

187464



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO**

---

**ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES  
IZTACALA**

**RELACION DE PAREJA**

*P0220/92*

**T E S I N A**

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE**

**LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

**P R E S E N T A**

**NORMA LETICIA ESTEVA TORRIJOS**

MEXICO, D. F.

1992



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A TI .....

A MIS PADRES  
PORQUE ESTE LOGRO  
TAMBIEN ES DE ELLOS.

A FERNANDO QUE ME  
HA ENSEÑADO A VIVIR  
LA RELACION DE PAREJA.

CON PROFUNDO AGRADECIMIENTO AL  
PROFR. JOSE DE JESUS VARGAS F.  
POR SU VALIOSA AYUDA EN LA  
REALIZACION DEL PRESENTE TRABAJO.

El miedo y la angustia hacen ir tenso por la vida y con el freno puesto en la posibilidad de ser feliz. La crisis más importante no es la que tiene el mundo, la sociedad, sino la que padezco yo, el individuo.

Jaime Borrás.



# I N D I C E

INTRODUCCION .....	1
✓ <u>CAPITULO I LA RELACION DE PAREJA .....</u>	5
CAPITULO II COMUNICACION EN LA RELACION DE PAREJA .....	22
2.1 Auto-estima .....	27
2.2 Actitud que se adopta al entablar comunicación ...	32
2.3 Modo de hablar .....	34
2.4 Palabras que se usan en la comunicación .....	35
2.5 Tono que se emplea durante la comunicación .....	37
2.6 Momento en que se habla .....	44
CAPITULO III BALANCEO DE REFORZADORES .....	49
3.1 Definición de los 4 procesos conductuales .....	51
3.2 Matrimonio y balanceo de reforzadores .....	52
3.3 Compartir .....	57
3.4 Compromiso emocional .....	59
3.5 Ayuda mutua .....	64
CAPITULO IV RELACIONES SEXUALES EN EL MATRIMONIO .....	69
4.1 Alteración física o alteración emocional .....	76
4.2 Prejuicios sociales y relación sexual .....	80
A. Orgasmo simultáneo .....	80
B. Falta de orgasmo .....	81
C. Orgasmo vaginal o clitórico .....	82
D. Respuesta femenina o masculina .....	84
4.3 Comunicación sexual .....	87
4.4 Técnicas sexuales .....	90
4.5 Obstáculos sexuales .....	92
A. Menstruación .....	93

B. Temor al embarazo .....	93
C. Falta de privacidad .....	93
D. Alcohol y drogas .....	94
4.6 Disfunción sexual .....	94
A. Disfunciones sexuales femeninas .....	95
a) Falta de deseo sexual .....	95
b) Anorgasmia .....	96
c) Vaginismo .....	97
d) Inconsistencia muscular de la vagina .....	98
e) Dispareunia .....	99
B. Disfunciones sexuales masculinas .....	100
a) Eyaculación precoz .....	100
b) Inhibición de la eyaculación y eyaculación retardada .....	101
c) Coito doloroso .....	103
d) Impotencia sexual .....	103
4.7 Factores psicosociales causantes de trastornos sexuales .....	106
A. Factores de desarrollo .....	106
B. Factores personales .....	107
C. Factores interpersonales .....	108
4.8 Terapia sexual .....	108
4.9 Consideraciones finales .....	110

<b>CAPITULO V ROLES SEXUALES EN LA PAREJA .....</b>	<b>113</b>
5.1 Roles sexuales en la Historia .....	116
5.2 Educación familiar y rol sexual .....	119
5.3 Roles femenino y masculino .....	123
5.4 Obstructores sociales en la mujer .....	127
5.5 Rol sexual y matrimonio .....	128
5.6 Trabajo remunerado y rol sexual .....	129
5.7 Satisfacción marital y rol sexual .....	131

<b>CAPITULO VI EL PODER EN LA PAREJA</b> .....	135
6.1 Condicionamiento psicológico y poder .....	138
6.2 Estilos de pareja basados en el poder .....	143
A. Relación de pareja que se mantiene al sostener "la forma" .....	145
B. Relación de pareja que se mantiene de "manera tranquila" .....	146
C. Relación de pareja que se mantiene por el "anti-conflicto" .....	147
D. Relación de pareja que se mantiene por la "no contradicción" .....	148
E. Relación de pareja que mantiene la "comunicación abierta" .....	149
6.3 Poder y dinero en la pareja .....	153
6.4 Consideraciones finales .....	159
<b>CONCLUSIONES</b> .....	162
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	183

## INTRODUCCION

2.  
→ El estudio de la pareja es un tema tardío en aparecer dentro de la investigación científica probablemente por la dificultad que implica investigarlo debido a su proximidad con áreas de la intimidad personal que la moral tradicional ha contribuido a resguardar. No obstante, la Psicología actual muestra interés por abordar el tema de la pareja para lo cual se realizan investigaciones a nivel teórico y práctico que han permitido un mayor acercamiento a la relación conyugal.

La relación de pareja consolidada en el matrimonio es una de las relaciones más significativas, vinculantes y trascendentes para los hombres y mujeres que la constituyen. El matrimonio es considerado como un sistema de relaciones interpersonales y profundas y, por ello, lugar propicio para que se manifiesten elementos afines y contradictorios entre sus integrantes. La pareja es en sí misma una relación crítica que integra elementos contradictorios como son el hombre y la mujer y el amor y la institución que han de mantener una continua relación productora tanto de satisfacciones como de crisis internas y externas al chocar con lo social, que puede o no, coincidir con los problemas individuales.

\* El modelo tradicional de pareja especifica la relación de un hombre y una mujer cuya convivencia diaria, el amor que se profesan y el cumplimiento de los roles respectivamente asignados por la sociedad son ingredientes suficientes para mantener el éxito conyugal. No obstante, los cambios sociales y las exigencias de la vida diaria han propiciado un desajuste entre dicho modelo y las necesidades reales y actuales de la pareja. La inclusión de la mujer en el mercado de trabajo, la necesidad de que ambos trabajen para solventar los gastos, la preocupación de cada integrante por su desarrollo personal y profesional, son motivos suficientes para la aparición de un nuevo modelo de pareja.

Así, es posible observar nuevas soluciones de compromiso descartando

al matrimonio tradicional; sus rígidas fronteras comienzan a resquebrajarse y se establecen nuevos estilos de vida como cohabitación sin matrimonio, matrimonio abierto, poligamia sucesiva, entre otras.

Sin embargo, es lamentable darnos cuenta que sea cual fuere el estilo de vida de pareja adoptado, en la mayoría de los casos, el matrimonio que en un principio se tornaba venturoso concluye en divorcio sea emocional y/o físico. Las estadísticas muestran un alto índice de divorcios en personas de todos los estratos sociales sin considerar a aquellas parejas que permanecen unidas de modo insatisfactorio e incluso destructivo y aquellas otras que no legalizan nuevos cambios de situación.

El estudio de la relación de pareja tiene importancia a nivel social y teórico. En el nivel social es conveniente mencionar que la pareja va unida al fenómeno familia que, a su vez, es la célula básica de la sociedad. La preservación del núcleo familiar adquiere una importancia radical por el hecho de que es, a través de ella, donde se estructura a la persona social, es el sostén emocional de sus integrantes y reforzadora de pautas y valores compartidos. Asimismo la relación de pareja reviste importancia capital para la estabilidad emocional tanto de los miembros de la pareja como de los hijos que forman parte de ella.)

A nivel social, entonces, es oportuno que las parejas permanezcan unidas en un ambiente sano y gratificante a través del cual las necesidades individuales resulten satisfechas y su relación estable les permita educar conjuntamente a sus hijos.

Descubrir nuevas formas de relación, entender el comportamiento de las personas al vivir en pareja, identificar aspectos que surgen en la diaria convivencia conyugal, etc. con el fin de comprender el por qué de la existencia de tantas separaciones constituye la importancia a nivel teórico. De esta manera la Psicología y, en especial, la Psicología Clínica tendrán la oportunidad de abrir nuevos campos de estudio sobre el

tema de la pareja. Por otra parte, es un tema propicio para llevar a cabo nuevas investigaciones cuyos hallazgos conduzcan al psicólogo a intervenir en sesiones de terapia de manera segura y eficaz. Todos los datos obtenidos abrirán nuevas perspectivas de estudio para desarrollar en el futuro pues es imposible pensar que la pareja, tal y como se está manifestando, permanecerá.

La preocupación del por qué de la aparición de problemas de la pareja en su estructura funcional es el motor principal del estudio sobre el tema: Relación de Pareja Heterosexual; pues resulta desconsolador pensar en el fracaso de dos personas que unieron sus vidas por amor y que al paso de los años ven frustradas sus ambiciones respecto a su relación y a su pareja.

Por tal motivo el presente trabajo tiene como finalidad proporcionar un panorama de los aspectos que están inmersos en toda relación de pareja y que son, muchas veces, ignorados por los propios cónyuges.

Para lograr tal fin, la tesina se ha dividido en VI capítulos. El primer capítulo denominado "La Relación de Pareja" se aboca a mencionar la diferencia entre pareja y relación de pareja. Explica la relación de pareja en dos fases: el noviazgo y el matrimonio percibiendo en ellas la influencia social y cultural que las determina.

"La Comunicación en la Pareja" es el segundo capítulo del trabajo. En él se plasma la necesidad de entablar una comunicación eficiente entre los cónyuges para lograr mayor satisfacción en el matrimonio. La autoestima, la manera de hablar, el tono de voz, el lugar en que se habla, la actitud que se adopta para comunicarse y la congruencia con la que se habla son elementos esenciales para una buena comunicación y todos ellos son considerados en este capítulo.

En el tercer capítulo se da atención al "Balanceo de Reforzadores" emocionales y materiales entre los cónyuges tomando en cuenta que el dar

y el recibir en la relación de manera recíproca y análoga, es condición necesaria para lograr éxito conyugal. Este capítulo posee un enfoque conductual y en él se manejan los conceptos básicos de la Teoría del Aprendizaje para explicar la relación de pareja.

Engloba, el cuarto capítulo, "Las Relaciones Sexuales de la Pareja". El objetivo del capítulo es enfatizar la importancia del aspecto sexual en el éxito del matrimonio. Se mencionan, también, los principales prejuicios y tabúes que se han edificado en torno al sexo y que, inevitablemente, repercuten en la actividad sexual de los cónyuges y, en especial, en la probable aparición de disfunciones sexuales.

Es en el quinto capítulo donde se atiende el tema "Rol Sexual y Satisfacción Conyugal". La importancia de este tema radica en identificar las repercusiones de la apropiación y ejecución de roles tradicionales en la satisfacción de la pareja y, en especial, de la mujer que es la que sufre las consecuencias desastrosas de imposiciones de la sociedad que las trata como seres diferentes que no gozan de los mismos derechos.

Finalmente, el capítulo seis habla sobre el "Poder en la Relación" como producto de la diferenciación de roles. El poder se maneja en este capítulo a tres niveles: se habla de poder social, poder en el ámbito económico y poder en la relación interpersonal de los cónyuges, planteando como opción el matrimonio igualitario en el que las jerarquías desaparezcan y se busque una relación abierta que conduzca al desarrollo y crecimiento de ambos cónyuges.

La exposición del presente trabajo concluye con la presentación de planteamientos generales acerca del tema enfatizando la necesidad de buscar nuevas alternativas de convivencia conyugal que eviten fracasos en el futuro.

## CAPITULO I

...Tener un cónyuge para compartir las inquietudes acerca de sí mismo, acerca de la vida, del madurar, del triunfar, del fracasar...



## CAPITULO I

### LA RELACION DE PAREJA

(Como seres sociales tendemos a unirnos con otras personas para realizar actividades, para compartir diversos momentos de dicha o de fracaso o por el simple hecho de no sentirnos solos. Así, buscamos nuevas amistades, convivimos con la gente que nos rodea y elegimos pareja.)

(Todas las formas de socialización son importantes en nuestra vida, sin embargo, la elección de pareja es una decisión crucial en la vida de la persona, sobre todo si la persona elegida es la pareja definitiva para consolidar el matrimonio.)

↳ Herrasti (1989) hace una distinción entre el concepto de pareja y relación de pareja. Menciona que "la pareja es toda persona que comparte con otra, manteniendo un intercambio biológico y/o emocional, a través de un contrato civil y/o religioso o bajo unión libre". Mientras que por relación de pareja entiende que "es toda relación que se establece entre dos personas con el propósito de interactuar durante un periodo de tiempo que culminará con la muerte biológica y/o emocional de uno o ambos integrantes"(pág.59).

Hopson (1976) define a la relación de pareja como "una relación a largo plazo establecida entre dos personas que viven juntas y que emocionalmente están entregadas una a la otra" (pág.14).

(En general, existe en el ser humano una necesidad de compartir la vida con otro ser: su pareja. Hernández (n/f) considera que "la pareja debe ser equilibrada y armoniosa para poder llamarse así" (pág.19). Es indispensable, también, que ambos miembros de la pareja tengan objetivos en común y se vayan desarrollando paralelamente, en el mismo grado pero

guardando cierta distancia entre ellos, distancia que les permita sentirse libres e independientes con la seguridad suficiente de que serán aceptados tal y como son por parte de su pareja.)

( La relación de pareja contempla desde su inicio la búsqueda hacia un estado de equilibrio e igualdad que adquirirá ciertas características al irse desarrollando. Es importante considerar que la relación de pareja depende fundamentalmente de las personas que la constituyen, de ambas y no de una sola como muchas veces se piensa.)

La mayoría de las parejas suponen que después de establecer una relación ésta se mantendrá por sí sola y olvidan que el tiempo y el uso la deterioran y debilitan. Sólo con la participación de ambos miembros de la pareja y con el acuerdo de mantener igualdad de oportunidades y responsabilidades aceptadas a través del compromiso emocional, donde se reconocen las individualidades como diferencias y no como trabas para el desarrollo, la relación de pareja irá cobrando sentido. La manera en que cada uno se concibe como pareja y concibe a su relación, el modo de actuar de cada uno dentro de la relación determinará también a la pareja.

En lo que respecta al concepto que Herrasti (1989) tiene sobre la relación de pareja que define como la interacción que resulta de la unión de dos personas, Virginia Satir (1991) menciona el "proceso" que se da en toda relación de pareja y que se refiere a cómo se llevan a cabo las cosas dentro del matrimonio, a las decisiones que ambos toman y la forma de actuar de acuerdo a esas decisiones.

Quando dentro de la pareja uno de los miembros, por ejemplo, es el encargado de administrar el dinero sin tomar en cuenta al otro, su relación de pareja o proceso será totalmente diferente a la de una pareja que toma decisiones conjuntamente; en la primera, la comunicación y confianza van debilitándose, mientras que en la segunda se acrecentan.

✓ ( La relación de pareja durante el noviazgo y el matrimonio no es

cerrada sino que da cabida a experiencias innovadoras y realizadoras tanto dentro como fuera de la pareja y en donde dichas experiencias son participadas y están fuertemente vinculadas al compromiso de apoyo mutuo en la búsqueda del crecimiento individual.)

La relación de pareja inicia con el noviazgo en el cual aparece, primero, una atracción física que poco a poco va siendo menos importante y cede su lugar al amor. Generalmente, durante el periodo de noviazgo cada uno de los integrantes de la pareja proporciona al otro gran cantidad de atenciones, halagos y detalles significativos. Procuran, ambos, estar dispuestos siempre cuando el otro lo requiere, aparecer ante su pareja lo más agradable posible y arreglan sus vidas para pasar el mayor tiempo juntos y hacerse sentir mutuamente que son lo más importante.)

Por otro lado, durante la etapa de noviazgo rara vez la pareja demuestra abiertamente su verdadera forma de ser, no porque quiera mentir sino porque desea quedar bien y hacer sentir bien a su pareja. De esta manera ambos idealizan a su compañero considerándolo un ser fuera de lo común, como el mejor y el más apto para consolidar su vida matrimonial.)

El amor es un aspecto de suma importancia durante el noviazgo y es el causante de que cada uno de los miembros de la pareja olviden o no hagan caso de ciertas conductas que perjudican a la relación considerando que por amor el otro va a cambiar y cuando lleguen al matrimonio todo se arreglará. Ejemplo de ello es cuando el novio es drogadicto, alcohólico o agresivo y la mujer piensa que por el simple hecho de amarlo y de que él la ama, logrará hacer que él cambie; o, en el caso de la mujer, cuando a ella no le agrada desempeñar labores hogareñas o es poco organizada en el aspecto económico, él piensa que con el tiempo todo cambiará. Pero desafortunadamente estas esperanzas distan mucho de la realidad, pues la persona lleva años comportándose así y no por el hecho de estar casado y amar a su pareja olvidará sus costumbres de soltero.)

Es importante mencionar, también, que el tiempo que dura el noviazgo no determina el grado de satisfacción en el periodo de matrimonio; sin embargo, sí es un aspecto importante a considerar pues mientras mayor tiempo tenga la pareja para conocerse, mayor oportunidad tendrán para darse cuenta si la persona elegida es la ideal y la que satisface sus aspiraciones y deseos. Un noviazgo prolongado producirá mayor tolerancia para los problemas de la intimidad pero no indica que la relación sea lo suficientemente sólida para compromiso futuro. Cuando las personas no viven juntas es difícil saber qué sucederá durante la intimidad sostenida.

Es el noviazgo, la fase durante la cual la pareja tiene la oportunidad de percatarse si son afines y lograrán entendimiento mutuo o es preferible romper la relación para evitar un posterior fracaso. Desafortunadamente, este análisis en cuanto a qué sucederá después pocas veces ocurre ya que el amor juega el papel determinante. Pocas parejas se percatan de la importancia que tiene la selección del compañero y se olvidan que dicha selección requiere un enfoque mucho más cuidadoso, sistemático y deliberado que estar enamorados. Muchos de ellos consideran que por el hecho de pasar juntos gran cantidad de tiempo y no querer separarse uno del otro se han llegado a conocer totalmente y que, por lo tanto, han elegido convenientemente. Sin embargo, dicha suposición no está bien fundada pues el noviazgo rara vez simula las condiciones matrimoniales, las costumbres del noviazgo no son las mismas del matrimonio y crean esperanzas irreales acerca de éste, de ahí la queja de muchos esposos y esposas de por qué su pareja no es como era antes de casarse.

La segunda fase de la relación de pareja es el matrimonio, al que a continuación me referiré.

El matrimonio se emplea usualmente para designar una institución social. Esta es reconocida por la costumbre o por la ley de la cual se desprenden determinados derechos y deberes, no solamente por parte de los

FRAPG  
EPG

contrayentes sino de los hijos que de esta unión nacen (Hernández, n/f).

El matrimonio implica siempre el derecho a la unión sexual y la sociedad considera admisible esa unión y hasta opina que es el deber de ambos el satisfacer el deseo de su cónyuge. Sin embargo, el matrimonio es algo más que la mera relación sexual reglamentada, es deber de ambos trabajar para el buen logro del matrimonio.

Locke y Freud (Hernández, n/f) dan sus opiniones acerca de lo que consideran es el matrimonio. El primero considera que la sociedad conyugal se hace por medio de un pacto voluntario entre un hombre y una mujer cuyo deseo es brindar mutuo apoyo y, desde luego, compartir los intereses mutuos; el segundo, asegura que en el matrimonio se encuentran las pruebas máximas del carácter humano. Es necesario aprender a amar y a compartir, así como a comprender y a respetar a otra persona que es diferente a uno.

"El matrimonio debe significar la relación de muchas necesidades, de esperanza de mejorar y de garantía contra la soledad" (Baruch y Miller, 1984).

( La gente se casa con la esperanza de encontrar amor, aceptación y libertad de ser lo que realmente es, sin falsedades ni engaños, encontrar una sensación cada vez mayor de ser suficiente y valioso, la intimidad y la compañía que viene con la permanencia, ser apreciado y comprendido; desafortunadamente no siempre se encuentra todo ello en el matrimonio y es cuando comienzan a aparecer serios problemas.)

Divorcio

( Cuando finalmente la pareja decide casarse sus esperanzas son con miras a encontrar la felicidad plena con la persona elegida y desarrollarse en el plano personal como esposa o esposo y en su momento como padres.)

Hernández (n/f) considera que hay matrimonios que se realizan por

conveniencia, como en el caso en que ambos se casan por asegurar una posición económica; dichos matrimonios en la actualidad son pocos pero los que logran realizarse tienen mayores probabilidades de fracasar. El otro tipo de matrimonio que la autora menciona es el llamado "matrimonio por enamoramiento" en el cual la pareja sumamente enamorada se lanza al matrimonio sin prever y sin pensar si han elegido convenientemente siguiendo exclusivamente sus impulsos amorosos que necesitan satisfacción inmediata. Lo que sucede con estos tipos de matrimonios es que al principio todo es felicidad pero pronto la pasión se enfría y aparece la cruda realidad: Dos jóvenes que han logrado satisfacer sus impulsos amorosos y que descubren que no existe algo más que apoye y sustente la vida conyugal.

El amor en el primer momento del matrimonio sigue jugando un papel importante y determinante en la relación, pero las cosas empiezan a cambiar cuando los cónyuges deben enfrentarse a nuevas situaciones que implican no sólo atender al otro sino el enfrentarse a nuevas responsabilidades, a tomar decisiones juntos, a organizarse en cuanto a las labores de la casa, al dinero, al cuidado de los niños, a compartir sus cosas y, además, a darse tiempo como seres individuales. Vivir con alguien todos los días exige algo más que amor y desafortunadamente el amor no puede resolver todas las exigencias de la vida (Satir, 19).

Después de la boda los sentimientos de ser el más importante en la vida del otro están sujetos a cambios drásticos. El trabajo, la familia, los intereses especiales y obligaciones propias parecen adquirir tanta importancia como el hecho de estar juntos y, es entonces, cuando cada uno siente que se ha convertido en una persona menos importante para el otro.

Durante todo el tiempo de matrimonio, la pareja requiere de momentos de ajuste con el fin de acoplarse lo mejor posible a su pareja y alcanzar la satisfacción marital plena. La pareja recién casada se enfrenta a multitud de ajustes: las relaciones sexuales, el gasto, relacionarse con nuevas amistades, a nuevos patrones de vida social, etc. (Klemer, 1977). Estos ajustes son, para muchas parejas, difíciles de llevar a cabo y es

→ Características

Atterradica

en los primeros años de matrimonio cuando se determina si éste puede continuar o se llega al fracaso. Obviamente, el ajuste es difícil de realizar, pues si es difícil ponernos de acuerdo con nosotros mismos lo será aún más ponernos de acuerdo con otra persona que creció, vivió y se desarrolló en un ámbito diferente al nuestro. Siempre habrá diferencias y asperezas que deberán tratarse tranquilamente valorando lo que esta relación significa en sus vidas.

No existen matrimonios sin problemas y mucho más realistas y maduros son los esposos que prevén que algún día habrán de aparecer malos entendidos, tensiones, nervios, cansancios y decepciones. Su esfuerzo se centrará, en esos casos, en la aceptación del otro a pesar de las dificultades y en la confirmación de mutuo amor pese a las crisis. Si no lo logran, los sentimientos de insatisfacción y frustración pueden volverse intolerables (Van Eeckhout, 1971). Como menciona Satir (1991) para dos personas el vivir juntas y formar una unidad es difícil de por sí, puede resultar muy satisfactorio lograrlo pero fracasar es terrible.

Es curioso que las parejas se casen con la ilusión de ser felices toda la vida y, sin embargo, muchas de ellas tiendan al divorcio en menos de lo que esperan. Ello se debe, en gran medida, a que los contrayentes no se percatan de que no sólo se necesita amor para obtener éxito con la pareja y a que tienen la idea que dentro del matrimonio encontrarán la solución a todos sus problemas personales.

Todas estas ideas que los contrayentes tienen acerca del matrimonio se deben, primordialmente, a que la sociedad es la que ejerce una fuerza importante sobre su manera de concebir a la relación de pareja y a las normas que deben de seguir para que "todo marche bien".

Las parejas se casan impregnadas de ideas inculcadas por la sociedad, las cuales en muchas ocasiones lo que hacen es separarlos más.

Teóricamente, se habla sobre sexualidad, comunicación, entrega emocional, desarrollo personal en la pareja y cada vez son más los libros

que tratan el tema y que se encuentran a nuestro alcance pero , desafortunadamente, pocas son las parejas que se atreven a revisarlos y prefieren, por costumbre, comodidad o seguridad, seguir las normas que la sociedad impone.

\* La sociedad establece un modelo especial de pareja de acuerdo a sus propios lineamientos ya que, inevitablemente, por el hecho de vivir en sociedad el curso que siga la relación de pareja está basado en las normas creadas por la misma. Así, la relación de pareja actual dista mucho de la concebida por la sociedad de hace 50 años, en la cual el matrimonio ideal se caracterizaba por un hombre que proveía económicamente a la familia y una mujer considerada como sujeto pasivo cuya obligación era procrear y atender el hogar. Actualmente, la relación de pareja ha sufrido cambios considerables, producto de los cambios de la sociedad, por ejemplo, ahora se pone atención en el desarrollo de la mujer en el plano profesional y no se limite al cuidado de los niños.

\* Sin embargo, los cambios ideológicos en relación a lo que la sociedad espera que suceda con la pareja, si bien es cierto que han experimentado avances, aún siguen existiendo tabúes y normas culturales, sociales y religiosas que impiden un cambio total o un nuevo enfoque de la relación de pareja.

La sociedad norma las actividades de los humanos a pesar de que sabe que cada uno de los integrantes es totalmente diferente y considera que todos debemos seguir las reglas que impone. Además considera que la realidad es una, la que ella cree, convirtiéndola así en un mito y todo lo que se aparta de ese mito es como si no existiera.

En la actualidad existe una sola norma reconocida deseable en relación con la pareja, un hombre y una mujer de igual raza, religión y edad, de cuerpo y mente sanos que se casan para siempre entre los 20 y 30 años y son fieles el uno al otro durante toda la vida, tienen hijos, los



crían y mueren. Pero, en realidad las cosas no siempre suceden así, pues muchas parejas deciden vivir en unión libre, tienen relaciones sexuales prematrimoniales, mantienen relaciones sexuales extramaritales, parejas desintegradas, parejas que conviven sólo los fines de semana, etc.

Ante estas manifestaciones de la pareja la sociedad se escandaliza y la juzga de manera categórica, aferrándose con sentimiento moralizante a las estructuras tradicionales que les brindan seguridad como sinónimo de estabilidad.

La Iglesia y el Estado han educado restrictivamente a todo individuo para que se le pueda conformar y poner bajo parámetros de igualdad. De este proceder es de donde se genera sentimiento de culpa cuando no se responde a lo que debe ser, a lo que se ha impuesto como modelo.

La sociedad la mayoría de las veces cierra los ojos a la realidad mitificándola y evita ver lo que realmente sucede en ella. Esto atañe directamente a la relación de pareja cuya caracterización está sujeta a los mitos y tabúes que la sociedad ha creado. Si una pareja, por ejemplo, no sigue los lineamientos esperados por la sociedad es criticada severamente pero si, por el contrario, se apegan a los lineamientos establecidos son considerados como una buena pareja aunque él y ella manifiesten poca estabilidad emocional.

En general, la sociedad espera que la relación de pareja se tipifique y, así, subsista la monogamia de por vida, exista amor, fidelidad, comprensión, cercanía, etc. Dichos requisitos claramente son mencionados en la Epístola de Melchor Ocampo cuando la pareja contrae matrimonio civil.

Si bien es cierto que se requieren ciertos aspectos para que una pareja funcione bien, también es cierto que éstos no se lograrán convenientemente si siempre están sujetos a tabúes que impiden la

comunicación abierta entre la pareja y a un cambio en los roles de ambos.

La sociedad valora a la relación en base a los años que dura un matrimonio más que a la calidad del mismo. De ahí que muchas parejas prefieran vivir juntas a pesar de no sentirse satisfechas evitando, así, enfrentar las críticas de los demás, sobre todo cuando en la historia familiar de alguno de ellos no se ha llevado a cabo algún divorcio o cuando son altamente religiosos, pues hay que recordar que la religión no permite la separación conyugal; en otros casos evitan la separación para no sentirse solos y fracasados en su matrimonio.

Ya que las leyes civiles y religiosas bendicen, sellan y reafirman ante la sociedad la perpetuidad del matrimonio y del amor de la pareja sin el mayor esfuerzo que el de estar casados, ésta vive, convive y procrea ya sin preguntárselo, bajo el entendimiento de que el sexo tiene su razón de ser en función de los hijos y del amor ideal que a ellos se les debe. De ahí que cualquier relación sexual genital sin amor sea altamente castigada y rechazada por ser amenaza directa contra la felicidad de la pareja y de la sociedad.

Otra de las reglas de la Institución Matrimonial es apoyar y calificar de prudente y virtuosa a la pareja que se guarda todos sus conflictos al aparecer en sociedad. A pesar de cualquier desacuerdo, el matrimonio, por ser sagrado religiosa y socialmente es inquebrantable y, en tales circunstancias, se debe mantener a como dé lugar la fidelidad y la cercanía cueste lo que cueste.

Considero que el mantener la monogamia durante toda la vida es válido para quienes muestran entendimiento y estabilidad emocional con su pareja. Por otro lado, no creo que sea fatal terminar una relación cuando está creando problemas a ambas personas y, el divorcio, más que ser una vergüenza puede ser una oportunidad para recomenzar. Es más deshonesto conservar el matrimonio a pesar de la separación emocional, arreglándoselas para conservarlo intacto como una especie de marco social

y creando una especie de fachada para "salvar las experiencias".

Los tabúes de la sociedad juegan un papel importante en la relación de pareja. Desde pequeños se nos impregna de ideas que son muy difíciles de apartar de nuestra vida adulta. Por ejemplo, hay temas que no son permitidos comentar dentro de la familia y se pasa desapercibido ante ellos como si no existieran.

Uno de los tabúes creados por la sociedad y que se nos inculca es el de que la sexualidad es algo "malo y sucio", por ello mucha satisfacción y afecto entre la familia deja de disfrutarse porque las reglas con el cariño se confunden con los tabúes sobre el sexo.

Las ideas religiosas acerca de la virginidad son una manera de restringir el deseo sexual en la mujer y conducirla a que lo satisfaga hasta después del matrimonio. Así, la sociedad y la religión exigen que la mujer vaya "pura" al matrimonio de lo contrario estará, con todo derecho, sujeta a reproches de su futuro esposo. Este es un tabú que equivocadamente ha determinado que la valía de la persona depende de su sexualidad. Desafortunadamente, es la propia mujer la que refuerza esto pues se siente desvalorizada cuando llega a relacionarse sexualmente, además de que se llena de sentimientos de culpa y vergüenza.

La sociedad espera que la pareja se limite en sus deseos sexuales y que sólo los satisfaga dentro del matrimonio; sin embargo, encontramos una gran contradicción en ella. Por un lado, a través de la religión y de los valores inculcados por la familia controla la libertad sexual y, por otro lado, nos encontramos rodeados de gran cantidad de anuncios y medios de comunicación en el mercado que invitan al sexo prometiendo felicidad y placer para quienes lo lleven a cabo. Por tal motivo muchos jóvenes se sienten confundidos por sus deseos sexuales y por sus valores asimilados.

( La falta de educación sexual en la juventud provoca que ellos corran el riesgo de llevar a cabo relaciones sexuales de manera irresponsable, ←

además de que probablemente la asimilen como una experiencia desagradable al sentirse culpables de lo que hacen. Los jóvenes ven a las relaciones sexuales como algo novedoso y experimentan una amplia curiosidad hacia ellas. Ello provoca que se precipiten a tener relaciones sexuales sin tomar las medidas necesarias y la mujer quede embarazada. Cuando ésto llega a ocurrir pueden suceder dos cosas, una, que él por miedo a la responsabilidad huya dejando a ella toda la carga, no sólo de su hijo sino con la carga emocional y social que en ella recaen y que muchas veces es más difícil de soportar; otro, que por el famoso ¿qué dirán? los obliguen a casarse, deparándoles, así, una vida llena de problemas, pues ahora no sólo se deben ajustar como pareja sino que al mismo tiempo deben ajustarse como padres, lo que les impide disfrutar de muchas situaciones a ambos.)

Es conveniente señalar que gran parte de lo que menciona la literatura que trata sobre relación de pareja se ve quebrantado cuando se da una situación como la descrita anteriormente, pues la vida de ambos cambia precipitadamente y se les dificulta aún más manejar la situación lo que apresura más el surgimiento de posibles problemas. En estos casos se observa nuevamente la influencia que ejerce la sociedad sobre las parejas al verse obligadas a contraer matrimonio cuando no están preparadas para ello.

Muchas parejas se abstienen de tener relaciones sexuales antes del matrimonio, pero eso no significa que no piensen o sientan deseos sexuales, lo que sucede es que sus principios y su educación en cuanto a la sexualidad tienen un gran peso. Muchas veces las parejas precipitan su matrimonio con miras a satisfacerse sexualmente y no salirse de la norma olvidando que dentro del matrimonio sólo un mínimo de tiempo lo pasan en la cama.

Al contrario de lo que se piensa, los problemas sexuales no terminan cuando inicia el matrimonio y ya está legalmente permitido tener relaciones sexuales, sino que por el contrario se agudizan, por el hecho de que ninguno de los dos sabe nada acerca de sí mismo\*en cuanto a su

sexualidad ni se atreve a confiar a su pareja sus dudas.

El matrimonio romántico es otra de las ideas que proliferan en nuestra sociedad. Este romanticismo implica la total fidelidad al ser amado, idealización de éste y ausencia de sexualidad, dar todo y no pedir nada. Todo esto lleva a la propia destrucción porque con el tiempo la realidad se impone, entonces, ocurre un fenómeno: la pareja que originalmente fue suficiente uno para el otro ya no lo es. Empiezan a percibirse con sus características verdaderas. A medida que las demandas de la vida interfieren cada compañero empieza a dar menos, a concentrarse más en sus propias necesidades y a esperar más del otro. Es la conciencia de dar menos y esperar más lo que deteriora el ideal romántico y provoca conflictos entre los esposos. Por ese mismo ideal romántico muchas parejas encuentran difícil reconocer que la luna de miel eterna es un sueño y que las cosas no pueden permanecer en la misma forma.

El amor romántico es contrario al matrimonio. Los amantes románticos no comparten su vida doméstica. Puesto que la esencia del amor romántico es la idealización del ser amado, no puede resistir la confrontación con la realidad a la que la vida diaria de los casados está sujeta.

A pesar de que el amor romántico es ilusorio, su continuidad se ve todavía estimulada por los medios publicitarios, las tiendas de flores y los fabricantes de vestidos para bodas, por citar sólo unos cuantos.

Es necesario que los cónyuges se percaten de que es cierto que el amor es indispensable en su relación pero que no lo es todo y que al tomar la decisión de vivir en pareja consideren otros factores ajenos al amor.

( En la literatura psicológica se enfatiza que durante el noviazgo la pareja debe conocerse y decidir llegar al matrimonio cuando estén completamente seguros. Desafortunadamente, la realidad no siempre es

así, es cierto que muchas personas se casan por convicción propia pero también las presiones familiares son un factor determinante para conducir a una persona al matrimonio. Cuando un miembro de la pareja está inconforme con su vida en familia desea casarse cuanto antes, quiere huir de la situación y se refugia en el matrimonio, imaginando que ahí podrá olvidar y resolver todos sus problemas. Y, probablemente, sí olvide algunos pero inevitablemente se le presentarán otros a los que no estaba preparado y de los cuales también deseará huir, llegando a la infidelidad o al divorcio.

Otra expectativa del matrimonio es que si los dos se aman uno y otro desearán estar juntos todo el tiempo que sea posible. A veces una persona se siente amenazada por su propio deseo de autonomía y se molesta aún más si su compañero tiene otros intereses y relaciones no compartidas.

Gran cantidad de parejas caen en la rutina diaria y buscan descargar su tensión fuera del matrimonio. Gran número de personas se sienten privadas porque están convencidas que fuera del matrimonio hay mucha más gratificación. Esta es una de las razones por la que tantas personas piensan a menudo en una forma de escapar del matrimonio. Cada vez más individuos sostienen que el amor conyugal rara vez es capaz de proporcionar más que una parte de lo que ansían.

El rol sexual también es determinado por la sociedad. Por un lado el marido moderno se encuentra en conflicto porque de él se esperan cualidades poco realistas: debe ser un atleta consumado, una fuente de profunda sabiduría y proveedor de suficiente dinero. Por otro lado, la mujer debe ser buena madre, esposa y ama de casa, además de lucir bella siempre y ser lo suficientemente inteligente en su vida social. Por tales demandas de ambos es sorprendente que dichas parejas puedan sobrevivir.

\* En la sociedad actual la inclusión de la mujer en el trabajo

productivo ha llevado a descuidar en mayor o menor medida al núcleo familiar por el que la sociedad tanto aboga. <sup>cuando</sup> Esto en muchas ocasiones también provoca conflictos entre los cónyuges pues, desafortunadamente, aún vivimos en una sociedad con ideas machistas y en donde al hombre se le inculca que la mujer debe estar en su casa. A la vez, muchas mujeres actualmente se están desempeñando satisfactoriamente en el ámbito laboral y los hombres se sienten inquietos por la pérdida de algunos de sus privilegios tradicionales y amenazados por la nueva competencia por parte de las mujeres. Por ello, muchos hombres en la sociedad contemporánea contienden con sus temores actuando en forma hostil hacia la esposa y, a menudo, hacia las mujeres en general.

Cuando las ideas machistas acerca del desarrollo profesional de la mujer predominan en una pareja se ponen en acción los celos y las peleas que poco a poco van destruyendo la relación.

Los esposos y las esposas se sienten inseguros acerca de lo que deben o pueden ser los cambios de la vida conyugal. Frecuentemente aparece un artículo o libro que intenta instruir a las personas acerca de como llevar a cabo sus relaciones heterosexuales y las inevitables luchas en la vida matrimonial. La aparición de tales libros testimonian el hecho de que las normas que regulan el comportamiento conyugal son cambiantes y vagas en la mayoría de los individuos y no estables como la sociedad quiere creerlo.

A través de los años han surgido nuevas y significativas actitudes respecto a asuntos familiares determinados pero sólo en pocos sectores de la población. Así, el divorcio empieza a representar más bien una necesidad social deseable que una calamidad personal. Los anticonceptivos, la mayor libertad para el aborto, la planificación familiar, la presencia del padre en el nacimiento de su hijo, las pláticas abiertas sobre el sexo, el sexo prematrimonial, los cambios de actitud de la mujer y su introducción al ámbito laboral han contribuido a cambiar las cosas, sin embargo, aún falta mucho camino por recorrer.

La pareja debe olvidarse de ciertos aspectos que la sociedad dicta y que sólo le acarrearán problemas y ocuparse más en otros que le beneficiarán. De esta manera su preocupación tenderá a informarse acerca de cómo gozar su relación de pareja, a buscar igualdad, a dar y recibir afecto, comprensión y amor en la misma proporción pero de manera realista y a mejorar su comunicación, entre otras cosas.

Es necesario que las parejas reconozcan cómo están viviendo su relación de pareja percatándose de sus propios prejuicios, temores y tabúes culturales, sociales y religiosos. Que reconozcan que las posturas que adoptan en la interacción de pareja se derivan del aprendizaje que han tenido y que ha sido reforzado a través de la repetición. Es necesario que las parejas se abran a la comunicación haciéndola clara al abordar sin prejuicios todas aquellas situaciones que no se han tratado, cosas que han guardado por el temor de sentirse expuestos a la crítica, al ridículo o a la sobrevivencia de la pareja.

Si las parejas se ocupan de su propia interacción encontrarán un mayor sentido a su relación y disfrutarán más de sus vidas.

Por tal motivo, en los capítulos siguientes se abordan temas que son importantes en la vida de la pareja, considerando que el matrimonio está sujeto a una serie ininterrumpida de interacciones que van determinando la satisfacción marital.



## CAPITULO II

La búsqueda de la verdad nunca termina, el reto siempre es el mismo...dejar de pelear el tiempo suficiente para poder escuchar, aprender, poner a prueba nuevos conceptos, buscar y probar nuevas relaciones...y continuar con un trabajo que no termina nunca.

Schmidh.

## C A P I T U L O      I I

### COMUNICACION EN LA RELACION DE PAREJA

Como se mencionó en el capítulo anterior, la vida en pareja es mucho más compleja que lo que la mayoría de la gente cree ya que, a través de ella, se adquieren obligaciones que durante la soltería no se asumen. La mayoría de la gente espera encontrar en el matrimonio toda la felicidad y estabilidad emocional y económica que sea posible, sin embargo, muy pocas veces se logra y cuando no se encuentra lo esperado es cuando llega la frustración y el fracaso que van debilitando la relación.

Por otra parte, la sociedad influye determinadamente en la relación de pareja, así, dicha relación se encuentra sujeta a una serie de tabúes y mitos que la hacen aún más difícil. Por ello, la pareja debe reconocer sus propios prejuicios y tabúes con miras a eliminarlos en la medida de lo posible para gozar más de su relación.

Es necesario, entonces, abordar al matrimonio de una forma más objetiva, sin idealizarlo y percatándonos de que la relación de pareja es la convivencia de dos personas en la cual varios factores están implícitos y a los que es necesario considerar para facilitar dicha convivencia. Uno de esos factores necesarios en toda relación de pareja y que será el tema que se abordará en el presente capítulo es la comunicación.

El objetivo de este capítulo tiene como finalidad destacar la necesidad de las parejas de entablar una comunicación adecuada para que su relación conyugal sea satisfactoria y, a la vez, subrayar la importancia de dar atención a ciertos elementos que contribuyen a lograr calidad en la comunicación.

Se podría asegurar que en su contacto diario la pareja se comunica constantemente, sin embargo, el simple hecho de verbalizar sin incluir sentimientos interiores, interés, atención hacia la otra persona pondrían en duda dicha aseveración. La calidad de la comunicación en la relación de pareja es descuidada en gran cantidad de ocasiones, las parejas consideran que con el hecho de hablar están entablando una comunicación adecuada con su cónyuge, pero la comunicación implica algo más que el sólo intercambio de palabras, implica, y eso es lo verdaderamente importante, el conocimiento mutuo.

Las parejas ignoran la importancia que tiene la comunicación en su matrimonio y, en la mayoría de las ocasiones, ni se imaginan que ese aspecto puede ser el causante de la falla en su relación. La ignorancia ante este aspecto los lleva a conversar sobre cosas superficiales e intrascendentes en vez de comunicar sus sentimientos, vivencias importantes, planes, proyectos, preocupaciones, etc.; con el paso de los años su comunicación se empobrece cada vez más y la pereza para expresarse correctamente los va llevando a la rutina y al tedio.

Cuando se adquiere el hábito de hablar acerca de determinados temas durante toda la relación matrimonial se constituye una comunicación estereotipada (Hopson, 1976). Una comunicación estereotipada se constituye cuando, por ejemplo, en el diario vivir sólo se tratan temas referentes a los niños, los gastos, la casa o algún otro tema que más que satisfacer a la pareja es motivo de mayor tensión.

Muchas esposas esperan a sus maridos con una gran lista de quejas y problemas que más que ayudar a la solución de ellos provocan que el esposo no sienta gusto por llegar a casa tan sólo de pensar en lo que le espera. Con esta forma de comunicación se cae en la rutina y en el menor goce de la relación.

Es indispensable tratar temas poco agradables pero no limitarse a ellos y comentar ideales, proyectos y anhelos.

Virginia Satir (1991) menciona que "la comunicación abarca toda la amplia gama de formas en que las personas intercambian información; incluye la información que proporcionan y reciben y la manera en que ésta se utiliza" (pág.31). Por tanto, es importante la participación de ambos miembros de la pareja para lograr una comunicación satisfactoria.)

Una escena común en la vida de pareja que ejemplifica el deterioro de la comunicación se observa cuando un integrante de la pareja habla a su cónyuge y el otro sólo contesta con monosílabos mientras ve la televisión o lee el periódico. En esta situación se observa claramente que no se está entablando comunicación alguna pues para que ésta se dé se necesita de dos personas que se presten al intercambio verbal.

A través de los años la falta de diálogo entre los cónyuges se va convirtiendo en costumbre a tal grado que para comunicarse sólo emplean frases cortas o monosílabos. Klermer (1977) menciona que en la pareja se establece un tipo de comunicación que él llama "telepatía marital" que surge cuando la pareja aprende a anticipar sus pensamientos mutuos a través de la familiaridad y las reducidas señales propias. Este tipo de comunicación se observa en parejas que con sólo una mirada o una seña ya saben de lo que están hablando. La telepatía marital puede interpretarse de dos maneras: la primera indicaría que la pareja ha ido disminuyendo su conversación y empobreciéndola cada vez más; pero la segunda indicaría que el establecimiento de la telepatía marital es una clara evidencia de que la pareja se conoce lo suficiente como para entenderse fácilmente, desde este punto de vista al contrario de perjudicar la relación la fortalece.

Sin embargo, tampoco debe abusarse del entendimiento a través de frases cortas pues pronto se llega al desconocimiento de la otra persona y al alejamiento de ambos debido a que es muy poco alentador vivir con una persona que no se presta para escuchar cosas que para el otro son importantes. (La comunicación es el mejor medio que tenemos a nuestro alcance y produce gran satisfacción a la pareja cuando se está con

alguien que comprende y aprecia la conversación.)

Feldman (Eysenck y Glenn, 1981) en su estudio con 862 parejas de todas las edades, encontró que la cantidad promedio de tiempo invertido en conversación era de 1 1/2 horas al día. Sus temas eran sus trabajos, eventos actuales, hijos y amistades. Los deportes, la religión y el sexo eran discutidos varias veces al mes. La mujer era quien solía iniciar las conversaciones respecto a la mayoría de los temas. Feldman reporta que mientras más tiempo pasa una pareja hablando entre sí, más probabilidades hay de reportar un alto nivel de satisfacción marital.

D.G. Dean y sus colaboradores de la Universidad del estado de Iowa (Eysenck y Glenn, 1981) diseñaron un indicador del ajuste conyugal. Pensaron que si la pareja se comunicaba plenamente y eran sensibles a los deseos de la otra parte estarían en condiciones de efectuar una predicción precisa sobre las preferencias del otro con respecto al color de los objetos domésticos (por ejemplo, el coche, las paredes, los muebles de la casa). Para ello se pidió a cada integrante de la pareja que indicara cual era su propia preferencia en un catálogo de color y cuál sería el color elegido por su cónyuge. Se descubrió que la discrepancia entre la elección del individuo y la predicción efectuada al respecto por su cónyuge se correlacionaba bastante bien con la felicidad conyugal.

Es común que después de un día agitado y lleno de problemas, uno o ambos esposos lleguen a casa fastidiados y con el único deseo de descansar. En tales situaciones la comunicación sale sobrando o la pereza para hablar aparece sobre todo cuando las cosas que se quieren platicar son muy largas y complicadas de explicar. De esta manera prefieren simplemente contestar "me fue bien" ante la pregunta de su esposo(a) que tener que dar una serie de explicaciones. Otras veces se supone que lo que se quiere platicar a la pareja no es interesante y mejor ya ni se intenta. Igualmente se observan escenas diarias en las que el esposo prohíbe cualquier interrupción mientras ve el partido de

Roberto

fútbol o lee el periódico aislándose más cada vez; ello provoca, a su vez, que la esposa al sentirse ignorada, se desespere y en lugar de dialogar agrede. Poco a poco y después de situaciones como éstas la costumbre hace su aparición y deja en la monotonía a la relación.

Es cierto que ante una vida tan agitada como en la que en la actualidad se vive dar tiempo a la comunicación íntima que involucre sentimientos es difícil de realizar, sin embargo, es necesario considerarla y llevarla a cabo con el cónyuge y de esta manera demostrar interés por la relación. De lo contrario, conforme pase el tiempo y se vaya perdiendo la costumbre de platicar, las parejas se distanciarán emocionalmente y aunque cohabiten no convivirán, ya que la falta de comunicación los va convirtiendo en extraños que no se percatan de los cambios que van experimentando en sus vidas.

Considerando la diaria convivencia que se da en toda relación de pareja, es de suma importancia enfatizar ciertos aspectos que están involucrados en la comunicación y que, según el caso y la manera en que se empleen, afectarán o ayudarán a la relación.

El tema de la comunicación ha sido abordado por autores interesados en el área de relación de pareja; algunos de ellos al hablar de comunicación enfatizan la importancia de la auto-estima; la actitud que cada miembro de la pareja adopta, el modo de hablar, las palabras que se emplean, el tono de voz que se usa y el momento en que se habla como aspectos a considerar para lograr una buena comunicación.

## 2.1 AUTO-ESTIMA

En primer lugar mencionaré la auto-estima. Virginia Satir (1978) menciona que es importante poseer un alto nivel de auto-estima para sentirse lo suficientemente seguro y valorado como para poder relacionarse con los demás sin temores. Por tanto, la auto-estima en la relación de pareja juega un papel determinante debido a que cuando una

persona se siente inferior a su cónyuge, sea económica o intelectualmente, maltrata y agrede para sentir que, a pesar de todo, manda.

Quando un miembro de la pareja posee un bajo nivel de auto-estima se enfrenta a una situación poco deseable pues tratar de elevarla resulta difícil en ocasiones ya que implica un cambio al que pocas veces se está acostumbrado. Para aumentar la auto-estima sólo se requiere de uno mismo pero a pesar de ello resulta difícil de adquirir. El primer cambio que el cónyuge con baja auto-estima debe realizar comienza con el hecho de ser sincero con sus propios sentimientos, es decir, mostrar congruencia entre lo que dice y lo que verdaderamente siente. Dicha congruencia es de vital importancia debido a que al ser sincero consigo mismo será sincero con su pareja.

En cuanto a esta congruencia en la relación, (Satir (1978) y Hopson (1976) consideran que en toda comunicación hay un diálogo externo-diálogo interno o un texto y un subtexto. El diálogo externo o texto es lo que se dice al entablar una conversación y lo que el otro realmente escucha mientras que el diálogo interno o subtexto es lo que la persona que habla está pensando internamente y que, por supuesto, la persona con la que se platica no escucha.

(Así, la comunicación entre dos personas se limita, la mayoría de las veces, al diálogo externo olvidando que en muchas ocasiones la expresión exterior de cada persona puede ser muy diferente a su expresión interior, sobre todo cuando se trata de evadir una situación problemática. De esta manera una persona puede decir que está de acuerdo con la decisión tomada por su cónyuge aunque, realmente, su diálogo interno no sea congruente con el externo.)

Hopson (1976) ejemplifica ambos tipos de diálogos en una conversación de pareja que a continuación transcribo:

## DIALOGO EXTERNO

O

TEXTO

Lo que se dice

ELLA:

"Es tan aburrido estar aquí todo el día...el saber de seguro que hay que lavar pañales, dar de comer a los niños, preparar tu comida..."

EL:

Me doy cuenta de que debe de ser aburrido para tí, pero trato de ayudar todo lo que puedo."

ELLA:

"Bueno, no es suficiente. Tú no harías este trabajo. Estás fuera todo el tiempo. Podría resolverlo todo si estuvieras por aquí parte del tiempo."

EL:

"Escucha, tengo que ir a trabajar algunas veces, creo que lo sabes. Me pagan un sueldo a cambio del cual se espera que haga algo."

## DIALOGO INTERNO

O

SUBTEXTO

Lo que se quiere decir

No es posible que él entienda mi faena de todos los días. ¿Por qué tengo que ser yo, en lugar de él, quien termina haciendo este trabajo?

No aprecias los sacrificios que estoy haciendo en la vida simplemente porque no sabes cómo arreglártelas con dos chiquillos como otras mujeres parecen poder manejarse.

Quizás pienses que estás aquí y ayudas pero comparado con el tiempo que paso con los niños, tú no haces nada.

No estarías tan feliz si yo no ganara el dinero suficiente para que tengas tu coche propio, lavadora de ropa, una casa amplia, sin problemas económicos.



Sin embargo, por algún milagro esperas tener todo sin que yo haga nada.

ELLA:

"No te lo reprocho. Yo no querría volver a esta leonera con una mujer regañona y unos chamacos gritones".

Sí te lo reprocho a tí y a toda esta condenada sociedad por hacer que sean las cosas tan injustas para la mujer. También me siento culpable por tantas reclamaciones que hago.

EL:

"Oh dejemos ya esa rutina. Nunca estás satisfecha, haga lo que haga yo. Sin buscar más pleitos ya me estoy quedando rezagado en mi trabajo."

No te das cuenta de lo que estoy sacrificando por tí, vieja egoísta.

ELLA:

"Ajá, ahora vas a tratar de hacer que me sienta culpable por forzarte a distanciarte de tu trabajo. Bueno si no quieres estar aquí por tu propio bien, no quiero que estés aquí por el mío."

Te odio por hacer que siempre me sienta incapaz de valerme por mi sola.

EL:

"Pero es que quiero estar aquí. Me gusta estar en casa pero tú sencillamente no lo aprecias. Estoy en casa

Claro que no estaría aquí tanto tiempo si no me hicieras sentir tan endiabladamente culpable. No parece darte cuenta del santo

mucho más tiempo que la mayoría de los maridos con sus mujeres."

que tienes por marido.

ELLA:

"Eso sí que está bueno. Apenas te veo. Llegas a casa, agarras los críos y te pones a jugar con ellos como muñecos y luego los acuestas cuando te has entretenido lo suficiente. Para tí todo lo sabroso. Y los fines de semana es lo mismo, mientras tú te das la gran vida leyendo los periódicos, yo estoy haciendo el mismo trabajo de cualquier otro día de la semana."

Crees que eres muy generoso. Ojalá que tuvieras que hacer la vida que yo hago durante la semana, ya verías entonces. Demonios, como te odio por hacerme sentir poca cosa.

\*Hopson y Hopson, 1976. Pág.11.

Este tipo de diálogo es característico en multitud de parejas, el cual a medida que va avanzando pone en mayor tensión a la pareja lo que no les permite resolver el problema y sí los conduce a la agresión y a sentirse heridos uno del otro. El diálogo interno es lo que verdaderamente quieren decir pero al no expresarlo lo único que logran es sentir soledad, rechazo e incomprensión.

Continuando con la importancia de la auto-estima para poder entablar mejor relación con la pareja cabe mencionar que el sentirse fuerte y poderoso es un aspecto importante para elevar el sentimiento de auto-estima. El poder es indispensable para protegernos pero también es indispensable para relacionarnos con los demás haciéndonos responsables

de nuestros propios actos y no dejando la responsabilidad propia a otro, ya que cuando se hace responsable a otra persona de la forma en que usamos nuestro poder se establece inmediatamente una brecha en la cual no puede haber contacto alguno (Satir, 1978).

Por ello, cuando se posee una baja auto-estima se emplea dicho poder para humillar a la otra parte tratando de sentirse mejor aún a costa del sufrimiento e insatisfacción del otro. Por otro lado, el bajo nivel de auto-estima provoca que las personas tengan una pobre opinión de sí mismas lo que imposibilita que entablen una comunicación efectiva con los demás. En muchas parejas se aprecia, por ejemplo, que la esposa considera que lo que ella piensa no tiene ninguna importancia y mejor no lo expresa, prefiriendo quedarse callada por temor al ridículo o a la crítica.

## 2.2 ACTITUD QUE SE ADOPTA AL ENTABLAR COMUNICACION

Las personas que poseen una pobre opinión de sí mismas adoptan ciertas actitudes para acrecentar su auto-estima y su poder y a las cuales Satir (1978) nombra: minusvalía, agresividad, superrazonable e irrelevante. En estos 4 modelos de comunicación hay mensajes de doble nivel en los que la voz dice una cosa que el resto de la persona contradice.

(La minusvalía se ejemplifica en la clásica persona que siempre habla tratando de complacer a los demás, de disculparse, nunca está en desacuerdo, es alguien que habla como si no pudiera hacer nada por sí misma, siempre necesita tener la aprobación de otros.) Sin embargo, a pesar de su intento por autoestimarse siente lástima y desprecio por sí misma imposibilitando el buen contacto con su pareja.

(La agresividad se caracteriza porque la persona para sentirse poderosa actúa agresivamente humillando, insultando y dominando a su cónyuge pues en el fondo siente que nadie lo quiere y se convierte en una persona cruel y resentida. De aquí la gran cantidad de esposos que

golpean a sus esposas para demostrar que ellos son los que mandan. (Esta actitud que se adopta también impide el vínculo y la comunicación pues en lugar de provocar respeto ante los demás provoca temor y nadie quien les tema se acercará a ellos.)

« El ser superrazonable implica hablar de una manera exageradamente lógica y correcta sin mostrar sentimiento alguno. Este tipo de persona es calmada, fría e imperturbable. » Usa las palabras más largas posibles aún cuando no esté seguro de su significado con el fin de parecer inteligente ante los demás e incapaz de cometer error alguno. El adoptar esta actitud provoca que la gente cercana a la persona superrazonable lo encuentre aburrido e insoportable y evite comunicación con él.

Finalmente, la irrelevancia se muestra cuando una persona tiende a perturbar y confundir. Actúa de manera infantil evadiendo las problemáticas y, aunque al principio pudiera parecer graciosa, pronto aparece el rechazo hacia ella y la sensación de que es una persona incapaz de tomar un asunto seriamente y con la cual es mejor evitar algún tipo de relación.

Frecuentemente, las 4 formas de comunicación: minusvalía, agresividad, superrazonable e irrelevante son adoptadas por los miembros de la pareja porque así lo han aprendido de sus familias respectivas y porque no saben que pueden lograr un tipo de comunicación diferente que los lleve a conocerse cada vez más. Además, estos tipos de comunicación aparecen cuando una persona se subestima, teme herir los sentimientos de los demás, se preocupa por las represalias del otro, teme la ruptura, no desea imponerse y no da ninguna importancia a la persona o interacción. Por tanto, mientras más valorado se considere cada uno de los integrantes de la pareja habrá mayor probabilidad de que se tengan mutua confianza y establezcan una mejor comunicación.

Otro aspecto que impide entablar una buena comunicación es cuando

*Problemas*

Las personas dudan o desconfían pero en lugar de aclarar la situación hacen suposiciones que además las convierten para ellos mismos en hechos, cosa que les impide estar en paz con ellos mismos y con su pareja. Por tanto, es necesario platicar y aclarar los malos entendidos y los sentimientos dañados para mejorar la situación y lograr una comunicación congruente. Existen parejas que no se atreven a aclarar las cosas que les molestan y prefieren que se arreglen por sí solas, considerando que no tiene caso tratar el tema prefiriendo esquivarlo. No se percatan de que cuando existe un problema o algo que les molesta, por insignificante que parezca, es necesario aclararlo para evitar que poco a poco vaya perturbando en mayor grado a la relación y, entonces, sí sea imposible arreglarlo.

Es fácil malinterpretar a la gente simplemente haciendo conjeturas sobre lo que quieren decir. De ahí el surgimiento de gran cantidad de malos entendidos en la vida marital.

Thibault (1972) afirma que la incomunicación surge debido a que los miembros de la pareja están acostumbrados a reprimir la expresión espontánea de sus sentimientos, a no mostrar lo que piensan, a esconder lo que sienten hasta que finalmente se convierte en una costumbre que es difícil de cambiar. Por ello, como menciona Klemer (1977) es muy importante que cada miembro de la pareja adquiera la suficiente capacidad para comunicar lo que realmente desea, que tenga deseos de comunicarse intentando comprender y aceptar los sentimientos de su pareja, proporcionar seguridad a su pareja para que ésta sea capaz de comunicarse sin temor a disgustar al otro.

### 2.3 MODO DE HABLAR

La forma en que se habla es otro aspecto a considerar en la comunicación. La forma en que se exponen las opiniones y las quejas originan graves disgustos en la pareja. Por ejemplo, existen esposas que inician su diálogo con acusaciones, tal es el caso de una esposa que al querer decirle a su marido que está molesta porque no llega temprano a

casa comienza diciendo "eres un irresponsable" en vez de comenzar diciendo "estoy molesta porque llegas tarde a casa". La primera afirmación descarta la posibilidad de una comunicación y una posible solución ya que hay una agresión inicial que no deja lugar a una contestación serena y sí a una nueva agresión de la otra parte; por el contrario, la segunda afirmación no implica acusación y sí una oportunidad para dialogar y solucionar el problema.

#### 2.4 PALABRAS QUE SE USAN EN LA COMUNICACION

Al comunicarse la pareja emplea palabras que en ocasiones provocan serios enfrentamientos. Hernández (n/f) menciona que hay palabras que provocan irritación, entre ellas se encuentran: siempre, nunca, deberías, pero y tú.

Las palabras "siempre y nunca" implican algo total y absoluto y, por ello, son exageradas. Son formas poco acertadas de hacer un énfasis emocional y pueden acarrear problemas cuando se utilizan deliberadamente. En ocasiones cada uno de los cónyuges quiere decir realmente "en este momento estoy muy enojado contigo" dice "siempre me haces enojar" lo que provoca el disgusto de su pareja.

"Pero" es otra de las palabras que generan dificultad en la comunicación. "Pero" es una forma de decir "sí y no" a la vez, es decir, neutraliza la primera parte de una afirmación. Cuando un miembro de la pareja dice "Te quiero pero no me gusta que bebas", el "Te quiero" es olvidado rápidamente por el que escucha, quien sólo atiende a la crítica. Esta pequeña palabra que parece no tener importancia alguna crea dificultades pues une dos pensamientos contrarios. Sustituir "pero" por "y" resulta conveniente y da otro sentido a la afirmación, de manera que la afirmación anterior quedaría: "Te quiero y no me gusta que bebas".

El hacer preguntas prolongadas con un "¿Por qué?" puede sonar hostil

con frecuencia al expresar una crítica implícita. El emplear el "¿Por qué?" exige que el cuestionado dé una justificación, cosa que es molesta para muchas personas. Convertir la pregunta en una afirmación es menos amenazador. Así, se puede sustituir la pregunta "¿Por qué llegaste tarde a casa?" por "Se te hizo tarde hoy".

El emplear la palabra "nosotros" demuestra cierto acuerdo de la pareja en relación a determinada situación. Pero cuando la palabra "nosotros" se usa aún sabiendo que un integrante de la pareja está en desacuerdo surgen los malos entendidos, ya que lo único que busca el que emplea dicha palabra es atenuar diferencias reales de su matrimonio o hacer prevalecer su punto de vista. Dicha palabra es, frecuentemente, usada por esposos (as) que toman decisiones sin tomar en cuenta a su cónyuge.

Cuando algún miembro de la pareja comienza una afirmación con la palabra "tú" provoca que el que escucha se sienta a la defensiva debido a que las oraciones que llevan la palabra "tú" implican una acusación y facilitan el hechar la culpa a la otra persona pasando por alto la responsabilidad del acusador. Hopson y Hopson (1976) menciona que las afirmaciones en las que interviene el "tú" en realidad enmascaran el "yo": "Tú eres un egoísta" realmente significa "Yo creo que eres un egoísta", pero el eliminar el "yo" evita responsabilidad alguna respecto a lo que se piensa.

"Deberías o tienes que..." implica obligación por parte de la otra persona. Y escuchar constantes "deberías o tienes que..." es poco agradable para la mayoría de los esposos.

El empleo de palabras como "eso", "ellos", "aquello" son formas vagas de expresar algo. Dichas expresiones provocan confusión en gran cantidad de ocasiones, por lo cual cuando se empleen es necesario aclararlas debidamente para evitar distorsiones en la comunicación.

## 2.5 TONO QUE SE EMPLEA DURANTE LA COMUNICACION

El tono que se emplea al comunicarse es otro de los factores que en ocasiones provoca disgustos entre la pareja. Casi toda la gente se da cuenta y reacciona al tono de voz con que se le habla.

Muchas personas no se percatan del tono de voz que usan para comunicarse, si se dieran cuenta de ello se evitarían muchos problemas. Hay parejas que usan tono frío e inclusive agresivo y violento. En general, según Hernández (n//f), los hombres emplean tonos autoritarios y groseros hacia su mujer y ella usa tonos lastimeros y quejumbrosos o sumisos, observándose una relación impregnada de agresión y manipulación en la que es imposible una comunicación abierta y sincera, pues para lograr la comprensión y la armonía es necesario convencer no vencer a base de agresiones o violencias que sólo producen resentimiento y distanciamiento. <Estos distanciamientos y rencores van creando una barrera que, finalmente, acaba por producir una ruptura emocional en la pareja y que, la mayoría de las veces, conduce a la separación.>

Por otro lado, generalmente se nos educa para que nos quedemos callados ante cualquier discusión para mantener las cosas en paz. Así, los matrimonios adoptan una actitud equivocada en la solución de sus problemas pues aunan el hablar con el discutir. Debido a ello, las parejas prefieren quedarse calladas y nunca hablar sobre lo que les molesta. No obstante, un enfrentamiento no siempre implica violencia y, precisamente, para lograr una comunicación efectiva es necesario evitar la agresión y tratar de expresar los sentimientos e ideas sin apasionamientos unilaterales (Hernández, n/f).

Cuando una pareja se disgusta pocas veces aclara los malos entendidos y ambos miembros de la pareja se dejan de hablar hasta que todo por sí solo se arregla. De esta manera van acumulando sus rencores hasta que se hacen insoportables para ambos. Lo ideal sería que ante algún problema la pareja fuera capaz, primero, de admitirlo; después



hablarlo y juntos resolverlo de la mejor manera posible.

Quando en la pareja existe algún problema sólo existen 3 formas de resolverlo, independientemente de cuál sea éste. Estas 3 formas según Klemmer (1977) son la adaptación, la alteración o la agresión.

La adaptación va desde la completa aceptación a la descontenta tolerancia de la situación. No es raro ver a personas que se han conformado con la vida que llevan porque consideran que así les tocó vivir y nada pueden hacer para cambiar su situación. Estas parejas viven en la monotonía y sin goce alguno de su relación.

La segunda forma de resolver un problema es a través de la alteración de actitudes y conductas de la pareja.

Y el tercer modo es mediante el empleo de la agresión. Casi toda la agresión ya sea activa (golpes, insultos) o pasiva (llorar, manipular) suele provocar más agresión y lleva al conflicto y a la hostilidad en vez de al ajuste. Poco a poco la pareja puede llegar a vivir en una atmósfera de pelea constante para finalmente alcanzar un divorcio emocional.

D. Kipnis y sus colaboradores en 1976 (Eysenck y Glenn, 1981) diseñaron un cuestionario que estudia las diversas formas en que esposos y esposas reaccionan ante los desacuerdos y tratan de modificar al otro. El estudio se realizó con 100 personas israelíes casadas. Se encontró que los medios más utilizados para influir sobre el otro eran el diálogo sin discusión, las ofertas de compromiso y la exposición de los hechos dejando que el cónyuge decida.

La violencia física, llamar a terceros, escribir cartas al cónyuge para que cambie e insultar fueron poco utilizadas. Las mujeres utilizan en mayor medida las emociones apelando al amor y al cariño de su marido, llorando, enojándose o actuando con frialdad. Los hombres manipulan a

su esposa utilizando regalos o discutiendo hasta que ella cambia de opinión.

✓ Cada pareja establece su propio patrón para resolver sus diferencias, influidos por el patrón previamente establecido en sus hogares (Klemer,1977). Por ejemplo, los que nunca pelean suelen venir de hogares donde los pleitos no eran aceptados. > Para ellos establecer un desacuerdo sin hostilidad es un valor importante. Ellos temen y repelen cualquier clase de hostilidad agresiva. Otras parejas que crecieron en hogares en los que imperaban las discusiones aprenden a pelear y a reconciliarse gozosamente. Cuando una persona de este tipo se casa con alguien similar pueden llevarse bien por medio de riñas. Por el contrario, si uno de ellos se casara con una persona no hostil es probable que surjan mayores problemas.

Duvall y Hill (Klemer,1977) exponen que existen dos tipos de pleitos: los constructivos y los destructivos.

Los constructivos fortalecen el matrimonio ya que en ellos la pareja redefine la situación que originó el conflicto, se dirige hacia el tema, enfatiza los problemas y condiciones más que las personalidades, expresa exactamente lo que no le gusta y cómo quiere que las cosas cambien, discute el punto únicamente, discute hasta que las cosas se arreglan, ataca el problema en vez del uno al otro y no involucran a los parientes.

Los pleitos destructivos empobrecen la relación. En este tipo de pleitos se atacan uno a otro y conducen a pleitos futuros.

Por otro lado, Hopson y Hopson (1976) consideran los siguientes tipos de conflictos:

Reprimidos. Cuando ambos se dan cuenta de la existencia de un problema y acuerdan no hablar de él. ✓

Manufacturados. Cuando confunden el problema con un conflicto superficial. Se fabrica un conflicto que no es muy grave para la pareja a fin de evitar afrontar el conflicto real que sí es amenazador.

Transparentes. Ambos miembros de la pareja comprenden todas las situaciones que están en juego. Tratan de llegar a un acuerdo en el que ninguno de los dos salga perjudicado y se examinan todas las posibles soluciones.

Las discusiones y los pleitos en la relación de pareja son inevitables pero la frecuencia de ellos conduce a la destrucción del matrimonio. La pareja debe aprender a pelear evitando agresiones y con miras a resolver el problema.

Que la pareja se pelee es deprimente no por el hecho de pelear sino porque sólo se hieren uno al otro. El conflicto provoca que las gentes involucradas se sientan incómodas, hiere sentimientos, destruye relaciones, impide que la gente entable mejores relaciones y muchas veces empeora las cosas; sin embargo, también puede ayudar a la maduración personal.

El conflicto da energía a una situación y la energía proporciona los recursos para la construcción o destrucción (Hopson y Hopson, 1976). En una relación en la que dos personas luchan incesantemente hay una participación emocional. Tal es el motivo por el que se considera que es mejor una pareja que pelea a otra que es completamente indiferente a su relación.

Algunas parejas tienen la sensación de que su relación es fuerte sólo a causa del constante pelear. En estas situaciones la gente se siente confiada en sí misma ante la agresión e insegura en presencia de la armonía.

Muchas personas tienen la creencia de que pelear es malo, por lo

cual, la amenaza de una pelea provoca en ellos sentimientos de culpa. Sin embargo, un buen pleito no tiene que significar la destrucción de la relación y, por el contrario, puede generar mayor acercamiento y confianza.

*queremos decirlo no*

Todas las personas poseen cierto grado de agresividad en mayor o menor medida y manifestarlo no es vergonzoso o culpabilizante. Desahogar las emociones es más benéfico para la persona y la relación que el reprimirlas. Hay personas que nunca pelean pues es posible dominar temporalmente las emociones, sin embargo, dichas emociones no desaparecen y buscan una forma de escape que, a menudo, no es la mejor: dolor de cabeza que provoca que la gente se vuelva más ansiosa; insomnio que se manifiesta en constante cansancio; alejamiento de la pareja en las relaciones sexuales; olvidos inexplicables, etc. (Baruch y Miller, 1984)

(Por ello, la forma más adecuada de canalizar los sentimientos es hablando. Los sentimientos deben exteriorizarse honestamente aunque algunas veces parezcan irracionales, desagradables y exagerados.)

*Hay que ver*

En las discusiones, algunas veces, se deben tratar temas relacionados con la personalidad de alguno de los miembros de la pareja. Dichos temas son difíciles de tratar debido a que no es muy agradable sentirse atacado directamente. Por esto cuando un integrante de la pareja exterioriza algo en relación con el otro, éste fácilmente se enoja y olvida la necesidad de escuchar y platicar mostrándose agresivo inmediatamente y a la defensiva.

De esta manera, ante una acusación se sacan argumentos y se provoca una discusión seria para tratar de parecer justificado. Así la discusión se prolonga por orgullo y por no ceder y admitir que se está equivocado y que el otro tiene la razón. Se lucha incesantemente y aunque en el interior se pueda estar de acuerdo con lo que el otro ha dicho, a pesar de todo se sigue luchando.

D. Quinton y sus colaboradores del Institute of Psychiatry (Eysenck y Glenn, 1981) afirman que un matrimonio puede estar enfermo por dos motivos: porque la pareja está siempre peleando o porque sienten una total indiferencia mutua y no colaboran en una actividad compartida. Para ello diseñaron una entrevista mediante la cual se evalúan dos factores por separado: la discordia y la apatía. A veces se oye decir que un matrimonio caracterizado por la más completa indiferencia es peor que uno en el que existen fuertes antagonismos dado que ésto implica, al menos, cierta clase de relación. Quizá sea así, pero en cuanto a la predicción del divorcio parece que la discordia es el elemento decisivo. Más del 25% de las parejas que en el estudio de Quinton mostraron altos niveles de discordia estaban separadas 4 años más tarde. De 8 parejas apáticas ninguna se separó aunque continuaron apáticas. Aunque difícilmente cabría defender que la indiferencia es el estado ideal del matrimonio, lo cierto es que la hostilidad declarada conduce a la separación con más frecuencia.

Sin embargo, el silencio ante un problema perjudica en mayor grado a la relación que el discutir. Muchas parejas esperan a que el malestar se les pase y fingen que el problema no ocurrió, se besan y se reconcilian pero desafortunadamente el problema no desaparece y sí da lugar a una nueva discusión en cualquier momento. En muchas ocasiones el llevar a cabo una pelea en vez de evitarla es positivo siempre y cuando las personas se responsabilicen de sus acciones y obtengan un desahogo emocional en vez de satisfacción emocional, es decir, que la discusión les haga sentirse liberados en lugar de sentirse satisfechos por haber herido al otro.

La discusión de "¿Quién tiene la razón?" es uno de los clásicos temas que provocan discusiones en la pareja. La discusión ante esta pregunta es innecesaria ya que no proporciona ninguna solución al conocer la respuesta pues para empezar la mayoría de las parejas no aceptan que están equivocadas. La meta final de decidir "¿Quién tiene la razón?" en un matrimonio es usar la respuesta para forzar al cónyuge a cambiar su

conducta. Pero aunque fuera posible determinar "¿Quién tiene la razón?", suele ser imposible forzar al cónyuge a comportarse de otro modo o a que se conforme. Otra meta de esta discusión es recuperar el amor. No obstante, tener la razón es una de las maneras más pobres para hacer crecer el amor pues éste se da en recompensa por satisfacer las necesidades del otro y no por tener la razón.

Contrariamente a los pleitos, algunos esposos y esposas adoptan otras conductas que pueden denominarse conductas agresivas-pasivas, en las cuales aparentemente no hay violencia pero de manera pacífica obligan a que la pareja cambie. Estas conductas se caracterizan por la no cooperación, negativismo, hostilidad callada y otras formas de resistencia hostil.

El martirio, por ejemplo, es una forma pacífica de querer controlar en el matrimonio. Se supone que la otra persona sentirá pena por el que adopta la actitud de mártir y cambiará su conducta. Con el paso del tiempo la actitud de martirio de la pareja llega a ser intolerante y provoca que el otro se aleje cada vez más.

También es común observar a cónyuges que emplean el chantaje como un arma poderosa para dominar al otro. Así, existen chantajes como el amenazar con el divorcio, con no tener relaciones sexuales, con no dar dinero, con no cumplir con las obligaciones, etc. Las lágrimas son el tipo de chantaje comúnmente usado por las mujeres para lograr lo que quieren, pero desafortunadamente su constante uso va debilitando su poder y haciendo que el cónyuge se fastidie.

El chantaje conduce al "lavado de cerebro" que es "la técnica que hace que cierta conducta sea tan dolorosa para el otro que éste prefiera aceptar algo que no le parece en vez del castigo que esa conducta provoca" (Klemer, 1977; pág.43). Por ejemplo, hay ocasiones en que los esposos prefieren darle la razón a su mujer o rendirse ante ella en vez de soportar el mal humor que provocaría contradecirla.

## 2.6 MOMENTO EN QUE SE HABLA

Hasta aquí he señalado que es indispensable tratar los asuntos que molestan a cada uno de los cónyuges de una manera tranquila, empleando lo mejor posible las palabras adecuadas para evitar malas interpretaciones, sin embargo, ésto no basta, se debe buscar el momento oportuno para tratar un problema.

No es conveniente discutir un tema que a alguno de los dos preocupa cuando se encuentran cansados, cuando los niños están presentes o en el camión debido a que, por no ser condiciones propicias para ello, no permiten hablar abiertamente ni aclarar las dificultades. Por el contrario, hablar en un lugar tranquilo, cuando se está dispuesto exclusivamente para tratar el asunto, se pone mayor interés y atención en el problema y su solución.

El deseo de comunicarse es fundamental. Mirra Komarovsky (Klemer, 1977) encontró en su estudio de matrimonios de la clase trabajadora que el diálogo suele ser incompleto a causa de una respuesta desinteresada o con desgano por parte de la pareja. Las interrupciones del diálogo matrimonial son producto de los fracasados intentos de comunicación, intentos frustrados por lo que parece ser la falta de interés del cónyuge o por una respuesta insatisfactoria. Es obvio que si uno de ellos llega entusiasmado a platicar a su cónyuge algo que le sucedió y el otro responde desinteresadamente o ignora por completo, el primero no volverá a compartir nada en ocasiones posteriores; por tanto, la comunicación se irá deteriorando.

En otras ocasiones las parejas tienen deseos de comunicarse pero no saben cómo hacerlo. Cualquier persona tiene algo que decir y a pesar que él o ella tenga mayor nivel académico es posible entablar comunicación; algunas veces se cree que no es posible comentar algo acerca de sus actividades porque el otro no va a entender.

Entablar comunicación requiere, entonces, tener deseos de comunicarse, adoptar una postura adecuada en la que se haga contacto frente a frente, tener la capacidad para escuchar comprendiendo y hablar de una manera congruente, sin violencia. Es importante mencionar que muchas veces un integrante de la pareja parece escuchar al otro pero en realidad no lo está haciendo, se distrae y no pone atención porque probablemente otra cosa lo tiene preocupado o no quiere herir los sentimientos de su pareja y prefiere fingir.

Hasta el momento se ha enfatizado que es benéfico para la relación hablar clara y sinceramente, inclusive pelear; no obstante, es necesario analizar si revelar todo al cónyuge es conveniente.

La importancia de la comunicación en la relación matrimonial fue puesta en evidencia mediante una encuesta realizada por Burke y sus colegas en la Universidad de Nueva York (Eysenck y Glenn, 1981). Se preguntó a 189 parejas qué probabilidad había de que revelasen a su cónyuge sentimientos desagradables y penosos. En general se encontró que era más probable que las mujeres efectuaran tales revelaciones y, también, era más probable que sujetos con matrimonios felices estuvieran dispuestos a discutir sus problemas.

Tanto los maridos como las esposas daban motivos similares para revelar sus problemas, tales motivos eran desahogo, búsqueda de soluciones, consejo, aclaraciones, apoyo e incremento de la comprensión interpersonal. Las esposas que no revelaban cierta información a sus maridos se justificaron diciendo que lo hacían para no preocuparlos o porque sabían que no reaccionarían ante sus problemas. Los esposos se justificaron diciendo que no lo hacían porque preferían que el trabajo y el hogar fueran independientes o porque a sus esposas les faltaban los conocimientos suficientes para valorar el problema. ✓

Es raro que una pareja sea completamente honrada entre sí en todo momento. Las parejas se cuestionan sobre la confianza que tienen a su pareja y se plantean preguntas como las siguientes antes de hacer una



confesión: "¿Confío en ella?, ¿Qué me hará él si se entera de ésto acerca de mi?, ¿Me dejará si sabe cuánto lo necesito?, ¿Tratará de herirme si ella se da cuenta de todo el poder que tiene sobre mi?, etc."

Hopson y Hopson (1976) indica que la honradez por sí misma puede satisfacer al que revela la verdad pero ser destructiva para quien la recibe. Cuando una persona revela algo que la hacía sentir culpable se libera pero esa revelación puede ocasionar problemas para quien escucha, sobre todo cuando su capacidad para entender, comprender y aceptar es baja.

La información negativa sólo es útil si quien la recibe la desea de verdad y se encuentra en disposición de modificar su conducta como resultado de ella. Cuando alguien escucha de su pareja, por ejemplo, que sus hábitos de higiene son inadecuados y adopta una actitud positiva, es decir, cambia sus hábitos de higiene no hay problema alguno, pero si por el contrario se molesta y se siente ofendido los problemas se agudizan más. También existen cosas del cónyuge que no tiene caso revelar pues no es posible cambiarlas. Por ejemplo, de nada sirve decirle a la pareja que sus orejas sobresalen mucho ya que esta revelación no beneficia a nadie.

Casi todas las parejas tienen secretos que no se han revelado uno a otro por temor a que su cónyuge les pierda el respeto, a que se escandalice o a poner en peligro el matrimonio. Las relaciones extramaritales y la homosexualidad suelen ser los factores de más riesgo para la estabilidad de la mayoría de los matrimonios.

Tordjman (1976) menciona que el mito de la "sinceridad absoluta" no es más que una utopía infantil. Confiere seguridad y libera del sentimiento de culpa a quien se confiesa pero es una agresión contra el compañero.

En general, las relaciones humanas desde un punto de vista ideal

deberían consistir en la constante armonía y en la solución total de problemas para que no vuelvan a presentarse. Desafortunadamente ésto no sucede así. Muchas veces se supone que una vez resuelto el problema todo marchará bien, pero desafortunadamente la vida no es así porque las situaciones o las personas se modifican en todo momento, aunque a ritmos diferentes. (Un problema resuelto pone a muchos otros en movimiento, así resolver el problema de que ambos miembros de la pareja trabajen, genera nuevas dificultades como el buscar quién cuide a los niños, repartirse las labores del hogar, buscar momentos para estar juntos, etc. Por eso es importante en una relación no resolver un problema sino descubrir un estilo de solucionar problemas.)

De esta manera es necesario que los integrantes de la pareja adopten una actitud proactiva (Hopson y Hopson, 1976), es decir, que no esperen a que las cosas les ocurran sino que de antemano actúen para que las cosas les ocurran a su favor. Muchas mujeres creen que si sus esposos les son infieles es porque así tienen que suceder las cosas y no se percatan de que su actitud pudo haber sido la causante de que tal hecho ocurriera, por el contrario, una mujer que prevé esa posible situación cambia antes de que ello ocurra.

Otras mujeres se quejan deseando poder tener mejores relaciones sexuales pero se conforman resignándose a pensar que les tocó un hombre que no se inclina por eso y que las cosas tenían que suceder así. Pero si un hombre no tiene interés por las relaciones sexuales no se debe a que así son las cosas siempre, sino que es su esposa la que le permite mantenerse desinteresado ya sea porque ésta pelea constantemente o porque su aspecto personal no lo alienta a acercarse a ella.

(Después de todo lo anteriormente revisado se puede concluir que la comunicación de la pareja es importante porque la mejor manera de arreglar los problemas es hablando. De la misma manera es importante mencionar que todas las parejas deben aprender a comunicarse, nunca es tarde para hacerlo sobre todo cuando se desea que la relación vaya por

mejor camino. Al principio podrá resultar difícil pero con el tiempo serán mayores las ganancias que las pérdidas. Además, cuando la pareja se comunica, también sus hijos aprenden a hacerlo y ésto es muy útil porque es dentro de la familia donde se aprenden los patrones que se asumirán el resto de la vida.

Las investigaciones efectuadas (Barry,1970) indican que las personas con un matrimonio feliz apelan al diálogo con más frecuencia para resolver diferencias, mientras que los matrimonios infelices utilizan la agresión o la inhibición. Por tanto, es posible afirmar que si una pareja se comunica tendrá mayor oportunidad de dar a conocer a su cónyuge sus necesidades y que éste, a su vez, las satisfaga, ésto implica, entonces, que uno y otro se den y reciban por igual. El compromiso emocional y material están incluidos en ese dar y recibir, no sólo es indispensable aceptar y proporcionar amor sino también ayuda física en actividades cotidianas del hogar como hacer las compras, cuidar a los niños, asear la casa y en infinidad de actividades que requieren la participación de ambos.

Tal participación mutua se logra algunas veces conforme marcha la vida matrimonial, no obstante, comunicar lo que se espera de la pareja es fundamental para que los cónyuges logren mayor satisfacción, de lo contrario, un esposo puede pensar que a su esposa le disgusta que se involucre en actividades de la casa mientras que ella lo que desea es que juntos realicen actividades hogareñas.

Este dar y recibir por igual es lo que se llama Balanceo de Reforzadores y tiene como objetivo que ambos cónyuges obtengan beneficios de su relación, que se satisfagan mutuamente a través de la demostración de afecto y colaboración mutua. El Balanceo de Reforzadores será el tema a tratar en el siguiente capítulo.

### C A P I T U L O   I I I

"Un amor que sólo quiere dar no es más humano que un amor que sólo quiere recibir. Es agotador un amor de pura piedad: irremediablemente llegará un día en que se sienta necesidad de recibir y ese día la reacción contra el ser amado será feroz".

Gustave Thibon

### CAPITULO III

#### BALANCEO DE REFORZADORES

#### Y RELACION CONYUGAL

En la relación de pareja, la comunicación es un factor indispensable debido a que mediante su empleo la pareja tiene la oportunidad de expresar sus sentimientos y pensamientos agradables y desagradables para lograr un mejor entendimiento mutuo.

La comunicación permite, además, aclarar malos entendidos y solucionar problemas que, inevitablemente se presentan en la vida cotidiana y que, la mayoría de las veces, son causa de separaciones posteriores. Es evidente que el mejor medio que se tiene al alcance para lograr una buena comunicación es el lenguaje, sin embargo, aún es necesario que la pareja aprenda a comunicarse, emplee todos los recursos a su alcance para lograrlo y se percate que una caricia o un gesto son también medios que expresan lo que con palabras resulta inexplicable.

Las parejas deben aprender a comunicarse y esto involucra no sólo el lenguaje verbal sino la intención de involucrarse emocionalmente con el afán de conocerse y comprenderse más. Si la pareja logra entablar una comunicación abierta y comprensiva su relación tenderá a solidificarse con el tiempo.)

Así, la comunicación en el aspecto emocional merece especial atención por el hecho de que en nuestra sociedad la relación de pareja se basa en el amor y éste, verdaderamente, juega un papel importante en la relación.

El Balanceo de Reforzadores que no es otra cosa que la satisfacción

mutua del aspecto emocional (afecto, comprensión, atención, cooperación, confianza, ayuda y protección), económico y material en la pareja, será el tema a tratar en el capítulo presente.

Para el desarrollo de tal tema es conveniente explicar el comportamiento de los cónyuges dentro del matrimonio en base a los principios básicos de la Teoría del Aprendizaje considerando que la conducta humana y en especial la relación de pareja, presenta ciertos comportamientos explicables bajo el rubro conductual. Los cuatro procesos básicos que permiten explicar algunos aspectos de la vida conyugal son: el reforzamiento, la discriminación, el castigo y la extinción.

### 3.1 DEFINICIONES DE LOS 4 PROCESOS CONDUCTUALES

El reforzamiento positivo consiste en "administrar una consecuencia tan pronto se emite una conducta determinada con el fin de acrecentar la probabilidad de dicha conducta" (Ribes, 1988; pág.28). A diferencia del reforzamiento positivo, en el reforzamiento negativo "se retira un objeto o hecho que comúnmente antecede a la respuesta que nos interesa, como consecuencia de tal exclusión aumenta la frecuencia de la respuesta" (Ribes, 1988; pág.30).

Los estímulos discriminativos son "estímulos, objetos o eventos que preceden a la respuesta que se refuerza. Como consecuencia del hecho de estar presentes siempre que una respuesta es reforzada, adquieren determinado control sobre ella, pues la propia respuesta se hace más probable cuando tales estímulos están presentes y menos cuando no lo están" (Ribes, 1988; pág. 39).

El procedimiento de extinción consiste en "suspender la entrega de reforzamiento, es decir, suprimir las consecuencias que siguen a determinada conducta. El efecto de la extinción es una disminución

gradual en la frecuencia de la respuesta hasta que desaparece completamente"(Ribes, 1988; pág.51).

El castigo es un procedimiento mediante el cual "se aplica un estímulo -punitivo- como consecuencia de una conducta; el efecto que persigue es la supresión de dicha conducta por reducción de su probabilidad futura" (Ribes, 1988; pág.54).

### 3.2 MATRIMONIO Y BALANCEO DE REFORZADORES

La vida en pareja tiene su origen en el amor, es decir, la pareja que decide unir sus vidas en matrimonio toman esta decisión porque "se aman" y porque desean estar juntos para demostrarse y colmarse de ese amor.

Inevitablemente, las exigencias de la vida en la sociedad actual provocan que ambos miembros de la pareja pongan atención en otras actividades como el trabajo, la familia, la casa, los amigos, etc. y deje de ser el amor el aspecto central de su vida. Conforme pasa el tiempo la pareja deja de manifestar amor, apoyo y comprensión a su cónyuge lo que origina que el otro también deje de hacerlo y, sin darse cuenta, se vayan alejando uno del otro. No es que a ambos les satisfaga esta manera de vivir sino que se han acostumbrado debido a las múltiples ocupaciones a las que se encuentran sujetos y piensan, además, que así tuvieron que suceder las cosas y que es imposible cambiarlas.

Muchas personas poco después de casadas no vuelven a recibir atenciones ni a escuchar expresiones de afecto de su cónyuge que recibían y escuchaban cuando eran novios debido a que se da por entendido que si se casaron fue porque se amaban y no es necesario repetirlo y, porque, si ya han conseguido casarse con la mujer u hombre que querían no es necesario seguir preocupándose por ello. Sin embargo, manifestar amor y apoyo a la pareja no debe ser olvidado ya que son dos de los factores

importantes para lograr que su matrimonio perdure.

Gran cantidad de parejas se casan sin considerar que iban a tener que dar al mismo tiempo que recibir, ya sea en el plano sentimental o material. / Este es el caso de mujeres que han sido educadas de acuerdo a un desbalanceo de reforzadores que las conduce a pensar que por el hecho de ser mujeres lo merecen todo sin el mínimo esfuerzo. Además, el desbalanceo de reforzadores se manifiesta en la relación cuando cada uno siente que no tiene nada que dar, cuando cada uno siente que no se le debe pedir que dé y cuando si alguno de los dos da lo hace con gran descontento y angustia o con la sensación de un gran sacrificio porque ninguno de los dos en realidad esperaba recibir del otro.

Es entonces, menciona Satir (1986), indispensable por el bien de la relación descubrir algún tipo de equilibrio dentro de la realidad en que viven para balancear: lo que A quiere y lo que B quiere; lo que A hace mejor y lo que B hace mejor; lo que A piensa y lo que B piensa y como asumen A y B las responsabilidades. "Necesitan aprender como afirmar sus propios pensamientos, deseos, sentimientos y conocimientos sin destruir, invadir u obstruir al otro y, además, encontrar juntos un resultado adecuado para cada situación"(Satir, 1986; pág14 ). Tal aspiración es difícil de lograr y es, precisamente, en el proceso hacia el equilibrio cuando los procesos básicos conductuales entran en juego.

El primer requisito para que una pareja pudiera compartir los momentos de su vida de manera ideal era que permanecieran juntos todo el tiempo. En la década de los 50's el lema del matrimonio era "unión", las parejas pasaban todos sus momentos de ocio juntos, cuanto más tiempo pasaban juntos más felices eran (Blood y Blood, 1980). Pero ahora las cosas han cambiado, ejemplo claro se demuestra con el surgimiento de la liberación femenina, movimiento a través del cual las mujeres cambiaron en cierta medida su ideología y se incorporaron al sector laboral, lo que condujo a que permanecieran fuera del hogar por mayor tiempo. Así, la unión en el matrimonio se vió alterada y pocos son los momentos en que se



encuentran juntos.

Las parejas se quejan de que sus ocupaciones los mantienen alejados del hogar y que no les queda tiempo para nada. Y probablemente tengan razón, muchos de ellos salen tarde del trabajo, llegan cansados a casa, aunando el que la esposa también se encuentra agotada. Por tales motivos son menores los deseos de compartir, de conversar o de expresar afecto. En otras ocasiones los esposos se evitan uno al otro, se dedican tanto al trabajo y demás actividades fuera del hogar que rara vez tienen un contacto real con la familia, de tal manera que aunque cohabiten no comparten. Es entonces cuando su vida emocional se pone en juego ya que si por lo menos un miembro de la pareja realiza más actividades exteriores que su cónyuge es probable que desee pasar tranquilamente la tarde en lugar de convivir con alguien en el hogar. Ante esta situación se crean necesidades antagónicas en ambos esposos, mientras que uno desea descansar el otro, que todo el tiempo permanece en casa, desea salir a divertirse. Ninguno de los dos satisfacen sus necesidades y, entonces, sobreviene el fracaso porque el otro no llena las propias expectativas.

Por otro lado, cabe mencionar que es cierto que para compartir es necesario pasar momentos juntos, pero el no permanecer todo el tiempo juntos también presenta ventajas. En la relación de pareja, cuando los cónyuges desempeñan actividades diferentes, ambos tienen la oportunidad de conversar sobre lo que les sucedió en el día, es decir, tienen la oportunidad de reforzarse uno al otro mediante la atención que ambos se presten. Si cuando un cónyuge habla acerca de las actividades que realizó su pareja muestra interés por el tema, dicho interés se convierte inmediatamente en un reforzador que incrementa la comunicación, situación interpersonal de gran importancia en la pareja.

No es posible que dos personas pasen todo el tiempo juntas sin llegar a la monotonía, la vida rutinaria pronto hace aparecer en ellos el aburrimiento debido a que ambos comparten todas sus experiencias juntos y nada tienen que platicarse.

Lo deseable es no llegar a los extremos, es decir, ni mantenerse

completamente separados ni completamente juntos todo el tiempo, ya que las separaciones prolongadas y frecuentes conducen al desinterés en el cónyuge y la unión excesiva crea un ambiente asfixiante que no permite a los cónyuges sentirse libres de actuar. < Como mencionan Blood y Blood (1980) en matrimonio no necesita terminar con todas las actividades y con todas las amistades individuales porque las personas obligadas a renunciar a sus buenos momentos encuentran al matrimonio asfixiante. >

Los gustos individuales no necesitan atrofiarse sólo porque el cónyuge no los comparte. Es válido que cada cónyuge atienda a sus propias necesidades sin pensar que está siendo egoísta. Muchas veces el satisfacerse a uno mismo implica responder negativamente a algunas de las demandas del compañero.

En ocasiones los intereses personales son usados para castigar al compañero, tal es el caso del cónyuge que para impedir que el otro realice sus actividades personales se pone de mal humor, amenaza o realiza cualquier otra cosa que tenga como consecuencia que el cónyuge no satisfaga sus intereses propios. De la misma manera la realización de actividades individuales puede emplearse como castigo para molestar al cónyuge. Este es el caso del esposo que, ante los constantes reproches de su esposa por su afición a la bebida, bebe más. Al contrario de lo que la esposa espera lograr, que él deje de tomar, sus constantes reproches sirven de reforzador para que su cónyuge continúe bebiendo.

Cuanta más energía ponga el hombre en su profesión menos disponible estará para el matrimonio y menos satisfactorio será éste para él o para su esposa que se siente descuidada y rechazada. Así, las parejas que ponen la carrera antes que la familia prefieren valores como la seguridad, la riqueza y el prestigio pero sacrifican la posibilidad de compañerismo y diálogo. La pareja que pone límites a las exigencias del trabajo sacrifican sus estándares de vida en favor de su relación familiar.

El equilibrio depende, entonces, de comprender que cada cónyuge es un individuo con intereses y características propias por lo que es imposible evitar que madure y se desarrolle de acuerdo a sus propios intereses, lo que es posible hacer es crecer juntos y proporcionarse, ambos, la fuerza y seguridad que solos no reciben. También hay que respetar la libertad interior de la pareja (Thibault,1972). Esto se refiere a que muchos esposos y esposas se interrogan mutuamente con sus "¿En qué piensas?" no dando lugar a que cada uno sea libre de pensar en lo que quiera.

Por tal motivo es necesario lograr un equilibrio entre la separación y la unión de la pareja. Ambos, la individualidad y la interdependencia son deseables para la relación, por ello es necesario buscar un tiempo de pareja en el que se compartan actividades juntos, tiempo individual en el que se realicen actividades personales y tiempo de grupo el cual se dedique a la convivencia con amigos y familiares.

Las pruebas de predicción matrimonial acuerdan que la unión de pareja es deseable. Por ejemplo, en algunas pruebas (Blood y Blood, 1980) se observó que las parejas deben comprometerse en todas las actividades convencionales para que su matrimonio sea exitoso. Sin embargo, al realizar todo juntos surge el aburrimiento y la individualidad de ambos desaparece.

A pesar de esto, según datos estadísticos, es difícil encontrar matrimonios que sufran por excesiva unión. La mayoría de los estudios indican que cuanto mayor sea el número de actividades conjuntas más venturoso será el matrimonio. Pratt, 1972 (Blood y Blood, 1980) encontró que cuanto más alto era el número de actividades en que el marido y la mujer se comprometieran juntos y cuanto más compañerismo existiera mejoraría su salud.

Debido a que actualmente, por lo menos para uno de los cónyuges, el trabajo fuera del hogar no es opcional sino obligatorio, es necesario

buscar una solución al problema de la separación prolongada de los cónyuges. No es conveniente dejar el trabajo porque, entonces, surgirían nuevos problemas y, desafortunadamente, con amor no se sobrevive. Por ello debe haber un balanceo entre el trabajo y la familia, dar importancia a ambos, aquí importa más la calidad que la cantidad.

El equilibrio entre el tiempo que pasan juntos es cuestión de cada pareja, sin embargo, es más probable que la relación se deteriore cuando permanecen mucho tiempo alejados, lo anterior claramente se advierte en parejas en las que un cónyuge sale constantemente de viaje.

### 3.3 COMPARTIR

El compartir es otro aspecto importante que permite ese balanceo de reforzadores (satisfacción mutua) en la interacción de la pareja y es el matrimonio el que brinda infinidad de oportunidades para lograrlo.

El compañerismo es el rasgo central del matrimonio. Las parejas se casan después de años de salir juntos; podría decirse que adquieren el hábito del compañerismo y, a través de él, comparten. No es necesario tener grandes celebraciones, un invitado o una fecha especial para compartir. Las actividades del diario vivir, ver televisión juntos, leer, escuchar música, conversar, jugar, etc. son formas de compartir y de demostrar compañerismo. Aunque sea poco tiempo al día, pero es necesario que ambos estén interesados en lo que hacen para que verdaderamente estén compartiendo, ya que dos personas pueden estar viendo televisión en el mismo lugar y no tener contacto alguno.

Es verdad que la experiencia de cualquier acontecimiento será única para cada una de las partes pero la presencia de la otra facilita la ampliación de la experiencia. Por ello es necesario que cada pareja proponga actividades para compartir y distribuya dichas actividades

porque, al realizar lo mismo noche tras noche, el compartir pierde creatividad y el aburrimiento aparece. /

El compartir no sólo atañe a las cosas agradables sino también a las desagradables. En la vida conyugal suceden diversos acontecimientos que preocupan a la pareja, además de otras situaciones exteriores que influyen en la relación. Por tal motivo es necesario compartir sentimientos desagradables, resolver un problema juntos parece más fácil.

Algunas veces se evita compartir afirmando que no se tienen intereses comunes pero aunque las mismas cosas no les interesen, con el hecho de estar interesados uno en el otro y procuren entenderse se está compartiendo. No son las cosas sino las actitudes las que hacen que una experiencia sea emocionalmente compartida. Baruch y Miller (1984) consideran que la pareja puede compartir las cosas entre sí, pero esto significa juntos, no sólo desde el punto de vista físico sino emocional, es decir, estar interesados no sólo en lo que se hace sino con quién se hace.

El matrimonio puede enriquecerse con intereses compartidos pero sólo si hay apreciación mutua de los esfuerzos de cada uno de los participantes en triunfos y derrotas. Por ejemplo, un esposo puede llegar a casa satisfecho por el aumento de sueldo que le hicieron y la esposa, al contrario de lo que él espera, lo ignora o le reprocha que ese aumento no sirve para nada. Frecuentes sucesos como el descrito provocan que él se sienta mal y no vuelva a compartir sus logros. Es decir, la esposa con su actitud extingue la conducta de compartir. En cambio, refuerza dicha conducta si celebra cada logro por mínimo que sea.

El hacer planes tomando en cuenta a la pareja es otra forma de compartir. Cuando él o ella toman decisiones sin consultar a su cónyuge no experimentan la sensación de involucrarse y no le dan importancia que se merece. El castigo se manifiesta aquí cuando constantemente el cónyuge desplaza a su pareja en la toma de decisiones y el otro lo asume

aún en contra de sus convicciones. En cambio, el reforzamiento conduce a la satisfacción de la pareja cuando ésta se complementa, se apoya y se comprende haciendo que las cosas se disfruten plenamente; las satisfacciones se gozan y las penas disminuyen porque son compartidas.

Como Tordjman (1976) menciona, la idea de "unidad completa" que es una combinación de amistad, coparticipación en los periodos malos y buenos y una cierta invulnerabilidad hacia el resto del mundo, es la característica que con mayor frecuencia presentan las parejas casadas felices.

El hogar y la compañía de dos personas juntas hacen que se descubran nuevos horizontes no sólo por el interés que se manifiestan sino también por las realizaciones de ambos. El matrimonio es un sitio en donde los esfuerzos, las ideas y los sentimientos son compartidos, algunos brillantes y otros opacos, alentadores y desalentadores. Tomar decisiones, consultarse, sugerir, rebatirse uno al otro son formas de compartir y de mantener dinamismo en la relación. Pero no hay que perder de vista que el matrimonio, también, puede convertirse en el sitio donde la desilusión de ambos aparezca, ésto sólo depende de la propia pareja. Entre mayores sean sus intereses y actividades compartidas mayor será la capacidad para aceptar que el otro cónyuge realice actividades por separado sin experimentar rechazo (Blood y Blood, 1980); cuando son opacas o nulas las cosas que se comparten más fácilmente uno de ellos se siente abandonado.

#### 3.4 COMPROMISO EMOCIONAL

El compromiso emocional es otro aspecto importante. El compromiso emocional implica que, a través de la unión de pareja, se dé y se reciba con igualdad. Conservar y extender lo más posible su compromiso al satisfacer sus necesidades emocionales no por obligación marital sino a través de una respuesta profundamente humana en la convivencia diaria.

Para dar y recibir amor, comprensión y confianza es necesario, primero, que cada uno de los integrantes de la pareja entienda sus propios sentimientos. Entendiéndose a sí mismo cada cónyuge estará más capacitado para comprender y aceptar los sentimientos de su pareja y tener la libertad para expresar los suyos.

El paso inicial hacia el ajuste conyugal, menciona Klermer (1977), es una mayor comprensión y aceptación de las expectativas y actitudes de cada cónyuge para con el otro. Para lograr ésto es necesario que ambos entiendan que por correctos o equivocados que parezcan los sentimientos de su compañero, son sus sentimientos; el segundo paso es explorar los sentimientos mutuos conversando.

Por otro lado, Hernández (n/f) menciona la empatía. Considera que para que un matrimonio tenga éxito y resuelva satisfactoriamente sus problemas deben, ambos, tratar de comprender a su pareja sensibilizándose lo suficiente para sentir y entender lo que la otra persona siente.

En un estudio de Burgess y Wallin (Hopson y Hopson, 1976) se observa la importancia de las características emocionales de los cónyuges. Las parejas casadas felizmente eran emocionalmente estables, consideradas hacia los demás, flexibles, sociables, confiadas en sí mismas y dependientes desde el punto de vista emocional. Por el contrario, las parejas casadas infelizmente mostraban tendencia hacia la inestabilidad emocional, criticaban a los demás, eran dominantes, aisladas, carentes de confianza en sí mismas y autosuficientes emocionalmente.

Muchas esposas se quejan de la falta de unión emocional en su matrimonio. Más que cualquier otra cosa desearían que sus esposos hablaran acerca de sus sentimientos. Sin embargo, cuando al conversar surgen las diferencias y crece el temor de desagradar al otro, las mujeres aprenden a discriminar los temas que causan desagrado al esposo y cuando dicho tema tiende a surgir prefieren eliminarlo o sustituirlo por otro, motivo por el cual su conversación no es bastante profunda,

terminando por crear un tipo de condicionamiento en el cual ella o él ante el posible disgusto de su cónyuge precisa olvidar el tema.

La felicidad del matrimonio no sólo depende del buen éxito en las relaciones sexuales como muchas parejas piensan sino también de la compenetración psicológica que entre ellos exista, es decir, del afecto, comprensión y ayuda que se manifiesten. Al amarse, por ejemplo, descubren entre sí afinidades y tienen mayor deseo de mejorar su relación. Tener gustos comunes, afinidades en diversos planos, centros de interés y terrenos de entendimiento común más que problemas es una forma de demostrar que el compromiso emocional aún no se ha deteriorado.

Herrasti (1989) menciona que la relación que es sana está caracterizada básicamente por una capacidad manifiesta de ternura , comprensión y por la creación continua de alternativas vivenciales. De este modo, al comprometerse el uno y el otro a compartir los momentos cualquiera que éstos sean, serán oportunidades para reforzar verbalmente y con actitudes el compromiso emocional.

Probablemente estamos poco acostumbrados a expresar nuestros sentimientos, aún los destructivos y menor tiempo aún se dedica a aprender a comprender y sólo a través de regalos materiales y en un día especial es como se acostumbra a demostrar amor. La mayoría de la gente, si no es que toda, desea ser amada pero muy pocas veces desea amar, de ahí que muchos matrimonios alguien ame más que el otro y lo demuestre con hechos.

En el matrimonio hay muchas cosas que dar y que recibir, los regalos emocionales que forjan una firme y básica armonía, el propio amor y otras cosas esenciales que se entremezclan y lo conservan vivo y satisfactorio. El dar y recibir son partes indispensables, no es posible que una relación perdure cuando alguna de las partes no actúa dentro de ella, porque la parte que siempre da y nunca recibe, se cansa. El cónyuge que siempre recibe y nunca da extingue la conducta de la pareja debido a que



ésta, a pesar de todo lo que haga, no recibe reforzador alguno.

Lograr dicho compromiso emocional no es tan sencillo a pesar de que ambos se unieron por amor. Considerar al cónyuge en primer término y depender uno del otro manteniendo una relación recíproca para tomar decisiones es difícil, sobre todo cuando la pareja no se ha desvinculado emocionalmente de su familia de origen, hecho que a menudo no se advierte (Baruch y Miller, 1984). Referente a esto es común ver a esposas que acuden inmediatamente a su madre ante cualquier problema haciendo a un lado la opinión de su marido. Esposos que, aunque físicamente no acuden a su madre, se la pasan nombrándola y poniéndola de ejemplo ante la esposa; estos hombres no han comprendido que su relación es distinta y es otra muy particular. Parejas que permiten que familiares y amigos se involucren en sus vidas entorpeciendo más la relación, sobre todo cuando la opinión de éstos es unilateral.

"El conocimiento aclara y aminora diferencias" (Hernández, n/f; pág. 14). Es decir, que tanto el hombre como la mujer deben percatarse que son diferentes en muchos aspectos: en el físico, hormonal y sentimental. Por ello, su forma de comportarse y sus expectativas respecto al matrimonio y a su pareja es diferente en cada uno de ellos.

Muchos de los problemas y fracasos que ocurren en el matrimonio son debido a que ninguno de los dos cónyuges entiende a su pareja y consideran que aquél debe sentir, actuar, pensar y comportarse como él. Cuando esto no sucede y no se encuentra lo deseado los problemas comienzan a aflorar. Por tanto, es necesario conocer la psicología femenina y masculina en el plano sentimental:

Satir (1991) menciona que las esperanzas de las mujeres están centradas en tener a un hombre que las ame sólo a ellas, que las respete y valore, que las haga sentir satisfechas, que las conforte y las apoye en los momentos difíciles. Van Eeckhout (1971), por otro lado, afirma que la mujer vive su experiencia conyugal a través de su sensibilidad

pero su intuición le proporciona un gran número de "informaciones" que más las adivina que las constata y que más las siente que reflexiona sobre ellas. La mujer tiene necesidad de asegurar que sigue siendo amada por aquél a quien ama, por eso es tan sensible a las expresiones de ternura que le afirman el amor de su marido. Las reclamaciones femeninas toman la forma de discusión agridulce sobre lo que los maridos llaman pequeñeces. El diálogo comienza con alguna palabra, una frase, un recuerdo, una actitud, entonces brotan antiguas heridas y surge la discusión.

Por ejemplo, en un estudio realizado (Eysenck y Glenn, 1981) las mujeres solían mostrarse más activas que los maridos en la iniciación de la ayuda. No sólo estaban más dispuestas a expresar sus propias emociones sino que también eran más sensibles al estado emocional de su marido y eran más conscientes de los problemas de ellos. Este fenómeno concuerda con el estereotipo femenino, intuitivo y de apoyo.

Por su parte, los hombres esperan que la mujer se preocupe por satisfacer sus necesidades, que disfrute su fuerza y su cuerpo, lo vea como un guía sabio y esté dispuesta a ayudarlos en todo lo que necesiten (Satir, 1991). El esposo vive el amor conyugal no tanto como el fin en sí sino como un punto de apoyo para darse a sí mismo confianza y tener logros en otras actividades. Vuelve al hogar para distraerse, para descansar y tomar en él nuevas fuerzas. En el plano de las expresiones de amor hay diferencias. El matrimonio para él es una forma de sellar su promesa de fidelidad y se preocupa menos por reafirmar o probar su amor. Para el hombre no es fácil adoptar un lenguaje o gestos de cariño sin llegar a una relación sexual.

La ignorancia de ambos acerca de la manera en que cada uno de los cónyuges concibe el amor y acerca de lo que espera de él el otro cónyuge y las expectativas ilusorias respecto a lo que verdaderamente significa el amor, las esperanzas de ambos suelen fracasar. Puede suceder que algunas esposas deseen que sus esposos las abracen y las besen

constantemente pero, si sus esposos no lo hacen, se sienten rechazadas. En este aspecto, por ejemplo, cuando hay problemas entre ellos el esposo puede dejar de demostrar cariño para castigar a su esposa. Así, la falta de demostración de cariño a través de hechos físicos conduce a la extinción de los mismos por parte del otro cónyuge.

Thibault (1972) considera que para salvar el amor de la extinción hay que alimentarlo constantemente y si se considera al cónyuge como a alguien a quien seducir continuamente se tendrá buen cuidado en no dejar de atenderle y en no abandonarse uno mismo, es decir, de reforzarlo. No obstante, no se trata de caer en el exceso contrario y agotar y abrumar al otro con gran cantidad de atención y de presencia, no hay que dar ni más ni menos de lo que el otro espera. Ciertas separaciones son, incluso, buenas para hacer apreciar de nuevo lo que se pierde pues es un hecho que cuando los seres humanos están ausentes dejan un vacío que parece más grande que el lugar que ocupaban.

Por otro lado, Bernhard (1986) sostiene que un área muy importante del conflicto en la relación de pareja surge cuando no se comunican las expectativas mutuas. Por tanto es importante un análisis de las expectativas que un esposo tiene del otro y aceptar que la pareja no siempre es capaz de dar lo que el otro espera de ella. Definir, por ello, las limitaciones de cada uno pero de manera realista para poder plantear nuevas alternativas.

### Juan 3.5 AYUDA MUTUA

Proporcionar ayuda es otro de los factores importantes en la vida de pareja. Ayuda en el plano material y emocional: cuidar a los niños, ayudar en los quehaceres del hogar, dar apoyo en los momentos difíciles, estar juntos en los momentos importantes, no sólo física sino emocionalmente.

Dentro del ámbito de la ayuda material desempeña un papel importante

el balanceo de reforzadores: el quehacer que la mujer desempeña dentro del hogar de alguna manera se ve balanceado por la aportación monetaria que él realiza. Aunque no existe una analogía completamente igual en dicho balanceo sí es un intercambio mercantil en el cual uno y otro obtienen beneficios.

Parece que una de las principales fuentes de satisfacción matrimonial es la ayuda que se recibe del cónyuge, ya sea a través de una actividad concreta o de la mera atención y comprensión (Eysenck y Glenn, 1981). Si deja de existir la ayuda mutua también se extingue el afecto mutuo y el matrimonio mismo puede llegar a disolverse. Por ejemplo, la esposa aporta dinero al hogar, cuida a los niños, realiza los quehaceres mientras él no contribuye en lo más mínimo, la ayuda que ella estaba dispuesta a dar se extingue.

Los miembros de la pareja pueden buscar la manera de brindarse apoyo mutuo; cuando existe interés es más fácil lograrlo, siempre y cuando se advierta que cada quien tiene su conjunto particular de necesidades emocionales.

Es posible, sin importar los años de matrimonio, vivir un romance (Hernández, n/f) poniendo en acción los aspectos afectivos, eróticos, físicos y emocionales que están en juego en la vida matrimonial.

Los esposos pueden proporcionarse recíprocamente una forma de ayuda consistente en el respaldo emocional. En un artículo Burke y Weir en 1977 (Eysenck y Glenn, 1981) han desarrollado el concepto de que la ayuda mutua es la base principal de una relación estable y feliz. Dichos investigadores estudiaron la cantidad y las clases de ayuda que se prestaban entre sí los cónyuges y algunas de las variables que intervenían en el proceso. No se planteó ninguna duda en el hecho de que si los esposos se ayudaban mucho tanto su relación como su vida en general tendería hacia la felicidad.

Por otro lado, entre los factores vinculados con el decrecimiento cuantitativo de la ayuda mutua estaban la duración del matrimonio (no quedaba claro si el fenómeno se debía a que las parejas se iban progresivamente apartando con el tiempo) y la aparición de los hijos en la unidad familiar (ya sea porque requerían toda la energía y la atención de sus padres o porque mantenían unidos a los matrimonios insatisfechos).

La tesis de Barry (1970) es que los matrimonios que posean una identidad personal estable pueden proporcionar a sus esposas la seguridad y el respaldo emocional que ellas necesitan para hacer frente a los difíciles años de transición a la vida de esposa y madre. Si el hombre no les brinda esa fuerza y ese apoyo, es probable que la esposa se queje de los sacrificios que está haciendo por él o atribuya su infelicidad a la falta de adecuación de él. Esta es una conclusión aceptable, sin embargo, resulta inevitable pensar que si el ajuste conyugal es más difícil para la mujer que para el marido los rasgos de la personalidad de la misma esposa son por lo menos tan importantes como los del marido para la estabilidad de la relación.

Cuando ambos miembros de la pareja se abandonan emocionalmente surge, en ocasiones, la infidelidad. La infidelidad puede manifestarse cuando un miembro de la pareja establece una relación amorosa (sexual o no) con otra persona. La infidelidad puede conducir al divorcio cuando surgen los celos y se crea un ambiente de exagerada desconfianza o cuando el cónyuge decide separarse para establecer una nueva relación. Sin embargo, la infidelidad no siempre es así, una persona puede involucrarse todo el tiempo en su trabajo, en un deporte o con los amigos y ésta, también, es una forma de infidelidad, sobre todo cuando estas actividades las realiza con el fin de evitar pasar ese tiempo con su pareja.

Las relaciones extramaritales no son más que la consecuencia de una frustración previa en el plano sentimental y en el de la interacción diaria. En tal caso, al no recibir nada del otro, éste trata de compensar ese vacío consolándose como puede (Van Beckhout, 1971).

Por el contrario, Blood y Blood (1980) mencionan que no hay correlación entre la felicidad conyugal y las relaciones fuera del matrimonio porque las personas involucradas extramaritalmente pueden estar tan felizmente casadas como aquellas que viven la relación exclusivamente con su esposo(a). Realmente no es posible afirmar tajantemente que las relaciones extramaritales son consecuencia o no de la infelicidad en el matrimonio pues cada relación y las personas que la forman poseen características e ideologías totalmente diferentes de una pareja a otra o de un cónyuge a otro, sin embargo, sí es oportuno mencionar que una persona que encuentra agradable y satisfactorio el ambiente familiar mayores deseos tendrá de permanecer en él.

Hernández (n/f) menciona que la excelencia del matrimonio se logra sobre las siguientes bases:

a) Igualdad. Siendo ambos realmente amigos y compartiendo responsabilidades y privilegios en el matrimonio, apoyo y aprobación de la pareja aunque cada uno tenga metas propias, se logrará igualdad.

b) Intimidad madura. Que significa tener un grado de autoconocimiento individual y la habilidad de analizar los problemas maritales con sabiduría y paciencia.

c) Confianza. Que se refiere a creer en uno mismo y en la pareja para evitar malos entendidos.

Desafortunadamente, la atención al aspecto sentimental no es a lo único que los cónyuges deben referirse pues se encuentran atados a múltiples ocupaciones y a infinidad de intereses propios, así como al cuidado de los hijos y del hogar, pero a pesar de ello es importante que ambos traten de dedicarse tiempo para demostrarse ese afecto que aún se tienen. Si ambos se complacen y tratan de agradarse su vida emocional y, en general, su relación matrimonial mejorará.

Así, es importante mencionar que el balanceo de reforzadores en la

relación de pareja va íntimamente ligado con la satisfacción marital debido a que, de acuerdo con el análisis conductual, una conducta incrementa su probabilidad de aparición siempre y cuando sea reforzada. Este principio de la Teoría del Aprendizaje es totalmente útil en el mejoramiento de la relación de pareja siempre y cuando los hechos reforzados incidan en la felicidad conyugal; los estímulos discriminativos ante los cuales se responda contribuyan a un mejor entendimiento y el empleo del castigo y la extinción conduzcan a la eliminación de conductas perjudiciales para ambos.

Finalmente, es oportuno mencionar que además del compromiso emocional existe otro tipo de compenetración que también es importante: la sexual, aspecto que se manifiesta en todas las parejas y que, igualmente, requiere ser discutida.

Las relaciones sexuales en la pareja son el tema del capítulo que a continuación se expone.

#### C A P I T U L O    I V

Uno de los grandes obstáculos para la comprensión de nuestra sexualidad es la constatación de que somos prisioneros de las actitudes de las sociedades pretéritas respecto al sexo.

Bullough, 1976



## CAPITULO IV

### RELACIONES SEXUALES

#### EN EL MATRIMONIO

Retomando el contenido del capítulo anterior, cabe mencionar que el compromiso emocional que existe entre ambos cónyuges determina, en gran medida, su satisfacción marital. En la relación de la mayoría de las parejas el amor que sienten el uno por el otro les permite manifestar interés mutuo, un mayor compromiso hacia su pareja y una identificación recíproca que agrega intimidad en la relación. Pero, nuevamente, es importante la forma en que ambos comuniquen sus sentimientos propios y lo que esperan del compañero para que encuentren una mayor satisfacción porque, desafortunadamente, el cónyuge no puede adivinar lo que el otro quiere y siente, como muchas parejas creen. De la misma manera deben de manifestar sin temores ni prejuicios sus sentimientos para que la pareja los conozca y haya un mayor entendimiento mutuo.

Si bien es cierto que el amor provoca que los seres que se aman idealicen exageradamente al compañero y a su relación trayendo consigo muchos problemas, también es cierto que cuando el amor existe en la relación la pareja tiene mayor ímpetu de luchar para que su vida matrimonial mejore.

A su vez, el compromiso emocional está íntimamente ligado al aspecto sexual de la relación ya que cuando existe una falla emocional las relaciones sexuales se ven afectadas.

Las relaciones sexuales en la vida de pareja, tema que abordaré a continuación, constituye un aspecto importante que requiere especial

atención, en particular, porque es un aspecto que enriquece a la relación conyugal.

| El sexo en la sociedad mexicana ha sido desde siempre un campo lleno de tabúes y prejuicios que lo categorizan como "prohibido" y "malo". A decir verdad, en la actualidad existen libros, películas, conferencias y demás medios que abordan el tema desde diferentes puntos de vista lo cual, por supuesto, constituye una oportunidad para conocer aspectos anteriormente ocultos de la sexualidad. Inevitablemente, la información con carácter científico llega a poca población, además de que resulta más fácil disfrutar una película pornográfica que leer un libro sobre sexualidad.)

Por lo anterior sigue siendo necesaria la educación sexual en el país la cual no sólo involucre la descripción anatómica del aparato sexual femenino y masculino sino muchos más temas ligados a la conducta sexual, tales como enseñar a los jóvenes técnicas diversas para que gocen de su relación plenamente, prepararlos para que conciban el acto sexual no sólo como la unión de dos cuerpos para lograr satisfacción física sino como una manera de expresar amor, respeto e interés a su cónyuge, enseñar valores, actitudes y expectativas acerca de su propia sexualidad. Desafortunadamente, estos aspectos se ignoran totalmente y se sigue impartiendo educación sexual de manera "científica".

| La sexualidad es un impulso vital sobre el que la mayoría de la gente no posee sino escasos conocimientos y de hecho todos los datos científicos que existen sobre él no logran sino explorarlo someramente (Eichenlaub, 1989).

En las culturas patriarcales (Herrasti, 1989) se llegó a afirmar que la sexualidad, principalmente en la mujer, debería utilizarse únicamente para proteger su unión y a los hijos. En cuanto a su satisfacción se le exigía ser abnegada y sacrificada, dócil, pródiga y pronta para la satisfacción del hombre. Ante tal concepción de lo que la pareja debía

ser no tenían cabida los principios de auto-estima, coparticipación, compromiso emocional, goce sexual, comunicación y auto-desarrollo.

Tal concepción de sexualidad se ha transformado pero, desafortunadamente, gran parte de la población mexicana sigue considerando que el sexo es un tema del que es preferible no hablar. Así, evitan conversaciones referentes al tema, disimulan su ignorancia hacia temas sexuales, se refieren al sexo empleando palabras como "eso" o "aquello" cuando se refieren a algún órgano genital y, lo que es peor aún, se guardan para sí mismos su angustia ante su propia sexualidad.

La mayoría de la gente rotula al sexo como "malo", "prohibido", "sucio" y con un sinfín de calificativos más y, sin embargo, ellos mismos tienen relaciones sexuales constantes. Por ejemplo, los padres ocultan todo signo de que cohabitan pero dejan que los hijos los oigan discutir, cosa que es peor todavía; disimulan su actividad sexual continua cuando de lo que se trata es de que los jóvenes se preparen para el futuro; pretenden haber dejado atrás su vida sexual pero quieren que sus hijos acudan a ellos en busca de consejo (Eichenlaub, 1989).

Todo ello es un conjunto de valores absurdos porque el deseo sexual es una característica fisiológica de todo ser humano y lo que verdaderamente es malo y sucio es privarse de él y no realizarse en ese aspecto sólo porque prejuicios sociales lo imponen.)

Considero que la valía de cada persona no depende de su sexualidad solamente sino también de otros aspectos que la constituyen. Una mujer que ha tenido relaciones sexuales antes del matrimonio no vale menos que otra que ha vivido alejada de la actividad sexual. Por ello, el mito de la virginidad debería ignorarse porque sólo obstaculiza la felicidad de la pareja provocando duda acerca de él en ambos cónyuges. Y cuando en la relación sexual el himen no logra romperse por razones más bien fisiológicas el matrimonio comienza a desquebrajarse: los prejuicios de la mujer que la ponen en evidencia y que la hacen sentir que no vale nada

y el machismo del hombre que lo hace sentirse ofendido y burlado salen a flote y, posteriormente, toda una serie de problemas que se extienden a otros aspectos del matrimonio.

→ La función fisiológica del himen se desconoce, por lo tanto, su importancia es cultural y psicológica (Suplicy, 1988). El cuidado del himen atestigua la preocupación de la mujer por rendir cuentas de su propio cuerpo. El himen no es algo del que pueda disponer sino un factor que le confiere mayor o menor valor en la sociedad. La mujer, con frecuencia, es tratada como objeto que valorada como ser humano. Su valor está relacionado con el valor que se le da a un objeto: los objetos son generalmente más valorados cuando son nuevos, bonitos y utilizables, de la misma manera se juzga a la mujer.)

La mujer, frecuentemente, acepta con pasividad esa especulación sobre su experiencia sexual y se esfuerza por mostrar su virtud muchas veces garantizada por la posesión del himen. (Pero lo que realmente importa como lo es su honestidad como persona, sus sentimientos, el respeto que tiene por sí misma y por su pareja no entran en consideración.)

Así, la acumulación de los prejuicios y los tabúes impuestos llevan al desastre a multitud de matrimonios incapaces de superarlos.

Por otro lado, a través de diversos medios se da a conocer a la sexualidad como una forma de obtener satisfacción física y nada más, de ahí la existencia de infinidad de películas y revistas pornográficas que comercializan al sexo y lo muestran como una actividad mecánica sin ningún sentido emocional. La pornografía sugiere ideas erróneas acerca del sexo, a través de ella la gente considera que el sexo consiste en una serie de actos genitales, que los órganos sexuales masculinos siempre deben ser de gran tamaño, los hombres sexualmente infatigables y los cuerpos femeninos y masculinos sexualmente atrayentes. Las mujeres son mostradas como robots multiorgásmicos que nunca se cansan. Todos estos

valores crean expectativas falsas y proponen valores ajenos a la realidad.

Suplicy (1988) menciona que "la pornografía muestra a la mujer como alguien que para ser feliz debe ser sumisa, pasiva y servir al hombre: ser un objeto sexual. El es mostrado como persona dura, sin sentimientos e incapaz de demostrar ternura y amor" (pág.392).

Es importante enfatizar que la sociedad crea prejuicios acerca del sexo que despiertan más la curiosidad que el abstenimiento hacia él; lejos de entrenar a los jóvenes a moderar su actividad sexual por respeto al verdadero amor, lo que han hecho es crear amenazas y prohibiciones que han desencadenado sentimientos de culpa (Van Eeckhout, 1971). Son pocos los adolescentes que poseen información y estructura emocional para vivir bien su sexualidad. En ambos sexos, pero especialmente en la mujer, la decisión de asumir o no una vida sexual implica un conflicto entre deseo sexual y sentimiento de culpa. Por tanto, la vivencia sexual puede ser una experiencia enriquecedora siempre y cuando el placer obtenido sea mayor al sentimiento de culpa, de otra manera, el sentimiento de culpa provocaría tanta ansiedad que la situación no sería de crecimiento sino de sufrimiento. La curiosidad que despierta lo desconocido del sexo es, quizá, el motivo por el cual muchas personas experimentan su sexualidad a edad temprana y en la total ignorancia.)

Sin embargo, la sexualidad está válidamente permitida dentro de la Institución Matrimonial y hasta es exigida como una muestra de la hombría y femeneidad respectiva de cada uno de los miembros de la pareja.

Lo anterior es bastante curioso, durante toda su vida de solteros a ambos cónyuges de una u otra manera se les negó el acceso a saber más acerca del sexo y sus conocimientos son muy limitados al llegar al matrimonio. Ella que ha sido frenada en sus impulsos sexuales desde la infancia e impregnada de tabúes y prejuicios llega al matrimonio con poca o ninguna información sobre el sexo y él con información adquirida a

través de anécdotas de amigos, la mayor parte de las veces falsas y su curiosidad desmedida de que llegue el día de la luna de miel provocan que su comportamiento sexual se torne brusco y precipitado. Ambos llegan al matrimonio en tales circunstancias y, aún así, se les exige y se exigen ellos mismos un comportamiento adecuado, hecho que pocas veces se logra tan pronto como se espera ya que pocos son los hombres que saben comportarse en esos momentos y muchas las mujeres que obtienen poca satisfacción física de su primer contacto sexual.

Sea cual fuere la educación recibida, el hecho es que ambos cónyuges mantienen relaciones sexuales a partir del momento en que contraen matrimonio. Para algunos, la experiencia sexual ha sido agradable pero para otros se ha tornado insatisfactoria.

Para aquellos que experimentan una vida sexual poco agradable el fracaso de sus expectativas acerca de la sexualidad no se hace esperar. Ambos piensan que la primera noche será agradable, han leído historias con final feliz y no se dan cuenta de que el matrimonio y el sexo no son así, exigen un esfuerzo de ambos miembros de la pareja, la responsabilidad es mutua y no sólo de uno de ellos.

Al contrario de lo que se piensa, no siempre la primera noche es un éxito total en términos de desempeño; pero, cuando las parejas no logran entender ésto, los problemas comienzan a surgir.

Cabe mencionar que en el aspecto sexual como en otros aspectos de la vida en pareja existen problemas que si no se resuelven a tiempo pueden traer serias consecuencias.

A continuación mencionaré algunos aspectos que pueden provocar problemas en la vida sexual de los cónyuges, dichos aspectos abarcan desde la apropiación de ideas y prejuicios de los cónyuges que los llevan a ver la sexualidad de manera distorsionada hasta el descuido de técnicas sexuales por parte de los cónyuges.

#### 4.1 ALTERACION FISICA O ALTERACION EMOCIONAL

Comúnmente los problemas sexuales presentan forma física: una vagina insuficientemente relajada, un pene sin erección o la desaparición de la actividad sexual, entre otros. Sin embargo, analizando someramente las circunstancias de la pareja en su relación cotidiana es sorprendente percatarnos de que más allá del aspecto físico las causas son emocionales y de relación. Muy raras veces las dificultades que estorban en la vida sexual de la pareja tienen su origen en factores fisiológicos.

Algunos autores mencionan que los problemas de impotencia, eyaculación prematura, frigidez o pérdida del deseo son resultado de alteraciones glandulares. Sin embargo, Baruch y Miller (1984) mencionan que existe una gran interacción entre el funcionamiento glandular y las emociones por lo que es difícil determinar si las variaciones en las funciones de las glándulas son el resultado de necesidades emocionales y conflictos o, viceversa, si los conflictos emocionales son resultado de alteraciones glandulares.

La función glandular en algunos periodos de la vida, como en la adolescencia, influye en algunos estados emocionales. En esta etapa, al madurar el aparato glandular, se origina una exacerbación del impulso sexual. Pero al tener actividad sexual frecuente, como en el matrimonio, rara vez surgen problemas glandulares que pueden influir directamente en las respuestas sexuales y, con más frecuencia, los estados emocionales pueden desencadenar desequilibrios glandulares.

Corresponde, entonces, dedicar especial atención a la influencia del aspecto emocional en las relaciones sexuales conyugales. Cuando las personas no demuestran amor en otros ámbitos de la vida es casi imposible disfrutar de la actividad sexual debido a que el resentimiento y los problemas no resueltos reprimen los impulsos sexuales. Esto es lo que precisamente sucede con muchas parejas que discuten constantemente, insultándose uno al otro o manteniendo una comunicación pobre día con día. Entonces, es poco probable que su relación sexual sea

satisfactoria para ambos porque se transportan a la intimidad emociones de otros momentos del día. No obstante, también existen parejas que a pesar de todos los problemas que pudieran tener durante el día, llevan a cabo sus relaciones sexuales y arreglan sus problemas en la alcoba. Desafortunadamente, considero, tarde o temprano, el aspecto sexual también se deteriora al igual que los otros aspectos del matrimonio.

Cuando un cónyuge demuestra poco interés en su pareja, cuando sus malos entendidos no son aclarados a tiempo, éstos van acumulándose en cada uno de ellos poco a poco hasta lograr alejamiento recíproco, cosa que repercute, indudablemente, en su relación sexual. Eichenlaub (1989), por ejemplo, afirma que las parejas con problemas sexuales pueden resolver el aspecto físico de su relación si el aspecto emocional es correcto. Esto se debe, probablemente, a que cuando ambos se quieren se interesan más por resolver los problemas que se les presentan que cuando el interés afectivo se ha perdido. Bernhard (1986), por su parte, considera que el deleite o la frustración de una relación sexual depende del clima emocional que la pareja genera.

Por tanto, el hablar de sexualidad nos conduce inmediatamente a hablar de afectividad. La unión sexual, si bien es cierto, que es la unión física de dos personas también es cierto que no sólo se basa en técnicas mecanizadas sino también incluye un clima emocional.

Cuando las parejas se quieren y tienen una vida matrimonial satisfactoria generalmente obtienen más placer en las relaciones sexuales. Las mujeres, por ejemplo, obtienen muy poco placer físico en sus primeras relaciones sexuales y es aquí donde su placer se encamina al ámbito sentimental. Adquieren satisfacción por el hecho de complacer a su esposo, obtienen placer del placer de él y estas emociones positivas se suman a otras que ella ha vinculado al contacto íntimo entre hombre y mujer hasta que todo el estado íntimo unido al coito la conducen al climax. El punto esencial es que la satisfacción física de él, le da satisfacción a ella; que el sentimiento de realización de ella surge de haber dado placer y no de haberlo recibido, su goce surge más al apreciar




la ternura que él le manifiesta que del placer físico en sí (Eichenlaub, 1989; Thibault, 1972). Las mujeres disfrutan de los orgasmos pero para ellas es más importante sentirse queridas, por tal motivo, el peor error que cualquiera de los dos cónyuges puede cometer en las uniones sexuales es alejarse del otro, ya que es un momento en el que se necesita ternura y cariño. Con un clima emocional adecuado se da al acto sexual un carácter distinto al de la satisfacción a una simple necesidad física.

Debido a la influencia recíproca entre el sexo y el resto del matrimonio, la mayoría de las parejas están satisfechas o insatisfechas con los aspectos tanto sexuales como no sexuales de su relación. Chesser en 1957 (Blood y Blood, 1980) encontró una estrecha relación entre la satisfacción sexual de la mujer y su amor por el marido. En un estudio de Hunt (Blood y Blood, 1980) encontró una estrecha relación entre la intimidad marital y el placer sexual de hombres y mujeres. En este estudio casi nadie encontró al sexo poco placentero cuando el matrimonio era bueno y casi nadie lo encontró placentero cuando el matrimonio no lo era.

Mostrar ternura, cariño y comprensión en la relación sexual es un buen inicio para que la satisfacción sea plena. Desafortunadamente, muchos hombres conciben el acto sexual como una mera forma de satisfacer su deseo, olvidando que la unión física por sí sola no es suficiente para que el acto tenga un mayor significado; muchos hombres consideran a la sexualidad como un artículo comerciable o como un tipo más de servicio y no como un medio de expresar amor. Por ello, las caricias, los besos, las palabras amorosas, entre otros estímulos, son formas de manifestar amor y de hacer sentir a la pareja que se le quiere. Es muy fácil que una mujer se sienta ofendida o denigrada sexualmente, después de todo han oído cientos de veces expresiones vulgares acerca de la sexualidad que rebajan el papel de la mujer.

Los esposos obtienen mucho más de una relación que se desarrolla en un escenario donde abundan las emociones que en otro en donde la relación

erótica no es más que servicios sociales ejecutados mecánicamente, no importa lo competentes o variados que sean. Para la mujer el deseo y el placer físico están ligados al amor-sentimiento y muchos casos de frigidez se deben a que ella no está satisfecha en el plano afectivo. 

Cuando las parejas discuten constantemente, cuando uno de ellos permanece pasivo durante el acto sexual, sometiendo al compañero o fingiendo respuesta sexual y, en general, cuando el sexo es desagradable en el matrimonio, la separación y la consecuente búsqueda de otra persona que los satisfaga por lo menos en ese aspecto es inevitable en gran cantidad de ocasiones. Surgen, entonces, las relaciones sexuales extramaritales que cubren una necesidad física que no siempre implica una relación personal emocional. Blood y Blood (1980) afirman que muchos de los motivos para la relación extraconyugal nada tienen que ver con el matrimonio: un deseo de aventura o un temor de envejecer no dependen del estado del matrimonio. Sin embargo, la calidad de éste y la del sexo marital de las personas que se involucran extramaritalmente pueden explicar algunas de las conexiones entre sus comportamientos conyugal y extramarital.

En un estudio de Glass y Wright en 1977 (Eysenck y Glenn, 1981) se investigó la relación existente entre la satisfacción matrimonial y sexo extraconyugal. Se encontró que las personas con experiencias sexuales extramaritales se divorciaban con más frecuencia que las que no se dedicaban a tales aventuras. Sin embargo, el sexo extraconyugal no estaba uniformemente vinculado con la infelicidad matrimonial de quienes permanecían casados. En general, las personas con aventuras extramaritales eran menos felices en su matrimonio, pero no se apreciaban diferencias entre las mujeres recién casadas o entre los hombres que llevaban más tiempo de casados. Tanto hombres como mujeres, pero especialmente las mujeres, suelen ser infieles por motivos más emocionales que sexuales.

#### 4.2 PREJUICIOS SOCIALES Y RELACION SEXUAL

Hasta aquí se plantea que en la relación sexual de la pareja el aspecto emocional desempeña un papel sumamente valioso debido a que en bastantes ocasiones suele ser el causante principal de las relaciones sexuales disfuncionales, sobre todo cuando se reduce la sexualidad a lo genital disociando el deseo del amor.

Más aún es importante agregar que los prejuicios sociales y tabúes que la pareja ha interiorizado son piezas determinantes en el éxito del acto sexual.

Mencionaré, a continuación, el culto al orgasmo como uno de los principales prejuicios inculcados por la sociedad a los miembros de la pareja.

##### A. Orgasmo simultáneo

Ambos miembros de la pareja tienen expectativas falsas acerca del orgasmo. Consideran que debe manifestarse simultáneamente o de lo contrario el goce sexual no es el mismo. Para muchos esto constituye una verdadera preocupación producto de la infinidad de veces que han escuchado que la satisfacción sexual sólo es lograda cuando se llega al orgasmo y, mucho más aún, cuando éste es experimentado por ambos cónyuges al mismo tiempo. Creen que toda pareja que se ama debe llegar siempre al climax simultáneamente y que esto debe empezar a suceder durante o al poco tiempo de la luna de miel. Cuando no se alcanza este objetivo se empieza a dudar de la propia capacidad sexual.

Es cierto que las relaciones sexuales en que ambos cónyuges llegan al orgasmo simultáneamente brindan una satisfacción emocional valiosa pero está muy lejos de ser una manera única de obtener satisfacción. El sexo no es algo mecánico o previamente establecido para esperar que en

todas las ocasiones se logre el orgasmo simultáneo, lo importante es gozar la relación y quedar satisfecho de ella olvidando normas establecidas consideradas "normales" o "adecuadas", las cuales sólo obligan a los cónyuges a probarse a sí mismos y a compararse con lo que se dice es normal.

#### B. Falta de orgasmo en las primeras relaciones sexuales

Cuando las parejas recién casadas experimentan sus primeras relaciones sexuales se encuentran en una situación tensa, sobre todo si no han tenido relaciones sexuales anteriormente. El no experimentar placer físico está justificado por varias razones:

En primer lugar cabe mencionar que, durante toda su vida, a ambos cónyuges se les habló de pudor, adoptaron reglas establecidas sobre cuales partes del cuerpo pueden dejarse ver y refuerzan sus reglas tanto con el ejemplo como haciendo sentir vergüenza si se muestran áreas consideradas tabú. Por eso no es de extrañar que existan mujeres y hombres que sufren más de inhibiciones sexuales relacionadas con la exhibición del cuerpo que con el acto sexual mismo (Blood y Blood, 1980; Eichenlaub, 1989).

Así, después de haber sido adiestrados para ocultar sus partes privadas cómo no van a sentir culpa y angustia al compartir con el cónyuge la misma recámara, baño y cama.

En segundo lugar, el nerviosismo de ella, particularmente, y el descubrimiento de algo nuevo la ponen en tensión hecho que provoca, a su vez, una rigidez o contracción excesiva de los músculos de la entrada de la vagina lo que impide la fácil penetración del pene ocasionando dolor en la mujer, lo cual no le permite gozar el acto (Baruch y Miller, 1984). Por ello es indispensable que ambos se relajen y creen un ambiente propicio en su relación involucrando el aspecto físico y emocional.

En tercer lugar, tienen miedo a que las cosas no resulten como ellos esperan. En el hombre hay incertidumbre respecto a lograr o mantener erección o alcanzar el climax lo bastante pronto que no permita la satisfacción de la mujer. En la mujer, las inquietudes tienen que ver con la relajación, la lubricación y el logro del orgasmo. Estos miedos conducen a que a ambos cónyuges les resulte más difícil relajarse, por tanto, es necesaria la eliminación de expectativas rígidas e irreales de la relación sexual y tratar de irse conduciendo como la situación lo propicie.

### C. Orgasmo vaginal o clitórico

La mayoría de los guías en sexo y matrimonio no mencionan el orgasmo femenino sino hasta por los años 60's y enseñaban a las mujeres a dar satisfacción sexual y no a recibirla. Ahora las cosas son diferentes: la capacidad de expresión y satisfacción sexual de la mujer es igual o mayor a la del hombre.

El problema ahora radica en que hay dos tipos de orgasmos que las mujeres deben experimentar. Los principios de la controversia relativa a los orgasmos clitóricos y vaginales pueden remontarse a Freud quien hizo la distinción entre las respuestas sexuales infantiles y adultas; denominando a la necesidad de estímulo clitórico para obtener el orgasmo, retroceso a la niñez. Sostuvo que la mujer madura debía lograr el orgasmo vaginalmente con los movimientos del miembro masculino. Esto causó consternación y confusión en las mujeres que obtenían más placer con la propia masturbación o la de sus compañeros antes, durante y en lugar de la cópula.

Masters y Johnson (Gary, 1980) afirmaron que todas las mujeres podían obtener orgasmo masturbándose a sí mismas y, a diferencia de los hombres, podían tener orgasmos en múltiple sucesión. La concentración de terminales nerviosas muy sensibles en el clitoris facilitan el logro

del orgasmo a diferencia de la vagina en la cual, excepto en su primer tercio más o menos, parece no tener terminaciones nerviosas.

También se descubrió la interconexión de las redes nerviosas sensitivas del área púbica, incluido el clítoris y la entrada de la vagina, en ese primer tercio. Otro descubrimiento fue que, aún cuando fuese provocado por masturbación, cópula o películas pornográficas, los espasmos que daban lugar al orgasmo eran los mismos.

El resultado de todos estos hallazgos fue que el clitoris recibió toda la atención con el consiguiente abandono de la vagina. Más aún, las mujeres tuvieron que soportar una terrible cantidad de frotamiento antes de tener el valor de decir lo que eso les incomodaba debido a que el clitoris es muy delicado.

Gracias a los estudios de Masters y Johnson se sabe que sólo hay un tipo de orgasmo: el obtenido a través del área clitorídea. La fricción provocada por el movimiento del pene estimula el clitoris y produce el orgasmo (Suplicy, 1988). Después de esta afirmación la conclusión lógica sería que el clitoris es el que proporciona placer y la función de la vagina es llevar el flujo menstrual y proporcionar un canal para el nacimiento, es sensible al tacto y proporciona placer sólo en su primer tercio. Sin embargo, las mujeres insistían en que el placer era diferente en la vagina y en el clitoris.

La idea de que la mujer debe experimentar necesariamente el orgasmo vaginal conduce a muchas de ellas a pensar que su desempeño sexual está fallando, se preocupan demasiado en ello el lugar de alegrarse por haber logrado orgasmo en el clitoris. Cualquier tipo de orgasmo que sea recibido y dado con afecto es mejor que no contar con él. El verdadero orgasmo, dice Thibault (1972), "es participación de los sentidos y de la afectividad y el éxito sexual de la pareja reside en la armonización de los ritmos físicos y psicoafectivos" (pág.39).

Se enfatiza en demasía al orgasmo como si fuera todo lo que una relación pudiera proporcionar, creando una serie de normas de "como debe ser", sin pensar que factores físicos, emocionales, sociales y hormonales interactúan para que se produzca el orgasmo.

#### D. Respuesta sexual femenina y masculina

Muchos hombres piensan que las mujeres pueden excitarse tan rápido y con la misma frecuencia que ellos. No obstante, hay diferencias significativas.

Thibault (1972) menciona que la compenetración física es una condición necesaria pero no suficiente, es necesario tomar en cuenta un factor llamado "disparidad emocional" entre hombre y mujer. La mujer está menos dispuesta a la unión y el deseo es más lento en ella (Thibault, 1972; Eichenlaub, 1989).

Por ello la importancia del preludio, fase de preparación mediante besos, caricias y ternura. Después de la penetración ella alcanza más lentamente el orgasmo, de ahí la necesidad del hombre de controlar sus reflejos para retardar su propio orgasmo ya que si logra excitarse antes que ella es mucho más difícil que vuelva a tener otra erección.

La mujer no llega al orgasmo automáticamente con la cópula como el hombre. La mayoría de las mujeres no llegan al orgasmo más de la mitad de las veces y muy pocas lo obtienen en las primeras ocasiones. Aproximadamente "una tercera parte de las mujeres tienen orgasmos sólo de vez en cuando, acaso una vez de cada diez, otro tercio lo llegan a sentir con bastante frecuencia y sólo un tercio tienen orgasmo todas las veces" (Eichenlaub, 1989; pág.21).

La frecuencia de coito es otra de las preocupaciones que las parejas experimentan, no saben si lo correcto es tener relaciones sexuales con

frecuencia o las menos veces posibles. La frecuencia de coito no es algo previamente establecido, el sexo es algo tan natural que no es posible encasillarlo dentro de una escala común para todos. Lo que sí es pertinente es practicarlo con la frecuencia que ambos cónyuges determinen siempre y cuando ninguno de los dos esté a disgusto con ello, por ejemplo, si los dos desean tener relaciones íntimas a menudo la práctica frecuente será sumamente satisfactoria pero si el sexo tiene lugar más a menudo de lo que uno de los dos cónyuges prefiere, se convierte en una molestia.

Cuando la pareja contrae matrimonio el control de su vida sexual da cabida a la discrepancia entre ellos. Cuando estaban solteros él no hizo nada sin el consentimiento de ella, al casarse él piensa tener derechos, sobre todo, por ser el jefe de la casa. Pero las relaciones sexuales no son cuestión de derechos sino de la fisiología personal. El papel de la mujer es tan importante como el del hombre, debería tener la misma jerarquía y obtener aproximadamente las mismas satisfacciones pero la fisiología de la pareja demanda, en la esfera sexual, que la esposa ceda las más de las veces a los deseos de su esposo (Wilson, 1985). → P

Un buen ajuste sexual consiste en la combinación de las expectativas de ambos independientemente de que alguien piense que es buen patrón o no. Si ambos están satisfechos con tener relaciones sexuales una vez al mes, eso para ellos es un buen ajuste; no hay promedio de frecuencia para tener relaciones sexuales, depende de la pareja, de su adaptación, del estado emocional y de la capacidad de ambos. } BIEN

Los hombres, en general, consideran que su virilidad se demuestra con su potencia masculina en el acto, si su impulso sexual es elevado su virilidad es mayor. Sin embargo, la alta frecuencia sexual no es signo suficiente de que un hombre sea efectivo, es decir, un hombre puede tener relaciones sexuales con gran frecuencia pero en forma mecánica sin más afán que el de conservar su propio rating. }



La concepción que el hombre y la mujer tienen acerca del sexo difiere notablemente. Para las mujeres tener coito y hacer el amor son dos cosas completamente diferentes mientras que, para los hombres, significa lo mismo (Wilson, 1985; Eichenlaub, 1989). El sexo femenino, como producto de la educación recibida, asocia fuertemente el amor y el sexo. De ello surgen gran cantidad de fracasos: algunas descubren, después del matrimonio, que los hombres con los cuales se casaron no tienen ni las mismas actitudes ni las mismas expectativas respecto al sexo. Una mujer podría desconcertarse mucho al descubrir que su esposo ya no se ve obligado a enamorarla sino que está demasiado listo para la actividad sexual.

La sexualidad femenina considera al sexo como un medio para el contacto y el acercamiento, incluso, el sexo para las mujeres suele ser difícil fuera del contexto de una relación sentimental. Raramente desean relaciones sexuales múltiples, se sienten más cómodas expresando su sexualidad con una sola persona. Esto está ligado directamente a la idea de que el sexo es sólo un aspecto de la intimidad y a que hacer el amor es una experiencia diferente a la simple relación sexual (Wilson, 1985). Para las mujeres el sexo es sólo un aspecto de hacer el amor, para los hombres el sexo es igual al amor. Los hombres piensan que para estar en relación íntima deben estar físicamente cerca; para las mujeres eso no basta, lo que ellas esperan es compartir los sucesos que les depara el matrimonio.

Eichenlaub (1989) considera que la mayoría de los casados se beneficiarían si adoptaran el punto de vista femenino respecto al sexo. Esto ayudaría a convertir el acto sexual en algo más que una mera sensación física.

Es necesario que cada cónyuge advierta cuál es la manera en que su pareja concibe el sexo ya que sólo cuando ambos están dispuestos a reconocer y comprender al otro pueden relacionarse y unirse, de otra manera, sólo sufren.

Así, el mundo masculino pondría más el acento en la necesidad de preocuparse por la satisfacción de la esposa y en el significado trascendente del acto sexual para ambos. El mundo femenino, por su parte, se encaminaría a ayudar a las mujeres a superar los temores, prejuicios, tabúes y ansiedades, a aceptar la felicidad sexual que durante tanto tiempo ha rechazado en nombre de la virtud.

#### 4.3 COMUNICACION SEXUAL

La comunicación sexual de la pareja requiere, también, especial atención.

La falta de experiencia en la comunicación sexual causada por los tabúes en los hogares tiene serias consecuencias, no sólo en lo que se refiere al uso de palabras referentes a los órganos genitales sino, también, a expresar expectativas, necesidades y deseos propios (Klemer, 1977). Son muchas las personas que tienen gran dificultad en usar palabras directas en relación con los asuntos sexuales y nunca usan las palabras específicas.

El que los cónyuges sean capaces de entablar una comunicación sexual apropiada contribuye a que adquieran la confianza suficiente para emitir sus preferencias en cuanto a qué partes de su cuerpo, al ser estimuladas, obtienen mayor satisfacción y cuál es la forma en que prefieren realizar el acto sexual; lo que les agrada y les desagrada sin temor a herir los sentimientos de su compañero.

Es evidente que conforme aumenta la frecuencia de actividad sexual la pareja descubre por cuenta propia la manera en que él y ella se excitan con mayor facilidad; sin embargo, es necesario que cada uno hable sobre sus propias preferencias con miras a obtener mayor satisfacción sexual. De acuerdo con Bernhard (1986) cada miembro de la pareja es responsable de su propio orgasmo y responsable, a la vez, de dirigir a su

compañero durante el acto sexual para obtener satisfacción.

Cada uno es responsable de sus propias sensaciones corporales por lo que es incorrecto pensar que el otro debe saber cómo y en dónde estimular. La pareja debe descubrir la forma en que puede satisfacer lo que le gusta, lo que le excita, qué tipo de relación quiere establecer y bajo qué condiciones que ambos puedan tolerar.

Bernhard (1986) afirma que cuando se asume la responsabilidad de comunicar el impacto que tiene el otro sobre uno y las necesidades propias en la relación sexual "se enriquece la pareja, se profundiza la relación y se alcanza mayor gozo dado que cada uno aporta la confianza y la libertad de orientar al otro en forma explícita" (pág.241). Cuando esto se vuelve un compromiso y una responsabilidad, el acto sexual se vuelve una actividad gratificante para uno mismo y se obtiene una mayor compenetración con el cónyuge lo que permite disfrutar plenamente de sensaciones físicas sin ninguna meta fijada como correcta o adecuada.

El contar con la confianza de decir qué hacer y qué no hacer durante el acto, así como manifestar claramente cuando se está o no excitado, permite concebir al acto como un compromiso y no como una obligación. Hay parejas, por ejemplo, que temen expresar a su cónyuge su insatisfacción sexual para evitar atacar su masculinidad o femeneidad, así, fingen experimentar orgasmo y viven en constante presión. Creo que es preferible hablar con la verdad con el fin de buscar nuevas alternativas de gratificación y explorar por qué está sucediendo tal falla que seguir actuando para hacer sentir bien al cónyuge pero sintiéndose mal consigo mismo.

Baruch y Miller (1984) exponen que la falta de comunicación en la pareja los conduce a vivir decepcionados uno del otro. Consideran que la pareja promedio está formada por: él, un antiguo masturbador con eyaculación prematura y, ella, una frígida aparente con orgasmos muy lentos y difíciles; ambos van arrastrando su insatisfacción sexual

ocultando uno a otro sus frustraciones e hiriéndose día a día hasta que llega el momento en que se toleran, aún cuando no están satisfechos, o se vuelven indiferentes mutuos.

El marido que menosprecia a la esposa por no corresponder a las caricias, la esposa que desprecia al compañero por no saber tratarla sexualmente, la vergüenza de comunicar su insatisfacción y sus temores, es el denominador común de la vida diaria de muchas parejas que no se atreven a abordar un tema que ha sido prohibido para ambos.

La "desnudez emocional" como la llaman Baruch y Miller (1984) es fundamental en la relación; ambos desean compartir sus respuestas sexuales sin falsedades, compartir sus diferencias, sus fantasías y sus expectativas buscando con ello un mayor enriquecimiento y un acercamiento a un tema que ha sido tabú durante mucho tiempo. Es indispensable que la pareja deje de ocultar su sexualidad y enfrente la realidad en la cual está inmersa.

Es decepcionante observar que las parejas tienen relaciones sexuales frecuentemente y, sin embargo, se olvidan de ellas en cuanto termina el coito. Nunca hablan de su vida sexual y actúan como si nada hubiera pasado, cada uno se ocupa de sus propias actividades y la vida sigue su rumbo sin detenerse a pensar qué sucede con el aspecto sexual en su relación y concibiéndolo como algo que deben hacer porque el estar casados se los permite.

Por tanto, en la relación de pareja, es necesario incorporar un sistema de comunicación que garantice el mejoramiento de la relación sexual. Para ello Bernhard (1986) considera la presencia de ciertos requerimientos básicos: El primero consiste en hacer una evaluación de los prejuicios, actitudes y expectativas propias respecto a la satisfacción sexual; el segundo es verificar en la realidad los prejuicios del compañero, si son compatibles o no y hasta que punto se pueden satisfacer las expectativas del otro; el tercero es saber manejar

los tabúes propios y del compañero; el cuarto es la responsabilidad sexual propia que no sólo se basa en la concientización de lo que es excitante o no para cada uno sino, también, en el conocimiento de su propio cuerpo y de la forma en que reacciona ante diferentes estímulos. Requiere un conocimiento de lo que es desagradable para el propio cuerpo y el valor de saber decir que no a esos estímulos. Esto significa un acuerdo mutuo para limitar al otro, para participar activamente en lo que es gratificante y para evitar activamente lo que no es gratificante.

#### 4.4 TECNICAS SEXUALES

Muy pocas personas tienen conocimiento de su propio cuerpo y, menos aún, del cuerpo de su cónyuge de tal forma que la gran mayoría realiza el acto sexual estimulando solamente los órganos genitales y en la posición comúnmente utilizada. Por tal motivo es factible que el acto se vuelva monótono y rutinario. La costumbre descarta, entonces, la posibilidad de alcanzar el orgasmo por medio de otros estímulos si se quiere. No se depende sólo del pene, se tienen dedos, boca, todo el cuerpo que puede ser estimulado y es estimulante.

Cuando las parejas se limitan a una sola vía para dar y recibir placer sexual, la rutina no se hace esperar, por ello, es conveniente variar la forma en que realizan el coito. Hay varias formas pero ninguna es eterna, cada pareja debe buscar las propias.

En ocasiones, cambiar sus técnicas sexuales establecidas resulta difícil de lograr sobre todo cuando sus normas en cuanto al sexo están lo suficientemente arraigadas como para no permitir cambios en su manera de pensar. Por ejemplo, hay parejas que consideran una aberración tocar los órganos genitales de su pareja y, más espantoso aún, utilizar la estimulación buco-genital. Prefieren excitar a su pareja de la forma más común y "decente".

Considero que para que la pareja obtenga mayor satisfacción en su actividad sexual es necesario, primero, conocer y explorar el cuerpo del compañero poniendo especial interés en descubrir qué partes de éste son más sensibles a la estimulación, con el único objeto de que se estimulen durante el acto sexual y dejen de ser los órganos genitales el centro de interés único.

Eichenlaub (1989) menciona que la mujer obtiene mucho más que el hombre de las caricias de todo su cuerpo. Es probable que la mitad de toda su excitación provenga de los besos, el juego con sus senos y las caricias no genitales. Por el contrario, el hombre sólo obtiene un décimo de su estimulación en las caricias y nunca bastan por sí mismas para llevarlo al clímax, la mayor parte de su estimulación se concentra en sus genitales.

Existen parejas que con el paso del tiempo olvidan la estimulación del cuerpo y se concentran en los órganos genitales y al terminar el acto se separan inmediatamente. Esto es motivo para que las esposas se quejen de que en su vida matrimonial el sexo se ha vuelto mecánico y de que sus esposos olvidan estimularlas. Igualmente los hombres se quejan de que sus esposas consideran que ellos no necesitan ser acariciados (Baruch y Miller, 1984). Al contrario de lo que ambos piensan, tanto el hombre como la mujer, necesitan ser estimulados durante el acto sexual, sobre todo porque es una forma a través de la cual se tiene la posibilidad de transmitir afecto al cónyuge.

El tocar y ser tocado es gratificante cuando ambas personas están comprometidas en forma espontánea. Masters y Johnson en 1970 (Blood y Blood, 1980) encontraron que las parejas con problemas en el área sexual habían desviado de manera característica el tocamiento y se hallaban preocupadas por la excitación genital. La solución era, entonces, centrarse en las caricias corporales evitando temporalmente los órganos genitales.

Aparte del propio cuerpo y de las técnicas que se puedan utilizar es conveniente, en ocasiones, emplear gratificaciones alternativas como el uso de aparatos estimulantes o la masturbación para llegar al orgasmo siempre y cuando ambos sean utilizados como un medio para mejorar su forma de tener relaciones sexuales y no como una forma de sustituir la actividad sexual (Eichenlaub, 1989).

Indudablemente en todo momento del acto sexual, especialmente en lo que se refiere a las técnicas empleadas, es importante que los dos cónyuges estén de acuerdo y que no se vean obligados a comprometerse en actos sexuales que les desagraden porque, con el paso del tiempo, se verá arruinada no sólo la experiencia sexual sino también el propio matrimonio.

Es importante concluir este aspecto enfatizando la afirmación de Blood y Blood (1980) en la cual mencionan que conocer la anatomía y la fisiología del cónyuge y la propia, tiene implicaciones prácticas para el comportamiento sexual ya que en ambos sexos haces de terminaciones nerviosas sensibles al tacto proporcionan las principales sensaciones de la experiencia sexual.

Resumiendo, el matrimonio en el aspecto sexual no es algo monótono pero tampoco es conveniente llegar a los extremos y concebirlo como solo coito conyugal. Además no son únicamente las técnicas sexuales las que importan, expresar todas las connotaciones emocionales produce satisfacción mucho mayor que prestar atención solamente a las técnicas.

#### 4.5 OBSTACULOS SEXUALES

Las relaciones sexuales, en ocasiones, son obstaculizadas por agentes externos ajenos al deseo sexual de la pareja. Entre ellos se encuentran:

#### A. Menstruación

Cuando la mujer está dentro del ciclo menstrual la pareja se abstiene de tener relaciones sexuales. Blood y Blood (1980) afirman que tener relaciones sexuales durante el periodo menstrual puede resultar benéfico pero, desafortunadamente, las parejas lo evitan. Por su parte, Baruch y Miller (1984) exponen que tener relaciones sexuales durante la menstruación no causa daño físico. Ordinariamente el flujo menstrual disminuye durante el coito para reanudar normalmente al terminar.

#### B. Temor al embarazo

El temor al embarazo, ya sea por parte de él, de ella o de ambos, constituye un obstáculo en la vida sexual de la pareja. Ante tal obstáculo es indispensable relajar la tensión sometiendo a un método de planificación familiar bajo prescripción médica para que los anticonceptivos empleados o el método elegido sea el más conveniente para la pareja.

Es importante tener cuidado en el uso de anticonceptivos debido a que las hormonas de algunas píldoras como la progesterona pueden hacer decaer el apetito sexual y crear problemas mayores a la pareja (Eichenlaub, 1989). No obstante, el estar bajo ciertos métodos de planificación acarrea problemas en la espontaneidad de la relación sexual; ésto ocurre, en ocasiones, cuando la continuidad de la excitación se ve interrumpida para colocarse un condón.

#### C. Falta de privacidad

Los niños pueden también constituir un obstáculo cuando los padres temen ser vistos por ellos o por lo menos escuchados, no pueden disfrutar del sexo como quisieran, sobre todo cuando los niños duermen en la misma habitación que los padres. La privacidad es fundamental para tener relaciones sexuales sin tensión alguna, el problema surge cuando la



disposición de la casa no lo permite.

#### D. Alcohol y Drogas

Un aspecto que crea dificultades en la relación sexual es el problema de la bebida. El alcohol tiene un efecto depresivo sobre el sistema nervioso central y en altas dosis todas las fases de la respuesta sexual pueden quedar inhibidas (Suplicy, 1988).

El consumo de drogas frecuente y en altas dosis provoca una enorme disminución en la producción de la hormona masculina (testosterona); los barbitúricos disminuyen la actividad sexual y pueden llevar a la impotencia y las anfetaminas en grandes dosis disminuyen el deseo y la excitación.

#### 4.6 DISFUNCION SEXUAL

Las disfunciones o trastornos sexuales son "estados anómalos que suponen un menoscabo de las respuestas físicas de la función sexual" (Masters, Johnson y Kolodny, 1987). Por ejemplo, hombres sin erección y mujeres que no obtienen orgasmo.

Los cónyuges, generalmente, creen que su problema radica en el área física, sin embargo, los problemas sexuales cuya causa es orgánica apenas llega al 10% del total. La mayoría de las disfunciones tienen base psíquica. "Las causas psíquicas son de origen remoto como sentimientos de culpa, mala relación conyugal pero, también, inmediatos como ansiedad respecto al desempeño sexual y las inhibiciones específicas adquiridas" (Suplicy, 1988; pág.241).

En seguida explicaré algunas de las disfunciones sexuales femeninas y masculinas que se presentan comúnmente en la relación de pareja:

Disfunciones Sexuales Femeninas

## a) Falta de deseo sexual

En los trastornos de deseo sexual el problema radica en la falta de ganas para participar en la relación sexual por desinterés o por miedo. Si lo que predomina es la ausencia de interés, el trastorno se denomina Deseo Sexual Inhibido. Si la no participación en la actividad sexual es debida a un miedo se llama Aversión Sexual (Masters, Johnson y Kolodny, 1987).

Se habla de Deseo Sexual Inhibido sólo cuando la falta de interés es involuntaria convirtiéndose en malestar personal o en la relación de pareja. Sus causas incluyen anomalías orgánicas y psicosociales. Entre los primeros encontramos estados carenciales de hormonas, alcoholismo, insuficiencia renal, abuso de fármacos o drogas y diversas enfermedades crónicas de gravedad, tumores en la hipófisis, etc. En cuanto a las causas psicosociales se observan la depresión, traumas sexuales anteriores, pobre o deficiente imagen del propio cuerpo, bajo nivel de auto-estima y pugnas por el poder.

La aparición del Deseo Sexual Inhibido sirve para combatir un trastorno sexual preexistente. Por ejemplo, si una persona tiene problemas de erección muestra escaso interés por el sexo para evitar el desagradable fracaso sexual.

Por su parte, la Aversión Sexual es un miedo irracional a la actividad sexual. El miedo se manifiesta, a veces, en síntomas fisiológicos como sudoración, náuseas, diarrea, palpitaciones fuertes; en muchos casos se expresa en términos psicológicos únicamente como problemas para desvestirse o tocar al compañero. Las causas principales de la Aversión Sexual son las actitudes negativas de los padres hacia la sexualidad, algún trauma sexual, constante apremio sexual y confusión de

la identidad de género en los hombres. La presencia de Aversión Sexual en la relación de pareja crea serios problemas debido a que el contacto físico se reduce a 1 ó 2 veces al año situación que afecta, sobre todo, al cónyuge que no padece la disfunción.

#### b) Anorgasmia

La anorgasmia es la disfunción sexual que hace alusión a las mujeres que presentan dificultad para alcanzar el orgasmo. Existen diversos tipos de anorgasmia: la anorgasmia primaria se refiere a las mujeres que nunca han tenido un orgasmo. La anorgasmia secundaria se refiere a las mujeres que en una época fueron orgásmicas pero luego dejaron de serlo. Anorgasmia situacional alude a las mujeres que han tenido orgasmo en 1 ó 2 ocasiones pero sólo bajo ciertas circunstancias. La anorgasmia coital es un subgrupo de la situacional y sucede cuando las mujeres son orgásmicas sólo cuando recurren a varios tipos de estimulación pero no tienen orgasmo durante el coito. Anorgasmia fortuita hace referencia a las mujeres que han experimentado orgasmos en diferentes tipos de actividad sexual pero infrecuentemente (Masters, Johnson y Kolodny, 1987).

El hecho de no tener orgasmo puede suscitar el miedo al desempeño sexual y situar a la mujer en el papel de espectadora. También conlleva a una disminución de la auto-estima, fomenta la depresión y el sentimiento de inutilidad.

La anorgasmia tiene relación con factores orgánicos en menos del 5% de los casos y ello es debido a diabetes, alcoholismo, trastornos neurológicos, estados de carencia hormonal, trastornos pélvicos, infecciones, traumatismos o desgarros de origen quirúrgico, además del consumo de fármacos antihipertensivos.

En cuanto a la relación de pareja los problemas surgen cuando el

marido se impacienta y se molesta al ver que su pareja no responde a sus atenciones con el orgasmo. En ocasiones, las mujeres para evitar problemas con su pareja fingen tener orgasmo, hecho que a la larga problematiza más la situación.

### c) Vaginismo

El vaginismo es una perturbación en la cual los músculos que rodean el tercio exterior de la vagina se contraen de manera involuntaria cuando el hombre intenta la penetración vaginal (Masters, Johnson y Kolodny, 1987).

Al igual que en otras disfunciones sexuales existen diversos grados de perturbación. En los casos extremos la abertura vaginal se cierra por completo impidiendo no sólo la realización del coito sino la mera inserción de un dedo. Existe otro tipo de vaginismo no tan grave que ocasiona dolores en la pelvis. En sus manifestaciones más moderadas el vaginismo no impide a la mujer realizar la cópula pero siente molestias durante el acto.

Aunque algunas mujeres que padecen vaginismo se muestran temerosas de realizar actos sexuales la mayoría de ellas tienen poca o ninguna dificultad en alcanzar la necesaria excitación sexual: la lubricación vaginal se produce, el juego amoroso es placentero y se llega al orgasmo pero sin la introducción del pene en la vagina.

El vaginismo tiene un fondo más psicosocial que orgánico. El vaginismo es una respuesta condicionada que, probablemente, se ha desarrollado al asociar el dolor o el miedo con la penetración vaginal (Suplicy, 1988). El miedo al dolor puede provenir de fantasías, mala información sobre la primera relación sexual o violación.

d) Inconsistencia muscular de la vagina

El doctor Arnold H. Kegel (Gary, 1980) concluyó de sus investigaciones que algunas mujeres con inconsistencia vaginal se veían perjudicadas en el acto sexual. Sospechaba que la debilidad de un músculo era la causa del mal, así que buscó formas de fortalecer ese músculo para comprobar que estaba en lo correcto.

Dicho músculo corre entre las piernas del frente a la espalda, es ancho y fuerte. Forma parte del piso de la pelvis, es un soporte para la vejiga y parte del recto, el canal vaginal y el útero. Se le denomina Pubococcygeus porque corre desde el pubis hasta el coccy (Gary, 1980).

Posteriormente estudio los músculos del piso pélvico los cuales son relativamente débiles y pueden ser restirados muy fácilmente. Los 3 canales (vejiga, vagina y recto) pasan a través del piso muscular. Cada pasaje del canal está rodeado de una red de fibras musculares interconectadas provenientes del PC. Las fibras corren a lo largo de cada canal y rodean cada uno de los esfínteres. De esta manera los músculos alrededor de cada canal pueden ser comprimidos a voluntad. La acción del esfínter en esa parte del PC es la que falla cuando hay inconsistencia urinaria porque el PC no puede cerrar perfectamente el pasaje. Pero el ejercicio puede devolver el vigor para que funcione adecuadamente.

El PC rodea, igualmente, a la vagina y Kegel (Gary, 1980) al examinar a las mujeres descubrió que un gran número de ellas tenían debilidad en el músculo PC. Las mujeres con buena tonicidad del PC presentaban respuesta vaginal elevada. Cuando el músculo PC está flojo y ha perdido su elasticidad, la mujer ha perdido no solamente soporte para órganos importantes sino también ha perdido la capacidad de apretar estos músculos durante el acto sexual. En una vagina ancha y floja el pene hace un pobre e infrecuente contacto con las paredes del pasaje casi

sin estimular los nervios de los músculos vaginales.

e) Dispareunia

El coito doloroso o dispareunia en la mujer es un obstáculo grave para gozar del sexo. Se da a cualquier edad y puede aparecer al principio de la cópula, en el lapso intermedio del coito o después del mismo.

El dolor se manifiesta como ardor, dolor cortante, quemadura o contracción y puede ser externo, en el interior de la vagina, en el fondo de la región pélvica o el abdomen.

Un 15% de las mujeres adultas experimentan molestias coitales unas pocas veces al año y 1 ó 2% de las mujeres adultas tienen coitos dolorosos con regularidad.

Entre los factores orgánicos que producen la dispareunia se encuentran los fármacos, drogas, diabetes, infecciones vaginales y estados carenciales de estrógenos. Cualquier estado físico que cause escasa lubricación, afecciones cutáneas alrededor de la abertura vaginal, irritación o infección del clitoris, himen intacto, enfermedades de la uretra y el ano, cicatrices quirúrgicas de la vagina, adelgazamiento de las paredes vaginales e irritación debida a sustancias químicas contenidas en los productos anticonceptivos.

La dispareunia afecta el goce sexual del individuo y puede alterar la excitación sexual y el orgasmo. El miedo al dolor provoca que la mujer se ponga en tensión y decrezca su placer sexual.

En cuanto a su relación de pareja, ésta se ve afectada debido a que el cónyuge puede mostrarse con resentimiento y exigencia a pesar del malestar del cónyuge.

Disfunciones Sexuales Masculinas

## a) Eyaculación precoz

Resulta difícil definirla con precisión. Las concepciones que atribuían una duración concreta al coito o que especificaban un número de movimientos de empuje peneal antes de la eyaculación han perdido vigencia. También se intentó definir a la eyaculación precoz atendiendo a la interacción entre los compañeros sexuales y no en función exclusiva del hombre, así, se estimaba que un hombre eyaculaba prematuramente si su pareja no alcanzaba el orgasmo al menos en el 50% de los episodios coitales.

Kaplan (1974) señaló que la eyaculación precoz se manifestaba cuando el hombre no ejercía un control voluntario sobre el momento de la eyaculación.

La Asociación Norteamericana de Psiquiatría define a la eyaculación precoz en términos de "un razonable control voluntario de eyaculación".

Suplicy (1988) define a la eyaculación precoz como la falta de control de la respuesta sexual.

Eichenlaub (1989) afirma que la eyaculación precoz se manifiesta cuando el hombre no es capaz de controlar su eyaculación el tiempo suficiente para que su pareja logre llegar al orgasmo.

Es indiscutible que el hombre que eyacula persistente e inintencionadamente durante el juego sexual no coital o cuando trata de penetrar a su pareja padece una disfunción sexual.

Cuando existe eyaculación precoz es necesario, primero, excluir cualquier padecimiento físico como: infección de próstata, dolor de la espalda baja, ardor al orinar, dificultad al comenzar la micción y otros

problemas urinarios. Eichenlaub (1989) menciona el llamado quiste en el "veru montanum" (bolsa de líquido ubicada exactamente en la unión de los conductos sexual y urinario) que ocasiona climax sexual casi inmediatamente después de la erección. Tal climax no es satisfactorio porque continúan sintiéndose sexualmente excitados en lugar de tranquilizarse.

Si el estado físico no es el causante de la eyaculación precoz es conveniente dirigir la atención hacia la forma en que la pareja ejecuta el coito. Por sentido común parece lógico que debe estimularse menos al hombre antes de la penetración si una vez adentro él experimenta un climax demasiado pronto; sin embargo, se debe hacer exactamente lo opuesto, es decir, estimularlo más antes para que experimente un cambio menor al penetrar y controle mejor su respuesta sexual.

Blood y Blood (1980) mencionan que el aplazamiento de la eyaculación puede lograrse con medidas físicas y psicológicas. Por ejemplo, el coito frecuente reduce la presión fisiológica para la eyaculación al disminuir la acumulación de semen; un condón hace al pene menos sensible, aprender qué movimientos estimulan a su esposa sin que llegue él al climax demasiado pronto al igual que el concentrarse en las necesidades de su esposa ayudará a demorar el climax.

#### b) Inhibición de la eyaculación y eyaculación retardada

La inhibición consiste en la incapacidad de eyacular dentro de la vagina a pesar de tener una erección firme y de haber alcanzado niveles altos de excitación sexual (Masters, Johnson y Kolodny, 1987).

La inhibición es una disfunción infrecuente que suele darse en los hombres de menos de 35 años. La pauta más común es la inhibición primaria de la eyaculación, es decir, el no haber sido nunca capaz de eyacular en la vagina. La inhibición secundaria se refiere a los hombres que han perdido la capacidad de eyacular dentro de la vagina o



que lo hacen en ocasiones. Tanto si la disfunción es primaria como secundaria, el sujeto puede eyacular mediante la masturbación o por la estimulación no coital de su pareja. En contadas ocasiones la inhibición de la eyaculación puede tener un carácter situacional, es decir, se produce con una pareja y no con otra.

Cuando se presenta en el hombre inhibición eyaculatoria pueden eliminarse las causas orgánicas cuando se produce eyaculación en las relaciones no coitales. Pero cuando la inhibición es total inciden entre sus principales causas el consumo de drogas y trastornos neurológicos.

La inhibición de la eyaculación puede ser causa de intenso placer sexual ya que permite coitos muy prolongados, debido a que algunos hombres son capaces de mantener una erección coital por espacios prolongados, hecho que produce satisfacción a sus parejas. No obstante en el momento en que ella descubre que su compañero es incapaz de eyacular intravaginalmente es probable que reaccione de manera distinta de como lo venía haciendo.

Por su parte, la eyaculación retardada puede considerarse como el extremo opuesto a la eyaculación precoz. Este tipo de disfunción se caracteriza en que para lograr la eyaculación en la vagina se requiere largo tiempo y esfuerzos prolongados en la estimulación coital, a la vez que la excitación sexual es tardía.

La eyaculación retardada se observa en todos los grupos de edad. Cuando existe eyaculación retardada el hombre no consigue eyacular aunque lo desee. Esta disfunción muestra el carácter bifásico de la respuesta sexual: primero se produce la excitación (erección) pero no se presenta la capacidad de eyacular.

Raramente existen causas orgánicas pero entre ellas se encuentran: la diabetes, alcoholismo, lesión de la médula espinal, trastornos

neurrológicos, infecciones o lesiones del pene, los testículos, la uretra, o la próstata; estados de carencia hormonal, problemas circulatorios y consumo de drogas y sustancias estupefacientes.

En el ámbito psicológico las causas son el miedo a las relaciones sexuales y al desempeño y problemas de pareja en otros ámbitos del matrimonio.

#### c) Coito doloroso

Al igual que las mujeres, algunos hombres tienen dolor durante el coito. El dolor se presenta en el pene, en los testículos o en los órganos internos, asociándose a menudo con un problema de próstata o de la vesícula seminal.

La presencia del coito doloroso tiene causas orgánicas, no obstante, al igual que en otros trastornos los factores psicosociales motivan al menos la mitad de estas alteraciones.

La inflamación o infección del pene, el prepucio, los testículos, la uretra y la próstata es una causa orgánica importante para que se presente coito doloroso. Algunos métodos anticonceptivos también repercuten en la presencia de esta alteración, por ejemplo, algunos hombres sienten dolor si la punta del pene entra en contacto con la terminal de un dispositivo intrauterino o en el caso de los espermicidas vaginales o geles anticonceptivos que debido al contacto con el pene lo pueden irritar.

#### d) Impotencia sexual

La impotencia es definida como "el trastorno de la función sexual en el hombre que imposibilita el coito satisfactorio y varía desde la incapacidad para lograr y sostener una plena erección hasta la pérdida total de la facultad" (Blood y Blood, 1980; pág. 41)

La impotencia aparece en dos formas: La primaria se caracteriza porque el hombre nunca ha tenido erección y la segunda se da cuando después de una vida sin problemas el hombre queda impotente (Masters, Johnson y Kolodny, 1987). La más común es la secundaria y, también, es la de mejor pronóstico.

En el problema de la impotencia el hombre es capaz de eyacular pero sin erección lo que imposibilita la introducción del pene en la vagina. Eichenlaub (1989) menciona que los hombres que pierden la potencia por algún trastorno emocional, por una mala técnica sexual o por causas similares casi siempre tienen una que otra erección que puede manifestarse durante el juego sexual pero la pierden durante el coito o bien tienen erección de vejiga o "sueños mojados". De esta manera, al manifestar alguna erección, se descarta la posibilidad de alguna alteración física. Pero, cuando un hombre no tiene erecciones durante un periodo de tiempo considerable es probable que esté sufriendo un trastorno orgánico como la infección de próstata, por ejemplo; alguna enfermedad metabólica o el efecto de alguna droga o medicamento.

De esta manera se advierte que el problema de impotencia tiene orígenes orgánicos. Marta Suplicy (1988) expone que a pesar del elevado número de causas orgánicas conocidas de naturaleza física y química (psicotrópicos, moderadores del apetito, diabetes, bajo nivel de andrógeno, problemas hepáticos, tumores, cáncer de próstata, problemas vasculares, entre otros), el 90% de los casos de impotencia son de origen psicológico.

Por ejemplo, la "menopausia masculina" (Eichenlaub, 1989) es un mito absurdo que da lugar al problema de la impotencia. A través de él el hombre está convencido de que su edad es motivo para que ya le sea imposible lograr la erección y tener relaciones sexuales satisfactorias. Cuando el hombre de edad avanzada teme fracasar en el aspecto sexual no sólo se afecta físicamente sino también emocionalmente: si por algún motivo una noche no logra tener erección empieza a preocuparse y en lugar

de intentarlo nuevamente evita relacionarse, o bien, lo intenta una y otra vez sin conseguirlo porque su angustia por lograrlo a como dé lugar y el hecho de vigilar sus propias reacciones lo conducen a no relajarse y a no responder al estímulo sexual (Blood y Blood, 1980; Eichenlaub, 1989).

Masters y Johnson (Blood y Blood, 1980) informaron que el envejecimiento reduce la intensidad de la respuesta sexual en ambos sexos pero el problema no es clínico: la mejor manera de conservar la capacidad sexual es ejercitándola, de lo contrario, desaparece.

El tener frecuentes fracasos sexuales provoca que los hombres se sientan inservibles ya que no están cumpliendo con una función importante para ellos. Les preocupa no satisfacer a su esposa y van perdiendo cada vez más la confianza en sí mismos. Cuando la impotencia se establece en un individuo, éste se siente presa de tal ansiedad que el miedo de fallar domina su vida. De esta manera, el próximo encuentro no es para "hacer el amor", es una evaluación de su propio desempeño. Cuando eso ocurre el individuo sólo atiende a su desempeño sexual, no se involucra de manera natural a la relación y propicia la pérdida de la erección. A cada falla el individuo va preocupándose más y crea un círculo vicioso muy difícil de romper.

Por tanto, entre las principales causas psicológicas se encuentran los tabúes, miedo al fracaso, mala relación conyugal, depresión, cansancio, tensión emocional.

Es difícil distinguir qué es lo que ocurre primero, la impotencia o el desajuste emocional ya que la dinámica de interacción entre dos personas es muy compleja y bidireccional y pocos son los esposos que pueden distinguir claramente cuál fue el inicio del problema; por lo mismo, es conveniente abordar el tema de la impotencia sexual considerando la depresión personal y general.

#### 4.7 FACTORES PSICOSOCIALES CAUSANTES DE TRANSTORNOS SEXUALES

Como se observó, las causas de los trastornos sexuales no se limitan al aspecto físico sino que, en gran medida, las causas psicosociales juegan un papel determinante en su aparición. Por tanto, no es fácil determinar la causa exacta de una disfunción concreta y, en muchos casos, se da la concurrencia de factores diversos.

Masters, Johnson y Kolodny (1987) mencionan que se habla de causas orgánicas cuando intervienen factores físicos o médicos como una enfermedad, lesión o los efectos de una droga o fármaco. Mientras que las causas psicosociales se manifiestan cuando intervienen factores psicológicos, interpersonales, ambientales y culturales.

En la revisión de los trastornos sexuales femeninos y masculinos se mencionaron, someramente, las principales causas orgánicas. Ahora es conveniente agregar que sólo un 10% ó 20% de las disfunciones sexuales están causadas de forma preponderante por factores orgánicos. Por tanto, es conveniente que todo individuo que acuda a consulta por un trastorno sexual sea sometido a un chequeo médico completo para determinar o descartar la existencia de estados patológicos de tipo orgánico que podrían repercutir en su desempeño sexual.

Corresponde, ahora, poner especial atención a los factores psicosociales causantes de diversos trastornos sexuales. Los estudios experimentales han hallado asociaciones entre factores tales como los traumas en el proceso de desarrollo, rasgos psicológicos, pautas de conducta, dificultades de relación y la existencia de disfunción sexual.

##### A. Factores de desarrollo

Las deficientes relaciones entre padres e hijos, las actitudes negativas de la familia hacia el sexo, las experiencias sexuales

traumáticas durante la niñez y la adolescencia y los conflictos sobre la identidad sexual pueden predisponer al individuo para que en una etapa posterior se vea afectado sexualmente. Una primera experiencia coital traumática, física o psicológica, que suscita miedo ante los lances sexuales, induce al individuo a la evitación sexual o desencadena un sentimiento de culpa.

Una educación religiosa muy rígida es un denominador común en determinadas disfunciones como el vaginismo y la anorgasmia primaria en las mujeres y la incapacidad eyaculatoria y la impotencia primaria en los hombres (Masters, Johnson y Kolodny, 1987).

#### B. Factores personales

Los factores personales abarcan los sentimientos del individuo, los cuales influyen de manera decisiva en su comportamiento sexual. Por ejemplo, el miedo anticipado a realizar el acto sexual, el miedo al embarazo, a las enfermedades venéreas, al rechazo, a la pérdida de control, al dolor y a la intimidad son capaces de bloquear los mecanismos de la respuesta sexual.

Sin embargo, en la mayoría de los casos descritos por los pacientes, es difícil determinar si surgieron primero los sentimientos de los cónyuges o la alteración física. Es natural que una persona afectada de un trastorno sexual se sienta deprimida o experimente una disminución de la auto-estima y la aparición de estos sentimientos no significa que sean la causa de la disfunción presente.

La falta de información sobre la sexualidad y la aceptación irracional de los mitos culturales son otros dos factores personales que influyen en el comportamiento sexual. Por ejemplo, no conocer la ubicación e importancia del clitoris para la respuesta sexual de la mujer, la convicción de que la capacidad para desempeñarse sexualmente desaparece con la edad o que el hombre es quien impone el ritmo del acto

amoroso son mitos que se reflejan en las actitudes y en el comportamiento.

### C. Factores interpersonales

La relación interpersonal entre los cónyuges merece especial atención al hablar de trastornos sexuales. El más común de los factores interpersonales es la comunicación deficiente lo que conduce a un trastorno sexual a causa de malos entendidos y actitudes defensivas.

Entre otros factores que son causa de un trastorno sexual o que desempeñan un papel capital se encuentran la pugna por el poder en el seno de la pareja, hostilidad hacia el cónyuge, preferencia por otra pareja, desconfianza, falta de atracción física, conflictos sobre el rol de género y antagonismos en los esquemas de valores sexuales de la pareja. Sin embargo, Masters, Johnson y Kolodny (1987) explican que tales problemas no siempre desembocan en trastornos sexuales. Hay parejas que gozan más del sexo cuando están enojadas y otras que con una comunicación deficiente mantienen magníficas relaciones sexuales.

## 4.8 TERAPIA SEXUAL

La terapia sexual era, generalmente, un campo atendido por la psiquiatría. En la actualidad, la terapia sexual es un campo en el que intervienen especialidades de muy diferente orden: Psicología, Medicina, Asistencia Social y Asesoramiento. Por consiguiente, las modalidades de Terapia Sexual varían de un terapeuta a otro, según la postura teórica en la que se sustente.

Los psicoanalistas, por ejemplo, consideran que el trastorno no es el problema básico sino el síntoma de un conflicto psicológico arraigado en la infancia. Por su parte, los conductistas valoran el trastorno sexual como una respuesta condicionada o aprendida, el conocimiento

exacto de las causas de una disfunción sexual es menos importante para el tratamiento que el identificar y reconocer las condiciones que mantienen la dificultad ya que son las que necesitan cambiarse.

Así, existen diversas maneras de conducir la terapia, entre las más destacadas se encuentran: la de Masters y Johnson los cuales trabajan con ambos cónyuges porque consideran que un integrante de la pareja no puede estar al margen de la tensión suscitada por el trastorno que padece la otra parte. Su enfoque terapéutico es rápido e intensivo; es guiado por un equipo de coterapia que integra datos fisiológicos y psicosociales en la valoración del trastorno y en el tratamiento aplicado.

Helen S. Kaplan y la Nueva Terapia Sexual (1974, 1979) ha integrado métodos de Masters y Johnson con postulados de Terapia Psicoanalítica. En los casos complejos utiliza una forma prolongada de terapia sexual que apunta a conflictos inconscientes. Una de las teorías básicas de su método es que un trastorno sexual es producto de múltiples niveles causativos.

El psicólogo Jack Annon (1976) utiliza un método de 4 niveles representado por las siglas PLISSIT: P-permisos; LI-información restringida; SS-sugerencias; IT-terapia intensiva. Tratándose de dificultades sexuales sencillas basta infundir tranquilidad y el aprendizaje de aspectos concretos para solventar la dificultad. La Terapia Intensiva aborda los conflictos convivenciales, los problemas psicológicos y demás aspectos intrincados en el caso.

Lonnie Barbach (1975, 1980) ha utilizado grupos de mujeres en el tratamiento de la anorgasmia. Son útiles para las mujeres que carecen de pareja, son poco costosos y se ha obtenido un apreciable porcentaje de éxitos terapéuticos.

La Terapia Racional Emotiva (TER) de Albert Ellis ayuda al sujeto a superar las convicciones irracionales y las expectativas poco realistas

TRATAMIENTO



que influyen en el trastorno sexual. Conjuga los métodos conductuales con el malestar emocional (ejercicios para eliminar la vergüenza o para asumir el riesgo. Se aplica al individuo, a la pareja y al grupo.

#### 4.9 CONSIDERACIONES FINALES

Como se observó a lo largo del presente capítulo, la sexualidad es un aspecto de vital importancia en la relación conyugal porque cubre dos planos de la vida en pareja. Por un lado, implica la obtención de placer físico a través del contacto corporal y del logro del orgasmo y, por otro, da lugar a la expresión de afecto y de sentimientos amorosos que permiten la unión emocional de los esposos.

Asimismo, el plano sexual está íntimamente relacionado con otros aspectos del matrimonio. Por ello es posible afirmar que alteraciones en el plano sexual conducen a problemas de interacción en la pareja y, a su vez, problemas en la relación de pareja son causa de alteraciones sexuales. Como consecuencia de esta relación tan estrecha es recomendable que los cónyuges aclaren sus malos entendidos y resuelvan sus problemas de la mejor manera posible para que tales disgustos no incidan en el plano sexual; es conveniente que logren una comunicación efectiva tanto en el ámbito sexual como en todos los aspectos del diario vivir pues es bastante cierto que los conflictos que nunca se solucionan poco a poco van dañando otros aspectos de la vida conyugal hasta destruirla. De la misma manera resulta pertinente que los cónyuges se sometan a atención médica y psicológica cuando el problema sexual se torne molesto e incida negativamente en la relación marital.

La intervención del psicólogo en la atención de los cónyuges que demandan por problemas sexuales es fundamental, considerando que el 90% de los problemas sexuales son de origen psicosocial y sólo el 10% son de origen orgánico.

Generalmente los cónyuges se empeñan en resolver sus problemas sexuales por sí mismos o prefieren dejarle al tiempo la solución cayendo en un círculo vicioso que cada vez más les va haciendo dudar de su propio desempeño. Lo más conveniente es, entonces, la intervención de una tercera persona que sea capaz de orientarlos y de descubrir aspectos difíciles que están más allá del simple acto sexual y que repercuten en su vida conyugal. En tal caso, el psicólogo es la persona indicada para hacerlo y a él deben acudir las parejas que deseen mejorar su relación.

Desafortunadamente, la ignorancia hacia el tema de la sexualidad humana impide, en muchos casos, que las parejas se inclinen a buscar atención psicológica y médica, ya sea por vergüenza o por la poca importancia que le atribuyen. A su vez, los cónyuges no asocian la sexualidad con sus interacciones diarias y no se percatan que aquella pudiera estar ligada a sus problemas maritales.

Es urgente y necesario enseñar a los cónyuges a vivir su sexualidad sin temor ni culpa, enseñarlos a que cambien su visión acerca de las relaciones sexuales concebidas como sólo coito e invitarlos a que se informen más sobre el tema asistiendo a cursos o de manera autodidacta para que su vida sexual sea más placentera. Por tanto, es indispensable que la pareja comprenda que la sexualidad es algo más que la satisfacción fisiológica y que, más que un deber y obligación dentro del matrimonio, es una oportunidad para comunicar sentimientos y emociones al compañero. Una vez que la pareja entienda lo que es la sexualidad y aprenda a gozarla sin culpa ni vergüenza, sin duda, aumentará su deseo por conservarla por bien propio y de su cónyuge.

La privacía, el miedo al embarazo, los problemas del diario vivir, el cansancio, las preocupaciones, la menstruación son algunos factores que repercuten en la vida sexual de la pareja. Los problemas sexuales se pueden mejorar corrigiendo la técnica sexual, la nutrición, las medidas anticonceptivas y la elección de medicamentos, entre otras. Si los cónyuges son capaces de considerar estos aspectos evitarán

catalogarse de antemano como sexualmente disfuncionales.

Otra buena parte de los problemas sexuales mejorarán al comprender los papeles masculino y femenino tanto en el ámbito social, psicológico y fisiológico con el fin de entender por qué uno y otro muestran actitudes tan diferentes que los conducen a confrontaciones constantes en su relación.

Entender el mundo femenino y masculino propicia, en cada uno de los cónyuges, la capacidad para no esperar más de lo que el otro puede dar y, en el mejor de los casos, para proporcionar al otro lo que espera realmente. Los roles sexuales femenino y masculino serán, por tanto, el tema a tratar en el capítulo que a continuación se expone.

## CAPITULO V

"Cuando te cases respeta a tu marido y obedécelo diligentemente en lo que te mande. No le ocasiones disgusto, ni te muestres con él desdeñosa ni airada; acógelo amorosamente en tu seno, aunque sea pobre y viva a tus expensas".

Preceptos Aztecas.

## CAPITULO V

### ROLES SEXUALES EN

#### LA PAREJA

Como se observó en el capítulo anterior el tema de la sexualidad sigue siendo, en la actualidad, un tema bastante delicado. La ignorancia sobre la propia sexualidad y la sexualidad en general es motivo de gran cantidad de problemas en la vida de pareja no sólo en lo que se refiere al aspecto sexual sino también en otros ámbitos del matrimonio.

Tal ignorancia es producto de las normas establecidas por la sociedad acerca de lo que está bien y de lo que está mal y la sexualidad es uno de esos temas que es considerado prohibido y malo.

Por consiguiente, la sociedad norma la educación de las mujeres y de los hombres señalando marcadas diferencias en una y en otra. Así, tanto hombres como mujeres deben asumir el rol sexual que la sociedad les ha asignado y, ésto en ocasiones, es una carga difícil de llevar.

Los roles sexuales femenino y masculino se estudiarán a continuación con el fin de entender la influencia que posee, en la relación de pareja, el asumir dogmáticamente los roles impuestos por la sociedad.

En el capítulo se hará una revisión breve acerca de cómo se han caracterizado los roles sexuales masculino y femenino a lo largo de la historia con el fin de entender la vigencia de los roles actuales. La

educación familiar también será abordada considerando que [la familia es, fundamentalmente, la transmisora de los roles que se deben seguir.] En seguida se describirán las características comunes de los roles sexuales y los obstrutores que impiden el cambio de tales roles sexuales. Finalmente se mencionará la repercusión de la interiorización y ejecución de roles en el matrimonio y su satisfacción. Para cumplir dicho propósito iniciaré mencionando la definición de rol.

[El rol en Psicología es el conjunto de comportamientos requeridos por una posición dada, por un estatus en el grupo o la cultura: roles femeninos, masculinos, maternal, obrero, etc. Cada persona debe satisfacer varios roles. La conformidad con éstos permite una cierta previsión en los componentes de la interacción (Thines y Lempereur, 1978).]

↳ Rol social: Generalmente se atribuye a G. H. Mead (1934) la introducción del concepto de rol en las ciencias sociales. Este autor desarrolló la idea de que la personalidad del niño se desarrolla en dos fases: en primer lugar, el niño juega roles sucesivos y, en un segundo estadio, el niño organiza en su conciencia los roles que supone son desempeñados por otros y juega un rol que responde a esta organización. Visto desde esta perspectiva, el concepto de rol surge de la Psicología Social donde ha sido estudiado en forma sistemática.

R. Linton ha inscrito el concepto de rol en un campo más sociológico. Según este autor cada individuo tiene un rol social compuesto del conjunto de las acciones que un grupo o que una sociedad esperan que cumpla, dado el estatus que ocupa en ese grupo o sociedad.

J. H. Fichter (1960) hablando del rol general de un individuo, es decir, el conjunto de roles que este individuo desarrolla en la sociedad, estima que "este concepto indica la función total o las funciones de alguien en la sociedad, su contribución a la sociedad y lo que la sociedad está acostumbrada a esperar de él. ←

Los individuos son vistos como pertenecientes a grupos o categorías específicas que definen su posición en la sociedad. Por lo tanto, los individuos pueden ser descritos como masculinos o femeninos, de clase media o baja, jóvenes o viejos o pertenecientes a un grupo religioso, lingüístico o étnico. Y de acuerdo al lugar que ocupen estará determinada su manera de comportarse y su importancia dentro del grupo.

### 5.1 ROLES SEXUALES EN LA HISTORIA

En todas las sociedades el hombre y la mujer han sido tratados en forma diferente, frecuentemente en forma desigual, asumiendo muy diferentes roles. Lo femenino y masculino está influenciado por la estructura económica de una sociedad y por la división de actividades laborales que desarrolla a su alrededor.

Karl Marx y Herbert Spencer desde el siglo XIX han sugerido que la división de roles surgió con la división de trabajo entre los sexos y esto fue una consecuencia de las diferencias biológicas, especialmente, la mayor fuerza física del hombre que lo equipó para el desempeño de actividades como la caza y la guerra; mientras que la función reproductora y de procreación de la mujer tendió a encaminarla al área del hogar.

Cuando la recolección de frutos o la pequeña agricultura que realizaban todos los miembros de la familia terminó, se fueron diferenciando los papeles a desempeñar por cada sexo. El hombre tomó las tareas que requerían de una mayor fuerza física y se alejó del hogar; la mujer asumió actividades sedentarias que le permitían el embarazo, la lactancia y el cuidado de los niños.

Una vez aceptada esta división se estimuló en el hombre la agresividad, el cultivo del intelecto, el desarrollo de la técnica, la responsabilidad por el grupo y el liderazgo. En cambio, se estimularon

en la mujer las actitudes sumisas, sociables, dependientes del hombre (padre, tío, hermano, esposo) el cual tiene poder de decisión y de mando.

↳ Durante la época prehispánica, en la sociedad azteca tanto hombres como mujeres estaban condicionados desde el nacimiento al rol que debían jugar. Los hombres como seres activos eran guerreros; las mujeres relevadas a segundo término, en su casa, procreando hijos y cuidando del hogar. Ellas no intervenían directamente en los acontecimientos de la tribu, a no ser que fuera indirectamente a través de su marido o de sus hijos (Alegría, 1979). ↵

En los inicios de la Colonia, las mujeres socialmente contaban menos y de algún modo estos sentimientos de inferioridad eran transmitidos por ellas a sus hijos. En esta época, la mujer se devalúa en la medida que se identifica con lo indígena; el hombre se sobrevalora en la medida en que se identifica con el conquistador, lo dominante y prevaleciente (Ramírez, 1983).

La mayoría de los estereotipos del presente se pueden inferir de la cultura criolla del siglo XVI. Por ejemplo, la existencia de los Recogimientos de Mujeres. Estos eran verdaderas cárceles para preservar la "castidad" de mujeres abandonadas, divorciadas o madres solteras. Por medio de esas instituciones se pretendía imponer al pueblo mexicano el estereotipo de la mujer buena, hogareña, tal como la ideaban los colonizadores. Los cronistas de aquellos tiempos relatan que las mujeres salían de su casa sólo para ir a la iglesia y visitar a sus familiares. Indudablemente, las mujeres que necesitaban casas especiales (como los llamados Recogimientos) que las preservaran de los pecados de la carne, estaban acostumbradas a depender del hombre que las protegía y explotaba.

Las indígenas que se relacionaron con los españoles fueron tratadas como animales domésticos y como ellos desechadas. En cuanto a los hijos nacidos de ellas, fueron criados como siervos de la casa grande mientras



la esposa gozaba de los privilegios de la legitimidad y los hijos de ésta el poder de sus antecesores (Castellanos, 1984).

Una vez terminada la Conquista de México arraigó en todos los mexicanos un complejo de derrota. Las mujeres fueron tratadas igual que todas las pertenencias de los aztecas, no solamente por los españoles sino, también, por los propios aztecas.

La historia del país y sus habitantes según escritos psicológicos, sociales e históricos son producto de la Conquista Española que al someterlos creó en ellos: inseguridad, irresponsabilidad, pasividad y el machismo como elementos básicos de la personalidad del mexicano. q-

No es sino hasta la época de la Revolución Mexicana cuando la mujer adquiere y desarrolla sus posibilidades al lado del hombre en una lucha social por primera vez en la Historia de México (Ramírez, 1983). Durante la Revolución, las soldaderas constituyen un estereotipo de mujer mexicana.. La mujer valiente, activa, fuerte, que toma riesgos y, en algunos casos, el mando militar. Pero en cuanto la participación activa de las mujeres dejó de ser necesaria, se reforzaron los viejos rasgos de pasividad, dependencia y sumisión. La mujer típica mexicana volvió a ser la madre dulce y abnegada a la que hay que regalar en "su día" artefactos del hogar para hacerle la vida más fácil (Alegría, 1977).

Actualmente, dice Wilson (1985), el sistema en el que vivimos es un sistema creado por los hombres, es el sistema donde el poder y la influencia son detentados por hombres. A este sistema lo denomina Sistema del Macho. Debido a ésto no es sorprendente ver que los puestos más importantes son asumidos por hombres y, aunque también hay mujeres desempeñándolos, son consideradas una excepción.

El sistema controla casi todos los aspectos de la sociedad, hace las leyes, dirige la economía, fija los salarios, decide que es el conocimiento y como debe enseñarse. Wilson (1985) menciona que este

sistema está sustentado por 4 mitos creados por los hombres y mantenido por las mujeres. El primer mito es que dicho sistema es lo único que existe, por lo que las creencias de otras estructuras (como la femenina) son consideradas como malas, locas, estúpidas, repugnantes e incompetentes.

El segundo mito implica que el sistema es superior a todo. El tercer mito es que el sistema del macho lo conoce y lo comprende todo. Este mito está directamente relacionado con los estereotipos de los roles sexuales. Si los hombres dicen que las mujeres son débiles y ellas se comportan así, parece adecuado aceptarlo y de nada sirve cuestionarlo porque no hay alguien que lo haga. El cuarto mito es que es posible ser totalmente lógico, racional y objetivo. De ahí que las mujeres sean consideradas ilógicas, irracionales y poco objetivas porque utilizan sus emociones.

Desafortunadamente este sistema sigue siendo mantenido por la actitud que adoptan las propias mujeres frente a los hombres y al constante ataque de unas contra otras.

A través de los años, las mujeres han desarrollado cierto número de estrategias para poder sobrellevar la carga que se les ha asignado. Por ejemplo, gran parte de las mujeres desarrollan una capacidad increíble para recordar detalles de acontecimientos; otras mujeres utilizan la bondad, pero al contrario de lograr reconocimiento, los demás se aprovechan de esa bondad y otras desarrollan la capacidad de comprensión. Pero todos estos esfuerzos por recibir reconocimiento y aprobación sirven de muy poco porque se sigue teniendo un intenso sentimiento de inutilidad. 12

#### 5.2 EDUCACION FAMILIAR Y ROL SEXUAL

A través de la educación familiar el rol sexual tradicional se ha

perpetuado y ha prevalecido hasta nuestros días.)

La estructura patriarcal, bajo la cual están organizados todos los países desarrollados y en vías de desarrollo, es una de las estructuras sociales comunes a todos esos países. La "ideología patriarcal" invade todas las áreas sociales, entre ellas, a la familia (Alegría, 1977).

La familia individual moderna está fundada en la esclavitud manifiesta o disimulada de la esposa, dentro de la familia él es el burgués y su esposa representa el proletariado (Engels, 1902). Fundamentalmente, la estructura de la familia mexicana está basada en dos proposiciones principales: a) la supremacía indiscutible del padre y b) el necesario y absoluto autosacrificio de la madre (Díaz Guerrero, 1982).

La familia es el agente primordial mediante el cual se transmiten roles, normas y valores que permiten que el niño se integre a una sociedad y esta función se transmite a través de los roles que los padres asumen. El hombre en su papel de esposo y de padre se concreta a trabajar, no conoce lo que sucede en el hogar, exige obediencia absoluta y es en su casa donde descarga todas las frustraciones o enojos a través de la violencia. Sigue viviendo como cuando era soltero, frecuenta a sus amigos, puede o no llegar a dormir y buscar cualquier excusa para enfatizar su dominio. Por su parte, la mayoría de las mexicanas aspiran a ser madres y ésto más por condicionamiento social que por disposición verdadera. Ellas necesitan que se les venere y para ello hacen uso de la maternidad.

Las diferencias sexuales naturales ayudan a preservar la separación de roles, sin embargo, la socialización juega un papel muy significativo para preservar estas divisiones. La etiqueta sexual asignada en el momento del nacimiento determinará la forma en que el niño será criado y educado y el apropiado rol sexual y desarrollo de identidad que tendrá. Y es en la familia en donde se da y se recibe el condicionamiento sexual en forma consciente e inconsciente. Los padres, a través de su

comportamiento, de sus actitudes, de objetos externos y de actividades logran crear la diferenciación sexual. ↵

↵ Los padres enfocan la atención de sus hijos sobre objetos apropiados para cada sexo. El ejemplo más obvio son los juguetes. Los juguetes de los niños son más activos y técnicos incluyen carros, trenes, aviones, naves espaciales, juegos de laboratorio, juegos para armar y construir, etc. El niño deberá desarrollarse de acuerdo a su papel de hombre. Nada de demostraciones de tipo femenino. ↵

\*Los juguetes de las niñas estimulan un ensayo del rol tradicional de la mujer. Hay muñecos y muñecas de todos tamaños, juegos de té, estufitas, refrigeradores, planchas, casitas, juegos para tejer y coser, etc. Es decir, la niña debe crecer hasta ser igual a su destino: femineidad superlativa, el hogar, la maternidad. Deberá mantenerse alejada de los juegos bruscos de los niños porque eso no es propio de una mujer. A muy temprana edad la niña empieza a ayudar a su madre en labores domésticas, área que es prohibida para el hombre.

Generalmente, tendemos a afirmar que las niñas "naturalmente" juegan con muñecas y los niños con carros, sin embargo, tal cosa depende del condicionamiento al que han sido sometidos. En un estudio con la Tribu Manu se presentaron muñecas a unos niños (hombres), éstos se las llevaron a jugar, reflejando así una característica de esta tribu en la cual todos los miembros eran responsables de cuidar a los niños.

↵ Es importante señalar que, probablemente, las habilidades analíticas que aparentemente diferencian al hombre de la mujer pueden ser reforzadas por el tipo de juguetes y actividades a que los niños y niñas son expuestos.

Otra forma de diferenciación sexual se da a través del contenido y estilo de lenguaje. Los padres y otros adultos distinguen entre palabras y frases que utilizan para comunicarse, para dar reconocimiento

o desaprobación si se trata de una niña o un niño.

La disciplina también es diferente para una niña y para un niño. Es más probable que a un niño se le castigue físicamente y a una niña verbalmente. Las niñas, por lo general, reciben más demostraciones de afecto, mayor protección, más control y restricciones. Al niño, en cambio, se le trata de "hacer hombre", emocionalmente se le enseña que debe mantener control, se le motiva y refuerza para que se haga independiente, fuerte, agresivo y seguro de sí mismo.

Durante toda la niñez los signos de virilidad en el hombre son el valor, la agresividad y la brusquedad. Pero tanto el niño como la niña deben ser obedientes respecto a la familia. Durante la adolescencia el signo de virilidad es hablar o actuar en la esfera sexual, en cambio, la mujer debe poseer todos los atributos de la feminidad perfecta pero el papel de la sexualidad es secundario.

La mujer en el hogar, aún antes de casarse, plancha, lava, cocina, cose, compra la ropa interior de sus hermanos y se supone que debe estar alerta para complacer sumisamente el menor de sus deseos. De esta manera la mujer se prepara para dar y recibe poco o nada.

En este sentido, los estereotipos marcados por la sociedad y transmitidos por la familia, ejercen un control considerable en las personas ya que éstas se comportan tal y como los demás esperan que lo hagan. La mujer promedio ha sido educada ( o "amaestrada" ) para obedecer y tratar de complacer en todo a su pareja, aceptando muchas cosas que para ella son degradantes o injustas, pero como desde pequeña se le dijo que siempre dijera "sí" a su marido para evitar problemas, acaba por convertirse en la sufrida mujer que aunque insatisfecha continúa su vida matrimonial sintiéndola como una carga en vez de un apoyo (Hernández, n/f).

Esta situación tan dispareja, a la larga conduce al divorcio

ocasionado por ambos cónyuges. El marido totalitario y dictatorial que exige y tiene siempre la última palabra y la mujer impreparada y acobardada, que no define situaciones a tiempo y acepta lo inaceptable durante años son ejemplo claro de gran cantidad de parejas que siguen al pie de la letra los roles que interiorizaron.

### → 5.3 ROLES FEMENINO Y MASCULINO

A continuación mencionaré las características más significativas que definen los estereotipos masculinos y femeninos.

Tradicionalmente, la mujer es insegura, abnegada, devaluada, humillada, servil y todo amor para sus hijos. La dependencia a que ha sido sometida la ha hecho pertenencia de algo o de alguien: empieza siendo la hija de sus padres, continúa siendo la esposa de su marido y termina siendo la madre de sus hijos.

Virginia Woolf (Castellanos, 1984) maneja el concepto de "hada del hogar" al referirse a lo que toda mujer debe aspirar ser, es decir, ser: "extremadamente comprensiva, tener un encanto inmenso y carecer de egoísmo. Descuella en las artes difíciles de la vida del hogar. Se sacrifica cotidianamente: si hay poca comida ella no come, se instala en el sitio preciso donde atraviesa una corriente de aire. En una palabra, está constituida de tal manera que no tiene nunca un pensamiento o un deseo propio sino que prefiere ceder a los pensamientos y deseos de los demás. Y, sobre todo, el hada del hogar es pura" (pág.12).

De acuerdo a la actuación que tiene la mujer en la sociedad, los estereotipos de la mujer mexicana son los siguientes (Alegría, 1977):

El primero es el de esposa-madre. Ser esposa-madre para la mujer mexicana es la esencia de su ser. Por lo tanto, su definición como mujer se le da con base en su relación con el hombre y los hijos; no se

define con respecto a sí misma. Como esposa debe ser objeto sexual, deseable, apetecible al marido; debe estar siempre atractiva, bella, arreglada. Por otro lado, debe ser la auténtica madre mexicana: sufrida, abnegada, dedicada a su hogar y a sus hijos.

Otro de los roles sociales de la mujer mexicana es el de la "solterona". En este rol encontramos que si la mujer no es madre carece de valor. El rol de la solterona es un rol que provoca lástima porque una mujer que se queda sola y ejerce su profesión "no es mujer". Aparte de la compasión que inspira a su alrededor, la solterona es ridiculizada. De ella se dice que no sabe lo que es la vida, con lo cual se indica su ignorancia en materia sexual. Al mismo tiempo es severamente reprobada si se toma alguna libertad en ese campo.)

(El tercer rol femenino en la sociedad mexicana es el de mujer-objeto sexual. Este rol forma parte de los deberes de la esposa, pero en donde llega a su máxima expresión es en la prostitución.)

Por lo que respecta al hombre, según crece y va teniendo mayor contacto con diferentes grupos sociales siente la importancia de lo que le enseñaron: la fuerza es la llave del triunfo, la mejor manera de hacerse respetar es imponiéndose físicamente a los demás. Su potencia sexual es lo que lo califica como "macho", entre más experiencia sexual tenga o manifieste que tiene, será mejor visto por los demás.

En su manera de relacionarse con la mujer el hombre mexicano manifiesta, por lo general, una actitud de macho: él es el que posee, él es el fuerte, él es el que sexualmente cuenta, él es el que manda. La mujer mexicana, a su vez, refuerza el machismo a través de las características propias de su personalidad que la nulifican como ser humano. — Alegría (1979) define el machismo como "la ostentación desmesurada de la conducta patriarcal a cambio de la degradación de las mujeres" (pág. 142). Es por ello, que la existencia del fenómeno del machismo acentúa las diferencias existentes entre hombres y mujeres.

Además tanto los hombres como las mujeres en la sociedad mexicana están convencidos de que el hombre debe ser fuerte, inteligente, agresivo y que la mujer debe ser sumisa, débil, pasiva y...un poco tonta.

→ Las dimensiones pasivas y activas de los roles tradicionales masculinos y femeninos pueden percibirse claramente al percatarnos de que las actividades del hombre son dirigidas hacia el exterior mientras que las de la mujer son dirigidas hacia adentro. El hombre sale a enfrentarse y luchar en el mundo externo mientras que la mujer construye un refugio para ambos. El rol masculino implica acción y logros externos. No existe una continuidad y se tiene que ganar día con día el éxito o sus logros pueden ser destruidos en cualquier momento, se le juzga por éstos y por la posición social que ha alcanzado.✶

La mujer puede ser disculpada por este tipo de competencia ya que se presupone no es su ambiente natural. Su posición en la estructura social es definida, primero, por la del padre, luego por la de su marido. Su rol es de "ser" mientras que el del hombre es el de "hacer".

En lo que se refiere a la sexualidad, existe una relación entre ésta y el concepto de dignidad en la mujer. Al parecer la dignidad de la mujer va unida a la abstinencia sexual, a la fidelidad y a la frigidez. El hombre, en cambio, tiene todas las libertades sexuales.

Wilson (1985) menciona que el complejo de inferioridad en las mujeres está latente en ellas pero que dicho sentimiento lo disfrazan con actitudes que, según ellas, les permite sentirse valoradas. Los tipos de mujer que Wilson plantea son los que a continuación mencionaré:

a) La mujer super-competente que supera la supuesta posición inferior y se sitúa por encima de las que la rodean. En su opinión, las mujeres no son oprimidas, ella es el mejor ejemplo.

b) La mujer seductora es bonita, atractiva y elegante. Utiliza su



sexualidad para atraer a los hombres y competir con las mujeres.

c) La mujer ultrafemenina es muy pasiva y siempre recurre a los hombres para que le den su aprobación. Su debilidad es su poder y lo utiliza para volver a los hombres totalmente dependientes.

d) La mujer dependiente de los productos de belleza, del alcohol o que tiene sobrepeso se maltrata a sí misma y a los que le rodean.

e) La mujer deprimida usa su depresión como un arma, asegurándose de que los que la rodean también sufren.

f) La mujer mártir utiliza el sacrificio y el sufrimiento. Consigue el control sobre los demás induciendo sentimientos de culpa.

Wilson (1985) también menciona diferentes tipos de hombres que en la sociedad actual es posible encontrar, entre ellos se encuentran:

Los hombres hogareños que son los que se casan con mujeres que, están seguros, les permitirán formar un hogar y no con aquellas que son más liberales y más libres de probar otros estilos de vida.

Los hombres que ayudan, los cuales se interesan por contribuir en las actividades del hogar pero manteniendo sus límites.

Los de la "Nueva Era" que son muy espirituales y se interesan por altos niveles de conciencia y, a veces, hasta se llaman feministas.

Y, por último, están aquellos que no se adaptan al Sistema del Macho porque están descubriendo que el tener que ser superior representa demasiado esfuerzo para un ser humano que convive con otros que son igual a él. Y éste tipo de hombres son los que precisamente contribuirán para que exista un trato igualitario entre hombre y mujeres.

#### 5.4 OBSTRUCTORES SOCIALES EN LA MUJER

En nuestra sociedad existen cierto número de técnicas utilizadas para apartar a las mujeres de sus propias aspiraciones y expectativas.

Los obstructores se presentan de muchas formas. Algunos -como la violación, los golpes y el incesto- son físicos. Los hombres necesitan demostrar que son superiores para no perder su poder y lo demuestran con amenazas cuando una mujer se defiende (Castellanos, 1984).

Existen otros obstructores más sutiles. El mayor obstructor de todos es el supuesto de que una mujer es loca, mala, rara, estúpida, fea o ineficiente. Estos calificativos aterrorizan a las mujeres y muchas de ellas llegan a creer que realmente les pertenecen.

La culpabilidad es otro obstructor importante. Cada vez que la mujer no desempeña el papel que se le asigna o hace lo que se espera que no haga, es fácil que se sienta culpable.

Otro obstructor surge cuando las mujeres adquieren confianza en sí mismas y continúan su camino hacia la autoafirmación y la seguridad. Cuando ocurre esto, inmediatamente el sistema masculino coarta el cambio.

El miedo a ser abandonada es otro obstructor. Cada vez que la mujer empieza a expresar sus propias ideas y a exigir sus derechos, el hombre amenaza con abandonarla, entonces, el miedo a ser abandonada la hará callar y conformarse.

Cualquier cosa puede ser un obstructor y cualquier obstructor inhibe el crecimiento y el cambio y mantiene el sistema cerrado a costa de los que se encuentran en él.

### 5.5 ROL SEXUAL Y MATRIMONIO

Las mujeres en nuestra sociedad son conducidas a pensar que sólo hay una meta que vale la pena realizar en esta vida: el matrimonio perfecto.

En el matrimonio perfecto de la calle el marido es el padre y la esposa es la hija. El hombre cuida de la mujer, él es el que tiene trato con el mundo exterior, consigue el dinero, decide cómo será gastado y toma las decisiones. Se supone, entonces, que la mujer no sabe como sustentarse ni posee la capacidad de funcionar en el mundo. Con frecuencia no sabe nada de autos ni de finanzas, prefiere catalogarse como débil y depender de su marido. Es la responsable de que su marido siga considerándose inevitablemente indispensable. El matrimonio cuida del frágil "ego masculino" para hacerlo parecer fuerte y autosuficiente en contraste con la debilidad y dependencia de la esposa (Wilson, 1985).

El matrimonio perfecto obliga a la mujer a convertirse en una criatura inválida. En una relación así no hay posibilidad de que la mujer se desarrolle y florezca el apoyo y el respeto mutuo. La mujer no tiene la posibilidad de descubrirse a sí misma y descubrir sus propias capacidades y el hombre nunca puede tomarse el tiempo para relajarse y gozar de sí mismo. Así que ambos sufren por el difícil rol que se les ha asignado.

En cambio, el aspecto privado del matrimonio se desarrolla a puertas cerradas. Tan pronto como el hombre entra a la casa se invierten los papeles, ahí domina la mujer. Ella lo alimenta, lo viste y recoge todo lo que él tira; es responsable de mantener la comunicación y la intimidad en la relación.

Sin embargo, en esta situación la mujer, aparentemente, ha adquirido valor, no obstante, la actitud que adopta sigue siendo servil, vigila a su esposo y se preocupa por él pero nunca por ella misma. Las mujeres han gastado toda su energía en mantener en buenas condiciones su hogar y

ninguna en ocuparse de sus necesidades intelectuales y creativas.

Inevitablemente, cada miembro de la pareja debe asumir un rol para que la relación sea satisfactoria. Por tanto, una circunstancia que puede causar la ruptura del matrimonio es cuando uno de los miembros se olvida de su lugar y confunde su papel. 4

#### 5.6 TRABAJO REMUNERADO EN EL MATRIMONIO Y ROL SEXUAL

El mercado de trabajo en los países industrializados y cada vez más en los países en vías de desarrollo integra un mayor número de mujeres.

Cuando una mujer trabaja se entiende que realiza un trabajo remunerado y en este sentido se puede afirmar que el trabajo actúa como un elemento liberador debido a que proporciona cierta independencia económica y porque puede desarrollar en la mujer la capacidad de hacer, producir y no solamente de ser.

El hecho de ir a trabajar fuera de la casa puede ayudar a romper ciertos valores que la mujer encuentra en el trabajo doméstico, pero el salir a trabajar puede no ser suficiente porque todas las mujeres están profundamente condicionadas a buscar su propio reflejo y su propia imagen en la familia y en el hogar. Las mujeres están condicionadas a sentirse necesarias por ser ellas las que cocinan, asean, cuidan a los niños, etc. Incluso las mujeres que hacen una aportación económica al hogar tienen todavía el sentimiento de que su trabajo dentro del hogar es el que las hace imprescindibles; por lo que se observa que el condicionamiento psicológico persiste aún cuando hayan desaparecido sus razones económicas.

El condicionamiento psicológico impide que la mujer busque una educación superior y ocupe puestos profesionales. La sociedad está más abierta a aceptar a la mujer que trabaja en áreas como enfermería o secretarías en contraste con áreas científicas. 6

En el plano conyugal el hecho de decidir si la esposa trabajará o no durante el matrimonio crea problemas. En algunos casos, el marido educado tradicionalmente podrá oponerse al trabajo de su esposa fuera del hogar. Pero no hay que olvidar que también hay hombres que no desean casarse con alguien que nunca haya trabajado.

El trabajo doméstico es rutinario y no tiene ninguna perspectiva. El trabajo profesional valora a la mujer, al intervenir en el gasto familiar tiene mayor autoridad en la toma de decisiones en áreas en las que no tenía decisión alguna.

Generalmente, al hombre le desagrada que la mujer alcance una posición asalariada porque el dinero puede significar independencia y poder dentro del matrimonio. El hombre está dispuesto a aceptar que su esposa trabaje por motivos de necesidad económica que por propia realización.

Se amenaza a la mujer de pérdida de feminidad y se le procura inculcar un sentimiento de culpa por desatender las labores del hogar y no cumplir como esposa y madre de tiempo completo. Actualmente, la mujer más que el hombre, se siente insatisfecha con la situación en la que vive ya que en ocasiones se resiste a aceptar los patrones tradicionales. Considero, entonces, que las mujeres se encontrarían más satisfechas si la infraestructura social les proporcionara los medios para llevar a cabo sus vidas maternal, conyugal y profesional.

El decidir si la mujer trabajará o no es cuestión de cada pareja. No hay una solución única, lo importante es la concordancia de pareceres de los esposos y la toma de una decisión unánime. Debe haber equilibrio conyugal en relación a su entendimiento, el problema surge cuando las cosas son impuestas por alguno de los cónyuges, comúnmente por el hombre. Cada persona debe tomar la decisión que le convenga y que mejor armonice con sus condiciones de vida familiar y social ya que no se puede obligar a una mujer a trabajar o a quedarse en casa si ella no lo desea.

## 5.7 SATISFACCION MARITAL Y ROL SEXUAL

El éxito marital ha sido definido sobre la base de duración, ausencia de terapia familiar o de reportes o juicios de felicidad. Las dos primeras son buenas definiciones operacionales ya que el criterio para la inclusión de categorías acertadas o no puede ser bastante específica. Sin embargo, descuidan una observación bastante común, el hecho de que muchos matrimonios que no son ideales nunca llegan a la etapa de divorcio, separación o terapia por diversas razones que tienen poco que ver con la satisfacción marital. Más aún, no es seguro que felicidad y satisfacción signifiquen lo mismo para todas las personas (Barry, 1970).

Los investigadores han empleado medidas diferentes para determinar la satisfacción marital. Hicks y Platt (Barry, 1970) sugieren que hay dos formas de abordar el problema. La primera es medir la satisfacción marital globalmente, es decir, considerar varias dimensiones dentro del matrimonio que se relacionen con la satisfacción marital. La segunda es una evaluación subjetiva personal del propio matrimonio o de cada uno de los cónyuges.

El utilitarismo del siglo XVIII sugiere que la felicidad u otros sentimientos positivos resultan del predominio del placer sobre el dolor. La satisfacción marital global ha sido medida como el balance entre ciertos elementos negativos ( soledad, contemplación de divorcio, quejas, etc. ) y ciertos elementos positivos ( afecto, intereses comunes, adaptación ). Ejemplos de investigaciones basadas en el modelo bipolar ( placer-dolor ) son los estudios de Burgess y Cottrell (1936, 1939), Terman (1938). Locke (1951) y Burgess y Wallin (1953).

Desde 1960, la investigación sobre satisfacción marital ha tendido a enfocarse más sobre áreas específicas de interacción marital. La comunicación es una de las áreas que más ha sido estudiada.

Un segundo cuerpo de investigación ha estudiado áreas específicas de la relación marital como la situación económica, la relación sexual y la presencia de niños.

Numerosos estudios se han enfocado en los efectos que los roles sexuales tienen sobre la satisfacción marital.

Luckey (1960, 1961) encontró que la satisfacción marital está relacionada con la congruencia que exista entre esposa y esposo en cuanto al rol del hombre y la posición de éste como él quiere que sea; la esposa, generalmente, se adapta al marido como ambos esperan que suceda.

Tharp, en 1963 (Barry, 1970) concluye que la felicidad marital está relacionada con la percepción que la esposa tiene sobre la congruencia que tiene su marido acerca de su propia percepción. Esta congruencia se refiere a definiciones culturalmente aceptadas de lo que un marido debe ser. Kotlar, en otro estudio, (Barry, 1970) concluye que el factor importante podría ser, no la congruencia perceptiva, sino la motivación a percibir al marido como "arriba de la norma" en llenar o cumplir su rol marital.

El matrimonio puede ser visto como un juego de roles recíprocos. Aún cuando los roles atribuidos al hombre y la mujer difieren entre los teóricos, el rol primario del marido es el de sostén económico de su familia. Este sostén es intercambiado por los diferentes servicios de la esposa que incluye, generalmente, el cuidado de los niños y el trabajo del hogar.

Un factor que parece correlacionar con la satisfacción marital es la adecuada ejecución de los roles. Sin embargo, es necesario mencionar dos cosas importantes. La primera es que si una persona está a gusto con el desempeño de su rol sexual marital, sin importar si es tradicional o no, tendrá mayores probabilidades de estar satisfecha con su matrimonio. La segunda es que el rol femenino presenta desventajas

frente al rol masculino y ésto tiene implicaciones trascendentes en el matrimonio.

Por ejemplo, en nuestro medio no se suele valorar la comunicación, la comprensión ni el diálogo en la pareja; lo importante es ser fecundo y tener hijos. Cuando, tanto el hombre como la mujer, se dejan manipular y condicionar dentro de las limitadas posibilidades establecidas por los roles sexuales, la relación entre ellos no puede ser auténtica.

La autenticidad de la pareja no puede manifestarse si se siguen al pie de la letra los roles asignados aún a costa de la propia satisfacción, todo por verse ante los ojos de los demás como "buenas mujeres" o "buenos hombres". Una de las características del rol femenino es que la mujer debe ser abnegada. Esto significa que debe soportar incanzablemente, sobre todo a nivel psicológico. La mujer mexicana acepta que su marido tenga a otra mujer, que llegue tarde, que beba mucho, que no le dé gasto y que, finalmente, la abandone con todo y niños, a pesar de que ella tenga que hacerse responsable de todo. También acepta que reparta su atención, su dinero y hasta su esfuerzo sexual entre ella y "la otra".

Las diferencias entre los sexos conducen a problemas en el matrimonio. Cuando la pareja no logra equilibrar su manera de pensar de tal manera que la solución se dé sin que ninguno de los dos quede en desventaja, los problemas comienzan a surgir.

Es necesario que la pareja comprenda que las características del estereotipo tradicional no son inherentes a una naturaleza humana supuestamente universal sino al ser en sociedad (Alegría, 1977). Si dan a los roles sexuales un valor relativo podrán tomar una decisión autónoma para aceptar aquello que crean conveniente.

La injusticia, la ignorancia y el egoísmo son los obstáculos mayores para la comprensión y el logro de una relación amorosa y perdurable. El



hombre no entiende a la mujer y, frecuentemente, se encierra en un mutismo que imposibilita la comunicación. La mujer muchas veces tampoco comprende a su marido, se desespera y actúa de una manera irracional que irrita al hombre y lo orilla, aún más, a su aislamiento e introversión (Hernández, n/f).

Resumiendo, la diferenciación de los roles sexuales femenino y masculino tiene diversas implicaciones en la relación de pareja, sobre todo cuando son asumidos tal y como los marca la sociedad sin haber transformaciones que permitan una relación de pareja más igualitaria. Dichas implicaciones son: la incomunicación, las designaciones acerca de quién es el que trabaja, quién desarrolla los quehaceres del hogar, quién cuida a los niños, quién estudia, quién toma las decisiones o quién tiene el poder dentro del matrimonio, entre otras.

Las relaciones de poder en el matrimonio merecen especial atención por encontrarse presentes en todos los matrimonios, por tal motivo serán el tema que se desarrollará en el siguiente capítulo.

## CAPITULO VI

No es necesario negar la realidad  
de otros para afirmar la propia.

## CAPITULO VI

### EL PODER EN LA PAREJA

La economía del país, las características biológicas de hombres y mujeres y la posterior división del trabajo condujeron a la diferenciación de roles sexuales que tradicionalmente fueron asumidos sin cuestionamiento alguno a lo largo de la historia.

Dicha diferenciación de roles determinó la educación y el trato desigual a los que fueron sujetos hombres y mujeres. Los roles sexuales marcados por la sociedad determinaron, además, quién realizaría ciertas actividades, quién tomaría las decisiones, quién trabajaría, quién poseería más libertades, qué estaría permitido para el hombre y qué para la mujer, quién poseería la fuerza y quién el poder.

Los resultados de tal diferenciación tuvieron implicaciones sumamente importantes para hombres y mujeres, mientras que los primeros gozaron de privilegios que iban desde libertades de todo tipo hasta el derecho a la educación y con ello la oportunidad de trascender fuera del hogar, las mujeres se tuvieron que conformar con tener a un hombre y a unos hijos a quien servir para sentirse con "identidad propia".

En la actualidad, los roles sexuales han sufrido ciertas modificaciones debido a la participación activa de un reducido número de mujeres en el ámbito político y social. Sin embargo, aún es común observar en la mayoría de la población las características tradicionales de los roles sexuales femenino y masculino.

Por consiguiente, la relación de pareja no se encuentra al margen de tales características y dentro de la relación, sin comentarlo, cada uno de los miembros de la pareja asume el rol que le corresponde. El hombre aporta dinero y lo distribuye, se encarga de las actividades que requieren mayor fuerza física mientras que la mujer, aunque trabaje, debe ocuparse de las labores domésticas y de los niños.

Entre otras, una de las consecuencias producto de la diferenciación de roles es la asunción del poder que, generalmente, es detentado por el hombre.

La relación de poder en la pareja es el tema que a continuación desarrollaré con el fin de comprender el papel que juega el poder en la relación limitándola en aspectos como la comunicación y el desarrollo de uno de los miembros de la pareja, comúnmente de la mujer.

El poder en la pareja es un tema cuyo interés se remonta a la antigüedad con escritores religiosos y escritores posteriores como Diderot, T.S. Elliot, Ibsen y otros moralistas y pensadores que integran trabajos en los que se pone de manifiesto el papel privilegiado del hombre frente a la mujer, su papel dominante en la relación y, por otro lado, el papel dependiente, doméstico y sumiso de la mujer frente al hombre.

La jerarquía que está presente en nuestra cultura supone concebir las diferencias desde la óptica de la superioridad. Nos conduce a pensar que las diferencias entre niños y adultos, mujeres y hombres, negros y blancos, pobres y ricos son diferencias jerarquizadas que definen a unos como inferiores y a otros como superiores. Diferencias que se institucionalizan al decretar la dependencia de los primeros y el poder de los segundos como una consecuencia supuestamente "natural" de los lugares en que se sitúan por edad, género, raza o posición económica.

Sin embargo, la superioridad no es intrínseca al individuo, sino que

deriva de una concepción social que establece jerarquías entre los seres humanos y prioriza como valor un modelo de relación autoritaria que justifica el ejercicio del poder de unos sobre otros.

El ejercicio del poder que se hace efectivo en la pareja está incluido en un sistema más amplio que es fundamentalmente jerárquico y, por tanto, "no deja otra alternativa que reproducir en el interior de la misma un modelo de funcionamiento caracterizado por un juego complejo entre opresor y oprimido. Una vez instalado dicho modelo aparecen comportamientos que tienen objetivos precisos: el opresor trata de hacer sentir su influencia y el oprimido intenta huir de ella o contrarrestarla" (Coria, 1991; pág.27).

#### 6.1 CONDICIONAMIENTO PSICOLOGICO Y PODER

Desde nuestra infancia el medio ambiente nos condiciona mediante los estereotipos proyectados sobre nosotros: "Juan es bueno para las matemáticas", "María es muy tierna con las muñecas, será buena mamá", "las mujeres son emotivas", ";Qué buena es!, nunca desatiende a su marido", "debes ser fuerte, los hombres no lloran". "las mexicanas son sumisas", "los mexicanos son machos" y un sin fin de afirmaciones que repetidas día tras día contribuyen a reforzar o reprimir ciertas tendencias latentes.

En lo que se refiere a la mujer, el amor altruista al que ha sido condicionada, le impide atender sus propias necesidades y expectativas. Prefiere cuidar a sus hijos, alentar a su esposo para que éste se supere, mostrarse dependiente para que su pareja la proteja que llevar ella el control de la situación debido a que la gente dice que es él el que tiene que afrontar los problemas.

A partir de ésta afirmación es posible observar dos cosas importantes: por un lado, esa no participación de la mujer en el poder,

si bien es debida a la educación que le fue transmitida, también se debe a que al comportarse de manera dependiente goza de cierta comodidad que la orilla a no tomar decisiones importantes que la puedan comprometer, para lo cual mantiene posiciones infantiles que contribuyen a su propio control. No obstante, esa comodidad que aparentan tener las mujeres, oculta un profundo miedo al protagonismo, es decir, miedo a actuar de manera diferente a la acostumbrada. Cambiar implicaría no sólo cambiar el rol de esposa-madre sino también asumir roles en el ámbito político, social y profesional, en los cuales debe convivir con personas preparadas intelectualmente y desenvolverse en un ambiente totalmente diferente, ambiente que exige exponer las ideas en lugar del cuerpo y, sobre todo, a pensar más en sí misma que es algo que le genera gran sentimiento de culpa. Por ello, muchas mujeres prosiguen con la comodidad institucionalmente promovida y aceptada.

Otra consecuencia del condicionamiento psicológico de las mujeres hace referencia a que ellas tienen la necesidad de sentir superior a su pareja para sentirse protegidas. Por eso, en muchos casos, prefieren a un hombre que sepa controlarlas y tenga un carácter dominante que a un hombre débil de carácter y que no las presione acerca de lo que deben o no hacer. De esta manera la superioridad masculina termina convirtiéndose en un atractivo sexual y en una condición necesaria para despertar y mantener el amor de las mujeres. La necesidad de mantener el mito de la superioridad masculina ha conducido a muchas mujeres a delegar el poder a los hombres para mantener vivo dicho atractivo con el fin de no perder estímulos para su amor (Coria, 1991).

Es posible pensar, entonces, que cuando un hombre atraviesa por situaciones que atentan sobre el poder en que respalda su superioridad, sobre todo fracasos laborales, genera en algunas mujeres malestar que las lleva a ceder lugares de poder.

En la relación de pareja, especialmente en la mujer, hay una incompatibilidad entre el amor y el interés personal, sea económico,

intelectual, político o cualquier otro que se aparte del área doméstica.

Esta incompatibilidad genera en ellas un conflicto que las conduce a elegir entre dos alternativas: entregarse al amor incondicional para no parecer egoístas resignando los intereses personales o intentar legitimar éstos últimos a expensas de la pérdida de amor. Las mujeres están más expuestas a este conflicto porque el amor para ellas tiene un lugar predominante. Renunciar al amor no tiene el mismo grado de perturbación en mujeres y en hombres. En los hombres la autovaloración y la dignidad personal no se dan por amar y ser amados sino por la reafirmación de sus intereses sociales y productivos, lo cual los coloca en una situación menos generadora de culpa cuando priorizan su realización personal.

Muchas parejas bien constituidas en lo afectivo se ven afectadas cuando aparecen los intereses personales. Así, bajo la amenaza de ver roto su matrimonio muchas personas ocultan sus ambiciones, deseos e intereses justamente a quien más sentido tendría exponérselos.

Coria (1991), al respecto menciona: "Los intereses personales atentan contra una concepción ideológica que concibe a la pareja como una unidad donde el regocijo de uno debe ser el placer del otro: una unidad que no reconoce dos sujetos sino la unión de dos en una sola voluntad. Pero esa única voluntad tampoco es concebida como el resultado de la interacción de los deseos mutuos sino la imposición de uno frente al acatamiento del otro. Se trata de una concepción de la pareja basada en un modelo autoritario que se pone en práctica cuando hombres y mujeres permiten y toleran el acatamiento" (pág.68).

Las mujeres a lo largo de la historia se han marginado en el hogar y han dejado el poder y la superioridad al hombre. Sin embargo, dice Coria (1991), ellas sustentan otro poder que denomina "oculto" situado en el ámbito doméstico y que utiliza recursos muy distintos a los utilizados en el ejercicio del poder público. Estos recursos no están centrados en el dinero, en el prestigio, en el conocimiento científico, en el control de las armas o de la religión. Se trata de recursos derivados de los sentimientos.

Este "poder oculto" es resultado de la necesidad de la mujer de tener un poder propio. En las mujeres el poder no está relacionado con el prestigio público sino más bien con las relaciones afectivas, aspecto que reconocen como propio. Este poder que ejercitan las mujeres ofrecen beneficios secundarios que perpetúan su arraigo y uno de ellos se refiere a que, al asumir este tipo de poder, dejan el camino libre a los hombres para que se proyecten en el poder público.

Los recursos utilizados en el ejercicio del poder oculto son, principalmente, dos: generar culpa y la seducción.

a) Generar culpa.

Debido a que las relaciones afectivas están involucradas en el ambiente familiar, el generar culpa resulta ser uno de los medios eficaces para ejercer poder sobre otros a través del reproche. Los reproches producen una sensación de malestar semejante a la vivencia de sentirse culpable. Ese sentirse culpable es vivido como estar en deuda con alguien y quien está en deuda participa en una situación de dependencia que la pone en manos de quien reprocha.

Si no es privativo de las mujeres, resultan ser las mujeres quienes hacen uso de los reproches para obtener el poder. Sin embargo, generar culpa como recurso de poder tiene más desventajas que ventajas, una de ellas es la contaminación de la red afectiva familiar.

b) Seducción.

El concebir a la mujer como objeto conduce a que ésta ponga especial atención al embellecimiento de su cuerpo para despertar el deseo masculino y tener poder sobre él.

En muchas ocasiones las mujeres, a través de la seducción, consiguen ejercer influencia. Pero lo que generalmente se oculta es que la



influencia ejercida a través de la seducción cuenta con grandes limitaciones y perpetúa la marginación de la mujer respecto del poder público cuya consolidación requiere de aspectos más racionales.

Cuando el hombre toma a la mujer como objeto y ésta se asume como tal se cristaliza una situación de jerarquía en donde el sujeto (él) se siente con el derecho de ejercer poder sobre el objeto (ella).

En los hombres el poder adquiere un significado totalmente distinto porque para ellos el poder es algo que les pertenece de antemano: el poder de decisión, el poder de autoridad, el poder del dinero, entre otros.

Hernández (n/f) menciona que el hombre se distingue con frecuencia por su deseo de dominio y control de su pareja, quiere mandar y quiere que la mujer le obedezca. Le cuesta trabajo aceptar críticas y reconocer sus errores o reconocer que su pareja tiene una mente propia, es vanidoso y prefiere el eco al debate. En general, el hombre es más egoísta y autoritario que la mujer.

Estas características comunes en los hombres también son producto del condicionamiento social que otorga al sexo masculino el privilegio de gozar de una posición superior.

Que las mujeres sigan siendo minoría en los lugares de predominio público es una realidad que corroboran las estadísticas y que los hombres sigan detentando el poder aún a costa de su propia tranquilidad es consecuencia de los roles determinados por la sociedad. Es necesario por el bien de ambos cambiar las reglas del poder cambiando, a su vez, las creencias que dieron lugar a esas reglas, las cuales determinan el comportamiento de las mujeres a contracorriente, inclusive, de los cambios sociales y de las convicciones racionales en favor de la desexuación del poder.

## 6.2 ESTILOS DE PAREJA BASADOS EN EL PODER

Las parejas, ya sea por tradición, costumbre y comodidad, adoptan una manera específica de relacionarse convencidas de que es la mejor manera de lograr el éxito en su matrimonio sin tomar en cuenta su propia estima.

En dichas relaciones existe un común denominador que las caracteriza. Este común denominador es que en ellas se instauran dos papeles: el dominante y el dominado. La parte dominante marca la dirección a seguir en la relación mientras que la parte dominada se sujeta a las decisiones marcadas por la parte dominante.

La necesidad de establecer jerarquías en la relación de pareja, según Herrasti (1989), surgen como un estado de emergencia tras el cual se pretende reestablecer un clima de igualdad que se siente perdido o nunca obtenido.

Herrasti (1989) define a la parte dominada y dominante en la relación de pareja de la siguiente manera:

"La parte dominante o fuerte no quiere decir que sea la parte física o intelectualmente más fuerte, sino que pretende de modo radical y no por convencimiento propio, imponer conductas valiéndose de cualquier situación".

"La parte dominada no quiere decir que sea la parte física o intelectualmente más débil sino quien pretende a través de su actitud, por una parte, ajustarse no por convencimiento propio a las conductas impuestas por la parte dominante, creyendo que así podrá perpetuar la relación" (pág. 122).

Cuando los dos integrantes se ubican dentro de la relación como dominantes estarán aceptando una misma situación y clase de pareja que se

continuará, con seguridad, en un clima de constantes agresiones mutuas.

Cuando los dos integrantes se ubican dentro de la relación como dominados estarán en posibilidad de generar nuevas alternativas de cambio porque serán más receptivos para intuir y percatarse de que las cosas en la relación pueden ser diferentes.

Las parejas cuyos modelos han sido concebidos sobre la base de una relación jerárquica, en donde la distribución estereotipada de roles convierte a cada uno en rey absoluto de su feudo, transforma a hombres y mujeres en víctimas y victimarios porque cada uno queda a merced del otro en aquello que desconoce.

Es esta concepción de la pareja sustentada en la separación estricta de los roles y en la afirmación de la jerarquía la que genera condiciones de opresión mutua. En ella el amor se llega a concebir como lucha, la solidaridad como protección, la autonomía como un atentado a la unión, el respeto como sumisión, los intereses personales como desnaturalización del vínculo y la explicitación de los contratos como un materialismo que destruye la ilusión de plenitud.

Bateson (Bueno, 1985) afirma que: cada mensaje es estímulo, respuesta y refuerzo a la vez. Así, la conducta de cada uno de los miembros de la pareja debe entenderse como causa y efecto de las conductas del otro y el estado de cada uno como función del estado del otro.

Bueno (1985) distingue 3 formas de relación en la pareja de acuerdo a su forma de interactuar:

a) Interacción complementaria. Se acentúan las diferencias, se intercambian distintos tipos de conducta (uno aconseja a otro, uno da y otro recibe). Ambas conductas tienden a favorecerse una a la otra.

b) Interacción simétrica. Acentúa la igualdad en los participantes.

citado  
con

c) Interacción meta-complementaria. Se basa en el control de las maniobras del otro y de la relación.

La dinámica de la pareja depende de la actitud y la mentalidad que adopten ambos cónyuges en su vida matrimonial. Basado en esto, Herrasti (1989) distingue 5 estilos de relación cuyos postulados básicos pretenden mantener la relación a través de: la forma, la tranquilidad, el anti-conflicto, la no contradicción y la comunicación abierta.

A continuación describiré la dinámica de cada una de estas relaciones:

A. Relación de pareja que se mantiene al sostener "la forma".

En este tipo de relación, la tradición y la norma son aspectos fundamentales para reflejar ante los demás una forma e imagen de su relación aparentemente satisfactoria.

Es, por tanto, una relación en la que la mentalidad de ambos cónyuges está basada en pautas rígidas que determinan tajantemente lo que está permitido y lo que no está permitido por ningún motivo. Este tipo de dinámica en la relación no permite la posibilidad de análisis conjunto en la resolución de conflictos, por un lado, debido a la falta de comunicación y, por otro, porque no está permitido el cambio que conduciría a la ruptura o la pérdida del equilibrio ya establecido.

Cuando los dos miembros de la pareja están convencidos de que ésta es la mejor manera de mantener su relación, aparentemente dicha relación institucional funciona, sin embargo, los elementos emocionales no tardan en mostrarse. En esta alternativa se evita cualquier cuestionamiento o reclamo que pueda despertar las inquietudes personales.

La parte dominada en la relación se somete incondicionalmente a la parte dominante aceptando como únicas e incuestionables las decisiones y

sugerencias poco flexibles emitidas por la parte dominante. La parte dominada adopta esta actitud liberándose, así, de tomar responsabilidad en sus decisiones.

El apoyarse en "la forma" implica cumplir con lo que debe ser para no emitir respuestas emocionales personales que implicarían cuestionar el propio estilo de la relación.

Otra manifestación del sometimiento se da cuando se torna hacia una postura sumisa-rebelde ( sumisa: manteniéndose racionalmente en el sometimiento; rebelde: no aceptando emocionalmente el sometimiento). Si la parte dominada se da cuenta que está siendo desplazada de la toma de decisiones y no lo manifiesta sólo consigue que el otro siga reaccionando igual y que el resentimiento, coraje y tensión se vayan creando en sí misma obstaculizando el compromiso emocional.

La actitud sumisa adoptada por la parte dominada refuerza las posturas rígidas de la parte dominante, quien empleará cualquier tipo de argumento que le permitirá demostrar su poder y mantener el control.

#### B. Relación de pareja que se mantiene de "Manera tranquila".

La mentalidad de los cónyuges que constituyen este tipo de relación se basa en que "es en pareja como se vive mejor y que, por tanto, el sistema garantiza, por sí mismo, la supervivencia de la pareja por el sólo hecho de vivir en pareja lo que implicará ningún esfuerzo" (Herrasti, 1989; pág. 129).

Por tanto, ni la comunicación ni el compromiso emocional requieren esfuerzo para perpetuarse porque el sólo hecho de estar juntos lo logrará. Las actitudes que se adoptan son de indiferencia y no se apegan a ninguna norma. Pueden estar felices o deprimidos, eufóricos o tranquilos, pero eso sí, sin problemas.

Debido al clima de tranquilidad aparente en que viven no existe una postura dominante. Sin embargo, es posible determinar a un cónyuge dominante tranquilo el cual se caracteriza por actuar de manera independiente sabiendo de antemano que su pareja no interferirá y, aunque lo hiciera, no representaría ningún problema.

La parte débil, a su vez, sabe que no puede contar con su pareja y está convencida de que esa es la forma y pareja que le tocó vivir. La tranquilidad en la que vive y la carencia de iniciativa propia la conducen al aburrimiento.

Cada uno de ellos buscará su propia satisfacción y compromiso emocional fuera del matrimonio aunque esto no implique separación física o falta de respeto entre sí.

En esta relación la separación resulta una sorpresa, pero en realidad es producto del desinterés mostrado hacia la relación.

#### C. Relación de pareja que se mantiene por el anti-conflicto.

Ajustarse a lo que la mayoría hace es lo característico de esta relación de pareja. Además evitan enfrentarse a los problemas de la vida diaria porque consideran que el éxito de una relación no da lugar a peleas y discusiones.

La parte dominante en la postura "anti-conflicto" se hace responsable de todo lo que en la relación suceda y se encarga de que la relación marche bien. Evita enfrentar el conflicto adelantándose a cualquier enfrentamiento o cuestionamiento.

Cuando ambos miembros de la pareja participan en la relación convencidos de ella todo estará bien, sólo es indispensable que el

cónyuge dominante soporta toda la carga que implica el controlar una relación de dos y que la parte débil siga permitiendo que el otro le resuelva todo.

La parte dominada al participar en una relación anti-conflicto reacciona de manera dependiente. Si se casó buscando ésto, vivirá feliz porque no tendrá de que preocuparse. De lo contrario, se sentirá obstaculizada para desplegar sus propias iniciativas.

La parte dominante se auto-obliga a tener respuesta a todas las exigencias de su pareja aparentando no darse cuenta del desgaste al que se somete. Esta parte "pensará y actuará bajo la dinámica compulsiva de que la relación de pareja sólo se sostendrá bajo el convencimiento de que toda diferencia deberá evitarse recuperando lo más rápido posible el acuerdo común al darle al otro lo que necesite para mantenerlo sin preocupaciones que lo hagan sentir mal, situación que llevaría a cuestionar la relación de pareja por la parte dominada" ( Herrasti, 1989; pág.156).

La actitud de ternura que manifiesta el cónyuge dominante evita enfrentar de manera directa la situación, hecho que conduce a entender de antemano que no existen diferencias.

D. Relación de pareja que se mantiene por la "no contradicción".

Esta relación está ligada a la interiorización rígida de los roles sociales tradicionales por lo cual la mentalidad de ambos integrantes de la pareja se basa en considerar que las normas creadas por la sociedad deben seguirse al pie de la letra para estar dentro de lo "normal". Las normas sociales son las que determinan la manera de conducirse evitando, así, el cuestionamiento.

Ambos desempeñan su rol complaciendo para no verse expuestos a

ninguna demanda o exigencia y lo lograrán porque no hay nada que se les pueda recriminar. Sin embargo, los prejuicios en que se ven envueltos evitan una comunicación abierta, espontánea y sanamente orientada.

El cónyuge dominante en esta relación tiene la convicción firme de que el seguir los pasos dictados por la sociedad es el camino más seguro para el éxito de su matrimonio. Sustenta que si todos se rigen y siguen las mismas normas, las contradicciones y desacuerdos se evitan.

La mentalidad de los cónyuges involucrados en este estilo de relación se observa en diálogos como los siguientes:

"No hay nada que me pueda reclamar, no soy un borracho ni un marido desobligado". "¡Si yo siempre tengo la casa limpia! ¡Cuido de los niños mejor que nadie! ¡Además me doy tiempo para lavar a mano las camisas de mi esposo porque no le gusta que se las dé a la muchacha!". "¿Qué más puede querer de mí mi esposo(a)?".

La parte dominada también se somete a las normas sociales para no ser mal vista aunque no esté de acuerdo con ello. Está sujeta al "¿Qué dirán?" y a la represión de los sentimientos auténticos, todo ello con tal de no entrar en contradicciones, diciéndose a sí misma: "no vale la pena tener disgustos, es mejor llevar la fiesta en paz".

Esta situación genera aburrimiento, fortalece la rutina y mata la relación de pareja porque la convivencia se limita a realizar acciones que, se piensa, darán afecto, cariño, respeto y aceptación de los demás para sentir que así se está bien y autoconvencerse de que las cosas se hicieron lo mejor que se pudo.

#### E. Relación de pareja que mantiene la comunicación abierta.

La pareja en este tipo de relación está convencida de que su



matrimonio es una convivencia diaria cuyo curso está determinado por la actuación de ambos más allá de lo establecido y por el compromiso emocional que entre ellos se manifiesten. Esto no significa que rechacen las estructuras sociales sino que, por vivir en ellas, las superan al modificarlas.

Las diferencias existentes en la relación son consideradas como propiciadoras de una comunicación abierta que les permita crear alternativas adecuadas para ambos y para su relación, repercutiendo todo en su crecimiento emocional, personal y mutuo.

Se concibe que los posibles cambios planteados conllevan el riesgo de fracasar y tener que reorientar la búsqueda.

Al integrarse en pareja procuran no modificar sus convicciones propias porque saben que no tienen que hacerlo para asumir la responsabilidad que el vivir juntos demanda, es decir, no asumen los papeles de dominado y dominante.

La pareja vive en un ambiente de igualdad en el cual está permitido exponer ideas, proyectos y temores propiciándose de esta manera la confianza necesaria que les permite ampliar su auto-estima y mejorar su relación.

En este estilo de pareja se corre el riesgo de ser libre, por lo cual, existen momentos de desconcierto por lo que están expuestos a tornar hacia alguno de los estilos anteriormente descritos. Sin embargo, la comunicación abierta que han ejercitado les facilitará repensar la situación para encontrar aquello que les pueda beneficiar.

Estas cinco formas de vivir la relación de pareja (las que mantienen: "la forma", "la tranquilidad", "el anti-conflicto", "la no contradicción" y "la comunicación abierta") son alternativas que se encuentran al alcance de los cónyuges. De ellos depende cuál adopten,

pero también de ellos dependerá su satisfacción o su fracaso.

Es necesario que las parejas conozcan la existencia de formas diferentes de vivir su relación y no sólo la que ellos conocen y que repiten porque así lo han aprendido de sus padres.

El matrimonio igualitario es el ideal cultural de la época actual, ya que diversas investigaciones psicológicas y sociales consideran que si no se crea una relación de equilibrio o igualdad, la situación en que se vive pone en peligro la continuidad de la pareja (Herrasti, 1989).

Klemer (1977) menciona que en los matrimonios igualitarios cada cónyuge está satisfecho con el acuerdo mutuo de las situaciones de pareja, a diferencia de los matrimonios en que están establecidas las jerarquías de dominado y dominante.

Las investigaciones efectuadas (Eysenck y Glenn, 1981) indican que las personas con un matrimonio feliz apelan frecuentemente al diálogo para resolver sus problemas, mientras los sujetos infelices en su relación utilizan la agresión o inhibición. Kipnis descubrió que era más frecuente que las personas que utilizaban medios autoritarios se autopercibieran en una posición de control y mostraban poco respeto por el cónyuge, considerándose más importantes. Los maridos y esposas que adoptan esta actitud de dominio sólo consiguen menosprecios y agresiones de parte de su cónyuge a diferencia del aprecio y respeto que esperan.

En otros estudios realizados (Thibault, 1972) se encontró como común denominador que los matrimonios en los que la esposa aparece como dominante son los más probables a ser infelices mientras que los matrimonios más satisfactorios son, frecuentemente, encontrados en parejas igualitarias. Se menciona que cuando la mujer toma el mando en la relación están implicadas otras situaciones. Por un lado, la incongruencia de las expectativas del rol de los esposos, él no es lo que ella esperaba y, entonces, ella toma el control de la relación. En

general, las mujeres esperan más que los hombres, que sus esposos tomen la dirección en su matrimonio. Por tanto, cuando el esposo no asume la autoridad en igual o mayor medida que su esposa, ambos sienten insatisfacción con la discrepancia entre su relación y sus propias expectativas culturales interiorizadas. Se crea un círculo vicioso en el cual ella lo forza para que se responsabilice y él deja de involucrarse cada vez más en la familia. Por otro lado, se explica que la menor satisfacción marital en parejas con mujeres dominantes es debido a que los esposos en esos matrimonios no asumen responsabilidades teniendo, la mujer, que llevar sola la responsabilidad de la familia, lo cual dirige a la insatisfacción (Gray-Little y Burks, 1983).

En lo que se refiere a la toma de decisiones cada pareja adopta una manera de tomar decisiones. Hill y Hansen en 1964 (Blood y Blood, 1980) señalaron que los matrimonios dominados por un jefe poderoso pueden ser más resistentes al cambio que cuando una crisis se haga lo bastante severa, ante esta situación la única alternativa es que la familia se desorganice.

De este modo la toma de decisiones en forma igualitaria parece ser más eficiente en tiempos de crisis.

Bahr y Rollins en 1971 (Blood y Blood, 1980) mencionan que en las parejas con un cónyuge muy dominante el más débil parece tan sometido o acostumbrado a descansar en su compañero que en un momento de tensión, continúa volviéndose hacia él en busca de apoyo.

"En las parejas igualitarias la estructura de poder no es rígida sino flexible. Los papeles de poder varían y se intercambian para hacer frente a las demandas de una situación de tensión. Ambos pueden hacerse cargo de una situación cuando la necesidad lo exija" (Blood y Blood, 1980; pág. 266).

La igualdad en el matrimonio involucra compartir todas las

decisiones o que cada uno tome idéntico número de ellas por separado. Cuanto más compartan los hombres y las mujeres su toma de decisiones más saludable es el matrimonio. Pratt en 1972 (Blood y Blood, 1980) encontró que la toma de decisiones igualitaria era, literalmente, más saludable para la esposa, es decir, la salud física de las mujeres era mejor si compartían el poder con igualdad que si tenían más o menos poder que su cónyuge.

Gray-Little y Burks (1983) hacen referencia de algunas investigaciones en las que enfatiza la importancia de la relación igualitaria para determinar la satisfacción marital. Entre ellas encontramos:

Bean, Curtis y Marcum (1977) en su estudio con 325 parejas americana-mexicanas encontraron mayor satisfacción en los matrimonios en donde hay una relación igualitaria que en aquellas en donde la mujer domina.

Szinovacz (1978) en su estudio con 1370 mujeres austriacas encontraron que la toma de decisiones conjuntas en todas las áreas tienen un matrimonio más satisfactorio. Los matrimonios infelices reportaron que las mujeres son las que toman el mayor número de decisiones en áreas tanto femeninas como masculinas.

### 6.3 PODER Y DINERO EN LA PAREJA

El dinero es uno de los aspectos, en la relación de pareja, que refleja el poder ya que a través de él las parejas plasman su concepción de amor, de autonomía y de protección. Hablar de dinero en la pareja es hablar de un poder palpable que se materializa en las prácticas cotidianas y concretas con el dinero. Por ejemplo, cuando observamos la manera en que se distribuye la administración del dinero en una pareja podemos apreciar quién carga con qué responsabilidad y cuando observamos

quién detenta la responsabilidad real del dinero tenemos un panorama claro de quién está en mejores condiciones para imponer su voluntad, si así lo desea. Por el contrario, la indisponibilidad del dinero coloca automáticamente a un sujeto a la voluntad del que dispone.

Hablar de dinero en la pareja es hablar de los intereses personales, intereses cuya existencia genera vergüenza y culpa porque supuestamente atentan contra una concepción de la pareja sustentada en la fusión de dos en uno y en el amor romántico.

corria

Cuando el tema del dinero surge en la pareja, los hombres se ofenden y las mujeres se llenan de culpa; violentos unos e impotentes otras relegan las cuestiones de dinero pretendiendo con ello disimular los intereses y ocultar los temores.

actos de corria

Cuando el interés está asociado de alguna manera con las relaciones de orden afectivo comienzan a plantearse situaciones conflictivas. El interés es concebido como lo contrario del amor (entrega incondicional).

El interés no merece el mismo repudio social si es protagonizado por un hombre o por una mujer. En el caso de la mujer que ha sido designada como la legítima representante del amor incondicional, la posibilidad de concebirla (y concebirse a sí misma) como interesada supone una automática degradación.

Las consecuencias de estos prejuicios acerca de los intereses en la pareja conducen a un compartir incondicional. Suele suceder que cuando una pareja cree compartir incondicionalmente se trata, en realidad, de que uno de los dos se acomoda a las necesidades y exigencias del otro. Esta modalidad es siempre asimétrica.

La concepción de pareja que afirma la necesidad de compartir incondicionalmente niega la realidad porque esas supuestas entregas altruistas tienen un costo que tarde o temprano exigen compensación. Cuando en la pareja no se contemplan los intereses del otro se termina

enriqueciendo uno a expensas del empobrecimiento del otro (Coria, 1991).

Hablar de dinero en la pareja es, también, hablar de la concepción ideológica que tenemos de ella. Se piensa que cada integrante es una "media naranja". Esta historia de la naranja resulta del planteamiento de dos que dejan de ser dos para transformarse en uno solo. Uno contenido en otro y ocultado por el otro. Esta concepción de la unidad suele acarrear consecuencias que atentan contra la existencia social de uno de ellos, por ejemplo, cuando al casarse, la mujer pierde su apellido de origen.

Coria (1991) plantea que en la relación conyugal, en la cual el esposo posee el dinero porque es el único que trabaja, se instaura la "Metodología del Goteo", la cual se caracteriza porque el cónyuge a través de la dotación del dinero ejerce el control colocando a la otra persona en un lugar de dependencia y demanda. Es un control que no da lugar a la autonomía compartida y donde el otro no tiene más opción que adoptar una postura infantil de reclamación y queja.

Mediante la "Metodología del Goteo" el cónyuge nunca da más dinero del estrictamente indispensable, consiguiendo generalmente la reclamación del otro cuya demanda reiterada lo coloca en una situación de desventaja. Esta técnica del Goteo se fundamenta, frecuentemente, en la convicción de que el otro, a menudo la mujer, es un individuo que carece de capacidad organizativa y cuya demanda insaciable obliga a controlarla. Además contribuye a perpetuar un juego mutuo de poder y dependencia que se manifiesta a través de diálogos como el siguiente:

- Querido ¿me das dinero?
- ¿Otra vez? ¡Pero si te dí ayer!
- Es que no alcanzó
- ¿En qué lo gastaste?

(Coria, 1991; pág. 34)

Este diálogo muestra a una mujer que acepta gota a gota y a un hombre que tolera la reclamación día a día. Ambos hartos pero convencidos de la repetición de su rol.

Resol  
de  
com

En las parejas el uso del dinero provoca situaciones promotoras de dependencia, en las cuales se encuentran una amplia variedad de tácticas sutiles: la descalificación, la sobreprotección, la imposición y la amenaza, son ejemplos claros de tales tácticas.

La acción descalificadora realizada por los maridos respecto a la actividad de las mujeres se observa en el siguiente comentario: "Dime querida, ¿para qué te vas a tomar el trabajo de perfeccionar tus conocimientos, de luchar por abrirte camino en tu profesión y afrontar una competencia infernal, si te lleva un mes ganar lo que yo soy capaz de ganar en una sola hora? ¿No te resulta más satisfactorio dedicar esas energías con nuestros hijos?".

La descalificación tiende a incrementar la desconfianza y las dudas en la propia solvencia. Si además de descalificar, el esposo protege, confirma la incapacidad de aquél al que descalifica, al mismo tiempo que decreta su invalidez. De esta manera la descalificación unida a la sobreprotección se convierte en una táctica para concretar el poder de uno sobre otro.

En otros casos, los maridos al ver que sus esposas intentan involucrarse en la administración del dinero, inmediatamente las amenazan con dejarles el manejo de todo el dinero. Así se crean condiciones de temor suficientes como para que esas mujeres que pretenden cambiar se pongan a pensar seriamente si vale la pena el esfuerzo por aprender y correr el riesgo por su falta de experiencia.

Debido a que las mujeres no cuentan con dinero del que puedan disponer libremente, aún cuando ellas lo generen, requieren consolidar un espacio propio y para ello adoptan la costumbre de guardar una pequeña

cantidad de dinero. Ese dinero representa la oportunidad de lograr disponibilidad económica. La disponibilidad es el primer paso para la autonomía económica. La disponibilidad del dinero ofrece mayor libertad para tomar decisiones. No obstante, las mujeres sienten como robo el apropiarse del dinero conyugal, ésto es, porque socialmente existe un acuerdo acerca de que el dinero corresponde legítimamente a los hombres.

La manera en que circula el dinero en la pareja y la disponibilidad que sobre él tienen cada uno de los integrantes de la pareja permite evaluar los grados de sujeción o autonomía y los grados de influencia o poder que cada uno ejerce sobre el otro (Coria, 1991). Por ello muchos esposos ante el temor de que sus esposas, al poseer dinero, se sientan con derecho a participar más activamente en la administración del dinero, prefieren convencerlas de que no trabajen.

El grado en que hombres y mujeres participan en el presupuesto es diferente. El presupuesto "es una herramienta que permite tener un panorama de las aportaciones, gastos y ahorros posibles. Las aportaciones son de dos tipos: aportaciones en dinero y en servicios" (Coria, 1991;pág.94).

En cuanto a los gastos hay que tomar en cuenta que existen gastos comunes y gastos personales que representan los grados de autonomía posible dentro de la pareja. Confeccionar un presupuesto supone incluir todos estos aspectos y explicitarlos, lo cual conduce a que surjan las diferencias, que se discuta sobre ellas y que, finalmente, se acuerde aquéllo que cada uno se compromete a respetar. La elaboración de un presupuesto permite discutir democráticamente los cambios, porque de lo contrario, cuando éstos se producen las consecuencias no explicitadas ni acordadas previamente generan malestares que a menudo deterioran la relación.

Uno de los puntos claves en la dinámica de la pareja reside en cómo se distribuye la disponibilidad económica independientemente de cómo se



concreten las aportaciones. En algunas parejas uno aporta dinero y otro servicios. En otras ambos aportan dinero y servicios. E incluso hay parejas en las que uno aporta dinero sin requerir que el otro se haga cargo de los servicios.

Ya en muchos matrimonios las parejas en forma conjunta toman decisiones acerca del dinero, sin embargo, el matrimonio es más satisfactorio cuando el esposo no siente que ella lleva el control (Baruch y Miller, 1984).

Generalmente, son los hombres los encargados de realizar el presupuesto debido a que las mujeres prefieren no comprometerse y se colocan en el lugar de "la que no sabe", "no puede" o "no entiende"; aprovechando los beneficios secundarios que brinda la incapacidad que instala a la mujer en la completa dependencia.

La pareja funciona según un contrato que, a menudo, no está explicitado. En este contrato se incluye la distribución de tareas y responsabilidades y el permiso para disponer de los beneficios económicos. En este contexto el presupuesto se convierte en uno de los recursos económicos en donde se materializa una parte significativa del contrato.

Es la disponibilidad equitativa de los beneficios económicos la condición necesaria para hacer posible una relación solidaria en donde la autonomía no sólo sea el privilegio de uno.

Cuando los dos integrantes de la pareja trabajan fuera del hogar el equilibrio de poder es más parejo (Blood y Blood, 1980). En las investigaciones se muestra que las esposas que trabajaban tiempo completo lograban más poder que las que lo hacían sólo de tiempo parcial. Estudios realizados en Alemania y en Francia (Lupri, 1969; Michel, 1967) pusieron de manifiesto que la voz de cada cónyuge en la toma de decisiones familiares era proporcional al monto de los sueldos que cada

uno llevaba al hogar. Cuando ambos trabajaban la misma cantidad de tiempo pero uno aportaba mayor ingreso, éste llevaba la ventaja en las discusiones familiares. Entre los empleados de Gobierno en Ghana, Oppong (1970) encontró que el empleo doble cambiaba la forma de toma de decisiones, separándolo del dominio del hombre. Cuanto mayor era la distribución que las esposas hacían al presupuesto familiar más probable era que tomaran conjuntamente sus decisiones.

Intervenir en la disponibilidad del dinero es un cambio que requiere de la decisión firme de las mujeres debido a que son ellas las que, generalmente, se encuentran privadas de disponer de él. Las mujeres deben involucrar en el presupuesto sus proyectos personales. Existen ocasiones en las que no se pueden satisfacer los intereses de todos los miembros de la familia, pero no se trata de sacrificar a la familia en beneficio de uno sólo sino de repartir en forma equitativa los espacios posibles y los proyectos personales, es decir, instaurar la democracia en la pareja y sus demás integrantes.

Es necesario combatir la sexuación del dinero la cual se manifiesta cuando, por ejemplo, la cantidad de dinero que se da a los hijos es diferente si se da al hombre o a la mujer; cuando por debajo de la mesa del restaurante se desliza dinero para el compañero de modo que no se note que no es él el que paga.

Por otro lado, es indispensable que las mujeres transgredan las normas hasta ahora impuestas en relación al poder. Todo ello para crear nuevas alternativas en la relación entre los dos sexos y abran las puertas a un modelo de relación más solidaria. Un modelo donde el deseo de poder no asfixie al poder del amor.

#### 6.4 CONSIDERACIONES FINALES

El poder es un fenómeno presente en toda interacción humana, por

tanto, la pareja no queda excluida de él. Sin embargo, las consecuencias que surgen de una relación basada en el poder físico, material y psicológico de uno sobre otro no son satisfactorias para el éxito conyugal como mucha gente piensa. El esfuerzo que ambos deben realizar, por un lado, la preocupación del hombre por mostrarse siempre poderoso y fuerte y la actitud sumisa de la mujer, por otro lado, que no le permite un desarrollo personal, los conduce tarde o temprano a la hostilidad y a la separación emocional y física.

Aunque el poder, en ocasiones, es asumido por la mujer, frecuentemente es el hombre quien lo desempeña. Por consiguiente, los hombres deciden finalmente en los asuntos importantes de la pareja, poseen el control del dinero, son la autoridad en el hogar, toman la iniciativa en las relaciones íntimas y poseen la posibilidad de su desarrollo personal y profesional debido a que dejan la responsabilidad de los hijos y las tareas domésticas a la mujer, aunque ella también trabaje.

Es importante, ante esta situación preguntarse por qué si la mujer vive tan marginada del poder sigue repitiendo tal actitud. Y entonces considero que es, aparte del condicionamiento psicosocial, porque se ubica en un lugar cómodo que no la responsabiliza de las decisiones importantes a las que la vida misma la enfrenta.

Pero también cabe valorar qué tan importante es intentar y lograr un cambio de la relación, adoptando un rol que, si bien implica un mayor compromiso, puede resultar benéfico para sí misma y para el matrimonio. No basta con que las mujeres tomen conciencia de su situación de marginadas, hace falta algo más y ese algo consiste en que las mujeres se proyecten hacia el exterior y se preocupen más por sí mismas involucrándose en situaciones que fomenten su desarrollo personal, de la misma manera que participando activamente en la relación exponiendo sus ideas, intereses y expectativas, no con el fin de superar al hombre, sino con la única meta de ser valoradas y de lograr una relación igualitaria en la que los proyectos de ambos se articulen en beneficio de la relación

y de sí mismos.

Si la relación sólo se puede conceptualizar como de uno superior al otro, entonces, se actuará de manera limitada. En cambio si se conceptualiza como igualitaria la aproximación tendrá más posibilidad de ser abierta.

La situación de dominado y dominante se mantendrá en la medida en que la mujer y el hombre sigan conservando esa mentalidad con la que han sido educados.

Aunque la pareja antes de contraer matrimonio y al principio de su relación matrimonial tiene la convicción de mantener un matrimonio igualitario y aunque gran número de psicólogos pugnan porque las relaciones sean igualitarias para lograr la satisfacción marital, la mayoría de las parejas tienden a repetir lo tradicional, quizá porque les ofrece mayor seguridad por conocido.

El cambio es, entonces, a nivel personal y social. Resulta difícil emprender una nueva forma de vida pero correr el riesgo vale la pena cuando los beneficios obtenidos dan lugar a una mejor relación de pareja.

La felicidad no es una posada en el camino, sino una forma de caminar por la vida.

## C O N C L U S I O N E S

Cuando un hombre y una mujer unen sus vidas mediante una relación profunda basada en el sentimiento amoroso y con la intención de durar es propio afirmar que han establecido una relación de pareja. La relación de pareja engloba de manera confusa y a través de combinaciones infinitamente variadas elementos biológicos y materiales como los que llevan a la reproducción, a la cohabitación, a la sexualidad y a la gestión de bienes materiales y elementos propiamente intelectuales y psicológicos como los que ponen de relieve a la interacción personal.

La existencia, en todas las sociedades, de que las personas se agrupen en pareja es producto, por un lado, de la necesidad del hombre de vivir en sociedad y, por otro, de las pautas que marca la sociedad acerca de lo que el ser humano debe realizar en cierta etapa de su vida para lograr una buena adaptación con su entorno.

La vida en pareja está sujeta a normas creadas por la sociedad. Tradicionalmente se ha estructurado un modelo de pareja que marca a los cónyuges los lineamientos que deben seguir para que su matrimonio "tenga éxito". Dicho modelo implica unión, asunción y cumplimiento de roles, tener asegurados el amor, las atenciones y la tranquilidad sólo por el hecho de estar casados, evitar a como dé lugar los conflictos y mantener el matrimonio de por vida aunque resulte insoportable vivir en él. Bajo la concepción tradicional de la relación de pareja, el amor romántico es el factor esencial y preponderante en el que se debe apoyar la pareja para que, existiendo éste, sea capaz de soportar lo que la vida le depare: "todo por amor".

El amor romántico del que está impregnada la relación de pareja, desde el noviazgo, conduce a que el matrimonio y la propia pareja se

idealicen y se espere de la relación cosas fuera de la realidad. Así, se piensa que por el hecho de que exista amor en la relación ésta está exenta de cualquier fracaso. Desafortunadamente las cosas no son tan simples y, aunque el amor es un factor determinante, es importante poner atención a otras situaciones que van más allá de amar, a otras situaciones que provocan que el matrimonio deje de ser como los que nos pintan los cuentos de hadas en los que los protagonistas después de un bello idilio, se casan y son felices toda la vida, sin involucrar nunca que la vida en pareja implica obligaciones, ajuste de caracteres diferentes, conflictos y hasta el descubrimiento de ciertas facetas del cónyuge que no se conocían y que pueden resultar desagradables.

Desafortunadamente, la mayoría de las personas que deciden unir sus vidas lo hacen únicamente por el hecho de estar enamoradas sin percatarse si la persona elegida es la adecuada, si están psicológicamente preparadas o si su situación económica se los permite. Y, al poco tiempo, en realidad lo que la joven pareja encuentra no es el amor sino la decepción.

Debido a todo ello, es de vital importancia dar paso al análisis realista de la vida en pareja dejando a un lado idealismos que tarde o temprano conducirán al incumplimiento de las expectativas de cada uno de los cónyuges y al posterior fracaso del matrimonio. Es conveniente, entonces, olvidar que el amor por sí solo mantendrá la satisfacción marital y poner especial énfasis en aspectos del matrimonio que se presentan en la diaria convivencia conyugal.

El primero de ellos es la comunicación. La comunicación es el intercambio verbal que realizan los cónyuges, la cual implica intercambio de información con el fin de conocerse más a través de la manifestación de sentimientos y necesidades.

Podría suponerse que tal y como he definido a la comunicación es la forma como todas las parejas la entablan. Lamentablemente ésto no es

así. Es cierto que se comunican pero dicha comunicación se limita al intercambio verbal de sucesos comunes y triviales de su vida diaria sin percatarse que lo importante de la comunicación es conocerse mutuamente. Temas obsoletos, diálogos estereotipados, uso de frases entrecortadas, palabras clave que agrupan toda una idea y dan lugar a contestaciones monosilábicas son frecuentemente escuchados en el diario vivir de la pareja. Pocos son los cónyuges que dan lugar a conversaciones exclusivamente destinadas a abordar temas relacionados con sus sentimientos, sus frustraciones, lo que esperan de su compañero, lo que les agrada o disgusta de su relación, sus proyectos y anhelos propios y de pareja.

La cantidad y calidad de comunicación desempeñan, entonces, un papel importante. La mayor cantidad de comunicación supone que la pareja se encuentra interesada por intercambiar información pero la calidad va más allá de ese interés pues supone que los temas que tratan contribuyen a mejorar la relación y el conocimiento mutuo. Ambas, calidad y cantidad, son ingredientes necesarios en el matrimonio debido a que existe una íntima relación entre la comunicación y la satisfacción conyugal, así entre mejor sea la comunicación mayor será la satisfacción en el matrimonio.

La personalidad de los cónyuges y la educación recibida por su familia también inciden en la forma en que éstos se comunican. Si nunca les enseñaron a expresar sus sentimientos y pensamientos no es posible esperar que lo hagan con su pareja. Si su auto-estima es baja es imposible esperar que la comunicación que entable sea con miras a comprender y entender a su pareja; si él mismo no se quiere y no se comprende cómo esperar que lo haga hacia los demás. Por otro lado, su diálogo siempre será incongruente, es decir, por temor a herir o a desencadenar mayores problemas expresa verbalmente una idea pero su diálogo interior dista mucho de lo que el otro escucha, con una comunicación así, uno y otro van guardando sus rencores hasta que llega el día que no resisten más y, entonces, los conflictos graves aparecen.



Ante esta incapacidad para comunicarse las parejas evitan aclarar los malos entendidos fingiendo que nada ha ocurrido y que las cosas se arreglarán por sí solas debido a que ello supone menor compromiso y menor responsabilidad acerca de lo que se dice. Cuando surgen malos entendidos no se arriesgan a aclararlos sólo los suponen, acción que no soluciona nada y sólo incrementa la desconfianza, el rencor y la hostilidad hacia el cónyuge. Inevitablemente, la acumulación de tales sentimientos hacia el compañero conducen a la disminución del amor e interés hacia la pareja, además de mayores conflictos entre ellos porque ante cualquier altercado, por simple que sea, la aparición de una larga lista de temas no resueltos no tardarán en aparecer y conflictuar más la situación.

Por tal motivo, el solucionar los problemas hablando es la mejor manera de mantener buena convivencia entre los esposos. En ocasiones hasta discutir es conveniente siempre y cuando dicha discusión sea constructiva. Una pelea constructiva implica hablar sobre lo que le molesta a cada uno de los cónyuges, abocándose al tema en cuestión sin involucrar a terceras personas o herir al otro. La pelea en este caso debe encaminarse a la solución, al desahogo de sentimientos más que a ofender. Por supuesto que las peleas constantes crean una atmósfera poco agradable que mantiene en tensión y a disgusto a ambos pero, en ocasiones, las peleas son necesarias.

La actitud que adoptan al hablar cada uno de los miembros de la pareja van marcando el tipo de comunicación. Los cónyuges adoptan la actitud de minusvalía, agresividad, superrazonable e irrelevante sin darse cuenta de que están perjudicando a su relación porque al mostrarse inferior, agresivo, sumamente intelectual o distraído lo único que provoca es que surja la desconfianza, el desinterés, el miedo y el alejamiento recíproco. Estos tipos de comunicación aparecen cuando una persona se subestima, teme herir los sentimientos de los demás, se preocupa por las represalias del otro, teme la ruptura, no desea imponerse y no da importancia a la persona e interacción.

El modo de hablar, el lugar en que se tratan temas de interés, el tono y las palabras que se usan son factores a considerar para entablar una adecuada comunicación. Lamentablemente, las personas no saben comunicarse y adoptan las actitudes antes mencionadas porque no conocen alguna otra. Conforme van transcurriendo los años de matrimonio la comunicación se va deteriorando y, en gran cantidad de ocasiones, ese deterioro es el causante de fallas en otros ámbitos del matrimonio. Así, es importante entablar una comunicación abierta y comprensiva destinada a la solución de problemas conyugales.

Considerando que la relación de pareja da lugar a la convivencia e interacción de ambos cónyuges y que en dicha interacción cada cónyuge actúa según lo ha aprendido de su familia o de su entorno en general, es posible explicar en términos conductuales la relación interpersonal de los mismos. Por tanto, es posible hablar de lo conveniente de que exista un balanceo de reforzadores en el ambiente conyugal; reforzadores en el plano material, emocional y económico.

Esto se refiere, principalmente, a que debido a las circunstancias cambiantes en el medio ambiente de la pareja, la estabilidad de la relación tiene que requerir cierto compromiso contractual, es decir, que uno y otro deben ser capaces de dar y recibir en cantidades relativamente iguales con el fin de que el equilibrio se mantenga y ninguno de los dos sienta que su esfuerzo no está siendo recompensado. En el diario vivir de la pareja es conveniente llevar al cabo ciertas analogías que permitan satisfacer necesidades y aspiraciones del cónyuge: por ejemplo, uno proporciona servicios y otro dinero.

En el plano sentimental el balanceo de reforzadores, podría pensarse, resulta más fácil porque ambos se aman, sin embargo, el simple hecho de amar no basta para mantener el equilibrio en la relación. Ambos deben manifestar su amor con hechos, palabras y actitudes. La manifestación de amor, si bien juega un papel importante, el balanceo de reforzadores en el plano sentimental incluye apoyo, comprensión,

atención, cooperación, confianza y protección.

Siempre y cuando los dos integrantes de la pareja se refuercen mutuamente y aprendan a discriminar ciertas cualidades de su cónyuge el matrimonio tenderá a un mayor acercamiento y satisfacción, de lo contrario, cuando se emplea el castigo como arma para dominar o se extinguen conductas que podrían favorecer la relación, el matrimonio tendrá menos cosas que compartir y aparecerán, sin querer, los fracasos conyugales.

El nivel de reciprocidad del compromiso contractual emocional y material da lugar a la menor o mayor satisfacción del matrimonio.

En algunos matrimonios las ocupaciones fuera del hogar y los años que la pareja ha estado casada van disminuyendo el interés hacia el compañero y va surgiendo el aburrimiento y la monotonía. Desafortunadamente pocas son las personas que han aprendido a comprometerse emocionalmente de manera que no se conviertan en un ser dependiente de la pareja ni totalmente alejado de ella. Algunas personas están dispuestas a recibir y consideran que su sola presencia basta para mantener satisfecho al cónyuge. Tal desbalanceo de reforzadores trae como consecuencia que ambos esperen solamente recibir sin entregar nada, situación que conduce a que el cónyuge que siempre da se canse y cuando se percate de que no ha sido lo suficientemente reforzado de fin al matrimonio o se resigne a vivir en él a cambio de nada.

Es por tanto de suma importancia que ambos integrantes de la pareja, sobre todo antes del matrimonio, expongan claramente su forma de ser, lo que están dispuestos a dar y lo que esperan recibir, para que bajo un análisis realista se acepte o se descarte la posibilidad de vivir con una persona que probablemente no satisfaga las expectativas propias. La importancia de este análisis conduce, a la larga, a prever un posible fracaso matrimonial, porque el ver frustradas las propias expectativas, los deseos de continuar la relación se extinguen.

Muchas personas se casan creyendo que su pareja les dará todo lo que necesiten sin siquiera pedirlo. Otras están formadas por cónyuges que ven obstaculizada la realización de sus actividades personales. Por tal motivo, es necesario conocer la forma de pensar del cónyuge para crear un equilibrio entre las dos personalidades y evitar que alguno de los dos se sienta desplazado del otro. El compartir es la mejor forma de mantener dicho equilibrio porque las situaciones que juntos experimenten darán lugar a un mayor acercamiento y a una mayor libertad para que cada uno de ellos realice lo que le guste teniendo clara conciencia de que el otro siempre está presente.

El compartir no se refiere solamente a que realicen cosas físicamente juntos sino también a que platicuen sobre sucesos ocurridos en el día a cada uno por separado, a que juntos tomen decisiones y descubran intereses comunes para que la vida sea más placentera.

La ayuda que se presten será un motivo más para reforzarse mutuamente. Ayuda material, moral y económica que permita que los cónyuges se sientan atendidos, se conozcan más y, sobre todo, se comprometan emocionalmente.

Es conveniente lograr un equilibrio en la relación teniendo en cuenta que, sin abandonarse a sí mismo, ambos sean capaces de proporcionar amor, ayuda y apoyo a la pareja para que su satisfacción conyugal se incremente.

Las relaciones sexuales son otra condición importante en la relación de pareja.

La moral tradicional tenía tendencia a darle un lugar muy exiguo de acuerdo a sus prejuicios hacia el erotismo. Las cosas, desgraciadamente, no han cambiado mucho desde entonces, simplemente se han transformado. Por ello es conveniente mencionar, primero, que el sexo es un tema lleno de tabúes que inevitablemente repercuten en el comportamiento sexual de los cónyuges. A cada integrante de la pareja

desde la infancia se le ha inculcado que tener deseos sexuales es algo malo y sucio, creando un gran sentimiento de culpa que por algún tiempo les impide abstenerse de él.

Además, la información sexual que reciben es altamente científica o demasiado vulgar. La información científica sólo se aboca a la anatomía de los órganos genitales y la información vulgar se limita a cuentos, revistas y películas que sólo crean en los individuos un panorama irreal de la sexualidad. La pornografía crea ideas erróneas acerca de lo que es el sexo y, entonces, se considera que el hombre es sexualmente infatigable con órganos genitales de gran tamaño y las mujeres seres multiorgásmicos que nunca se cansan y las cuales poseen cuerpos atrayentes. En general se muestra que el sexo sólo consiste en una serie de actos genitales sin involucrar en algún momento el aspecto sentimental.

El sexo visto desde esta perspectiva da lugar a considerarlo como una forma de satisfacer un deseo puramente fisiológico o destinado solamente a la procreación sin dar cabida al compromiso emocional, autoestima, coparticipación, goce sexual, comunicación y autodesarrollo, aspectos sumamente importantes en la relación de pareja.

Generalmente se enseña a la mujer a dar satisfacción y no ha recibirla, situación que la coloca como objeto sexual. Cuando la mujer adopta este papel no goza de la relación, permanece pasiva, se somete, finge respuesta o el sexo le parece desagradable.

La sexualidad humana, sobre todo la femenina, ha estado impregnada de prejuicios sociales, el orgasmo simultáneo es uno de los principales tabúes que crea ansiedad en la pareja porque establece que la relación sexual sólo se gozará si ambos llegan al orgasmo al mismo tiempo, cuando ésto no se logra la preocupación de ambos aparece. El tener orgasmo en todas las ocasiones en que se realiza el coito es otra idea irreal inculcada en la pareja y cuando, en las primeras relaciones, ella no

logra alcanzar el climax, comienza a dudar de su propia capacidad sexual sin considerar que el orgasmo no sólo es producto de su voluntad sino de otros factores más.

El experimentar orgasmo vaginal o clitórico es otra preocupación de las mujeres que sienten que están fallando por no sentir como los demás dicen que debe ser. Finalmente, se cree que la respuesta sexual femenina y masculina es igual por lo que, en ocasiones, los esposos piensan que las mujeres pueden excitarse tan rápido y con la misma frecuencia que ellos. La mujer está menos dispuesta a la unión y el deseo es más lento en ella, de ahí la importancia del preludio o fase de preparación mediante besos y caricias antes de llegar al coito.

En el plano sexual también es indispensable lograr un equilibrio en la frecuencia en que ambos desean tener relaciones sexuales considerando las expectativas de ambos, independientemente de si para los demás es buen patrón o no. Esta decisión depende de la pareja, de su adaptación, de su estado emocional y de la capacidad de ambos.

Los prejuicios sociales aunados a la falta de comunicación sexual provocan que cada integrante de la pareja guarde para sí sus dudas y temores por miedo o vergüenza, pensando que por sí solos se resolverán. A la larga, la frustración de cada uno conducirá a los reproches y a la separación.

Como consecuencia de las expectativas falsas creadas en torno al sexo, la falta de información sexual, la deficiente comunicación sexual, la presencia de factores psicológicos y orgánicos aparecen, sin duda, problemas sexuales en la pareja.

El momento de la aparición de dichos problemas, es decir, qué surgió primero los problemas maritales o la disfunción sexual, suele ser difícil de determinar a consecuencia de que los factores psicológicos e interpersonales están íntimamente ligados con los factores orgánicos.

Es posible que haya aparecido el problema orgánico y debido a él se haya deteriorado la convivencia o, viceversa, problemas maritales no resueltos hayan sido la causa de trastornos sexuales.

Lo que sí se puede afirmar es que sólo un 10% de los trastornos sexuales tienen origen orgánico y el 90% restante tienen origen psicosocial, lo cual indica que la atención psicológica es sumamente importante en estos casos.

Las alteraciones sexuales comúnmente presentes en la pareja son: en la mujer, el deseo sexual inhibido, la aversión sexual, anorgasmia, dispareunia, vaginismo y, en el hombre, eyaculación precoz, eyaculación retardada, inhibición de la eyaculación, dispareunia masculina e impotencia.

Las causas orgánicas de dichos trastornos sexuales son de naturaleza física y química: alcoholismo, abuso de fármacos y drogas, diabetes, estados de carencia hormonal, trastornos pélvicos, infecciones, inconsistencia muscular de la vagina, sustancias químicas contenidas en productos anticonceptivos, problemas vasculares, entre otros.

Las causas psicosociales de tales alteraciones involucran factores de desarrollo respecto al sexo que fueron inculcados al niño y que, inevitablemente, influyen en la vida adulta. Los factores comportamentales se refieren a la manera de actuar del individuo durante la relación sexual: miedo a realizar el acto, baja auto-estima e ignorancia acerca de cómo desempeñarse sexualmente. Y los factores interpersonales se dirigen a la convivencia de los cónyuges que incluye comunicación sexual deficiente, problemas maritales en otros ámbitos del matrimonio, sentimientos negativos hacia el cónyuge, pugna por el poder, preferencia por otra pareja, desconfianza, falta de atracción física y antagonismos en los esquemas de valores sexuales de la pareja.

Cuando surge un problema sexual es necesaria ayuda profesional debido a que al tratar de solucionarlo por sí mismos ambos cónyuges caen en un círculo vicioso que los va hundiendo cada vez más. Al percatarse que hay alguna falla en su actividad sexual y que no está respondiendo como debiera, surge en el cónyuge sentimiento de fracaso, baja autoestima, depresión, miedo a fallar, que conducen a que en el siguiente intento no tenga como fin "hacer el amor" sino evaluar su propio desempeño adoptando el papel de espectador. Al adoptar el papel de espectador lo único que consigue es seguir fracasando en cada intento y seguir acumulando sus propias frustraciones, culpando a su pareja o culpándose a sí mismo hasta que finalmente opta por evitar las relaciones sexuales.

Generalmente, las relaciones sexuales son el espejo de toda la relación conyugal, cuando la vida marital es satisfactoria la relación sexual también lo es y cuando la vida conyugal es insatisfactoria la vida sexual se deteriora, no obstante, esta analogía no siempre se cumple.

La atención psicológica o médica ante los problemas sexuales deben prevalecer con el fin de orientar a la pareja en la mejoría de posibles fallas en su relación. La terapia sexual ha sido abordada por terapeutas con formación teórica diversa, por ejemplo, Kaplan que conjuga terapia sexual con métodos psicoanalíticos, modelos conductistas, Terapia Racional Emotiva y Terapia de Grupo.

Dejando a un lado las relaciones sexuales de la pareja me abocaré a hablar del rol sexual. El hombre y la mujer han sido tratados en forma diferente y desigual a lo largo de la historia. A través de este trato se fue constituyendo lo que hoy llamamos rol sexual y que hace referencia al conjunto de comportamientos que el hombre y la mujer deben presentar.

En sus inicios el rol estuvo determinado por la constitución biológica, la estructura socioeconómica y la posterior división del trabajo que condujo a los hombres a la realización de actividades que



requerían mayor fuerza y a las mujeres a la procreación y a su establecimiento permanente en el hogar.

En la época Prehispánica y en la Colonia, la mujer siguió estando en segundo término, mientras que el hombre gozó de libertades y tuvo la oportunidad de ocupar lugares de reconocimiento público. Aunque en la época de la Revolución la mujer intervino activamente en la vida social, una vez concluida aquélla, la mujer volvió a adoptar el rol tradicional.

Durante todas las épocas, aún en la nuestra, los roles tradicionales siguen siendo desempeñados debido a que vivimos en un mundo masculino en el cual los hombres deciden, crean las leyes y determinan lo que se debe o no hacer y, sobre todo, se nombran poseedores del poder por ser lógicos, racionales y objetivos a diferencia de las mujeres que usan sus sentimientos.

Una vez aceptada la relación del trabajo se estimuló en hombres y mujeres diversas formas de actuar a través de la educación familiar. La familia juega un papel importante en la preservación y transmisión de roles sexuales debido a que es dentro de la familia donde el individuo aprende las normas culturales y sociales. Desde el momento en que nace y se conoce el sexo del niño, está determinada la forma en que lo educarán y el rol que debe asumir. Los juguetes, el tipo de lenguaje que se emplea, la disciplina, el aspecto sexual y su educación en general son los elementos comúnmente empleados para constituir en el nuevo ser el rol que estará destinado a cumplir.

El rol tradicional que la mujer desempeña está caracterizado por la sumisión, la obediencia que la constituyen como un ser inseguro, dependiente, abnegado y servil. Por el contrario, el rol tradicional del hombre lo designa como un ser fuerte, dominante, seguro de sí mismo y capaz de enfrentar cualquier problema.

La diferencia evidente entre los dos roles permite afirmar que el

rol femenino presenta desventajas frente al rol masculino porque le impide un desarrollo más allá de la esfera del hogar. El trabajo hogareño si bien es indispensable y gratificante para la mujer no incide en el desarrollo personal.

Cuando, dentro de la relación, ambos cónyuges asumen el rol tradicional sin dar lugar a modificaciones convenientes para ambos, el matrimonio no tiene oportunidad de lograr una comunicación eficiente, un desarrollo personal de los cónyuges y la satisfacción de los mismos.

La inconformidad actual de algunas mujeres acerca de las desventajas a las que han sido expuestas ha propiciado que busquen fuera del hogar su realización personal, por ello cada vez más se observa la intervención de la mujer en el campo laboral pero, desafortunadamente, el condicionamiento psicológico a que han sido expuestas les impide ocupar puestos superiores y de mayor prestigio público.

De esta manera, cuando la mujer abandona la oportunidad de realización personal y un trabajo socialmente reconocido no tiene más solución que refugiarse en los llantos y lamentaciones, los reproches eternos, el chantaje afectivo y sexual, la negativa a reconocer la autonomía del hombre que deteriora la relación de pareja y la lleva al conflicto. El hombre, teóricamente, no tiene que defenderse de la mujer ya que está en posición de dominio pero, realmente, no es así. De hecho está en posición de defensa contra los reproches, los llantos y las acusaciones. Entonces el verdugo se convierte en víctima. Para protegerse el hombre sale del hogar y se refugia en su trabajo o en una actividad social cualquiera.

El condicionamiento psicológico de las mujeres, por un lado, las conduce a que sigan reforzando el machismo con sus propias actitudes y, por otro, a que olviden sus propias expectativas y proyectos en bien de su familia. Además del condicionamiento psicológico existen obstructores que son puestos en marcha en el momento en que para el

hombre resulta un peligro o se ve amenazado por un cambio en la mujer. Los obstructores inhiben el crecimiento y pueden ser físicos (golpes), psicológicos (cuando hacen que ella pierda la confianza en sí misma) o sociales (cuando, al cambiar, la mujer teme ser abandonada por el esposo o juzgada por no cumplir con su papel de esposa-madre de tiempo completo).

También es importante mencionar que las mujeres asumen su rol por comodidad, es decir, el adoptar el papel de la que nada sabe y nada puede la coloca en un lugar en el que nunca tiene que comprometerse dejando dicha responsabilidad al marido.

Es importante que ambos miembros adopten el rol que deseen siempre y cuando no resulte una carga para ellos. Indiscutiblemente, existen mujeres que son felices siendo amas de casa y dependientes del esposo. Desafortunadamente, los roles tradicionales presentan desventajas marcadas que, tarde o temprano, provocan el cansancio e insatisfacción de uno de los cónyuges.

Lo conveniente es que ambos cónyuges modifiquen los roles tradicionales en bien de su relación, modificación que impulse el desarrollo de la mujer y el trato igualitario dentro de la Institución Matrimonial y social. Porque finalmente la satisfacción conyugal está relacionada con la congruencia que hay entre esposos en cuanto a la asunción de roles que esperan que exista, lo que culturalmente "debe ser". Si una persona está satisfecha con su rol, sea tradicional o no, estará satisfecha con su relación. Pero el rol femenino presenta desventajas frente al masculino y esto puede causar problemas, problemas que pueden resolverse cuando ninguno de los dos quede en desventaja.

Una consecuencia en la asunción de roles es la detentación del poder en un integrante de la pareja.

Al igual que la diferenciación de roles, la detentación del poder en

el hombre se remonta a la antigüedad y, actualmente, desde la infancia se nos condiciona a pensar que el hombre es el fuerte y poderoso y la mujer la sumisa y dependiente.

El amor altruista de la mujer producto de su educación es uno de los factores primordiales que le han impedido atender a sus propias necesidades y aspiraciones y a catalogarse a sí misma como desprotegida y apta sólo como apoyo de la superación de otros, incapaz de saber conducirse como un hombre lo puede hacer. La propia visualización de sí misma como un ser débil, ingenuo, frágil y dependiente no es más que consecuencia de la educación recibida en el ámbito familiar. Sin embargo, es la mujer la que sigue conservando dicho papel con las actitudes que adopta. Por ejemplo, tiene la necesidad de sentir superior al hombre para sentirse protegida, convirtiendo a la superioridad masculina como un atractivo sexual indispensable, no importando lo humillada o desvalorizada que ella se encuentre.

Generalmente son los hombres los que asumen el poder, poder que puede manifestarse de diversas maneras a través del maltrato físico, económico, psicológico y, en general, en todos los ámbitos del matrimonio. Siempre que exista la imposición de uno frente al acatamiento del otro es posible hablar de poder.

Cuando en la pareja se instauran dos papeles: dominado y dominante, la comunicación entre ellos se limita debido a que no cuentan con la confianza suficiente para manifestar al otro sus preocupaciones, agrados y disgustos. A la vez, el desarrollo de algún miembro de la pareja se ve obstaculizado.

En el ámbito social el poder es detentado por el hombre, por ello no es raro observar que los puestos públicos importantes estén ocupados por personas de sexo masculino y aunque algunos estén, actualmente, ocupados por mujeres éstas han tenido que desempeñar un doble rol: el de esposa-madre y el de profesionista. La dificultad para compatibilizar ambos

roles ha provocado que las mujeres cedan el poder al hombre y asuman el rol que tradicionalmente es aprobado por la sociedad.

Es entonces cuando hacen uso de un poder femenino propio el cual, a diferencia del poder público del hombre, es privativo del hogar y no está relacionado con el prestigio sino con las relaciones afectivas por lo cual se le nombra "poder oculto". A través de él la mujer obtiene beneficios, sin embargo, este poder ofrece al hombre beneficios secundarios que perpetúan su arraigo y uno de ellos se refiere a que al asumir las mujeres este tipo de poder dejan el camino libre para que el hombre se proyecte en el poder público; se encuentran tan ocupadas en atender a los demás que se olvidan de su desarrollo profesional y personal.

Los recursos utilizados en el ejercicio del "poder oculto" son generar culpa y seducir. Gran cantidad de mujeres usan el chantaje y los reproches para conseguir que el cónyuge se sienta culpable y realice cosas que ella desea como darle dinero, estar más tiempo en casa, etc. Sin embargo, el generar culpa conduce a que, tarde o temprano, el cónyuge se fastidie de la situación y agrede o concluya la relación.

La seducción también es empleada para ejercer influencia sobre el cónyuge pero, a través de ella, lo más que pueden lograr es tener joyas, dinero, lujos pero pocas veces un puesto público que requiere de aspectos más racionales.

En el ámbito económico del matrimonio, el dinero es otro factor que refleja el poder. La disponibilidad del dinero en uno de los miembros inmediatamente lo coloca en una jerarquía superior porque le da la facultad de decidir lo que se hace o no con él, colocando al cónyuge que no cuenta con dinero en un lugar de dependencia respecto del cónyuge que dispone.

Entonces aparece la "Metodología del Goteo" que refleja la

dependencia de uno sobre otro. El cónyuge que no dispone de dinero por no ganarlo con su trabajo tiene siempre que pedir y el cónyuge que dispone da "gota a gota" sólo lo necesario siempre pidiendo explicación acerca del uso que se hizo de "su" dinero.

Por el contrario, cuando ambos trabajan y aportan dinero a los gastos del hogar tienen las mismas posibilidades de disponer de él según lo deseen, así como mayor derecho para tomar decisiones acerca de él y de su relación en general. Además cuando los cónyuges tienen su propio dinero tienen la oportunidad de, en caso necesario, poder independizarse cuando el fracaso de la relación lo amerite, a diferencia de las mujeres que tienen forzosamente que quedarse unidas a un hombre por no estar económicamente aptas.

Inevitablemente, hablar de dinero conduce inmediatamente a hablar de intereses personales lo cual atenta contra el amor romántico que sustenta que por amor se debe dar todo sin pedir nada a cambio. Así, si la mujer se encuentra interesada en el aspecto monetario se degrada. Ante este prejuicio, la pareja comparte incondicionalmente, es decir, uno de ellos se acomoda a las necesidades y exigencias del otro. Ejemplo claro del compartir incondicionalmente se encuentra en la planeación del presupuesto cuando la mujer no contribuye al gasto familiar. En el presupuesto se incluyen gastos para los niños, la casa y el esposo, sin considerar a la mujer, no tanto porque no contribuya a la economía sino porque ella misma se hace excluir al ceder la parte que le corresponde a otros gastos que le parecen más importantes.

Cuando no se contemplan los intereses de un integrante de la pareja uno se enriquece a expensas del empobrecimiento del otro.

La manera en que circula el dinero en la pareja y la disponibilidad que sobre él tiene cada integrante permite evaluar los grados de sujeción o autonomía y los grados de influencia o poder que cada uno ejerce sobre el otro. Por ello, los hombres prefieren que las mujeres no trabajen y,

aunque lo hagan, ellas siempre ceden el manejo de su dinero al esposo para no parecer interesadas y porque socialmente al hombre corresponde hacerlo.

La sexuación del poder coloca al hombre en un lugar privilegiado que le permite tomar decisiones, disponer del dinero libremente dejando a la mujer en un lugar de dependencia. Mantener dicho privilegio conduce a los hombres a emplear la descalificación, la sobreprotección, la imposición y la amenaza como tácticas sutiles para obstaculizar la acción de la mujer en el ámbito económico. Y, ésta, por temor a no contar con la suficiente habilidad para cubrir los gastos, distribuir el dinero o emplearlo adecuadamente, prefiere continuar pidiendo y librarse de mayores compromisos.

En la relación interpersonal de la pareja, el poder se manifiesta en la instauración de dos roles: dominante y dominado.

El papel de dominado y dominante, aunque presenta algunas particularidades dependiendo del tipo de relación que se instale según la actitud y forma de pensar de los cónyuges mediante postulados básicos que son "la forma", "la tranquilidad", "el anticonflicto" y "la no contradicción", posee elementos comunes.

El cónyuge dominante decide, actúa de manera independiente sabiendo de antemano que su pareja no interferirá, se auto-obliga a cumplir todas las exigencias de su pareja para que todo marche bien aún cuando el desgaste físico y moral lo agoten, manifiesta poco respeto hacia su compañero y, en ocasiones, hace uso de la agresión.

La parte dominada se somete incondicionalmente aceptando como únicas e incuestionables las decisiones y sugerencias poco flexibles de la parte dominante, está convencida de que no puede contar con su pareja y se conforma con la vida que le tocó vivir, se somete a las normas sociales para no ser mal vista aunque no esté de acuerdo con ella, evita entrar en

contradicciones conformándose.

El poder de uno y el sometimiento del otro, no propio de la mujer pero sí generalmente, conduce inevitablemente a que la relación se deteriore porque cuando uno de ellos se impone o se concibe como superior al otro, inmediatamente aparece una brecha que los separa y los conduce al aburrimiento, a la incomunicación y a la desconfianza.

No es posible vivir sanamente con una persona que no comparte y que no permite exponer ideas, planes y decisiones propias. Los integrantes de la pareja aunque vivan juntos se desenvuelven en su propio mundo sin considerar al otro porque saben que no pueden contar con él. Por supuesto que si algún miembro de la pareja está inconforme con el rol que asume, la pugna por el poder no se hace esperar y, entonces, las agresiones y ofensas contra el cónyuge son inaplazables hasta destruir el matrimonio.

El matrimonio igualitario es la opción más adecuada para incrementar la satisfacción conyugal. Cuando uno y otro son considerados y tratados como iguales se tienen mayores deseos de compartir, de entablar una comunicación abierta, de exponer puntos de vista y de mantener la relación. En el matrimonio igualitario el cónyuge se compromete más con su compañero y con la relación porque está plenamente convencido de que su relación depende de su propia actuación más allá de lo establecido. La estructura de poder es flexible, los papeles de poder varían y se intercambian para hacer frente a una situación de tensión porque ambos son capaces de enfrentarla.

Después de haber revisado el tema Relación de Pareja a lo largo del presente trabajo me es posible agregar algunas consideraciones importantes en torno a él.

En primer lugar considero que la causa principal de los fracasos conyugales radica en la falta de atención a las relaciones humanas



interpersonales y sociales en general. A lo largo del trabajo se observó que, a partir del momento en que los cónyuges llevan una vida en común, los problemas empiezan a aparecer y ello es consecuencia de que ninguno de los dos ha aprendido a relacionarse, de este modo se colocan jerárquicamente, agreden, imponen o se resignan. Por otro lado, la importancia de las relaciones interpersonales entre los cónyuges da lugar a afirmar que un sólo miembro no es responsable de los conflictos; la situación y dinámica de la pareja provoca múltiples interacciones que hacen a ambos responsables de la situación conflictiva.

De ahí, la importancia de que la Terapia Conyugal aborde a ambos integrantes de la pareja considerando en su intervención aspectos biológicos, psicológicos, sociales y educativos debido a que los cónyuges son seres humanos en los que se funden factores biopsicosociales. Al mismo tiempo la atención psicológica sea capaz de proporcionar a los pacientes estrategias para resolver problemas y encauce su atención en la modificación de la psicología de la pareja que es responsable directa de conflictos maritales.

En segundo lugar sugiero que las nuevas generaciones formen un nuevo tipo de familia en el que la relación se torne más abierta con el fin de que la mentalidad de los miembros que la integran se vea liberada de lastres sociales negativos y se modifique en bien de su vida adulta y, posteriormente, en bien de su papel como pareja.

Con el cambio de ideología, producto de la transformación de la familia, la sociedad en general creará nuevas pautas en torno a la relación de pareja descartando prejuicios y tabúes que no han hecho más que complicar la vida en común. Probablemente no sea ya el matrimonio civil y religioso el idóneo para la sociedad y la única meta a alcanzar y sí lo sea la búsqueda de una relación más placentera y satisfactoria. De este modo, no se juzgará al que no se case legalmente o al que lo haga varias veces sino al que no haya sido capaz de lograr una relación sana, abierta y que contribuya al crecimiento mutuo, es decir, se juzgará a la calidad de la relación más que a la cantidad de años que hayan

permanecido juntos.

Se hará necesario, entonces, fundar un nuevo modelo de pareja en el que ambos cónyuges velen por su satisfacción, se comuniquen en todos los planos de su matrimonio, se traten con igualdad, se responsabilicen de manera equitativa, conciban a su relación como un aspecto sumamente importante y aprendan a resolver los problemas que inevitablemente se les presentan.

Este modelo ideal de pareja requiere un esfuerzo considerable y resultará difícil lograrlo, sin embargo, dicho esfuerzo cobrará valor cuando cada cónyuge conciba a su matrimonio como un lugar gratificante y como una relación por la cual se tiene que luchar día con día cual si fuera una carrera profesional o el mantenimiento de un status extraordinario, aún con el paso de los años.

Finalmente, considero que es importante favorecer la inclusión de esta temática en los programas de formación universitaria en la carrera de Psicología tanto por la importancia teórica como asistencial-terapéutica que el tema pareja plantea cada vez con mayor frecuencia al profesional de la Psicología. Y, de un modo más general, planificar un amplio programa preventivo de información y formación dirigido a jóvenes próximos al matrimonio que aborde del modo más realista posible todo aquello que lleva implícito el mantenimiento de una relación de persona a persona.

BIBLIOGRAFIA

Alegría, J.A. Mujer, viento y ventura México. Editorial Diana. 1977 A

Alegría, J.A. Psicología de las mexicanas. México. Editorial Samo. 1979. A

Barry, W. Marriage Research and Conflict: an integrative review. Psychological Bulletin. Vol. 73 No.1 Pp. 41-54. 1970

Baruch, W.D. y Miller, H. Amor y comprensión en el matrimonio. México. Editorial Pax-México. 1984. X

✓ Bernhard, Y. Cómo manejar conflictos de pareja. México. Editorial Pax-México. 1986.

Blood, M. y Blood, B. Sociología del matrimonio. México. Editorial Pax-México. 1980 X

Blood, B. y Blood, M. El noviazgo en la sociedad actual. México. Editorial Pax-México. 1980.

Boszormenyi-Nagy, I. y Framo, J. Terapia Familiar Intensiva. México. Editorial Trillas. 1988.

- Bueno, B.M. Relaciones de pareja. Principales modelos teóricos. España. Desclée de Brouwer. 1985.
- Castellanos, R. Mujer que sabe latín. México. Fondo de Cultura Económica. 1984.
- Coria, C. El sexo oculto del dinero. Barcelona. Editorial Argot. 1987.
- Coria, C. El dinero en la pareja. Algunas desnudeces sobre el poder. México. Editorial Paidós. 1991.
- Díaz Guerrero, R. Estudios de Psicología del mexicano. México. Editorial Trillas. 1982.
- Eeckhout Van. La pareja hoy. 2a. Edición. Editorial Mensajero. 1971.
- Eichenlaub, J. Los problemas sexuales de la pareja. Cómo reconocerlos y superarlos. México. Editorial pax-México. 1989.
- Eysenck, H.J. y Glenn, W. Psicología del Sexo. Barcelona. Editorial Herder. 1981.
- Gary, B.H. Orgasmo. México. 3a. Edición. 1980.

- Gray-Little, B. and Burks, N. Power and satisfaction in marriage. A review and critique. Psychological Bulletin. Vol.93 No.3 Pp. 513-538. 1983.
- Hernández, H. La pareja interactuante. Ediciones Botas. n/f.
- Herrasti, A.E. La quinta alternativa. Nuevas perspectivas para la integración de la pareja. México. Editor Joaquín Porrúa. 1989.
- Hopson, B. y Hopson, Ch. Dos y el amor. México. Lasser Press Mexicana. 1976.
- Jackson, D.D.(compilador) Comunicación, familia y matrimonio. Buenos Aires. Editorial Nueva Visión. 1977.
- Klemer, R. Hombre y mujer en el matrimonio. Amor, comunicación y ajuste psicosexual. México. Editorial Pax-México. 1977.
- König, R. La familia en nuestro tiempo. México. Editorial Siglo XXI. 1981.
- Lemaire, J.G. Los conflictos conyugales. Bilbao. Editorial Desclée de Brouwer. 1971.
- Martín, M. El divorcio en México. México. Compañía General de Ediciones S.A.

1979.

Masters, W.; Johnson, V. y Kolodny, R. La sexualidad humana. Tomo III. Barcelona. Editorial Grijalbo. 1987.

Ramírez Santiago. Patrones culturales en la vida genital y procreativa de la mujer particularmente en México. En: Urrutia. Imagen y realidad de la mujer. México. Editorial SepSetentas. 1975.

Ramírez Santiago. El mexicano, psicología de sus motivaciones. México. Editorial Grijalbo. 1983.

Ribes, I.E. Técnicas de modificación de conducta. México. Editorial Trillas. 1988.

Ríos, G.J.A. Perspectivas para matrimonios. Bilbao. Editorial Mensajero. 1970.

Satir, V. En contacto íntimo. México. Editorial Páx-México. 1978.

Satir, V. Relaciones humanas en el núcleo familiar. México. Editorial Pax-México. 1991. ✓

Satir, V. Psicoterapia Familiar Conjunta. México. 2a. Edición. Editorial La Prensa Médica Mexicana. 1986.

- Strear, H. La pareja infiel. Un enfoque psicológico. México. Editorial Pax-México. 1986.
- Suplicy, M. Conversando sobre sexo. Argentina. Editorial Paidós. 1988.
- Thibault, O. La pareja. Madrid. Editorial Guadarrama. 1972.
- Thines, G. y Lempereur, A. Diccionario General de las ciencias humanas. Madrid. Ediciones Cátedra. 1978. —
- Tordjman, G. Las enfermedades conyugales. Barcelona. ATE. 1976.
- Wilson, S.A. La mujer en un mundo masculino. México. Editorial Pax-México. 1985.
- Willi, J. La pareja humana: Relación y conflicto. Editorial Morata. 1978.