

EDUCACION PARA LA VIDA EN FAMILIA: EXPERIENCIAS DE PAREJAS LONGEVAS

Flory Stella Bonilla
Ruth Villanueva

Introducción

La vida de pareja y el matrimonio han sido temas de estudio y de mucho interés a través del tiempo. Actualmente, podría decirse que han sido ampliamente investigados y que existen distintas clases de respuestas para alcanzar éxito en la relación de pareja. Sin embargo, cada día aumenta más el número de rupturas matrimoniales.

El divorcio es una de las prácticas más comunes de la sociedad actual y lo que antes se consideraba una excepción se convierte ahora en la norma. Incluso, muchas veces resulta ser la mejor salida para el bienestar del grupo familiar. En situaciones de conflicto de pareja, el divorcio hasta podría aparecer como una salida exitosa, una alternativa creadora tanto para la pareja y sus necesidades individuales como para el crecimiento sano de los niños involucrados (Jengich y Baltodano, 1982).

En todo matrimonio aparecen conflictos, y no existe el matrimonio perfecto; aún podría asociarse la devoción a tener un "buen matrimonio" con su fracaso, porque la persona humana enfrenta cambios en su desarrollo, los que inevitablemente generarán problemas. Cuando las crisis no son satisfactoriamente resueltas pueden dar paso a la separación conyugal (La Haye, 1979; Jourard, 1987).

¿Qué es entonces, lo que hace que algunas parejas se mantengan juntas muchos años y otras se separen pronto?

La pareja y los factores que fortalecen la unión matrimonial

La vida matrimonial se basa en la relación de dos personas, un hombre y una mujer, que forman una pareja. En este sentido, Dávila (1986: 26) define la pareja como "la fusión de dos personalidades, que combinan entre sí sus características naturales para convertirse en una unidad social, familiar, amorosa, espiritual". Lo característico de esta unión y su núcleo central es el amor.

Wright (1993) considera que durante el noviazgo se posee un amor romántico que debe ir desarrollándose en el matrimonio, para que se convierta en amor cuya base llegue a ser el compromiso firme. Sin embargo, muchas parejas cometen el error de creer que el amor que se tienen el uno al otro traerá automáticamente la felicidad conyugal, lo que en ocasiones los lleva al fracaso; como explica Satir (1984: 134) "uno de los problemas básicos de una sociedad es que la relación matrimonial se funda completamente en el amor, lo que por sí solo, nunca podrá satisfacer". El amor es la meta más alta a que podemos aspirar en una relación y aunque todos tenemos la capacidad de amar porque es natural, también es necesario aprender a desarrollarla. Primero debemos querernos a nosotros mismos, ocuparnos de nuestras necesidades y desarrollo, para luego atender nuestra relación: respetando al otro, tratando de satisfacer sus necesidades, siendo responsable y expresándole nuestro afecto (Llanos, 1989). Ciertamente el amor en una pareja es básico para que sea exitosa,

pero existen otros factores que se deben tomar en cuenta, tanto antes del matrimonio como en el transcurso del mismo.

Un aspecto interesante es la selección del cónyuge, pues arroja ideas de lo que la gente espera de su matrimonio. Brenes (1979) presenta varias teorías respecto a la selección de pareja y menciona a Sager, quien considera que esta selección se basa, entre otros, en factores que son conscientes, como la edad, educación y apariencia física. Al respecto, Jourard (1987) señala que el factor físico es el primero en presentarse y mantiene su importancia a lo largo del ciclo vital, aunque no con la misma intensidad que al principio, debido a que surgen luego otros factores como los inconscientes. Satir (1984) opina que muchas veces la elección amorosa se basa en la autoestima de la persona pues se busca que la pareja supla el valor y la estimación de la que se carece.

Lo que es definitivo y claro es que cuando dos personas deciden unirse en matrimonio, lo hacen buscando la felicidad. Sin embargo, deben fortalecer ciertas características que les ayuden a cumplir su objetivo.

Según Jourard (1987) la capacidad de una persona para amar activamente, se incrementa con factores como:

- Satisfacción de las necesidades básicas: una persona cuyas necesidades básicas ya han sido cubiertas puede canalizar sus energías en otras actividades, al igual que su tiempo.
- Afirmación del valor del amor: si el valor del amor en un individuo es fuerte, buscará la oportunidad para amar; el amar activamente influenciará de forma positiva su autoestima.
- Alta tolerancia a la frustración: una relación implica algunos períodos de frustración de los deseos propios para satisfacer los del otro, para ello se requiere que el individuo tolere esas carencias y que a pesar de ello siga amando.
- Amor a sí mismo: el amor por sí mismo y el amor por otro no son excluyentes, por el contrario, solo si nos amamos a nosotros mismos, podremos amar a otros. Cuando uno se ama, busca la felicidad y el desarrollo propio, lo que

provee el aprendizaje de actitudes, que se practican al relacionarse con otros, procurando también desarrollo y crecimiento para la persona amada. El amor propio nos permite identificar nuestras necesidades y así sensibilizarnos sobre las necesidades de los otros.

- Competencia: una persona con muchas habilidades podrá satisfacer diversas necesidades de su amante.
- Estructura del yo saludable: si la persona tiene una estructura del yo saludable no tendrá necesidad de recurrir a mecanismos que repriman su yo para esconderlo de otros, se sentirá libre para expresar sus sentimientos y su conducta reflejará esta organización interna.
- Contacto con la realidad: tener ideas claras sobre el medio en que se desenvuelve ayudará a mantener relaciones amorosas estables.
- Ideas razonables: el mito del compañero perfecto es una falacia; muchas personas se casan con su fantasía al idealizar a su compañero. El que es realista consigo mismo tendrá exigencias y expectativas razonables sobre la otra persona.
- Emancipación de los padres: el individuo sano tendrá control sobre su propia conducta y tomará sus propias decisiones, así podrá enfrentar los anhelos de su consorte; de no ser así, podría sentirse en conflicto cuando se enfrente a situaciones en las que se contradicen las necesidades de su cónyuge con lo que sus padres u otras figuras de autoridad prohíben o condenan, impidiéndole la felicidad marital.

Existen otros factores que contribuyen al fortalecimiento de la pareja. La Haye (1974) menciona la adaptabilidad. El considera que en toda pareja debe existir un período en que necesita adaptarse uno al otro, el cual tiene lugar durante los primeros dos o tres años después del matrimonio. Para esta época se recomienda no tener hijos, pues en ese momento se están haciendo los ajustes necesarios en la pareja: a nivel físico, mental y espiritual. Por otro lado, Satir (1984) menciona tres elementos que dominan: tú, yo y nosotros. La relación en este proceso de adaptación debe dar

cabida a cada uno de estos elementos sin que ninguno domine. Adaptabilidad no implica la eliminación de las diferencias, porque no hay dos humanos iguales. Implica que a pesar de ellas logren hacer un buen equipo.

Iserte (1987) por otra parte, se refiere a la delicadeza, que fomenta la armonía en el hogar y considera las atenciones mutuas. La Haye (1974) concuerda con Iserte en que la cortesía debe ser parte de la vida, y que se debe tener un "trato preferencial" con el compañero de viaje por la vida.

Otro factor es la comunicación. Este es uno de los más trascendentales en el matrimonio. Según Iserte (1987: 1990), "la verdadera comunicación marital incluye el compartir mutuamente no solo las acciones, sino también el significado y el sentido de las mismas. Requiere por lo tanto, atención constante por parte de cada cónyuge y además, una práctica paciente". La comunicación se plasma en el diálogo, donde se expresan no solo las palabras, sino también sentimientos profundos. Es donde se puede dar una discusión de ideas pero no necesariamente como debate o disputa. Para lograr una comunicación eficaz se requiere de ingredientes como la buena voluntad para escuchar. La comunicación incluye hablar, pero también escuchar.

Existen otras explicaciones para el fortalecimiento de los lazos matrimoniales, como la teoría del apego que a pesar de haberse iniciado con el estudio de niños, tiene implicaciones para los estudios sobre la relación de pareja.

Bowlby, citado por Lyddon y otros (1993) considera que el niño cuando nace posee una serie de características innatas que le unen a la persona que le brinda cariño y satisface sus necesidades, que en la mayoría de los casos es la madre. Estas características, señales y respuestas del niño constituyen el comportamiento de "apego o del vínculo". De acuerdo con esta teoría, si el niño logra un nexo emocional con quien le da seguridad y fortaleza, este apego le servirá de base para explorar su medio ambiente, así como para desarrollar relaciones interpersonales en la edad adulta.

Jengich y Baltodano (1982:50) definen la teoría del apego de Bowlby como "cualquier forma de conducta del deseo de la persona de mantener la proximidad de otro individuo

preferido, conducta que inicialmente se da con los padres y después entre adulto y adulto". Como ya se mencionó, lo básico de la teoría del apego es la relación bebé-madre y a partir de ello se comprenden las relaciones interpersonales en la vida futura. Si un niño tiene dificultades para establecer el vínculo, su desarrollo emocional se verá afectado negativamente.

Otros estudios con adultos señalan tres patrones inseguros de apego: ansioso, compulsivo - seguro y compulsivo - evasivo (Lyddon y otros, 1993).

- Apego ansioso de tipo ansioso - ambivalente. Se preocupa mucho por las relaciones con personas significativas. Es muy dependiente de otros en cuanto a la resolución de problemas y toma de decisiones; a menudo exhibe la necesidad urgente de que se le muestre cariño, y reacciona intensamente ante las separaciones.
- Apego compulsivo confiado en sí mismo, de tipo seguro. También se le llama de autoseguridad. Para estas personas la autosuficiencia es muy importante. No tienen relaciones muy cercanas y evitan pedir ayuda o buscar afecto. Las experiencias infantiles pueden haber sido parecidas a la de la persona con apego ansioso, pero la diferencia está en que el compulsivo confiado en sí mismo inhibió la falta de apego y cualquier relación afectuosa con quien puede proveerle amor y cariño.
- Apego compulsivo a quien le da cariño de tipo evasivo. Estas personas desarrollan relaciones cercanas, en las que siempre asumen el rol de brindar cuidados pero no permiten recibirlo recíprocamente. Parece que una experiencia común en estas personas es que les asignaron responsabilidades desde edades muy tempranas.

Estos modelos de apego han servido para conocer mejor la problemática psicológica de un individuo. También se han usado para investigar la correspondencia de los patrones de apego en las relaciones con el cónyuge o pareja.

En la pareja de adultos se forma un vínculo con otro individuo de quien se espera cariño, comprensión, apoyo que puede entenderse como una relación de apego. Esta teoría nos podría explicar el por qué algunas parejas permanecen juntas muchos años.

Etapas que vive la pareja

La vida de pareja inicia luego del matrimonio, cuando se abandona la vida de solteros para involucrarse en un dúo. A partir de entonces se suceden diversas etapas en el matrimonio, sobre lo que existen diferentes versiones como las mencionadas por Brenes (1979), Wrigth (1993) y La Haye (1974).

Los momentos más significativos por los que atraviesa una pareja, se caracterizan con algunas tareas específicas en cada una de las tres fases, según los autores citados:

La primera fase tiene su comienzo cuando se produce el matrimonio. Los esfuerzos se centran en "sentar las bases de un nuevo sistema familiar, distinto de sus familias de origen", según Brenes (1979: 62). En este momento se experimentan temores respecto a la vida futura, a si lograrán mantenerse juntos, miedo a separarse de su hogar materno y enfrentamiento de nuevas responsabilidades. Los nuevos cónyuges deben afirmar su identidad como pareja. La independencia de los padres, así como el ajuste sexual, son otras tareas de esta etapa.

La asignación de roles también está presente, así como la definición de si la mujer trabajará fuera del hogar o no; qué labores domésticas desempeñará cada uno, la planificación de los gastos y los proyectos conjuntos e individuales; todos estos ajustes se efectuarán en los primeros años de matrimonio dando paso a la siguiente fase.

La segunda fase es una etapa de expansión y se marca con la llegada de los hijos. Todo cambio conlleva riesgos, inseguridad y vulnerabilidad, y ésta etapa no es la excepción, pues implica nuevos roles como padres y, con ello, nuevas responsabilidades. Aquí la atención a los hijos debilita muchas veces la relación de pareja y se presentan sentimientos de abandono ya sea por parte de la esposa o del esposo; por ello es importante que no se descuide el contacto entre ambos y más bien

se fomente el fortalecimiento de la pareja (Deiros, 1990).

Las múltiples obligaciones de los adultos de la pareja, dan lugar a que cada cónyuge sienta que está solo a nivel del propio yo. Esto provoca un nuevo conflicto de identidad: buscar una imagen de sí mismos que les satisfaga (La Haye, 1974; Nassar y Abarca, 1983).

Generalmente en esta fase matrimonial ingresan a la crisis de la mitad de la vida, en donde aparecen cuestionamientos sobre la vida en general, se evalúan las metas que tenían, su logro y si eso era realmente lo que deseaban para sí. Como consecuencia de esta tensión e insatisfacción algunos se involucran en relaciones amorosas fuera del matrimonio o deciden divorciarse; otros cambian de trabajo, o dejan actividades que hasta ese momento les eran rutinarias. Estas transiciones les hacen sentir rejuvenecidos y con un sentido nuevo de la vida, aunque a menudo destruyen lo que construyeron con esfuerzos durante muchos años. Si la pareja atraviesa esta crisis junta, podrá entrar en una nueva etapa (Sheehy, 1976; Deiros, 1990).

La tercera fase se inicia cuando los hijos se van o se casan y finaliza cuando muere uno de los cónyuges. Es una etapa de dispersión. En este momento la pareja se enfrenta a la crisis del "nido vacío". Los sentimientos que experimentan pueden ser de soledad, pues la casa se va quedando cada vez más vacía y aparecen confusiones de rol ya que las tareas que se tenían hasta ese momento van desapareciendo o se reducen al alejarse los hijos. "El nido vacío supone una crisis importante. Su sentido de pérdida y de cambio es muy real y resulta una mezcla de numerosos sentimientos (...) el ambiente del hogar cambia. Hay menos elecciones que hacer y ruido; y las viejas normas de comprar, cocinar y programar el empleo del tiempo cambiarán", afirma Wright (1993: 95).

Durante este tiempo se pueden incluir nuevos miembros a la familia, como yernos, nueras o nietos, pero ya no formarán parte necesariamente del hogar inmediato. Allí se van quedando solo los esposos. Según Nassar y Abarca (1983: 79) "la forma en que las personas enfrenten los cambios en esta etapa, estará muy condicionada por la actividad que se tenga, las ideas que se manejen, lo que se

crea, la alimentación y la salud que se posea". Para muchos se convierte en la época más linda del matrimonio, donde se reencuentran como pareja, llenos de amor y experiencias compartidas.

Un factor que afecta esta etapa es la menopausia en las mujeres, con las implicaciones físicas y psicológicas que trae consigo; así como la jubilación de aquellos que laboran fuera del hogar. Súbitamente, la pareja debe enfrentarse a veinticuatro horas diarias de mutua compañía, lo que obliga a una adaptación que a veces resulta dificultosa (Butler 1988). Las diferencias de opinión que existen entre los cónyuges puede ser que se hayan mantenido al margen, pero cuando no se permanecen estas ocho horas diarias fuera, sino que se deben compartir en el hogar, podrían empeorarse estas diferencias.

La dependencia mutua en la vida matrimonial, puede ser tanto positiva como negativa; es natural que después de tantos años juntos hayan desarrollado cierta dependencia el uno con el otro, pero en la vejez esta dependencia puede ahogar la vitalidad individual.

Siempre se ha dicho que el amor no tienen edad y la vejez no es una excepción. La pareja en la tercera edad requiere fortalecer su relación a través de muestras de afecto, comunicación y recreación, igual que en los períodos anteriores (Deiros, 1990). Esto es muy importante, el anciano debe cultivar una salud mental que le ayude a comprender que, aunque la relación de pareja termine, él seguirá existiendo como persona (Kastenbaum, 1980; Fiske, 1980).

Tareas del anciano y vida en pareja

La vida del hombre atraviesa diversas etapas, cada una con sus rasgos propios. Aproximadamente a los 65 años se inicia la etapa de la vejez. Al igual que otras, ésta tiene características que requieren ajustes del individuo, así como de las tareas que cada uno debe cumplir de acuerdo con su nivel de desarrollo personal. Dichas asignaciones se dan en todas las áreas: física, social, cognitiva y moral (Bonilla, 1992).

A nivel físico, se experimentan muchos cambios y conforme se envejece se presentan dificultades cardíacas, de presión sanguínea,

reumatismo y problemas ortopédicos. La vista y el oído pierden capacidad. A nivel de habilidades y destrezas motoras, disminuye la agilidad y velocidad de ejecución. Sin embargo, no hay que asociar vejez con enfermedad, pues también crece la espiritualidad, el amor a la naturaleza y se ha incrementado la experiencia de vivir (Nassar y Abarca, 1983; Sheehy, 1976).

Si el anciano vive con su pareja debe cumplir con diversas tareas. Havighurst (1972), citado por Bonilla (1992: 27), presenta las siguientes: "ajuste a la declinación de las fuerzas físicas y de la salud del cónyuge, ajuste a la pensión y reducción del salario, ajuste a los cambios de la salud del esposo, establecimiento de una afiliación explícita con el grupo coetáneo, adoptar y adaptarse flexiblemente a nuevos roles sociales y hacer adaptaciones físicas satisfactorias a la vivienda".

Otros autores como Newman y Newman (1979), consideran que las tareas en la adultez tardía se basan en la búsqueda del sentido y se plasman en "la aceptación de lo vivido, el desarrollo de un punto de vista sobre la muerte, así como reorientar las energías restantes hacia nuevos roles y actividades".

El matrimonio en la vejez es un recurso positivo que ayuda a la persona mayor a sobrevivir mejor esta etapa, aunque no siempre es así (Butler, 1988). Algunas parejas mejoran su relación, pero otras experimentan un resurgimiento de problemas anteriormente no solucionados. Sin embargo, la mayoría de autores resaltan la necesidad de contacto íntimo en la vejez, "(...) y de su valor como un magnífico recurso en las inevitables transiciones, problemas y crisis de la segunda mitad de la vida", como afirma Fiske (1980: 93). Este mismo autor también señala que los matrimonios tienden a mejorar en la vejez.

La intimidad es una necesidad de estar cerca, de ser parte y de sentirse familiar con otra persona. Ella permite compartir sentimientos, necesidades y deseos, (Underwood, 1990; Barrow, 1989). A menudo la persona mayor se siente sola y abandonada, pero si puede contar con quien ha compartido muchas experiencias de su vida, no se sentirá así. Además, identificará a su cónyuge con situaciones de su juventud que le dará satisfacción y cuidar de otro, sea esposo o esposa, será un estímulo para mantener su autoestima y valoración personal.

Por supuesto que no se puede olvidar el peso que tener que cuidar de otro debe resultar para una persona mayor, sobre todo si está enferma. Muchas mujeres deben hacerle frente a esta situación debido a que la expectativa de vida del hombre es menor que la de la mujer, lo que influye para que muchos ancianos que viven en pareja estén ya enfermos y sea la esposa la que los atienda (Getzel, 1982).

En el área sexual también se presentan ajustes, pues biológicamente se dan cambios en el organismo, la intensidad de la respuesta sexual se minimiza y se necesitará mayor tiempo para lograr una erección; el orgasmo tiene menos y más cortas contracciones; la lubricación es más lenta, la vagina es más angosta y sus paredes más delgadas. (Underwood, 1990). En general, los autores coinciden en que las relaciones sexuales de la pareja de ancianos serán influidas por las experiencias anteriores, es decir, si gozaron de una exitosa vida sexual, continuarán así, pero si tenían problemas, estos aumentarán (Kastembaum, 1980; Butler, 1980).

Existen otros factores que pueden limitar la vida sexual del adulto viejo, como enfermedades o baja autoestima que se pueden plasmar en temor, fracaso sexual o impotencia. Es necesario destacar que las inhibiciones y los mitos que existen en relación con la vida del longevo obstaculizan su placer. Algunos creen que ya no están en edad para esta actividad y se sienten ridículos por ello, además, muchas veces les falta privacidad para desarrollar libremente su sexualidad.

El matrimonio de ancianos puede ser una época de mucho disfrute, pero dependerá de la vida que hayan llevado y de las actitudes que tengan hacia la ancianidad; sin embargo, muchas personas aseguran que en esta época se sienten más libres de sus responsabilidades y se pueden dedicar más a sí mismos y a su cónyuge.

El orientador y su ayuda a la pareja mayor

La orientación es un proceso de ayuda mediante el cual se facilita el desarrollo del individuo a través de las distintas etapas que atraviesa, proveyéndole para que encuentre satisfacción y seguridad personal en su vida actual y futura.

La educación para la vida en familia implica que las personas interioricen conocimientos que les permitan relacionarse mejor consigo mismos y con sus familias. En la actualidad, cuando la familia experimenta diversas crisis en su interior, este tipo de educación reviste gran importancia, cumpliendo sus objetivos a través de los procesos de orientación.

Para ayudar a la pareja mayor, el orientador debe conocer los cambios físicos, psicológicos y sociales por los que atraviesa el anciano, las tareas de desarrollo que debe cumplir, el proceso de convivir en pareja, así como destrezas para solucionar conflictos. Muchas personas mayores se concentran en lamentarse de las pérdidas que experimentan, olvidando que pueden disfrutar de este período de la vida como de cualquier otro. El orientador debe estar atento para ayudarlos a superar sus penas, a disfrutar de la vejez y aprovechar las oportunidades que le brinda la convivencia en pareja.

Aunque las pérdidas tal vez estén más presentes en este período de la vida, existen otros factores y tareas de desarrollo sobre los cuales la persona mayor debe poner su atención. Es tarea del orientador apoyarlo para que no se concentre en esas pérdidas ni se estanque en su desarrollo.

Trabajar con las fortalezas del pasado puede ser una estrategia. Según Kastembaum (1980), los ancianos tienden a repetir historias de sus vivencias pasadas, lo que nos muestra que éstas fueron para ellos muy significativas. De ahí que las repeticiones pueden tener una función integradora para el individuo y servir para darle a la persona algo alrededor de lo cual organizarse. Estas historias podrían ser un valioso recurso del orientador para ayudar al longevo a enfrentar las asignaciones que debe cumplir, para que vea con claridad las ventajas que en su vida significa contar con un compañero que disminuya su soledad, que le da estabilidad, confort y apoyo en sus actividades de la vida diaria.

Conway (1988) propone varias ideas para ayudar al anciano: orientación individual o por parejas, así como los grupos de apoyo con otras parejas de ancianos. Por supuesto, se requiere proveerles de un clima de aceptación, en donde se sientan libres de expresarse sin temor a los prejuicios o el ridículo, donde

puedan contar lo que quieran y las veces que lo deseen. Es imprescindible primeramente que sus necesidades básicas sean previstas: alimentación, vestido, hogar, y posteriormente, que se satisfagan sus necesidades psicológicas de afecto, seguridad y reconocimiento.

Durante el proceso de orientación, pueden utilizarse como ya se ha dicho, sus experiencias pasadas, así como otros recursos tales como humor, visualizaciones positivas, validación y relajación.

El orientador debe tener claro que al trabajar con mayores es preciso que se sigan las mismas normas éticas que con cualquier persona: respeto por cada uno, no tratarlos como niños y mantener su derecho a tomar decisiones, reconocer que cada individuo es único, así como cada pareja y que son muy particulares sus aflicciones y su duración, sus problemas e inquietudes. Por ello, el orientador debe estar muy atento y ser flexible en cada una de sus intervenciones.

El resultado del proceso de orientación con parejas mayores deberá permitir a los participantes ver la vida retrospectivamente, rescatar las enseñanzas que su experiencia les dejó y sentirse satisfechos de esa vida. El matrimonio anciano puede aportar sus conocimientos y experiencias a las nuevas generaciones.

Un mayor número de personas llegan hoy en día a ser ancianos, pero siempre han sido solo los más fuertes los que sobreviven.

En el pasado, también algunos alcanzaron edades mayores, solo que la alta mortalidad infantil disminuía el porcentaje de longevos. En Estados Unidos, por ejemplo, únicamente el 75% de los que nacieron en 1900 llegaron a los 25 años. Actualmente, el 39.5% de las mujeres y el 21% de los hombres llegan a 85 años (Thorson, 1995); el progreso de extender la expectativa de vida a más personas básicamente se debe entonces, a la disminución de la mortalidad infantil, por el control de epidemias como la difteria, polio, tifoidea, tuberculosis y la neumonía, así como de otras enfermedades infecciosas como sarampión y tosferina.

La higiene y salud pública también contribuyeron al mejorarse la atención de los nacimientos y diferentes prácticas insalubres como el uso de aguas contaminadas y la falta de inmunizaciones. El envejecimiento de las

poblaciones del mundo tiene implicaciones enormes para las familias, las comunidades y las naciones. La mayoría de estas implicaciones tienden a mostrar solo aspectos preocupantes para las políticas públicas, como número de servicios que se requerirán, problemas de pensiones, gastos onerosos en salud, salarios e impuestos, dificultades generacionales por cambio de valores, sobrecargas para los adultos medios y otros más. Sin embargo, el aumento en el número de mayores en el futuro, puede también ir aparejado del mejoramiento en la calidad de sus vidas por la disminución de muchas enfermedades crónicas que causan sus incapacidades, por el mejoramiento en la atención al proceso de envejecimiento y por modificaciones de los estereotipos negativos que existen sobre los viejos (Barrow, 1989).

Actualmente se mantienen todavía prejuicios y discriminación contra los mayores. En Costa Rica se han encontrado visiones negativas entre estudiantes universitarios que se centran en señalar sus pérdidas, enfermedades e inactividad (Bonilla, 1994).

Si las sociedades van a continuar envejeciendo, es necesario cambiar nuestra visión sobre la longevidad y las personas mayores, de modo que no solo se extiendan los años que viviremos, sino que ese aumento nos permita seguir desarrollándonos como seres humanos, para vivir más y con mayor bienestar (Gottlieb, 1989).

Una de las formas de combatir los estereotipos negativos, que generalmente se basan en pocas evidencias, en informaciones obsoletas o en mitos, es develando lo valioso de las vidas de los sobrevivientes, sus aportes y contribuciones a las generaciones jóvenes.

Se dice que la familia es el centro que mantiene unida la civilización, no importa el nombre que le demos a los sentimientos que se generan en este grupo: apoyo grupal, obligación familiar o lealtad tribal, ese cuidado que los miembros de una familia se brindan entre sí será siempre uno de los más importantes valores de la humanidad. Así que tener éxito en la empresa de sobrevivir en pareja, siendo ésta el "poder ejecutivo" de la familia, es un logro digno de transmitir a los más jóvenes. Existen estudios que destacan diferentes características y virtudes que favorecen la

convivencia en familia, como la oportunidad de sentir que satisface las necesidades de entrar en comunión con otro, de experimentar alegría y risas, capacidad de expresarse verbalmente, de sentir compasión y alcanzar gratificación sexual (Buscaglia, 1986). La persona conflictiva, narcisista, o que se devalúa a sí misma porque no se ama, no puede dar. La disciplina de estudiar cómo se logra el éxito para la convivencia y para mantener relaciones adecuadas en el grupo familiar, es lo que hemos llamado educación para la vida en familia.

En Costa Rica existen algunos estudios sobre la relación de pareja, como la tesis *Laboratorio de la comunicación matrimonial* (1979) de Albam Brenes, y el *Programa de preparación matrimonial* (1986) de Jorge Dávila. Sin embargo, investigaciones sobre este tema con ancianos son poco frecuentes. Villanueva y Bonilla (1995) presentan una revisión teórica sobre los factores que ayudan a la sana convivencia de la pareja conyugal hasta la longevidad.

En el presente trabajo procuramos buscar respuestas a ciertas preguntas que puedan ayudarnos en la preparación de los jóvenes para que cumplan de modo más satisfactorio la tarea de vivir en familia. Nos contestarán las preguntas los mismos protagonistas: parejas que han vivido muchos años juntos y que a pesar de haber experimentado los mismos conflictos que el resto de los matrimonios, han logrado mantenerse unidas por largo tiempo y piensan hacerlo, hasta la muerte de uno de los cónyuges. Así procuraremos identificar los factores que contribuyeron a mantener estas parejas funcionando hasta la ancianidad.

Los problemas formulados son los siguientes:

- 1 - ¿Cómo fué la relación afectiva de estas parejas antes de casarse?
- 2 - ¿Cuáles son las crisis más representativas que han vivido?
- 3 - ¿Qué implica para estos ancianos vivir en pareja?
- 4 - ¿Cuáles características consideran que debe tener una pareja exitosa?

Procedimiento

El artículo previamente publicado sobre este tema "Factores que contribuyen a mantener

la vida de pareja" de Villanueva y Bonilla (1995), sirve de fuente conceptual para este estudio, pues se centra en la perspectiva del ciclo de vida de la familia y aquellos factores que se consideran indispensables para enfrentar con éxitos las transiciones y conflictos que vive la dinámica familiar. Sin embargo, la teoría se irá construyendo junto con la realidad que las personas involucradas van describiendo, sintetizando e integrando.

Los problemas planteados enfocan básicamente dos direcciones, la primera, de interacción entre los cónyuges, por lo que el estudio necesita observar y entrevistar, y segundo, de interés biográfico, por lo que se examinarán las historias orales que los mayores ofrecen, centrándonos en las experiencias pasadas a que ellos hacen referencia (Strauss y Corbin, 1990).

Este estudio se llevó a cabo en tres etapas durante el segundo semestre de 1993. En la primera etapa se estableció un marco conceptual o área de estudio básico y se preparó al equipo de investigadores; en la segunda etapa, en la cual invertimos mayor tiempo, se dedicó al trabajo con los participantes, y en la tercera etapa se redactó el informe final, que describe, sintetiza e integra la realidad de los ancianos estudiados dentro de un marco teórico que nos permite visualizar futuras acciones educativas.

Se trabajó con tres parejas de matrimonios, vecinos de un cantón de la provincia de Heredia. Sus edades comprenden entre los 71 y 76 años de edad y tienen desde 41 años de casados hasta 54.

Los criterios utilizados para la selección de las parejas fueron dos: que tuviesen más de cuarenta años de casados con una vida matrimonial que fuese conocida en la comunidad como ejemplar y satisfactoria, y que ambos cónyuges accedieran a participar en la investigación.

La técnica principal que se utilizó para recoger la información fue la entrevista, aunque esta se enriqueció con la observación de la relación de pareja. La entrevista toma en cuenta -entre otros- los relatos, experiencias y reflexiones de los mayores estudiados (Montero, 1993). Se trató de mantener el compromiso con una línea de la historia, o sea la descripción del fenómeno que aquí analizamos, cual es la sobrevivencia como pareja.

Las entrevistas se realizaron a ambos cónyuges en su casa de habitación. El número de entrevistas varió: a dos parejas se les entrevistó dos veces y a una de ellas, tres veces. La duración de cada entrevista fue de aproximadamente dos a tres horas, en condiciones confortables y amistosas porque los investigadores conocían con anterioridad a las parejas. Por este motivo la negociación de entrada fue muy fácil, consistiendo únicamente en la aceptación de las parejas para ser entrevistadas.

Las entrevistas se estructuraron alrededor de las siguientes cuatro unidades de análisis o focos:

1. Vida familiar antes de casarse: (¿Cómo era su vida antes de casarse?, para conocer la relación con los padres y el modelo de hogar en que vivían de solteros).
2. Noviazgo y matrimonio: (¿Cómo se conocieron? tipo de noviazgo que tuvieron, imágenes que se formaron sobre el matrimonio cuando se casaron, con el fin de indagar sobre el inicio de la relación y sus expectativas, temores e ilusiones.)
3. Crisis más significativas: (Los momentos más difíciles que han vivido como pareja para descubrir las crisis más significativas por las que han atravesado).
4. Relación de pareja: (¿Cómo se relacionan como pareja? ¿cómo debería vivir una pareja? Este foco investiga la opinión de ellos sobre cuál debe ser el comportamiento adecuado en una relación matrimonial. Pretende rescatar lo que admiran de sí mismos como pareja y que consideran será de utilidad para otras parejas más jóvenes).

La observación se realiza para notar o destacar algún atributo o característica que pueda indicar la necesidad de profundizar sobre un tópico. El observador debe ser sensible a los temas que se discuten en la entrevista, así como a las personas entrevistadas, para que la información que ellos están facilitando no sea alterada por el temor. A veces la observación solo muestra afirmación de lo que en la entrevista se expresa, entonces el recuento de lo que sucedió lo hará notar (Fry y Keith, 1986).

Resultados

La información obtenida se organizará para describir primero cada pareja del estudio, tomando en cuenta los focos generales o temas que guiaron la entrevista. Posteriormente, se resumirán o agruparán los rasgos comunes que se encontraron en las tres parejas entrevistadas. Finalmente se tratarán de analizar estos datos según la teoría introducida, para resumirlos luego en algunas conclusiones generales.

PAREJA I

Información sociodemográfica:

Mujer: A edad actual: 75 años edad cuando se casó: 21 años.

Hombre: R edad actual: 76 años edad cuando se casó: 22 años.

Años de casados: 54 años número de hijos: 6 hijos.

Vida familiar antes de casarse:

A nació en San Antonio de Desamparados en un hogar compuesto por padre, madre y seis hermanos, los cuales eran muy unidos, aunque pobres.

R nació en Barba de Heredia, tenía cuatro hermanos, padre y madre; pero a la edad de cuatro años murió su madre, su padre se volvió a casar y él junto con sus hermanos son criados por su abuela, con quien desarrolla una relación afectiva muy fuerte; siempre se sintió responsable por su abuela y aún después de casado la siguió manteniendo económicamente. Durante su juventud tuvo problemas con el licor hasta que conoció a A.

Noviazgo y matrimonio:

A fué a trabajar dos meses como doméstica a una casa a Barba y allí, a través de una hermana de R se conocieron. Cuando A regresó a su casa, R la siguió visitando y empezaron el noviazgo. 2 años después de iniciado el noviazgo, R quiso "sentar cabeza"; ya había superado los problemas del alcohol y se casaron.

A tenía mucha ilusión hacia el matrimonio. R considera que siempre admiró el ambiente en la familia de A y quería tener una familia parecida.

Crisis más significativas:

1. Cuando nació el tercer hijo y A enfermó gravemente.
2. Cuando R volvió a tomar licor y llegaba tarde a casa.
3. Cuando R tuvo un accidente en el trabajo.

Relación de pareja:

- R es muy responsable económicamente.
- A y R tratan de no discutir.
- Comparten malas y buenas.
- No exigir más de lo que el otro puede dar.
- Dios y los hijos los unen.
- El papel de A para mantener la relación es relevante.
- Se tienen paciencia.
- Piensan que el matrimonio es para toda la vida.

Recomendación: Consideran que en un hogar:

1. Los cónyuges deben acoplarse bien en cuanto a caracteres, amarse mucho, aplacarse muchas cosas.
2. No deben existir celos, sino confianza y paz espiritual.
3. Consideran que se deben evitar los vicios y que el dinero no lo es todo.

PAREJA II

Información sociodemográfica

Mujer: X edad Actual: 75 años edad cuando se casaron: 34 años.

Hombre: Z edad actual: 71 años edad cuando se casaron: 30 años.

Años de casados: 41 años número de hijos: 3 hijas.

Vida familiar antes de casarse:

Z: familia conformada por padre y madre y ocho hijos. Hogar humilde. La relación con sus padres y hermanos fue buena, eran unidos.

X: familia conformada por padre, madre y tres hijas. X fué la menor. A la edad de cuatro años murió el padre y la madre las crió, eran muy unidas, pero cuando tenía quince años, murió la madre y pasaron al cuidado de sus tíos. A los veinticinco años de edad tuvo un hijo y a los treinta y uno otra hija, ambos siendo soltera.

Noviazgo y matrimonio:

Se conocieron porque vivían relativamente cerca. Su noviazgo duró un año. Z quería casarse rápido pero X no estaba segura, lo pensó mucho, sobre todo por sus hijos; sin embargo, ante la insistencia de Z aceptó.

Crisis más significativas:

1. Cuando las niñas estaban pequeñas y vivieron situaciones económicamente difíciles.
2. Choques de caracteres entre Z y algunos de los hijos.

Relación de pareja:

- X y Z han tratado de sobrellevar las cosas con calma, procurando vivir lo mejor posible.
- Nunca tocan el pasado de cada uno, lo que pasó antes de casarse ya pasó.
- La paciencia, sobre todo de X es muy importante.
- La ayuda de Dios los une.

Recomendación: Consideran que una pareja debe tener además:

1. Mucha unión.
2. Perdonarse mutuamente.
3. Dialogar.
4. Mantenerse cerca de Dios.

PAREJA III**Información sociodemográfica:**

Mujer: M edad actual: 72 años edad cuando se casó: 22 años.

Hombre: D edad actual: 72 años edad cuando se casó: 22 años.

Años de casados: 50 años, número de hijos: 9 hijos.

Vida familiar antes de casarse:

M: familia conformada por padre, madre y 14 hijos. Hogar humilde; estaba en la zona sur del país. Las relaciones con sus padres fueron muy amorosas.

D: familia conformada por padre, madre y 24 hijos. Hogar de clase media; estaba en la zona sur del país. Las relaciones con sus padres eran buenas aunque muy estrictas.

Noviazgo y matrimonio:

M y D se conocieron en la fonda de la madre de M, donde M trabajaba. Su noviazgo duró 2 años y ambos tenían gran ilusión por el matrimonio y los dos ahorraron para casarse. Se casaron y se fueron a vivir cerca de los padres de él.

Crisis más significativas:

1- Cuando D decidió vender la finca y todos los animales. El hecho de que se gastó el dinero llevó a la familia a vivir momentos económicamente difíciles.

2- Infidelidad conyugal por parte de D.

Relación de pareja:

- M y D siempre han tratado de estar juntos, salen juntos.
- Procuran no pelear.
- La mujer tiene un papel trascendental para mantener la relación.
- Los hijos los unen.
- Los momentos difíciles de pobreza o enfermedad los han unido más.

- Ella siempre respeta las decisiones de él.

Recomendaciones: Consideran vital que una pareja:

1. Aprenda a perdonarse.
2. Sepan vivir, pensando que el matrimonio es para siempre.
3. Tengan paciencia.
4. No se predispongan negativamente por todo lo que el otro diga.
5. Respete las decisiones del otro.
6. Sepa que el hombre es el jefe del hogar.
7. Sepa que la mujer aconseja, pero no manda.
8. Posean fortaleza.
9. No se separe nunca a pesar de todo.

Síntesis de rasgos comunes entre las tres parejas**Vida familiar antes de casarse:**

Todos los entrevistados contaron con papá, mamá y hermanos, al menos durante los cuatro primeros años de su vida y caracterizan su primera relación familiar como amorosa y unida.

Noviazgo y matrimonio:

Los noviazgos tuvieron una duración de entre uno y dos años y se caracterizaron por su ilusión hacia el matrimonio.

Crisis más significativas:

- Enfermedades de alguno de los cónyuges.
- Enfrentamiento entre el carácter del padre con alguno de los hijos.
- Problemas económicos.
- Inestabilidad emocional del padre.
- Infidelidad conyugal por parte del padre.

Relación de pareja:

- Tratar de no discutir, dialogar y amarse.
- La ayuda de Dios los une.

- Los hijos los unen.
- El papel de la mujer es relevante para mantener la relación, con: paciencia, respeto de decisiones del marido, compartir buenas y malas.

Recomendaciones: Las parejas deben:

- 1- No pensar en separarse, sino que el matrimonio es para siempre.
- 2- Dialogar y amarse.
- 3- Perdonarse mutuamente y no tocar el pasado.
- 4- Ser unidas, aplacarse y respetarse.
- 5- Mantenerse cerca de Dios y evitar vicios.

Análisis de resultados

Los entrevistados tuvieron, en general, buenas relaciones con sus padres durante la niñez, mínimo hasta los cuatro años, cuando uno de ellos perdió a su madre. Sin embargo, ella fue sustituida por otra persona significativa que no lo privó del amor. Esto comprueba la teoría del apego de Bowlby, citado por Lyddon y otros (1993), en el sentido de que si un niño logra mantener un nexo emocional de apego o cariño con una persona específica, que puede ser la madre u otro, estará capacitado para lograr establecer relaciones interpersonales satisfactorias en las distintas etapas de su vida. En el caso de R (pareja I) observamos que a pesar de que en algunos períodos tuvo problemas con el licor, nunca abandonó las responsabilidades del hogar; esto puede entenderse según la teoría del apego, como un apego compulsivo a quien le da cariño. También demuestra la importancia de que los cónyuges sean adultos maduros que han alcanzado la responsabilidad. R perdió a su madre a los cuatro años, pero su abuela lo crió y mantuvo buenas relaciones con él; su apego inicial con su madre fue interrumpido y tuvo que asumir responsabilidades desde pequeño para enfrentar las situaciones económicas difíciles de la familia. El apego hacia su esposa es compulsivo, según esta visión, porque siempre sintió la obligación de protegerla y veía en ella la oportunidad de estabilidad para su hogar; incluso dice que uno de los factores más

importantes para mantener la familia fue la paciencia de su mujer, quien se constituyó en el apego que le permite enfrentar el mundo.

El hecho de que los entrevistados hayan mantenido buenas relaciones de afecto en su niñez también se relaciona con otros factores que, según Satir (1984), contribuyen a mantener una adecuada relación de pareja, como son el amor a sí mismo y la afirmación del valor del amor.

Con respecto a la segunda unidad de análisis, podemos notar que la duración de los noviazgos fue de entre 1 y 2 años y las edades al casarse, de 21 a 34 años. La etapa de desarrollo en que se encontraban al casarse entonces, varió entre joven adulto y adulto medio.

Si consideramos que el matrimonio del más joven se realizó alrededor de 1943, es posible suponer que un joven de 21 años entonces poseía la madurez necesaria para el compromiso matrimonial que Jourard (1987) considera imprescindible: poseer un mayor contacto con la realidad y tener ideas más razonables en cuanto a lo que se espera del cónyuge. Es importante recalcar que las tres parejas consideran que sus expectativas hacia el matrimonio eran positivas, que lo esperaban con "mucho ilusión", y tenían muy en firme la convicción de que el matrimonio debe ser para toda la vida.

En cuanto al tercer tema o foco, que se refiere a las crisis más significativas, se destaca un núcleo principal que es el económico, ya sea porque el proveedor tomaba licor, o porque hizo un mal negocio que lanzó a la familia hacia una situación difícil. Estas parejas se ubican en la segunda fase de expansión de la familia, que corresponde a la crianza de los hijos. Dentro de la misma fase también se ubica la crisis de la mitad de la vida, momento en que en el caso de dos de los hombres entrevistados provocó crisis en la pareja: uno por infidelidad marital y otro por alcoholismo. Esto parece concordar con lo dicho por Deiros (1990) sobre el abandono que en la segunda fase sienten muchos cónyuges a nivel de su propio yo, tanto por la tarea agotadora de crianza, como por la evaluación que realizan en la mitad de la vida. Es interesante notar que en las crisis que ellos mencionaron, parece existir una mayor responsabilidad del hombre, lo que se puede relacionar con los patrones

culturales tradicionales de la sociedad costarricense que piden sumisión a la mujer y autoridad y control al hombre.

El último foco de análisis se refiere propiamente a la relación de pareja. Ellas concuerdan, al igual que Iserle (1987), que es necesaria la paciencia y la comprensión en el matrimonio. También se requiere alta tolerancia a la frustración para que en algunos momentos los cónyuges se abstengan de satisfacer sus propias necesidades y deseos y puedan dar lugar a la satisfacción de las del compañero (Deiros, 1990). Se nota en estas parejas un énfasis en la realidad "No exigir más de lo que el otro puede dar", "Procurar vivir lo mejor posible", y "unirse en los momentos difíciles", así como "mucha fe en Dios".

Otros factores que mencionaron las parejas son: el perdón, el respeto y el amor a los hijos.

Las parejas entrevistadas ven su relación conyugal actual muy positivamente: la consideran una relación estable, que ha sobrevivido muchas circunstancias. Estas visiones apoyan la teoría que presenta al matrimonio como fuente emocional muy importante para el desarrollo del individuo y para una vida satisfactoria en la etapa de la vejez (Fiske, 1990).

Todos mencionaron penas y sufrimientos vividos pero mostraron orgullo de haberlos superado y recomiendan la vida en pareja para los años tardíos, cuando la presencia del compañero disminuye la soledad y es fuente de afecto y satisfacción.

Conclusiones

De la investigación con tres parejas de personas mayores, sobre los factores que contribuyen a mantener una relación de unión hasta la ancianidad, se concluye:

1. Existen factores comunes en las tres parejas:
 - A. Deseo de que la relación dure para siempre.
 - B. Importancia que dan a su relación con Dios.
 - C. Capacidad de diálogo y perdón.
 - F. Fortaleza para superar las crisis.
2. En la historia de los cónyuges y sus matrimonios se destaca:
 - A. Las relaciones afectivas positivas de estos cónyuges en su niñez, con sus personas de apego, parecen tener incidencias directas sobre el mantenimiento de su duradera relación de pareja. En los mayores estudiados resulta evidente que de niños experimentaron amor en sus hogares, lo que les creó un patrón afectivo que les permitió amar a otros después y propició su capacidad para mantener relaciones matrimoniales duraderas.
 - B. Las parejas estudiadas iniciaron su relación con un noviazgo de entre uno y dos años.
 - C. Se casaron con ilusión y expectativas muy positivas sobre el matrimonio, pensando que sería para toda la vida.
3. La mayoría de las crisis significativas que vivieron estas parejas se pueden ubicar en la segunda fase del matrimonio, o etapa de crianza. Estas crisis parece que se relacionan principalmente con las crisis de la mitad de la vida, particularmente con inestabilidad emocional en los hombres, que los llevan a tomar licor, infidelidad, acciones económicas apresuradas y a chocar con los caracteres de los hijos.
4. Se evidencian algunas características comunes entre los individuos de estas parejas, que parece permitirles mantener una relación conyugal duradera: alta tolerancia a la frustración, contacto con la realidad, ideas razonables, firmeza en cuanto a sus planes matrimoniales, capacidad para comprender y perdonar, apertura al diálogo, respeto y fortaleza.
5. La vejez es una época en donde se ve la vida retrospectivamente; por ello es un momento apropiado para rescatar enseñanzas que la experiencia va dejando. El matrimonio anciano está en gran capacidad de aportar muchos conocimientos y experiencias que permiten revelar cuáles son esos factores que han contribuido a mantener su vida de pareja por tanto tiempo.

Bibliografía

- Barrow, G. Aging, the individual and society. St. Paul: West Publishing Co, 1989
- Brenes, Albam. "El laboratorio de comunicación matrimonial: una propuesta de un servicio preventivo de los problemas de la pareja, y una descripción de sus fundamentos teóricos y prácticos". Tesis Universidad de Barcelona, 1979.
- Bonilla, Flory Stella. "Estudiantes universitarios: sus opiniones sobre el envejecimiento y la mujer anciana". en Rev. Educación. Universidad de Costa Rica. Vol.18 N°1 1994.
- Buscaglia, L. Bus 9 to Paradise. New York: Fawcett Columbine, 1986.
- Dávila, Jorge. "Programa de preparación matrimonial: una actividad novedosa en la orientación personal social en Costa Rica. Tesis de Orientación. Universidad de Costa Rica, 1986.
- Deiros, E. La mejor etapa de la vida. E. U. A.: Casa Bautista de Publicaciones, 1990.
- Fiske, Marjorie. Edad Madura. New York: Harper and Row Latinoamericana, 1980.
- Fry, Ch. & Keith, J. New methods for old age reseach. U.S.A.: Bergin & Garvey Pub., 1986.
- Gottlieb, N. "Families, work & the lives of olden women", en Gomer & Merce, Women as they age, 1989.
- Iserte, Samuel. El matrimonio de éxito. Barcelona: CLIE, 1987.
- Keith, J. *et. al.* The aging experience. London: Sage Pub., 1994.
- Jourard, S. y Landsman, T. La persona saludable. México: Trillas, 1987.
- Lyddon, W.; Bradford, E.; Nelson, J. "Assesing adolescent and adult attachment: A review of concurrent self-report measures". Journal of Counseling and Development. Vol. 71. March-April. 1993.
- Montero, Marta. "La investigación cualitativa en el campo educativo". En Boletín CEMIE San José, Costa Rica. N°20 1983.
- Satir, Virginia. Relaciones humanas en el núcleo familiar. México: PAX, 1984.
- Strauss, A. & Corbin, J. Basic of qualitative research. London: Sage Publ., 1990.
- Thorson, J. Aging in a changing society. California: Wadsworth pub. Co., 1995.
- Villanueva, R. y Bonilla, F.S. "Factores que contribuyen a mantener la vida de pareja". Rev. Educación Universidad de Costa Rica. Vol. 19 N°1 , 1995.