas con su cónyuge, diferentes a los que tenían en su familia de origen.

III. Reafirmación como pareja y paternidad (de 3 a 8 años de casados). Resolución de las dudas acerca de la adecuada elección del cónyuge. Adaptación y solución de la tarea de ser padres. "La inclusión de los niños tiende a producir la principal de las perturbaciones estructurales en el desarrollo de la pareja.

Pollack [1965] clasifica a las parejas en cuatro estadios:

a) Antes de la crianza de los niños.

b) Crianza temprana de los niños (infantes y preescolares).

c) Crianza de los niños en etapa de lactancia y adolescencia.

d) Después de que los hijos se han ido ("el nido vacío") [p. 186].

IV: Diferenciación y realización (de 8 a 15 años de unión). Consolidación de la estabilidad del matrimonio y terminación de las dudas acerca de la elección del cónyuge. Es en esta etapa que Cuber y Harrof [1966], de manera por demás explícita, clasifican a las parejas en cinco tipos:

1. El matrimonio habituado al conflicto.

2. El matrimonio desvitalizado.

3. El matrimonio que congela en forma pasiva.

4. La relación vital.

5. El matrimonio total.

V. Estabilización (15 a 30 años de matrimonio). Ambos miembros se encuentran en la transición de la mitad de la vida, con una búsqueda de equilibrio entre las aspiraciones y los logros, con un rearrreglo de prioridades que, finalmente, conduce a una estabilización de ambos miembros de la pareja y, en consecuencia, de la pareja misma.

VI. Enfrentamiento con la vejez, la soledad y la muerte (duración dependiente del número de años de casados, tiene lugar aproximadamente entre los 30 y 40 años de unión). Estos temas producen fuentes de ansiedad para la pareja quien necesita

apoyo y afecto mutuos así como de fuentes externas, familiares o sociales.

Carter y McGoldrick [1980] han descrito el ciclo familiar mediante la perspectiva de los sistemas multigeneracionales propuesta por M. Bowen. Desde este punto de vista las fuerzas que afectan a los individuos se derivan no sólo de la familia nuclear sino también de las generaciones previas de la familia extensa (misma que comprende abuelos con su triple papel de padres de uno de los esposos, suegros del otro y abuelos, a los tíos y a los primos. Describen las siguientes seis etapas del ciclo familiar.

1. El adulto joven desapegado o "suelto".

2. La unión de las familias, de cada uno de los miembros de la pareja, por medio del matrimonio.

3. La familia con hijos pequeños.

4. La familia con adolescentes.

5. El "lanzamiento de los hijos".

6. La familia en la vejez.

Lauro Estrada intenta en su trabajo sobre "El ciclo vital de la familia" [1982] integrar varios conceptos, por lo que habré de citarlo extensamente.

Por una parte incorpora al estudio de la familia conceptos provenientes de la metapsicología psicoanalítica tales como "ambivalencia" (coexistencia de dos impulsos, sentimientos o deseos en la misma persona), "conflicto intrapsíquico" (choque determinado por factores inconscientes entre dos fuerzas emocionales opuestas) y "motivación in-



consciente” (impulsos psíquicos que dan origen a diferentes actividades mentales) [pp. 26-27]. Por otra, y desde la visión sistémica, plantea que:

[...] al enfocar el sistema familiar atravesando por un ciclo vital, podemos hacer algunas consideraciones, ya sean de tipo práctico, teórico o clínico, para su mejor comprensión y entendimiento. De tal suerte que, dado el caso, tengamos la posibilidad y la oportunidad de tomar medidas que contribuyan a salvaguardar este sistema tanto de la enfermedad como de su destrucción total.

Las ventajas que ofrece trabajar con esta herramienta del ciclo vital son primordialmente dos:

1. El concepto de ciclo vital ofrece un instrumento de organización y sistematización invaluable para el pensamiento clínico que permite llegar con menos tropiezos al diagnóstico.

2. Brinda, además, la oportunidad de revisar casos clínicos que suelen dar la pauta para reconocer fenómenos similares en otras familias y que indican asimismo las vías que conducen a la intervención terapéutica temprana [p. 22].

También plantea que “existen algunas categorías útiles para investigar a la familia:

a) La capacidad para reconocer y resolver problemas emocionales;

b) La intensidad y calidad de la comunicación;

c) La clase y graduación de la expresión afectiva;

d) El nivel de autonomía que permite a sus miembros, y

e) La presencia o ausencia de problemas psicopatológicos en

tres o más miembros de la familia.

Si tomamos estos conceptos y visualizamos al sistema recorriendo un ciclo vital encargado de una misión, tendremos que cuestionarnos cuáles son sus objetivos principales en cada una de las etapas principales del ciclo; objetivos que podríamos dividir en dos grandes grupos:

1. Resolver las tareas o crisis que van confrontando a la familia en las subsecuentes etapas del desarrollo, y

2. Aportar los complementos a las necesidades de sus miembros con objeto de que puedan lograr una satisfacción en el presente y una preparación segura y adecuada para el futuro” [pp. 33-34].

Divide el ciclo vital en seis etapas:

1. El desprendimiento

2. El encuentro

3. Los hijos

4. La adolescencia

5. El reencuentro (síndrome del nido vacío)

6. La vejez

Dentro de cada una de esas fases, existen incesantes interacciones entre los miembros de la familia, que se dividen en cuatro áreas:

a) *Área de identidad*: referida a la constante reorientación interpersonal que ofrece el medio familiar, mediante el cual se fortalece el desarrollo de la personalidad y en especial de ciertos aspectos del super-yo.

b) *Área de sexualidad*: aquí es importante observar que la interacción proceda hacia la búsqueda de una armonía que busque completar las áreas psíquica y biológica. Deberá promover la maduración del *self* a través de la

reproducción y brindar apoyo cuando aparezcan los conflictos edípicos frente a los hijos adolescentes; ayudar a soportar los efectos del declinar de las funciones sexuales cuando llega al ocaso de la vida.

c) *Área de la economía*: enfoca la posibilidad de dividir las labores entre el proveedor y el que cuida del hogar, que la pareja sea lo suficientemente capaz para adaptarse a los cambios sociales así como a los de la propia familia y, por otra parte, prepararse para la hora de la jubilación.

d) *Área de fortalecimiento del yo*: ayuda mutua para aprender el papel de esposo y de esposa, además de la libertad para expresar la propia personalidad y mantener así el sentimiento de identidad. Es necesario reforzar mutuamente las defensas sociales adaptativas, es decir, la interacción entre la familia y la sociedad.

Todas estas áreas difieren en peso y contenido de acuerdo con la fase vital por la que atraviesa la familia. La relación saludable se basa en el suficiente intercambio de satisfactores materiales y emocionales que permitan solucionar los problemas y tareas que se presentan a lo largo del ciclo vital” [pp. 35-37].

Jay Haley [1986], basándose en M. Erikson, considera que los procesos por los cuales pasa la familia son esenciales para poder realizar un trabajo psicoterápico. Enfoca su trabajo en relación con la etapa en la que se encuentre la familia y postula que los síntomas familiares aparecen cuando el ciclo se interrumpe, entendiendo que éstos son el resultado de la dificultad que la fa-



milia enfrenta para superar alguna etapa de su desarrollo. Divide el ciclo en los siguientes periodos:

1. El galanteo.
2. El matrimonio y sus consecuencias.
3. El nacimiento de los hijos y el trato con ellos.
4. Dificultades matrimoniales del periodo intermedio.
5. El destete de los padres.
6. El retiro de la vida activa y la vejez.

Para Nichols y Everett [1986] el ciclo de vida del matrimonio se divide tanto en etapas como en tareas centrales y específicas de cada etapa:

I. Apareamiento y matrimonio.

Tareas centrales:

- a) *Compromiso*: desarrollo de un compromiso inicial.
- b) *Cuidado*: discernimiento de la calidad y cantidad adecuada de cuidado mutuo para garantizar la continuidad del matrimonio.
- c) *Comunicación*: establecimiento y desarrollo de patrones de comunicación y construcción de un universo discursivo compartido.

d) *Soluciones de compromiso*: aprender cómo resolver los conflictos y a efectuar compromisos.

e) *Contrato*: trabajar juntos para explorar y clarificar las mutuas expectativas así como el establecimiento de un contrato interaccional adecuado.

Tareas específicas: establecimiento de relaciones sexuales y afectivas mutuamente satisfactorias.

Separación de las familias de origen y desarrollo de una identidad como pareja.

II. Expansión: el inicio de la parentalidad y los años subsecuentes.

Tareas centrales:

a) *Compromiso*: afrontamiento de atracciones y amenazas externas; y de amenazas internas que incluyen el posible descubrimiento de una inadecuada elección del compañero (a) original o subsecuente.

b) *Cuidado*: redefinición del cuidado y significación de la relación.

c) *Comunicación*: ampliación del rango y la profundidad de la comunicación.

d) *Soluciones de compromiso*: afrontamiento del restablecimiento del poder dentro de la relación debido a un posible cambio o inversión de roles.

e) *Contrato*: reelaboración de una relación coejecutiva.

Tareas específicas: elaboración del "espacio psicológico" suficiente para la edición y ajuste a las realidades de ser una familia nuclear y no sólo una pareja.

Asentamiento del matrimonio.

Aprendizaje de los roles parentales "como pareja".

Desarrollo de una nueva relación con los padres de la pareja y de un lugar o nicho dentro de la familia extensa (esto determina una continua redefinición de las relaciones de poder con los padres de la pareja).

III. Contracción: individuación y eventual separación de la juventud.

Tareas centrales:

a) *Compromiso*: mantenimiento tanto de límites sólidos de la pareja como de un vínculo fuerte que permita afrontar las

dificultades de encauzar e instruir a los adolescentes.

b) *Cuidado*: mantenimiento de la importancia y cercanía de la relación de pareja a pesar de la posibilidad de que los intereses divergentes, desarrollos individuales o aburrimiento que amenacen la satisfacción matrimonial.

c) *Comunicación*: atención y mantenimiento del compartir, tanto intelectual como emocionalmente.

Replanteamiento de los supuestos acerca de la comunicación y el significado compartidos.

d) *Soluciones de compromiso*: conciliación de las necesidades y deseos tanto personales como maritales.

e) *Contrato*: replanteamiento de los "pactos" y expectativas de la relación.

Tareas específicas: dejar ir a los hijos. Afrontar el periodo del "nido vacío".

Reafirmación de la pareja para los años por venir.

IV. Etapa posparental.

Tareas centrales:

a) *Compromiso*: apoyo mutuo en la búsqueda de significado, satisfacción y productividad.

b) *Cuidado*: mantenimiento de un grado satisfactorio de cercanía con el cónyuge y otros parientes, de cada al declive del funcionamiento fisiológico (incluyendo la disminución potencial tanto del deseo como de la capacidad sexuales) y la eventual pérdida del cónyuge por muerte.

c) *Comunicación*: profundización de la comunicación de tal manera que se favorezca tanto el examen como el significado y las reacciones frente a la pérdida, la soledad y la muerte.

d) *Solución de compromiso*: desarrollo de la paciencia y habilidad adecuadas para enfrentarse, como pareja, a los temores relativos a la pérdida de productividad y de significado.

e) *Contrato*: apoyo mutuo, tanto para el trabajo de duelo compartido, como para la búsqueda de significado y satisfacción.

Tareas específicas: reestructuración de las relaciones para la inclusión de los parientes políticos y de la cadena de nuevas generaciones.

Afrontamiento del retiro.

Rage Atala [1990] presenta cinco etapas por las que atraviesa la pareja y la familia a lo largo de su vida y, a diferencia de los autores previamente citados, incluye dos etapas más en caso de haber separación, divorcio y remaritrimonio. Apoya el contenido de las etapas en las cuatro áreas expuestas por Estrada. Las etapas son:

1. La pareja en formación y matrimonio.
2. La familia con hijos pequeños.
3. La familia con adolescentes.
4. Encaminar a los hijos y seguir adelante.
5. La familia en edad avanzada.

En caso de separación:

6. El divorcio.
7. La constitución de una familia como resultado de segundas nupcias.

Para el que esto escribe la pareja es un sistema en tanto conjunto de dos procesos individuales en interacción simultánea; como tal y desde la Teoría General de Sistemas (TGS), poseedor

de las características típicas: totalidad, límites, jerarquía, comunicación, equifinalidad, circularidad, no sumatividad y capacidad para el cambio. Sistema sujeto a un proceso, cuya duración es difícil de definir, de construcción mutua uno frente al otro, y de definición conjunta como pareja, frente a los demás (familia extensa, comunidad, sociedad, etcétera). Este proceso general y continuo de construcción de uno frente al otro y de la pareja frente a los demás, tiene etapas de inicio y duración variables caracterizadas por tareas o subprocesos durante los cuales se da, precisamente, el proceso de construcción.

Ahora bien, ¿qué quiero decir con construcción mutua y definición ante los demás? Una construcción es una interpretación. La percepción de las cosas es, de hecho, una interpretación que nuestro sistema nervioso da a lo que ocurre tanto dentro como fuera del organismo. Así, los seres humanos estamos continuamente construyendo o inter-

pretando el flujo de la experiencia o realidad, con el objeto de dar sentido y coherencia a la existencia. Esta postura epistemológica es la que plantea George Kelly [1955] para su Psicología de los Constructos Personales (PCP), teoría a la que el autor de estas líneas se adscribe totalmente. Desde este punto de vista el matrimonio es, para Neimeyer y Hudson [1985]:

[...] una forma vital de compañerismo íntimo en la cual dos científicos personales (en el sentido de estar continuamente planteando y experimentando hipótesis acerca de ellos mismos y de la relación), desarrollan una colaboración perdurable con respecto a los proyectos vitales mutuos más importantes.

Así, el proceso de construcción mutua lleva a la estabilización y definición de una identidad como pareja dada por el cómo la pareja se concibe a sí misma y cómo piensa que es concebida por los demás.

Por otra parte, los miembros de la pareja son seres históricos





que pueden ser mejor comprendidos, tanto en su individualidad como en su interacción, desde el punto de vista de la Teoría de las relaciones Objetales (TRO) [Siegel, 1991]. Con Duhls y Duhls [1981] supongo que “no se puede besar a un sistema”; así, para entender el proceso de selección, enamoramiento y conflicto de la pareja, este punto de vista teórico, entendido como la descripción parcial del desarrollo de la capacidad vinculatoria, de la identidad psicosexual y del erotismo, resulta indispensable.

Tratando de integrar, pues, los trabajos de Nichols y Everett quienes junto con Duvall, Barragán y Estrada son, para quien esto escribe, creadores de las conceptualizaciones del ciclo más operativos y funcionales, autores todos que hacen alusión implícita o explícita a la TGS, la TRO y la PCP se describe, a continuación, la conceptualización personal del ciclo de la pareja y sus tareas:

Etapa I. Selección y matrimonio temprano (definido éste por el hecho de que una pareja, hetero u homosexual, decida vivir junta y a largo plazo, con o sin la sanción legal y/o religiosa). Duración variable.

Tareas:

a) Complitud de la selección con base en la satisfacción de necesidades generales y específicas, establecimiento de un patrón adaptativo y satisfactorio de cercanía-distancia [Delis, 1992] que confirme, en base a la interacción de los miembros de la pareja, las mutuas construcciones o la “relación de rol” [Kelly, 1955] (una relación de rol es el patrón de conducta que se deriva del en-

tendimiento o comprensión que una persona tiene acerca de la forma de pensar de la persona o personas que estén asociadas con él en una tarea social).

b) Separación de las familias de origen y desarrollo inicial de la identidad de pareja por medio del establecimiento de límites claros con relación a la familia de origen y a la red de amistades de cada miembro de la pareja.

c) Desarrollo de un compromiso mutuamente satisfactorio con base en la determinación de la calidad y cantidad, necesaria y suficiente, de afecto, consideración, comunicación y respeto.

d) Aprendizaje inicial de mecanismos para la solución de desacuerdos, desavenencias y conflictos; aclaramiento redefinición de las expectativas.

e) Desarrollo de una vida sexual mutuamente satisfactoria; entendiendo que la sexualidad es la “confirmación física de una relación de rol” [Cummings, 1992].

f) Afrontamiento y adaptación a la familia extensa.

g) Ajuste a la posibilidad de ser padres.

Etapa II. Parentalidad y asentamiento (definida por los procesos de: la llegada de los hijos y/o el inicio de las dudas sobre la adecuada selección de la pareja). Duración: entre los 3 y los 10/15 años de la relación de pareja.

Tareas:

a) Desarrollo del embarazo, tener hijos y lograr el ajuste de la pareja a y de ellos, estimulando su desarrollo, a la pareja.

b) Afrontamiento de atracciones tanto al interior como al exterior del matrimonio; redefinición del significado de la rela-

ción y manejo de la disminución de la intimidad.

c) Establecimiento, por medio del logro de una comunicación más eficiente y operativa, de un “frente común” ante los hijos en el sentido del manejo de la autoridad, el poder, los límites y la intimidad.

d) Aprendizaje de los roles parentales.

e) Definición de la identidad de pareja, ahora como “familia nuclear”, frente a la familia extensa.

f) Ajuste de la pareja a la comunidad de familias con hijos en edad escolar.

g) Definición y adecuación de las nuevas “relaciones de poder” debido a la posibilidad de alianzas y/o coaliciones con o entre los hijos.

Etapa III. Individualidad, diferenciación y estabilización (definida por la aparición y desarrollo de los procesos conjuntos de: la adolescencia y la partida de los hijos, el desarrollo individual de los miembros de la pareja y la resolución de dudas acerca de la elección de la pareja). Duración: entre los 15 y 25/30 años de la relación de pareja.

Tareas:

a) Mantenimiento del vínculo de pareja de frente a las tensiones que significan la adolescencia de los hijos, la posibilidad de intereses individuales divergentes, la “crisis de edad mediana” y la posibilidad de aburrimiento mutuo.

b) Mantenimiento de una comunicación adecuada.

c) Enfoque “realista” de la relación. Implica el replanteamiento de las expectativas y el nivel de compromiso mutuo, así



como el establecimiento de intereses mutuos más allá de los parentales. Logro del equilibrio entre las aspiraciones y los logros.

d) Transición de la familia como "plataforma de despegue" físico y/o emocional de los hijos.

e) Terminación de las dudas acerca de la elección de la pareja, en base a una profundización de la comunicación y "reafirmación como pareja".

Etapas IV. Postparental, "nido vacío", contracción y vejez de la pareja (definida por la salida del último hijo). Duración: de los 30 años de la relación de pareja hasta la muerte de uno de sus miembros.

Tareas:

a) Afrontamiento de la pérdida gradual o súbita del poder y la centralidad, el retiro, la vejez, la soledad y la muerte.

b) Redefinición de las relaciones de poder, tanto frente a la pareja como ante los hijos y familiares políticos.

c) Apoyo mutuo para la búsqueda de significado y satisfacción, tanto individual como de pareja, y para el afrontamiento de los procesos de duelo derivados de la declinación fisiológica y la desaparición de allegados.

d) Mantenimiento y profundización de la relación de pareja y de la relación con los miembros de la familia extensa y con otros contemporáneos.

Conclusiones

A lo largo de este artículo se ha descrito el concepto de diferentes autores sobre el ciclo de la pareja. Todos coinciden en que existen etapas y tareas, con diferentes o parecidos nombres para cada uno de ellos, que la pareja

habrá de cubrir para llegar a un estado de complitud, satisfacción y trascendencia.

La pareja humana es un laboratorio cognoscitivo, emocional y conductual que ofrece las mayores posibilidades de desarrollo en el ser humano, tanto para los miembros de la misma como para los que origine. Ofrece también, por supuesto, las mayores posibilidades de fracaso, sufrimiento y perpetuación de la miseria humana. Es por ello que el estudio de su formación, desarrollo y conclusión es de importancia para todo estudioso y tratante de la conducta.

Este estudio deberá ser abordado tomando en consideración marcos teóricos generales y particulares para la adecuada comprensión de cada etapa. Las tareas que la pareja habrá de "trabajar" deberán ser entendidas como procesos que pueden ser continuos, a lo largo de todo el ciclo y como eventualmente simultáneos, si se dan durante una misma etapa.

Para el periodo de formación de la pareja, la Teoría de las Relaciones Objetales es quizá la herramienta teórica que ofrece el marco conceptual más adecuado para la comprensión, del desarrollo normal y del patológico de la selección, cortejo y decisión de vivir juntos y a largo plazo.

Tener en mente un punto de vista interaccional y sistémico permite entender los patrones de negociación e intercambio de la pareja; patrones que, al originarse durante el cortejo, cambian, se amplían o se rigidizan según el dominio de la tarea que la pareja habrá o no de conseguir en cada etapa; es decir, estos enfoques

teóricos favorecen el entendimiento y la comprensión de los "temas" interaccionales que habrán de desarrollarse, a través de las líneas de poder, control, límites e intimidad, durante todo el ciclo de la pareja.

La Psicología de los Constructos Personales lleva a comprender las hipótesis que acerca de sí mismos y de la relación son puestas en experimentación, a través de la conducta, por los miembros de la pareja.

El estudio del ciclo de la pareja y la familia a la que da lugar ha de ser, pues, multidisciplinario. Como clínico, el que esto escribe tiene la limitación de su formación. Es de esperar que profesionales de otras ramas enriquezcan, o cambien por completo, las conceptualizaciones vertidas.♦

Bibliografía

Barnhill, L.R. y Longo, D. (1978). "Fixation and regression in the family life cycle". *Family Process*. Vol. 12, 469-478.

Barragán, M. (1976). "Interacción entre desarrollo individual y desarrollo familiar". *Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil*. Monografía 1 (pp. 174-202). México.

Berman, E.M. y Lief, H.I. (1975). "Marital therapy from a psychiatric perspective". *American Journal of Psychiatry*. Vol. 132. pp. 583-592.

Blumstein, P. y Schwartz, P. (1983). *American couples*. New York: William Morrow.

Carter, E.A. y McGoldrick, M. (1980). "The family cycle and family therapy: An overview". En M.P. Nichols. *Family Therapy. Concepts and Methods* (p. 150). Boston: Ally and Bacon.

Clayton, R.R. y Voss, H.L. (1977). "Shacking up: Cohabitation in the 1970s". *Journal of Marriage and the Family*. Vol. 34. pp. 273-281.

Colon, F. (1980). "The Family Cycle of the Multiproblem Poor Family". New York: Gardner Press. En F.



- Einsenberg Glantz, (1933). "Actitud hacia la infidelidad a lo largo del ciclo vital de la pareja". *Tesis Doctoral en Psicología*. México: Universidad Iberoamericana.
- Cuber, J.F. y Harrof, P.B. (1966). "Sex and the significant americans". Baltimore: Penguin Books. En M. Barragán (1976). "Interacción entre desarrollo individual y desarrollo familiar". *Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil* Monografía 1 (p. 187). México.
- Cummings, P. (1992). "Reconstruing the experience of sexual abuse". *International Journal of Personal Construct Psychology*. Vol. 5. pp. 355-365.
- Delis, D. (1992). *The Passion Paradox*. New York: Bantam Books.
- Duhl, B.S. y Duhl, F.J. (1981). "Integrative family therapy". En A.S. Gurman y D.P. Kniskern (Eds.). *Handbook of family therapy* (pp. 483-513). New York: Brunner and Mazel.
- Duvall, E.M. (1977). *Marriage and Family Development*. New York: Lippincott.
- Einsenberg Glantz, F. (1993). "Actitud hacia la infidelidad a lo largo del ciclo vital de la pareja". *Tesis Doctoral en Psicología*. México: Universidad Iberoamericana.
- Erikson, E.H. (1950). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Estrada-Ind, L. (1982). *El ciclo vital de la familia*. México: Serantes.
- Freud, A. (1965). "Normality and pathology in childhood". New York: International University Press. En M. Barragán (1976). "Interacción entre desarrollo individual y desarrollo familiar". *Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil* Monografía 1 (p. 180). México.
- Haley, J. (1986). *Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton H. Erikson*. Argentina: Amorrortu.
- Hoffman, L. (1981). *Foundations of Family Therapy*. New York: Basic Books.
- Kelly, G. (1991). *The Psychology of Personal Constructs*. London: Routledge.
- Leñero, O.L. (1983). "El fenómeno familiar en México". México: Instituto Mexicano de Ciencias Sociales. En F. Einsenberg Glantz. (1993). "Actitud hacia la infidelidad a lo largo del ciclo vital de la pareja". *Tesis Doctoral en Psicología*. México: Universidad Iberoamericana.
- Levinson, D.J.; Darrow, C.M. y Klein, E.B. "The psychosocial development of men in early adulthood. Life history research in psychopathology". Vol. 3. Minneapolis: University of Minnesota Press. En M. Barragán. (1976). "Interacción entre desarrollo individual y desarrollo familiar". *Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil* Monografía 1 (p. 180). México.
- Lidz, T. (1968). *The Person*. New York: Basic Books.
- Minuchin, S. (1986). *Familias y terapia familiar*. Barcelona: Gedisa.
- Murstein, B.I. (1976). "The stimulus-value-role theory of marital choice". En H. Grunebaum y J. Christ (Eds.). *Contemporary marriage: Structure, dynamics and therapy*. Boston: Little, Brown.
- Neimeyer, G. y Hudson, J.E. (1985). "Disturbed relationships: A personal construct view". En E. Burton (De.). *Personal construct theory and mental health*. London: Croom Helm.
- Nichols, M.P. (1984). *Family Therapy. Concepts and Methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Nichols, W.C. (1988). *Marital Therapy. An Integrative Approach*. New York: Guilford Press.
- y Everett, C.A. (1986). *Systemic family therapy: An integrative approach*. New York: Guilford Press.
- Pollack, O. (1965). "Sociological and psychoanalytical concepts in family diagnosis". En M. Barragán (1976). "Interacción entre desarrollo individual y desarrollo familiar". *Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil* Monografía 1 (p. 186). México.
- Rage Atala, E. (1990). "El desarrollo humano familiar visto a través del ciclo vital de la pareja y de la familia". Tesis doctoral en orientación y desarrollo humano. México: Universidad Iberoamericana. En F. Einsenberg Glantz. (1993). "Actitud hacia la infidelidad, a lo largo del ciclo vital de la pareja". *Tesis Doctoral en Psicología*. México: Universidad Iberoamericana.
- Sánchez Azcona, J. (1980). *Familia y sociedad*. México: Joaquín Mortiz.
- Satir, V. (1972). *Psicoterapia familiar conjunta*. México: Prensa Médica. En F. Einsenberg Glantz, (1993). "Actitud hacia la infidelidad a lo largo del ciclo de la pareja". *Tesis Doctoral en Psicología*. México: Universidad Iberoamericana.
- Scharff, D.E. (1982). *The sexual relationship*. Boston: Routledge and Kegan Paul.
- Siegel, J. (1991). *Repairing Intimacy: An Object Relations Approach to Couples Therapy*. New Jersey: Jason Aronson Inc.
- Solomon, M.A. (1973). "A developmental conceptual premise for family therapy". *Family Process*. Vol. 12, pp. 179-188.
- Stern, D. (1983). "Self, other and 'self and other' ". En J.D. Lichtenberg y S. Kaplan (Eds.). *Reflections on self psychology*. New Jersey: Hillsdale Analytic Press.
- Will (?) en F. Einsenberg Glantz (1933). Op. Cit.
- Wynne, L.C. (1984). "The epigenesis of relational systems: A model for understanding family development". *Family Process*. Vol. 23, pp. 297-318.

* Tomado de: Mario Zumaya. "La formación y ciclo de la pareja humana". CONAPO. En: *Antología de la sexualidad humana*. Tomo II, pp. 119-145. México, 1994.