

FACTORES QUE CONTRIBUYEN A MANTENER LA VIDA DE PAREJA

*Ruth Villanueva Barbarán
Flory Stella Bonilla*

"Las cuerdas del laúd son
distintas, pero juntas
producen una melodía hermosa".
Iserte, 1987.

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 aspi-

rar 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 existosa, 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 satisfa-

cer 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, sólo 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 Hayé (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 (1987:190), "la verdadera comunicación marital incluye el compartir mutuamente no sólo las acciones, sino también el significado y el sentido de las mismas. Requiere por lo tanto, un sentido 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 comporta-

miento 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 asigna-

ron 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), Wright (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 excep-

ción, 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 sólo 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 cree, 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 atravieza, 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 atravieza 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.

Bibliografía

- Barrow, G.M. Aging, *The Individual and Society*. USA: West Pub. Co, 1989.
- Bee, H. *El desarrollo del niño*. México: Harla, 1978.
- Bonilla, Flory Stella. "Orientación para cumplir las tareas adultas". en *Rev. Educación*. Universidad de Costa Rica. Vol. 1 N°16 1992.
- Butler, Robert. *Amor y sexualidad después de los cuarenta años: una guía sexual fundamental para la madurez y la tercera edad*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca S. A., 1988.
- Brenes, Alban. "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". *Testis* doctoral. Universidad de Barcelona, 1979.
- Conway, P. "Losses and Grief in Old Age", en *Social Casework*. The journal of contemporary Social Work. Vol. 69 N°9 Nov. 1988.
- Dávila, Jorge. "Programa de preparación matrimonial: una actividad novedosa en la orientación personal social en Costa Rica". *Testis*. Licenciatura en 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.
- Getzel, G. "Helping ederly couples in crisis" *The Journal of Contemporary Social Work*. Vol. 63, N° 9, 1982.
- Iserte, Samuel. *El matrimonio de éxito*. Barcelona: CLIE, 1987.
- Jengich y Baltodano. El divorcio: ¿crecimiento o fracazo? *Testis* de psicología. Universidad de Costa Rica, 1982.
- Jourard, S. y Landsman, T. *La persona saludable*. Mexico: Trillas, 1987.
- Kastembaum, L. *La vejez: años de plenitud*. México: Harla, 1980.
- La Haye, Tim. *Casados pero felices*. Colombia: Libertador, 1974.
- La Haye, T. y La Haye, B. *El acto matrimonial: la belleza del amor sexual*. Barcelona: CLIE, 1984.
- 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.
- Llanos, E. *Cómo vivir bien en pareja*. Barcelona: Grijalbo, 1989.
- Nassar y Abarca. *Psicología del adulto*. San José: EUNED, 1983.
- Satir, Virginia. *Relaciones humanas en el núcleo familiar*. México: PAX, 1984.
- Sheehy, G. *Las crisis de la edad adulta*. New York: Dutton & Co. 1976.
- Underwood, Richard y Brenda. *Saludable después de los 55*. Barcelona: Norma, 1990.
- Wright, N. *Al pasar el tiempo*. E. U. A. : UNILIT, 1993.