Matrimonio con Síndrome de Asperger: 14 Estrategias Prácticas

Por Eva Mendes, M.A., Consultora de Parejas y Especialista de Síndrome de Asperger Traducido al español por Dr. Carolina Campos, Ph.D.

Mucha gente está consciente de que un gran porcentaje de matrimonios estadounidenses terminan en divorcio. Los matrimonios (u otras relaciones íntimas) pueden ser de muy diversos tipos. Son a menudo decepcionantes o imperfectas y ponen a prueba las habilidades de paciencia, entendimiento, tolerancia y comunicación de ambos integrantes de la pareja. Las parejas neuro-diversas (en las que uno o ambos integrantes de la pareja presentan una condición neuronal como es Desorden del Espectro Autista), presentan un grupo adicional único de retos, y posiblemente se requerirá que la utilice algunas herramientas pareja diferentes para enfrentar sus asuntos maritales.

Matrimonios Asperger: más comunes de lo que se puede pensar.

Desde el año 2002, ha habido un incremento del 57% en los casos diagnosticados de niños con Síndrome de Asperger y otros Trastornos del Espectro Autista (TEA), de acuerdo con el Centro de Control de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés). Datos recientes del CDC muestran que cerca de 1 de 88 niños son afectados por un TEA. Evidencia científica indica que las personas que presentan un TEA, están en gran parte ligados a la genética. A pesar de que actualmente no existen datos para la prevalencia de TEA en adultos, se puede asumir, debido a su naturaleza genética, que el mismo dato de 1 de 88 podría también aplicarse a los adultos. En aras de tener claridad, todos las personas con TEA (excepto por el autismo

clásico o Autismo de Kanner) estarán incluidos en este artículo bajo el término Síndrome de Asperger (SA).

El reconocido experto del SA, el Dr. Tony Attwood estima que más del 50% de adultos con SA podrían estar actualmente no diagnosticados o mal diagnosticados. ¿Cuál podría ser la razón alto porcentaje? de tan Algunas características del SA son sutiles. especialmente en adultos y la mayoría de los médicos no están entrenados para entender o reconocer la complejidad y variedad de manifestaciones del SA. Muchos adultos sólo empiezan a darse cuenta de que podían tener SA cuando tiene un hijo que recibe el diagnóstico. Cuando el niño es diagnosticado con SA, uno o ambos padres pueden darse cuenta que ellos comparten muchos de los rasgos de su hijo o hija. Otros adultos pueden llegar a un auto-diagnóstico a través de investigación en línea en diversos foros, sitios de internet, o cuestionarios diagnósticos para personas con SA – o sus compañeros pueden "diagnosticarlos" por esas vías. Películas como "Adam". "Temple", "Mozart and the Whale", "Mary and Max", y programas de televisión con personajes con SA como "Parenthood", "Big Bang Theory" y "Boston Legal" pueden hacer notar algunos de los rasgos del SA en compañeros o en uno mismo.

La mayor parte de niños y adultos diagnosticados con SA son hombres, con una proporción de hombre a mujer de 4:1 (a pesar de que en AANE (The Asperger's Association of New England), se maneja una proporción de 3.7:1). Muchos expertos creen que la aparente baja prevalencia de SA en mujeres es debido al hecho de que niñas y mujeres están mejor habilitadas que los hombres para compensar las limitaciones de comunicación social, y ocultar sus desafíos, y por lo tanto permanecer más tiempo no diagnosticadas o mal diagnosticadas. Adicionalmente, no muchas mujeres del espectro encajan en la representación estereotipada del raro/nerd computacional del SA que es común (pero no universal) entre los hombres con SA.

Basados solamente en el predominio de las proporciones, se podría asumir que en un número significativo de matrimonios tanto uno integrantes de la pareja tienen SA. Muchos adultos con SA terminan teniendo múltiples matrimonios a lo largo de su vida, debido a problemas en la comunicación, manejo del estrés e integración sensorial. Muchas personas con SA terminan casadas con personas neuro-típicas (NT), por ejemplo personas sin SA; mientras algunos se casan con otro individuo con SA o bien, que tiene un número significativo de rasgos del SA.

La Asociación Asperger de Nueva Inglaterra (AANE, por sus siglas en inglés) ha ofrecido, por cerca de 10 años, Grupos de Apoyo a Compañero/Cónyuge, y Grupos de Apoyo a Parejas. Ya que la mayoría de las parejas que tratamos consiste en una mujer NT relacionada a un hombre con SA, en este artículo, hablaré frecuentemente de "la esposa" (siendo la NT) y "el esposo" (siendo el que presenta SA). Los principios que se mencionarán son aplicables tanto si es una pareja que está casada como si no lo está; si la esposa o el esposo es el que presenta SA y si la pareja es del mismo sexo. (Una dinámica similar puede

presentarse en parejas en dónde ambos integrantes de la pareja tienen SA).

En los Grupos de Apoyo a Compañero/Cónyuge y en sesiones de asesoramiento a parejas, he observado cuestiones o retos recurrentes, y estrategias recurrentes para manejarlos, los cuales he llamado en este artículo 14 estrategias prácticas para facilitar un matrimonio SA, y son:

- 1. Buscar un diagnóstico
- 2. Aceptar el diagnóstico
- 3. Permanecer motivado
- 4. Entender de qué manera el SA impacta al individuo
- Manejar la depresión, ansiedad, desorden obsesivo-compulsivo y el desorden por déficit de atención con hiperactividad
- Auto-exploración y autoconocimiento
- 7. Crear un programa para la pareja
- 8. Satisfacer las necesidades sexuales de cada uno
- Reducir la distancia que crea el juego paralelo
- 10. Afrontar las sobrecargas sensoriales y las crisis
- 11. Expandir la Teoría de la Mente
- 12. Mejorar la comunicación
- 13. Estrategias co-crianza de los hijos
- Manejar las expectativas y suspender los juicios

1.- Buscar un diagnóstico

Ya que la mujer tiende a ser el barómetro de la armonía de la relación, la maneja y entra en desacuerdo en la mayoría de los matrimonios, son ellas las primeras en notar cualquier comportamiento atípico en sus cónyuges y posiblemente de sospechar que ellos pueden presentar SA. Después, la pareja puede buscar una evaluación formal o informal. Sin embargo, buscar un diagnóstico de SA no siempre es una tarea fácil.

Para los médicos, es complicado diagnosticar adultos con SA, debido al hecho de que el SA es altamente complejo y heterogéneo (por ejemplo, los individuos con SA pueden diferir mucho entre sí). Los rasgos que conforman el síndrome son matizados. Conforme maduran, personas con SA a menudo aprenden habilidades en la comunicación y sociales de tal forma que parecen mezclarse en el mundo de los NT, a pesar de que interiormente siguen procesando información de manera diferente a ellos. A médicos menos que los tengan entrenamiento y experiencia en trabajar con adultos con SA y sus parejas, el SA puede no ser reconocido. Muchos adultos con SA, y en particular aquellos que están casados, son exitosos en sus carreras, e incluso pueden ser líderes en el campo en el que se desarrollan. Si el individuo con SA hace contacto visual, es casado (por ejemplo, es capaz de mantener una relación a largo plazo), y tiene una carrera exitosa, muchos médicos asumen que es improbable que el individuo tenga SA.

Las personas con SA a menudo sufren de ansiedad, depresión, trastorno obsesivo compulsivo (TOC), desorden del sueño, problemas gastrointestinales (GI) o trastorno por déficit de atención (TDA)/trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH). Por lo anterior, frecuentemente un adulto con SA puede ser diagnosticado con una o más condiciones comórbidas, pero no con SA como tal.

Εl diagnóstico es un paso importante para iniciar el trabajo con diversos problemas dentro matrimonio SA. Aún cuando el diagnóstico no sea formal, pero la pareja es capaz de darse cuenta de las características y rasgos del SA que pueden estar causando problemas maritales, es muy útil aminorar o erradicar la culpa, frustración, pena, depresión, dolor y aislamiento que uno o ambos miembros de la pareja sienten. En algunos casos, aún si el esposo se niega a una evaluación, la esposa puede ser capaz de utilizar su entendimiento del probable SA en su esposo como una herramienta para replantear ese entendimiento y cambiar la forma en que se relaciona con él.

En algunas ocasiones, el esposo es culpado por todos los problemas en el matrimonio. El aislamiento e impotencia de la pareja NT es resultado del conocimiento de que existe algo inusual y muy diferente acerca de su matrimonio, y aún no ha sido capaz compartir sus experiencias sentimientos con compañeros ya que piensa que simplemente no lo entenderían. Si se busca apoyo de la familia, amigos y terapistas que no se especializan en SA, el integrante NT de la pareja puede llegar a ser como un chivo expiatorio y visto como alguien necesitado emocionalmente, muy dependiente y no lo suficientemente comprensivo.

Si tú sospechas que puedes estar en un matrimonio SA, un buen comienzo es buscar ayuda de un consejero de parejas especialista en SA. Leer libros, artículos y escritos acerca de los matrimonios SA, también puede ser válido y alentador para reducir la sensación de aislamiento y frustración que ambos sienten, tanto el que presenta SA como el NT.

Un diagnóstico de SA puede ser obtenido por parte de un médico (un trabajador médico social, un consejero en salud mental, un psiquiatra psicólogo/neurofisiológico) con mucha experiencia en identificar adultos con SA. Es especialmente útil si los procedimientos del médico incluyen entrevistas para el cónyuge o compañero y/o diversos miembros de la familia. El diagnóstico pueda ayudar también a encontrar un consejero matrimonial adecuado que pueda trabajar dentro del marco del SA. Muchas parejas reportan que trabajar con un consejero de parejas que no tenga experiencia con adultos con SA puede dañar más que ayudar al matrimonio SA.

2. Aceptar el diagnóstico SA

Obtener un diagnóstico puede abrir la posibilidad para la pareja de pensar acerca del SA como una manera diferente de pensar y ver el mundo, más que como una discapacidad. También puede posibilitar el dialogo en el cual la pareja explora las necesidades emocionales y físicas únicas de cada uno, y de qué manera esas necesidades pueden ser satisfechas dentro de la relación (o, en algunos casos, a través de otros medios, como la amistad o actividades independientes). Aunque llegar a esta aceptación y apertura puede ser difícil en muchas ocasiones.

A veces, el aceptar el diagnóstico puede ser difícil para ambos. El compañero con SA puede tener dificultad en aceptar el diagnóstico debido a su inclinación para sobre racionalizar los puntos de vista, su pensamiento rígido y un sentido limitado de auto-conocimiento. El compañero NT podría percibir que su compañero con SA convierte la cuestión de si tiene o no SA en una batalla de poderes, enrolándose en discusiones interminables

y desgastantes acerca de los más exhaustivos detalles de los rasgos del SA, con la intención de probar que el compañero NT está en un error acerca del diagnóstico.

Para el compañero NT, puede ser tentador al inicio ver el diagnóstico de SA como sólo una excusa de su compañero para no participar en el matrimonio que ella desea crear. Podría en ciertas ocasiones usar el diagnóstico de SA para avergonzar o culpar a su compañero. Para poder aceptar el diagnóstico, debe llorar la pérdida de sus expectativas previas de tener un compañero y matrimonio más típicos.

Durante este periodo de reevaluación de la relación a la luz del nuevo diagnóstico y la lucha por llegar a la aceptación, es útil para ambos continuar con la búsqueda de información acerca del SA, buscar un médico con experiencia en adultos SA y/o unirse a grupos de apoyo enfocados en relaciones o matrimonios con SA. Es importante un entendimiento detallado del SA, tanto de los retos como de los rasgos positivos. Los individuos con SA pueden tener algunos rasgos muy deseables como la lealtad, honestidad, inteligencia, valores cimentados, flexibilidad con los roles de género, la habilidad de trabajar duro, generosidad, inocencia, humor y buena apariencia. Enumerar todos los rasgos (los positivos y los retos) de ambos compañeros puede dar a la pareja una imagen más balanceada de su matrimonio.

3. Permanecer Motivados

Es de mucha utilidad si ambos compañeros están motivados para manejar los retos de su matrimonio y a su vez están comprometidos con su éxito a largo plazo. De otra forma, cualquier intento de mejorar el matrimonio, no durará. Un consejero matrimonial que entienda el SA puede explicar e interpretar las diferencias en neurología, patrones de pensamiento y cultura entre ambos compañeros dentro del matrimonio. Si cada integrante de la pareja aprende acerca de las necesidades y perspectivas del otro, pueden trabajar juntos para resolver algunos de sus problemas.

Un compañero con SA altamente motivado puede realizar también cambios importantes dentro del matrimonio. En su libro "The Journal of Best Practices", David Finch relata sus esfuerzos para mejorar su matrimonio SA y convertirse en un mejor esposo de su esposa NT.

El compañero NT de manera voluntaria o forzada probablemente ya ha realizado muchos arreglos para mantener funcional su matrimonio. A la luz de un nuevo entendimiento dado por el diagnóstico de SA, puede ser capaz de adaptarse a las necesidades de su compañero con una nueva visión o ser más clara y directa para pedirle a su compañero que satisfaga sus necesidades.

En ocasiones, ambos integrantes de un matrimonio SA están motivados a trabajar en el matrimonio en parte debido a la naturaleza leal de ambos compañeros, porque el matrimonio proporciona elementos que cada uno valora. En algunos casos, por el contrario, el compañero NT puede estar tan deprimido, enojado, solo y/o desconectado de su compañero con SA que salvar el matrimonio no es una opción. En tal situación, la pareja puede trabajar con un consejero matrimonial o mediador para llegar a un divorcio amigable (y una

resolución de cuestiones co-parentales si tienen hijos).

4. Entender de qué manera el SA impacta al individuo

La psicoeducación es una parte importante al solucionar los retos de un matrimonio SA. Hay muchos libros sobre matrimonios SA escritos desde el punto de vista del compañero NT. Leer esas narrativas tan personales puede ayudar al compañero NT al validar sus experiencias y sentimientos. Algunos textos relatan una perspectiva dolorosamente negativa, que aunque puede ser de ayuda leerlos, es bueno tener en mente que cada matrimonio y relación son únicos.

El grupo de rasgos que conforman el SA, varían mucho de un individuo a otro y la mayoría de las personas con SA no tienen todos los rasgos del SA. La psicoeducación para el cónyuge NT es muy importante para que entienda los rasgos particulares de su compañero y las razones detrás de sus comportamientos atípicos. La psicoeducación en la terapia puede también ayudar a discernir cuáles rasgos son rasgos de la personalidad y cuáles son rasgos del SA. Por ejemplo: contrario a la noción de que todos los individuos con SA introvertidos. muchos extrovertidos, y se desarrollan bien cuando están rodeados de individuos que los aceptan y con los que son compatibles. Es también importante identificar comportamientos tienen una base en la familia de en origen, la cultura, condicionamientos de sus parejas anteriores o es resultado de la diferencia de género. Para el compañero NT, aceptar el SA de su compañero y explorar su perfil único de fortalezas y retos es un paso muy útil para volver a encaminar bien la relación.

Tan importante es la psicoeducación del compañero NT como lo es la educación del compañero con SA. Él puede estar al tanto de sus rasgos inusuales o toda su vida ha tenido experiencia de sentir de forma diferente a sus compañeros o familia, pero la aceptación de las marcas del SA es importante para iniciar un nuevo viaje hacia el autoconocimiento y hacia el aprendizaje de la perspectiva y rasgos de su compañero NT.

La psicoeducación puede ser un proceso para toda la vida porque el SA es muy complejo. Los rasgos y comportamientos evolucionan y cambian a través de la vida de cada individuo. Es útil permanecer motivado para seguir aprendiendo acerca del compañero a través de su vida; siempre existe algo nuevo por descubrir uno del otro.

De manera similar, rasgos neuro-típicos y comportamientos son misteriosos y sorprendentes para el compañero con SA, y merece estudio continuo y atención. El seguir aprendiendo acerca del compañero a través de todas su vida, ayuda a permanecer motivados, ya que siempre hay algo más por descubrir uno del otro.

5. Manejar la depresión, ansiedad, TOC y TDAH

Las personas con SA están en un alto riesgo de depresión, ansiedad, TOC o TDA/TDAH. La ansiedad no diagnosticada o no tratada es el mayor problema para los individuos con SA y puede llevar a una manifestación más profunda de los rasgos negativos como la impulsividad, las crisis, enojo y retracción, que impacta negativamente al matrimonio. Es vital diagnosticar y tratar la depresión, la ansiedad, TOC, TDA/TDAH ya sea con

medicamento o con terapia. De acuerdo con Valerie Gaus, psicóloga e investigadora que trabaja con individuos que presentan SA, la terapia cognitivo conductual (TCC) ha probado ser una forma de terapia muy efectiva para muchos individuos con SA que luchan contra la depresión y la ansiedad.

Si el tratamiento médico es necesario es importante ir con un psiquiatra o psicofarmacólogo que tenga experiencia con adultos que presentan SA, ya que estos pacientes pueden presentar reacciones diferentes a los medicamentos que la población que no presenta SA.

Otra forma útil de intervención puede ser dada por un entrenador de vida que se especialice en SA, como los entrenadores "LifeMAP" de AANE. Los entrenadores pueden ayudar a los adultos con SA a resolver problemas prácticos que son emocionalmente agotadores o causan fricción con sus cónyuges, como problemas en el trabajo, dificultad con el manejo del tiempo, permanecer organizado y habilidades sociales.

Las esposas NT pueden en ocasiones experimentar sus propios problemas de salud mental como la ansiedad, depresión, desorden de carencia desorden afectiva de estrés postraumático, como resultado de estar en una relación con un compañero con SA por un largo tiempo que no ha sido diagnosticado ni tratado. En esos casos, el compañero NT también debe de recibir tratamiento.

6. Auto-exploración y auto-conocimiento

Es tentador querer un compañero romántico que asuma toda la culpa de los problemas de la relación, en lugar de examinar el rol de cada quien en la

relación. Sin embargo, es más útil examinar los rasgos de cada cónyuge, y de qué manera afectan la interacción con el otro compañero. Es crucial ayudar a entender al cónyuge NT que él también ha tenido un efecto significativo en la calidad del matrimonio, ya que no será productivo para el cónyuge NT poner toda la carga de los fracasos o problemas de la relación sobre el cónyuge con SA. Ayudar al cónyuge NT a explorar e identificar sus propios rasgos únicos puede ayudar a producir un mayor auto-conocimiento que es un precursor necesario para cultivar comportamientos más conscientes al interactuar con su cónyuge SA.

Mientras que muchos matrimonios SA tienden a tener la combinación NT/SA, muchos cónyuges también tienen rasgos del diagnosticados SA no identificados. Las mujeres con SA a menudo son mal diagnosticadas con el Trastorno Límite de la Personalidad, Trastorno Bipolar, Trastorno Obsesivo Compulsivo, ansiedad o depresión. El compañero que se identifica a sí mismo como el NT en el matrimonio, puede no darse cuenta de sus propios rasgos SA, mientras asume que los rasgos de SA de su compañero son la fuente de los problemas de la pareja.

En muchos matrimonios SA, el compañero NT puede ser un excelente organizador, manejador y sustentador emocional que llega a la relación motivado por el deseo de ayudar y nutrir emocionalmente al compañero con SA. Entender el por qué escogió a su compañero con SA es también un paso importante para estar consciente de sí mismo y hacer cambios en su propio comportamiento. Muchas de las mujeres que participan en los grupos de AANE reportan haber tenido al menos un

compañero con SA; sus experiencias en la familia de origen pudieron haberlas llevado a buscar un cónyuge con SA porque lo sentía familiar. Algunos de los compañeros también comentan que cuando pasaban por tiempos vulnerables en sus vidas, la presencia fuerte, tranquila, gentil, muy inteligente y leal de su compañero con SA, les daba una sensación de seguridad emocional. Algunos compañeros también comentan que su compañero con SA se comportaba de una manera más adorable y amorosa durante el cortejo (tal vez al seguir patrones que aprendieron de una película, libro o amigo), pero que una vez casados el compañero con SA cesó de tener esos gestos románticos supuesto que esto también puede ser un problema en muchos matrimonios NTi). Algunas personas NT parecen haberse casado con sus cónyuges pensando en que ellos podrían cambiar o componer a sus compañeros al ayudarlos a crecer.

Otro aspecto de la autoexploración y auto-conocimiento para el cónyuge NT es reconstruir su autoestima y reintroducir actividades e intereses a su vida, a las que hayan podido renunciar con el fin de llevar en sus hombros toda la responsabilidad del mantenimiento del hogar. El cónyuge NT puede necesitar buscar apoyo emocional fuera matrimonio, de tal forma que no sólo confíe en su esposo para su realización emocional, ya que no siempre es una expectativa realista.

7. Crear un programa para la pareja

El contar con un programa en línea o en papel para fechas especiales, semanales, mensuales y anuales como vacaciones, cumpleaños, aniversarios, visitas familiares, citas con el doctor, es una herramienta muy útil para todo matrimonio o relación. En un matrimonio SA añadir al calendario tiempo para relajarse, conversar, para las relaciones sexuales, actividades para el tiempo libre y meditación/oración puede ser muy benéfico para mantener a la pareja conectada día a día. Basados en este sistema calendarizado, las parejas quizá quieran trabajar en un Programa para la Relación dentro de sus matrimonios.

Los individuos con SA confían en las rutinas y los horarios para estructurar sus vidas y dar orden a un mundo que de otra forma les parecería caótico. Un Programa para la Relación puede reducir la ansiedad y el miedo a lo desconocido. Puede dar al individuo con SA una sensación de seguridad, y la sensación de que está haciendo lo correcto. Para el cónyuge NT, este programa ayuda a asegurarle que sus necesidades para conversar, tener relaciones sexuales y conexión serán satisfechas dentro del matrimonio.

Por ejemplo, tener conversaciones diarias programadas entre los cónyuges puede servir para mantener conectada a la pareja y en sincronía de manera diaria, a pesar de los retos y las diversas actividades de la vida diaria. Además de programar conversaciones, puede ser muy útil programar también la actividad sexual para satisfacer las necesidades de ambos. Los adultos con SA tienden a querer tanto mucha actividad sexual como muy poca; por lo que establecer qué días y en qué horario tener sexo elimina conjeturas por parte de ambos integrantes de la relación.

El Programa de la Relación puede también ser utilizado para planear tiempo para actividades sociales y de diversión juntos. El tiempo de recreación puede incluir citas en la noche, escapadas románticas, vacaciones, actividades de fin de semana, eventos especiales, conciertos, obras. muestras artísticas, muestras automovilísticas y convenciones especiales interesantes que puedan ser disfrutables para ambos. Asimismo, la investigación ha demostrado que probar actividades nuevas y excitantes puede sacar a la pareja de su zona de confort, permitiendo nuevos lazos para formar entre la pareja. Por ejemplo, la pareja puede tratar de aprender juntos un nuevo idioma, visitar una nueva ciudad, hacer un peregrinaje espiritual o ir a clases de baile, de arte o artes marciales.

8. Satisfacer las necesidades sexuales de cada uno

Establecer en un calendario las relaciones sexuales no es suficiente. Es importante notar que muchas parejas no son compatibles en lo que necesitan de su actividad sexual. Dejando a un lado las diferencias neurológicas, las personas tienen grandes diferencias respecto a cuánto sexo necesitan, qué tan a menudo y la forma en la que quieren intimar con sus parejas. Algunos individuos con SA pueden ser muy robóticos o técnicamente perfectos en la cama sin poner atención a las necesidades del compañero en cuanto a conexión emocional y estimulación previa. Asimismo, algunos individuos con SA no disfrutan el sexo debido a sus problemas sensoriales y/o de bajo deseo sexual.

Hablar de sexo y necesidades sexuales con el compañero no siempre se siente cómodo para todos. Aún así, para tener una relación sana y satisfactoria, es importante para ambos comunicar claramente sus necesidades al otro. Mucha gente con SA tiene problemas con el juego previo debido a sus problemas sensoriales con el gusto, tacto y olfato. Es importante hablar de ciertos comportamientos que compensan los problemas sensoriales que pueden interponerse en la intimidad física. Por ejemplo, si el compañero con SA es sensible a los olores, podría pedirle a su compañero que se bañe antes de tener relaciones sexuales.

Es importante para el compañero con SA entender que las necesidades de su pareja son diferentes que las suyas y que ambos deben trabajar para mantener la conexión emocional diariamente, tanto en la cama como fuera de ella. Entender el "lenguaje de amor" de cada uno, como lo describe Gary Chapman en su libro "The Five Love Languages", puede ser una herramienta útil para que los cónyuges actúen de tal forma que satisfagan las necesidades emocionales del compañero.

9. Reducir la distancia que crea el juego paralelo

Muchas parejas nos han comentado que diversas actividades e intereses los unieron en un principio: caminatas, paseos en bote, escalar, picnics, eventos de baile, clases de ejercicio y viajar. Después de haberse casado, sin embargo, muchas de estas actividades conjuntas tienden a desaparecer del calendario de la pareja debido a las obligaciones de la vida. Muchas parejas en un matrimonio SA tienden a engancharse por cuenta propia en una actividad o hobby preferente, en lugar de buscar que su cónyuge disfrute de esta actividad junto con él o ella. Los individuos con SA tienen problemas al iniciar una sociabilización o comunicación y que sea recíproca. Un esposo con SA puede literalmente pasar días, semanas o hasta meses sin compartir tiempo de calidad con su compañero NT, haciéndolo sentir abandonado, aislado y terriblemente solo.

Las investigaciones han mostrado que las parejas que juegan juntas, permanecen juntas. Jugar juntos (participar juntos en actividades de tiempo libre) puede ayudar a acortar la distancia física/emocional que con frecuencia es característica de los matrimonios SA. Integrar a cada uno en actividades que ambos disfruten es benéfico. Una vez que la pareja trabaja en crear nuevos recuerdos a través de actividades compartidas e interesantes, ambos pueden empezar a experimentar más acercamiento y unión.

Enfocarse en valores comunes que llevan a actividades conjuntas puede mejorar significativamente un matrimonio SA. Ambos compañeros toman en cuenta sus valores de vida e intereses y buscan elementos comunes en esas áreas. Para algunas parejas, los valores compartidos pueden crear oportunidades para integrarse a actividades sociales en bien de los derechos de los animales, derechos civiles o preferencia política. Para otras parejas, planear juntos unas vacaciones largas o un proyecto para mejorar la casa puede ayudarlos a estar más unidos. Compartir una creencia filosófica o una práctica espiritual o compartir la misma fe, también puede ser valioso para algunas parejas.

Se debe recordar también que mucha gente con SA necesita mucho espacio, soledad y privacidad. Si el compañero NT es más extrovertido tal vez necesite buscar en otro lado algo del contacto social y necesidades afectivas que requiere, por ejemplo, compañeros de trabajo, clubs sociales, amigos, actividades voluntarias, niños o familiares.

10. Afrontar las sobrecargas sensoriales y las crisis

Los individuos con SA en ocasiones tienen problemas sensoriales. Es decir, que uno o más de sus cinco sentidos pueden tanto hipersensibles (demasiado sensible) o hiposensible (con sensibilidad baja o disminuida). Para algunas personas con SA, una luz que acaricia la piel, puede sentirse como fuego. La luz fluorescente puede inducir de manera inmediata una migraña. El ruido en una estación de tren o demasiada gente hablando a la vez en una fiesta, puede sentirse como un martillado muy estruendoso. Los olores en una tienda abarrotes pude hacerlos sentir abrumados y con nauseas. Por otro lado, una picadura fuerte con una aguja puede no tener ningún efecto o bien, los sentidos gusto y olfato pueden disminuidos.

Con el tiempo, la mayoría de las personas con SA aprenden a evitar o a afrontar la sobre estimulación sensorial, pero para algunos adultos la forma o intensidad de algunos estímulos sensoriales pueden seguir causando arranques emocionales explosivos, conocidos como crisis. Para el cónyuge NT una crisis puede sentirse muy amenazante y violenta, tal vez hasta cause síntomas del desorden de estrés postraumático que lleva a una pérdida del deseo de permanecer en la relación.

Un adulto con SA motivado y auto consciente puede tener éxito en evitar las crisis al aprender a evitar los elementos que las disparan y reconocer los signos tempranos de estrés y sobre carga emocional. Desarrollar estrategias para actuar en respuesta a las manifestaciones

tempranas de una crisis que se aproxima puede ayudar al cónyuge con SA. Por ejemplo, el estrés y marco de incomodidad emocional que el cónyuge con SA pueda sentir en una situación social puede desencadenar una crisis. Sin embargo, si es consciente de sí mismo puede reconocer sus necesidades para salir de esa situación social antes de que sea abrumadora y busque tiempo para estar solo, calmarse y así evitar una crisis que se salga de control.

El cónyuge NT puede ayudar a su cónyuge con SA en su camino de autoconocimiento. Por ejemplo, el compañero NT puede ser capaz de señalar que los niveles de estrés del cónyuge con SA se están elevando y sugerir que se tomen tiempo para estar a solas y así, aligerar el estrés y la sobre estimulación.

Para el cónyuge con SA, entender las causas de sus crisis y aprender nuevos comportamientos positivos afrontarlas, parece disminuir la frecuencia o intensidad de los arranques o las crisis. Para algunos adultos con SA, las técnicas de meditación con énfasis en la atención, que sirven para elevar la auto-consciencia de los estados físicos, emocionales y mentales, también pueden ser útiles para prevenir las crisis. Las técnicas de atención también pueden retrasar los tiempos de reacción, lo cual puede ser útil no solo para el cónyuge con SA sino también para el cónyuge NT.

11. Expandir la Teoría de la Mente

Los individuos con SA tienden a tener una débil Teoría de la Mente, lo que significa una habilidad relativamente limitada de "leer" los pensamientos, sentimientos o intenciones de otra persona. Por otro lado, las personas NT al relacionarse con otra persona, son capaces de hipotetizar más o menos qué está pensando o sintiendo la otra persona basados en un mapa mental de sus propias emociones, y un conocimiento intuitivo de los sentimientos de otras personas. Para las personas con SA es difícil formular teorías o hipótesis acerca de los estados emocionales o mentales de otra persona. Una Teoría del Pensamiento débil lleva a las personas con SA a decir o a hacer cosas de manera involuntaria y sin conocimiento, que dan la impresión de ser insensibles e hirientes. Con el tiempo, los sentimientos heridos, el dolor y sufrimiento del cónyuge NT termina en mucho dolor y laceraciones dentro del matrimonio.

Para el cónyuge con SA, una Teoría de la Mente débil puede llevar a sentimientos de ansiedad o a una paranoia leve porque la persona puede estar continuamente sorprendida por comunicaciones y relaciones que de repente se desvían, estallan o terminan. Al mismo tiempo, el cónyuge NT puede erróneamente asumir que los pensamientos y sentimientos de su esposo son como los de ella. Debe aprender más acerca de su perspectiva única y de su psique.

Es importante que tanto el compañero NT y el que presenta SA tengan curiosidad y aprendan acerca de los procesos del pensamiento, mundo interno experiencias de vida de su cónyuge, más que hacer supuestos y juicios acerca de cómo piensa o siente la otra persona. Para que pueda haber una conversación y un dialogo significativo, se necesita una mente abierta por parte de ambos. Verbalizar los detalles acerca de su mundo interno y externo en una atmósfera sin juicios, da la oportunidad de entenderse mejor y acercarse.

En algunos casos, el cónyuge con SA puede no ser capaz de mejorar su Teoría de la Mente más allá de cierto grado. La esposa NT debe continuar comunicándose muy claramente con su cónyuge y no esperar que lea la mente, sus sentimientos o intenciones o que sepa de manera automática lo que ella quiere que haga. Tal vez la pareja puede pensar en otras formas en la que el esposo apoye o complazca a su esposa, para compensarla por su debilidad relativa en esta área.

12. Mejorar la comunicación

Trabajar hacia una mejor comunicación es una tarea continua en cualquier relación. Dentro un matrimonio SA, la importancia de la comunicación se destaca todavía más, ya que el SA está en parte caracterizado como un déficit en la comunicación social. Algunos estudios muestran que el 90% de las interacciones entre los humanos están basadas en comunicación no verbal. Los individuos con SA tienen dificultades en ser capaces de captar e interpretar pistas faciales, entonaciones vocales y lenguaje corporal, y por lo tanto se pierden una cantidad significativa de comunicación.

La híper-verbalización, combinada con el poder de raciocinio superior al promedio que poseen muchos individuos con SA, puede conducir con frecuencia a discusiones extremas entre los cónyuges. Algunos hombres con SA disfrutan discutir y debatir, y se sorprenden de que sus esposas NT no se sientan igual al respecto. Es importante que el cónyuge NT trabaje con su pareja SA para dejar las discusiones, más que intensificar la situación con argumentos impulsivos o explosiones de furia. Es importante asentar bien las reglas para un diálogo constructivo, no violento

que reemplace una batalla de argumentos lógicos.

En algunos casos, la desconexión en un matrimonio SA es debida al hecho de que el compañero son SA tiene mucha dificultad en iniciar conversaciones y mantenerlas de manera fluida. El cónyuge NT se siente abandonado y aislado por la falta de iniciativa en empezar la conexión de su compañero con SA. El cónyuge NT debe comunicar diariamente con palabras claras todo lo que ella desea que su cónyuge con SA sepa o haga. De otra forma, el cónyuge con SA no será capaz de leer la mente de su compañero, debido a sus habilidades un tanto limitadas de la Teoría de la Mente y de leer las pistas no verbales. Para ambos compañeros, el NT y el que presenta SA el verbalizar las necesidades emocionales, mentales. físicas, sexuales, espirituales y sociales en al relación es la única manera de asegurar que esas necesidades serán satisfechas.

El compañero con SA generalmente está dispuesto a satisfacer las necesidades de su compañero una vez que ha entendido exactamente qué es lo que tiene que hacer. El sólo hecho de saber cuáles son las necesidades del compañero NT no es suficiente para que sepa cómo puede satisfacerlas. Sin embargo, él puede aprender qué hacer si se le indica paso a paso las acciones concretas que debe seguir, a través de las cuales el puede ofrecer apoyo amoroso a su compañero NT. Por ejemplo, algunos cónyuges pueden decir "soy infeliz porque ya nunca hablamos". Sería más útil decir algo como "Me gustaría que nosotros tuviéramos una conversación como de una hora esta noche después de llevar a dormir a los niños. Yo pongo el agua para el té, y después me gustaría hablarte de lo dura que ha sido mi semana en el trabajo. No pretendo que

resuelvas mi trabajo, sólo deseo que escuches, estés de acuerdo y me valides al decir cosas como lamento que esas cosas te hayan pasado. Eres brillante en tu trabajo y tu empresa es muy afortunada de tenerte". Mientras más detalladas sean las instrucciones paso a paso para una persona con SA, mejor podrá satisfacer las necesidades de su cónyuge, el cual se sentirá más satisfecho.

Al inicio, tener conversaciones calendarizadas y ensayadas podría parecer raro y robótico, pero con el tiempo y la las conversaciones empezar a fluir más. Algunas parejas reportan que el tiempo de conversaciones calendarizadas los ayuda a sentirse conectadas. Tener conversaciones ensayadas y calendarizadas también ayuda a mantener la comunicación más segura y consciente. Mientras más consciente sea la comunicación dentro del matrimonio, menor será el espacio para conversaciones inconscientes, para intercambios automáticos o peleas verbales cortadas y fragmentadas.

Mucha gente con SA se comunican y aprenden mejor a través de símbolos visuales: fotografías, videos, imágenes o la palabra escrita. Algunas parejas encuentran útil el comunicarse a través de correos electrónicos cortos, mensajes de texto, pizarrones o notitas tipo "post-it". Estos medios dan un tiempo para procesar, reflexionar acerca de la mejor respuesta y para corregir la comunicación personal. También pueden ayudar a la pareja a recordar información importante, como citas y compromisos.

Es importante especificar que los temas muy conflictivos (aquellos que disparan estrés y peleas) es mejor abordarlos con el terapeuta de la pareja.

13. Estrategias co-parentales

Aún en matrimonios en donde ambos cónyuges son NT, criar a los niños, aunque es muy placentero, excitante, y satisfactorio, también es un trabajo muy difícil. Tener hijos cambia radicalmente la vida de los padres y la relación entre ellos. Tener un hijo prueba la unión en el matrimonio: mueve y trastorna las rutinas de la vida que los cónyuges han creado y altera las expectativas que tiene uno del otro. Ajustarse a esa vida alterada con un hijo en la ecuación, puede hacer sentir a la pareja celosa, abandonada, estresada o tensa.

Debido a la naturaleza genética del muchas parejas dentro de SA, matrimonio SA pueden tener también un hijo o hijos con necesidades especiales. El compañero NT pudiera necesitar aprender a pedirle a su compañero un apoyo concreto y específico y aceptar que muchos aspectos de la crianza no le son naturales a su pareja con SA. Tener una división clara de las responsabilidades parentales puede ser útil para muchas parejas. Programar, organizar calendarizar puede ser útil otra vez para manejar las actividades diarias en la que los niños pueden estar involucrados. El compañero NT podría también informar al compañero con SA acerca de las necesidades emocionales de los niños y cómo satisfacerlas de manera específica. La pareja también puede explorar fuentes externas de apoyo y ayuda. Un consejero matrimonial puede también ayudar a los cónyuges a trabajar juntos para identificar formas específicas en las que el hombre con SA puede acoplarse como padre y apoyar los esfuerzos de su esposa.

Las personas con SA pueden ser muy buenos padres cuando se trata de

realizar tareas concretas como ayudar a los niños con las tareas, enseñarles nuevas habilidades, juegos y llevarlos a aventuras al aire libre. Cuando se trata de satisfacer las necesidades emocionales de los niños. ellos podrían necesitar algo entrenamiento y pistas de sus parejas NT. El compañero NT podría hasta tener que ayudar a su compañero con SA a decir cosas complementarias a sus hijos y programar tiempo de calidad con cada uno de los niños así como toda la familia dentro del calendario diario y semanal. También, el compañero NT puede ayudar en propiciar oportunidades para que los niños puedan unirse con su padre o madre con SA. Por ejemplo, un hombre que presenta SA y fue el padre de dos hijas pequeñas se unió a ellas al tener rituales semanales de llevarlas de viaje a la granja de ovejas local para visitar a los corderos recién nacidos. Esta actividad semanal le daba a la madre NT un descanso necesario de los niños y la oportunidad de ir a una clase para ejercitarse, mientras que tanto el padre como las hijas tenían una experiencia muy agradable.

Dada la complejidad y retos extra que implica un matrimonio SA, las parejas neuro-diversas que aún no tienen hijos podrían querer pensarlo cuidadosamente antes de decidir ser padres. Ellos deberían evaluar la fortaleza de su propia economía, recursos físicos y emocionales y de su red de apoyo adicional (familiares, personas y servicios en la comunidad). En muchas parejas neuro-diversas, es probable que la mayor parte del trabajo de atender y criar a los niños recaiga sobre el cónyuge NT, ya que el esposo con SA puede tener dificultad en las funciones de autoridad, o le es suficiente sólo con manejar sus demás responsabilidades, como mantener su trabajo o mantenerse a si mismo estable y fuerte.

Para las parejas con niños que tienen necesidades especiales los retos parentales se incrementan y hay trabajo adicional. Unirse a grupos de ayuda y cursos psicoeducativos en crianza de niños dentro del espectro puede ayudar al proporcionar herramientas y estrategias que funcionan.

14. Manejar las expectativas y suspender los juicios

Ajustar las propias expectativas para adaptarse al compañero es importante para ambos, tanto el NT como el que presenta SA. Es importante entender las diferencias neurológicas fundamentales entre las personas NT y los individuos con SA para manejar las expectativas en la relación.

Un terapeuta puede ayudar a la pareja a manejar las expectativas que uno tiene del otro. Para las parejas motivadas, trabajar fuerte en mejorar el matrimonio, utilizando las diversas herramientas enlistadas en este escrito, puede producir un cambio real y hacer el matrimonio más cómodo y provechoso para ambos. Es importante notar que crecer y cambiar es un proceso lento y doloroso para cualquier pareja o individuo que quiere trabajar en su matrimonio. Para que cualquier matrimonio tenga éxito y prospere en el largo plazo, ambos integrantes de la pareja tienen que hacer un esfuerzo diario en hacer las cosas de manera diferente. También es importante el entender que el crecimiento y el cambio requieren un esfuerzo y que el mantenimiento de un matrimonio feliz y de una alta calidad radica en un compromiso a largo plazo.

El cónyuge NT puede tener un reto particular muy complicado para aceptar que su esposo puede ser incapaz de comportarse de la manera que su neurología y condiciones culturales la han hecho esperar o asumir. A menudo, el compañero NT atribuirá un significado a las acciones de su compañero con SA sin antes preguntarle cuáles son sus intenciones; estos malentendidos pueden llevar a fricciones cada vez mayores entre los compañeros y alejarlos. Los compañeros a menudo llegan a conclusiones, asumen lo peor, o pre-juzgan al otro en ciertos momentos, pero es muy útil tratar de tranquilizarse, buscar más información y asumir que la otra persona tiene buenas intenciones.

Si ambos compañeros trabajan duro en aceptar, respetar y entender al otro, dándose cuenta de sus diferencias neurológicas y trabajan juntos para resolver los problemas prácticos y emocionales de su matrimonio, pueden crear una relación más feliz, mutuamente satisfactoria y duradera.

Terapia de Pareja para matrimonios SA

Puede ser de mucha ayuda reunirse con un consejero que esté bien entrenado en SA y haya tenido mucha experiencia trabajando con parejas neurodiversas (parejas NT/SA y SA/SA). Muy a menudo, la terapia es el primer paso para una pareja después de que se dieron cuenta de que algo anda mal en el matrimonio. Reunirse con el terapeuta permite a ambos compañeros aprender acerca de los pensamientos, emociones e intenciones de cada uno en un lugar seguro y neutral.

Todos los pasos y estrategias descritos en este artículo pueden ser

dirigidos en la terapia de parejas. Con un terapeuta experto, ambos cónyuges en el matrimonio SA serán capaces de tener más consciencia individual de sus propios patrones de comportamiento y a aprender de qué manera ambos pueden hacer ajustes en su comportamiento y actitud para sacar un mayor provecho de la relación.

Un terapeuta también puede mediar conversaciones У ayudar a ambos compañeros aprender mejores habilidades de comunicación. El consejero puede ayudar a la pareja con una lluvia de ideas, a crear estrategias, a conectarse emocionalmente y a resolver problemas acerca de dificultades en la integración sensorial, crisis y condiciones comórbidas como la ansiedad y la depresión. La Terapia Cognitiva Conductual (TCC), la Terapia Conductual Dialéctica (TCD) y las técnicas de atención son algunos de los enfoques que un terapeuta puede utilizar.

Los grupos de parejas o grupos de apoyo a los cónyuges han probado ser útiles para muchas parejas ya que se enfocan en educar a los cónyuges acerca del SA; estar con otras parejas puede también normalizar algunos de los problemas que las parejas enfrentan, y revelan la gama y variedad en sus relaciones.

En algunos casos, las parejas pueden tener el suficiente progreso que los conflictos se reducen significativamente y cada cónyuge encuentra suficiente recompensa en la relación, que deciden permanecen juntos. En otros casos, los cónyuges pueden concluir que sus necesidades no son compatibles y deciden separarse. La esposa NT puede sentir que el esposo no cumplirá con satisfacer sus necesidades emocionales o simplemente

no podrá hacerlo. El esposo con SA puede darse cuenta de que no puede o no desea continuar tratando de satisfacer las necesidades y expectativas de su esposa. Aún si en última instancia, la pareja se divorcia, todavía pueden beneficiarse del proceso terapéutico. El trabajo que han hecho en mejorar su entendimiento acerca del otro puede guiarlos hacia una separación más clara y amable, o quizá hasta logren una amistad duradera. Si la pareja tiene hijos, la ex pareja puede ser capaz de cooperar mejor como padres amigos.

Si has conocido a una persona con SA, has conocido a una persona con SA.

Esta frase del Dr. Stephen Shore, el autor y profesor con SA, lo dice todo. Mientras muchos de los problemas y retos que enfrentan algunas parejas en un matrimonio con SA pueden parecer similares, es importante recordar que cada individuo con SA es diferente, y cada matrimonio único. Mientras muchos rasgos del SA que afecta a una relación son abordados en este artículo, hay muchos otros de los que no se ha hablado.

Muchas de las estrategias y herramientas esbozadas en este artículo, recomendaciones, sugerencias percepciones basadas en las parejas tratadas en la Terapia para Matrimonios Grupos SA, en los de Apoyo Compañero/Cónyuges y en los Grupos de Apoyo de Parejas en AANE. No todas estas estrategias serán igualmente efectivas para todos. Cada pareja debe analizar a fondo su matrimonio, con lluvia de ideas y propuesta de soluciones basados en las técnicas que les son más útiles para su situación y necesidades únicas. Como en cualquier matrimonio, las claves prácticas para cualquiera que busca una relación feliz y amorosa, son: el conocimiento, el entendimiento, la compasión, la conexión, el respeto, la pasión y la confianza. La forma en la que se practican y aplican estos principios en cada relación depende en ambos compañeros en el matrimonio.

Copyright © 2013 Eva Mendes. All rights reserved.

Referencias:

- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and statistical manual (4th ed.) (DSM-IV)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Aron, A., Aron, E., Norma, C. C., McKenna, C., and Heyman, R. E. (2000). *Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality.*Journal of Personality and Social Psy-chology. 78 (2), 273–284.
- Aston, M. (2003). Aspergers in Love: Couple Relationships and Family Affairs. London: Jessica Kingsley Pub-lishers
- Attwood, T. (2007). *The complete guide to asperger's syndrome*. London: Jessica Kingsley Publishers
- Bonnano, G. (2008). *Non-verbal communications matter* Retrieved March 12th, 2010 from http://ezinearticles.com/Non-Verbal-Communications
- Finch, D., and Finch, K., (2012) "Yes, You Are Supposed to Hug Me Now: Best Practices for Neurologically-Mixed Marriages and Other Harrowing Relationships." Talk presented by AANE in Waltham, MA. De-cember 1, 2012.
- Gaus, V. L. (2007). Cognitive-behavioral therapy for adult Asperger Syndrome. New York, NY: Guilford Press
- Hendrix, H. (2007). Getting the love you want. New York: St. Martin Griffin
- Insel, T. (2009). "Autism and developmental disorders." Talk at the Autism and Developmental Disorders Col-loquium Series at MIT. Cambridge, MA. December 2, 2009
- Myhill, G. & Jekel, D. (2008). *Asperger marriage: Viewing Partnerships Through a Different Lens.* naswma.org/associations/8381/files/FCE_AspergerMarriage.pdf
- Ontario Adult Autism Research and Support Network (2012). *Types of autism* http://www.ont-autism.uoguelph.ca/types of autism.shtml#l2
- Ramsay, J. R., Brodkin, E. S., Cohen, M. R., Listerud, J., Ekman, E., and Rostain, A. L. (2005). Better strangers: Using the Relationship in Psychotherapy for Adult Patients with Asperger Syndrome Psycho-therapy: Theory, Research, Practice, Training. 42 (4), 483–493.
- Roy, M., Dillo, W., Emrich, H. M., and Ohlmeier, M. D., (2009). *Asperger's syndrome in adulthood* Dtsch Arz-tebl Int. 106 (5): 59–64. http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2695286/
- Simone, R. (2009) 22 Things a woman must know: If she loves a man with Asperger's Syndrome. London: Jessi-ca Kingsley Publishers
- Simons, H. F., and Thompson, J. R., (2009). *Affective deprivation disorder: does it constitute a relational disor-der?* http://www.affectivedeprivation.blogspot.com
- Yahr, G. (2001). Attention deficit hyperactivity disorder and couples treatment (Doctoral dissertation). Union Institute and University, Cincinnati, OH.
- Wilcox, M. (2010). Some Thoughts on Mixed Marriages. Unpublished manuscript.
- **Eva Mendes, M.A.** leads Spouse, Couples, and Women's Support Groups at AANE. She is also a Disability Support Counselor at UMass Lowell. She is presently in the midst of a Post-Graduate Practicum at AANE for her License in Mental Health Counseling (LMHC). As part of her Practicum, she has been seeing individuals (adults with AS and/or their family members) and couples (where one or both have AS) for counseling. Eva's master's thesis was titled, "Bridging Par-allel Play in AS Marriage." She may be reached at 617-669-3040 or www.evmendes.com
- **Dr. Carolina Campos, Ph.D.,** Clinical Psychologist, Therapist certified in ASD, Certified Adult Psychotherapist, Certified Child and Adolescent Psychotherapist, Certified on Infant Observation and Intervention, Co-founder of the Mexican Clinic of Autism (CLIMA), and Co-founder of Asperger Mexico. 30 years of experience in working with autistic population. Author of the book Trastornos del espectro autista (Autism Spectrum Disorders), Ed. Manual Moderno. México.