

Satisfacción y estabilidad desde el modelo Gottman

Lcda. María Eugenia de Prado- Colegiado Activo No. 0519

Resumen: El número de divorcios en Guatemala se ha incrementado en un 82%, mientras que el de matrimonios solamente en un 61% (Instituto Nacional de Estadística, INE, 2013). A nivel mundial, la tasa de divorcios llega a alcanzar un 70% en Bélgica, mientras que en USA se encuentra en un 53% (Business Insider, 2014). Las separaciones y divorcios tienen consecuencias serias en la pareja. Es un hecho comprobado que los conflictos serios de pareja, bajan la expectativa de vida de sus miembros en 4 años y que tienen otras consecuencias serias para la salud física y emocional de ambos esposos; incluyendo riesgos incrementados de psicopatología, una mayor incidencia de enfermedades físicas, suicidio, violencia, inmunodepresión y mortalidad por enfermedades. En los niños, los conflictos de la pareja están asociados a depresión, aislamiento, problemas sociales, académicos y una variedad de problemas de conducta. El cuerpo de investigaciones en el tema se ha incrementado en las últimas 3 décadas. En esta revisión se abordan las intervenciones terapéuticas que ayudan al ajuste de las parejas, especialmente las que ofrece el modelo de John Gottman.

Palabras clave: satisfacción marital, estrategias de enfrentamiento a los conflictos, Gottman

Abstract: The divorce rate in Guatemala has increased in 82%, while the marriage one, just in 61% (INE, 2013). Worldwide, Belgium has the highest rate of divorce with 70%, while the United States has 53% (Business Insider, 2014). Separation and divorce, has strong consequences on both the couple. There is evidence suggesting that serious conflicts can shorten the life expectancy of both members of the couple by an average of four years. There are other consequences involving both physical and mental health. Those include immunosuppression, physical ailments, and a variety of psychological ones like suicide and violence. Mortality due to several diseases could also be increased. In children, marital conflicts are associated with depression, withdrawal, poor academic performance and social competence, and a variety of conduct-related difficulties. The scientific research in the area has increased in the last three decades. This publication is a review of therapeutic interventions that may help couples to adjust, emphasizing the model developed by John Gottman.

Key words: Marital Satisfaction, Conflict resolution strategies, Gottman.

Introducción

Este trabajo pretende realizar una revisión sobre el tema de la satisfacción y estabilidad de la pareja contemporánea. Es un hecho observado que las parejas envueltas en conflictos serios bajan la

expectativa de vida de sus miembros en cuatro años, tienen un 35% más de riesgo de enfermar de neoplasias y enfermedades autoinmunes y son más propensas a cuadros de trastornos del ánimo acompañados de violencia intrafamiliar y repercusiones en los hijos (Gottman, 1999a).

Por ello, la demanda de desarrollo de modelos terapéuticos y de investigación sobre las parejas ha aumentado exponencialmente. En Guatemala, los roles de las mujeres y los hombres han ido cambiando y la vida familiar y de pareja ha sufrido cambios observables. Un ejemplo es el gran aumento de divorcios en las últimas épocas. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2013), en el lustro de 2008-2012, el número de matrimonios se incrementó en 61%, mientras que el de divorcios se incrementó en 82%. Ante esto se hace evidente la necesidad de incrementar la investigación y el desarrollo de nuevas propuestas terapéuticas y educativas con el fin de fomentar un mayor ajuste y satisfacción en las parejas y en las familias de esta sociedad.

Satisfacción, estabilidad marital y divorcio

Tratando de encontrar respuestas John Gottman y sus colaboradores se dieron a la tarea de averiguar cómo hacen las parejas para mantener un matrimonio fuerte y saludable, investigando qué hacen las parejas que están felices y estables y qué hacen aquellas que se separan (Rivera Ottenberger y Heresi Milad, 2011). Estos autores definen al modelo terapéutico de Gottman como atóxico y que se basa en la promoción de comportamientos y actitudes que empíricamente se han asociado a la satisfacción marital, y en desalentar comportamientos asociados con la insatisfacción y el malestar en la relación.

Desde 1980 Gottman y sus colaboradores (Gottman 1998, 1999a, 1999b), han realizado varias investigaciones longitudinales a un total de 677 parejas, algunas de las cuales llevan más de 15 años de seguimiento. Las investigaciones se realizaron en un departamento laboratorio donde las parejas pasaron 24 horas. A través de distintas formas de registro (videos, entrevistas,

cuestionarios, mediciones fisiológicas) se evaluaron tres variables: Conductas interactivas (conductual y emocional), percepciones (individuales y del otro) y fisiológicas (mediciones autonómicas, endocrinas e inmunológicas). El objetivo de estas mediciones era determinar si alguna de estas variables medidas en un tiempo 1, tenían valor predictivo en términos de estabilidad-felicidad/separación, en un tiempo 2.

Tapia y Poulsen (2009), describen en detalle estos 3 tipos de variables:

Conductas interactivas-

Consideraron la cantidad de afecto positivo versus negativo, la capacidad de un cónyuge de inducir emociones negativas en el otro, la brusca escalada al iniciar las discusiones y el nivel de influencia de la esposa sobre el esposo. No todas las variables conductuales en la interacción de una pareja tienen el mismo peso en términos de pronóstico. Hay cuatro de ellas que por su fuerza predictiva de separación se han denominado "Los cuatro jinetes del Apocalipsis" (4JA) y son: criticismo, defensividad, desprecio e indiferencia (stonewalling) (Gottman 1999a).

Criticismo. En la mayoría de las discusiones de pareja, la mujer se queja o critica y el hombre se defiende o guarda silencio. Dado que las parejas están formadas por personas distintas con perspectivas del mundo diferentes, las diferencias en las interacciones son lo habitual. Si no se está de acuerdo puede aparecer una queja. Se entiende por queja cuando el reclamo está dirigido a la conducta del otro. Si este reparo es a la esencia del otro o sea es atribucional, se llama crítica. El criticismo es una conducta en que se descalifica o desvaloriza atribucionalmente al otro y discrimina para separación o divorcio. Se manifiesta clínicamente de distintas formas, a través de descalificaciones di-

rectas, el uso del nunca y siempre, tu nunca estás conmigo, siempre te preocupas sólo de ti; también incluyen el preguntar el porqué, que en realidad es una descalificación disfrazada de pregunta: ¿por qué eres una persona tan agresiva? dime ¿por qué no te importa nada ni nadie más que tú? (Tapia, 2001), y la descalificación global de la personalidad del cónyuge que implica un rechazo a todos los rasgos del otro.

Defensividad. Es una actitud de defensa ante lo que es percibido como un ataque. Es más frecuente en los hombres quienes en vez de entender el origen conductual y emocional de la queja, argumenta, niega, se victimiza y culpa al otro. Nunca se admite estar equivocado, se elude la responsabilidad en la construcción del conflicto y en algún sentido se desconfirman las percepciones del otro.

Desprecio.: El desprecio es una actitud verbal o no verbal, que expresa poca valoración por el otro. Va desde el desprecio directo y verbal, las muecas, el remedo y las correcciones gramaticales en el discurso del otro. La presencia de desprecio es un importante predictor de separación y se ve sólo en parejas disfuncionales. Hay relación entre desprecio y enfermedades físicas. Existe asociación entre la presencia de muecas del esposo y la aparición de enfermedades infecciosas en la esposa y también, cuando los esposos presentan signos de soledad, la presencia de desprecio predice enfermedades físicas en el esposo (Gottman, 1999a).

Indiferencia (stonewalling)- En una discusión donde la mujer critica a su pareja, el hombre se pone inmutable, indiferente, mirando hacia lo lejos (stonewalling), utilizando frases cortas desprovistas de un tono emocional concordante con la discusión, se constituye un estado de indiferencia, de huida de la discusión. Esta actitud

puede enfurecer a la esposa quien más lo critica y así sucesivamente. En el 85% de los casos estas actitudes indiferentes ocurren en los hombres, en el caso que sea la mujer la indiferente, el pronóstico es bastante reservado (Gottman 1999a).

Tapia et al., (2009), observan que de las últimas cuatro variables mencionadas, el desprecio es el mejor predictor de divorcio, de hecho las parejas felices y estables no lo presentan. El criticismo, defensividad y stonewalling pueden observarse también en parejas estables, pero en éstas supera la reparación con afecto, el humor e interés por el otro. ¿Qué hace que algunas parejas a pesar de tener interacciones como las descritas, puedan tener una evolución feliz y estable? Parece ser que estas parejas desarrollan mecanismos que permiten detener el escalamiento en las discusiones, como si se diera un aprendizaje conjunto en la utilización del humor, cuidados y afecto para parar la escalada de negatividad. Muchas cosas pueden ser un intento de reparación, lo importante es que en los códigos de la pareja, estas actitudes logren una detención en la escalada del conflicto y una disminución de los afectos negativos, lo que al final significa un genuino interés por el cuidado del otro y de la relación.

Es importante subrayar que no sólo el intento de reparación es valioso sino su aceptación. Una variable con valor pronóstico es la aceptación por parte del esposo de la influencia de la esposa; esto se observa en las discusiones en las cuales el esposo valida el punto de vista de su esposa, certificando la opinión de ésta sin desconfirmarla (Tapia et al., 2009).

La presencia de los 4JA predice el divorcio con un 85% de probabilidad. En un estudio de 130 parejas recién casadas (Gottman, 1999a) observó que aunque demostraran en un nivel medio los 4JA, el 83% de esas parejas tuvo buen pronóstico cuan-

do también manifestaban intentos de reparación efectivos. Por eso, la observación de los 4JA junto con intentos de reparación, permite predecir estabilidad/satisfacción o separación con mayor seguridad en un 97.5% de los casos (Gottman, 1999a). Los investigadores han observado que el 69% de las discusiones de pareja están relacionadas con problemas perpetuos que no tienen solución, profundamente arraigados en diferencias caracterológicas y de identidad. Únicamente el 31% de las discusiones de pareja están relacionados a problemas específicos que tienen solución.

Es sabido que las parejas con mayores niveles de satisfacción no resuelven la mayoría de los problemas perpetuos; lo que determina finalmente el buen pronóstico, es la capacidad para discriminar entre cuales problemas son solucionables y cuales no y el diálogo en un clima positivo sobre los problemas perpetuos, para dedicarse a resolver los que son solucionables (Gottman, 1999a).

Percepciones.

La segunda variable que observaron en las investigaciones de Gottman fueron las percepciones. Tapia et al., (2009), describen que una parte importante de la vivencia emocional en una interacción está relacionada con el contexto en que se vive y con la percepción de cada participante.

En Psicodrama hay un concepto llamado soliloquio, que es cuando el protagonista, luego de una interacción con un otro significativo expresa en voz alta lo no dicho, lo que siente y piensa, pero no se dice, y que gracias al despliegue dramático se verbaliza. Cuando una pareja interactúa, el texto o guión de la interacción está constantemente siendo contextualizado. Lo que cada miembro de la pareja está sintiendo y pensando y no es dicho se le denomina subtexto. Este subtexto implica una evaluación de la interacción y ésta se va

interpretando en forma (+) o (-) y se van haciendo atribuciones. Las parejas disfuncionales tienden a atribuciones internas y estables de los eventos negativos y a atribuciones externas y situacionales de los eventos positivos.

Las parejas felices y estables tienden a atribuciones externas y situacionales de los eventos negativos y a atribuciones internas y estables de los eventos positivos. La atribución a los rasgos de carácter del otro para explicar los conflictos de pareja es una de las características más frecuentes de las parejas disfuncionales y numerosos trabajos confirman las diferencias atribucionales entre parejas felices e infelices. Existe una fuerte correlación entre el estilo atribucional y los resultados de los tests de satisfacción marital (Gottman 1999a).

Variables fisiológicas.

Las variables fisiológicas tales como el pulso, la sudoración, niveles de hormonas en sangre, etc. constituyen otra perspectiva para aproximarse a conocer que ocurre con los conflictos de pareja. En un estudio de recién casados, Malarkey, citado por Gottman (1999a), se recolectaron muestras de sangre a 40 parejas, las que fueron divididas en dos grupos en base a la presencia de 4JA, (según la cantidad de interacciones maritales negativas). En las muestras se midieron los niveles de epinefrina en tres momentos, antes, durante y después de una discusión.

Se observó que en ambos grupos previo de la discusión, el nivel de epinefrina era similar, luego en las parejas con alto nivel de negatividad, los niveles de epinefrina eran superiores durante la discusión y 30 minutos después de que la discusión haya terminado los niveles de epinefrina aún permanecían elevados.

El sistema parasimpático está encargado de restaurar la calma y se ha encontrado relación entre el tono parasimpático y la capacidad de focalizar la atención, que es fundamental en cuanto al pronóstico de una discusión en una pareja. Existen dos vías de activación fisiológica ante el estrés, el sistema nervioso simpático y el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal. Cada una es mediada por diferentes estados psicológicos. Así, la rabia y la hostilidad activan el sistema simpático (secreción de catecolaminas) y el sentimiento de abandono, depresión y pesimismo activan el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal (secreción de cortisol).

En las parejas en conflicto la presencia simultánea de ambas, actúan en los dos ejes con el riesgo de desarrollar enfermedades físicas. De lo anterior se desprende que un elemento protector importante de la relación de pareja es su capacidad para bajar la activación de estados de estrés (DPA), esto es, la capacidad de cada miembro para tranquilizarse y calmar al otro, lo cual depende del nivel de estabilidad de la estructura de personalidad, como un factor relevante para alcanzar dicha calma.

En esto existen diferencias de género, ya que las mujeres tienen una mayor capacidad para tranquilizar y calmarse a sí mismas y los hombres en cambio responden rápida y agresivamente con estados de alerta ante el peligro. Se ha observado que algunas conductas bajan significativamente el nivel de activación del DPA (evaluado a través de la frecuencia cardíaca) y son: el humor, una actitud cariñosa, mostrar interés por el otro, respuestas no verbales que confirman que quien escucha sigue activamente la conversación, lo que permite detener las escaladas del conflicto (Gottman 1999a, Tapia 2001).

Conclusiones

- El cuerpo de investigaciones en este tema, se han incrementado en los últimos 30 años, especialmente con los estudios de Gottman en casi 700 parejas, algunos de ellos hasta con 15 años de seguimiento.
- El modelo terapéutico de Gottman es atóxico y se basa en la promoción de comportamientos y actitudes que empíricamente se han asociado a la satisfacción marital, y en desalentar comportamientos asociados con la insatisfacción y el malestar en la relación.
- Sus estudios han arrojado muchísimos datos al utilizar la información de 3 diferentes variables (conductas interactivas, percepciones y variables fisiológicas) realizadas en un departamento laboratorio.
- No todas las variables conductuales en la interacción de una pareja tienen el mismo peso en términos de pronóstico. Hay cuatro de ellas que por su fuerza predictiva de separación se han denominado, los cuatro jinetes del Apocalipsis y son: criticismo, defensividad, desprecio e indiferencia (stonewalling).
- La presencia del desprecio es un importante predictor de separación y se ve sólo en parejas disfuncionales.
- Hay relación entre desprecio y enfermedades físicas. Existe asociación entre la presencia de muecas del esposo y la aparición de enfermedades infecciosas en la esposa y también, cuando los esposos presentan signos de soledad, la presencia de desprecio predice enfermedades físicas en el esposo.

- Existen parejas que pese a tener interacciones como las mencionadas (4AJ) tienen una evolución feliz y estable. Parece ser que estas parejas desarrollan mecanismos que permiten detener el escalamiento en las discusiones, como si se diera un aprendizaje conjunto en la utilización del humor, cuidados y afecto para parar la escalada de negatividad.
- La observación de los 4JA junto con intentos de reparación, permite predecir estabilidad/satisfacción o separación con mayor seguridad en un 97.5% de los casos.
- Las parejas satisfechas y estables tienden a utilizar atribuciones externas y situacionales de los eventos negativos y a atribuciones internas y estables de lo positivo. Las parejas disfuncionales tienden a atribuciones internas y estables de los eventos negativos y a atribuciones externas y situacionales de los eventos positivos.
- Se ha observado que algunas conductas bajan significativamente el nivel de activación del estrés y son: el humor, una actitud cariñosa, mostrar interés por el otro, respuestas no verbales que confirman que quien escucha sigue activamente la conversación, lo que permite detener las escaladas del conflicto.

Referencias

- Business Insider. (2014). MAP: Divorce rates around the world. <http://www.businessinsider.com/map-divorce-rates-around-the-world-2014-5>
- Gottman, J. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Rev of Psychology* 49, 169-197.
- Gottman, J. (1999a). *The Marriage Clinic. A Scientifically based marital therapy*. W. W Norton & Company Ltd., New York.
- Gottman, J. (1999b). *The seven principles for making marriage work*. New York: Ed. Crown.
- Gottman, J. y Levenson R.W. (2000). The Timing of Divorce: Predicting When a Couple Will Divorce Over a 14-Year Period. *Journal of Marriage and the Family*, 62(August 2000), 737-745.
- Instituto Nacional de Estadística –INE– (2013). *Caracterización estadística República de Guatemala 2012 / Guatemala, noviembre 2013/ Dentro de las funciones del Instituto Nacional de Estadística (INE)* / https://www.google.com.gt/?gws_rd=cr,ssl&ei=IHMJVc_0AYq0sAS-q4GgCQ#
- Rivera Ottenberger, D. & Heresi Milad, E. (2011). Integración de la Teoría del Apego y Modelos Basados en la Evidencia en la Comprensión de la Satisfacción Marital. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XX(1) 57-65. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921807005>
- Tapia L. (2001) Algunas consideraciones para una psicoterapia basada en la evidencia. *De Familias y Terapias* 9: 14, 7-30 y 15: 7-32.
- Tapia, L. & Poulsen, G. (2009). *La evaluación del Ajuste marital (AM)*. Series de Investigación Clínica en Terapia de Pareja N°1. Santiago de Chile, Ed. Facultad de Psicología. Universidad del Desarrollo.
- Tapia Villanueva, L., Poulsen, G., Armijo, I., Pereira, X. & Sotomayor, P. (2009). Resolución de Entrampes en Parejas en Conflicto: Aproximaciones desde las parejas y los terapeutas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XVIII(2) 101-114. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921792001>