

190
2 es.



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO**

CAMPUS IZTACALA

**“ UNA ALTERNATIVA PREVENTIVA COGNITIVO -
CONDUCTAL PARA LAS RELACIONES
DESTRUCTIVAS DE PAREJA ”**

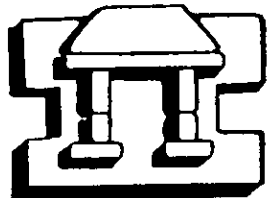
T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

P R E S E N T A N :

**PINEDA GAYTAN VERONICA
RAMIREZ UGALDE PERLA**

**ASESORES: ANGEL ENRIQUE ROJAS SERVIN
JOSE ESTEBAN VAQUERO CAZARES
ROCIO TRON ALVAREZ**



TLALNEPANTLA DE BAZ, ESTADO DE MEXICO.

1998

**IZTACALA
TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

260525



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.

RESUMEN

Cada vez existen más personas decepcionadas del amor y de su relación de pareja. Las estadísticas mencionan que la mayoría de las parejas terminan en el divorcio, sintiéndose frustradas por el hecho de vivir una relación llena de rencor, ofensas y humillaciones; creyendo que amar es algo complicado, frustrante y doloroso.

Las relaciones destructivas surgen principalmente por la falta de habilidades de comunicación, las creencias con respecto a la vida en pareja y la carencia de habilidades para buscar soluciones ante diversos conflictos. Es por ello, que el objetivo del presente trabajo es proporcionar una alternativa preventiva para las relaciones destructivas de pareja, bajo el marco teórico Cognitivo-Conductual que concibe a la persona como un ser que puede aprender y modificar sus pensamientos y acciones mediante el entrenamiento en competencias de afrontamiento para solucionar aquellas situaciones que producen malestar en la pareja, y así poder ser feliz.

INDICE

PAGINA

INTRODUCCION

CAPITULO 1. ASPECTOS TEORICOS Y METODOLOGICOS EN EL ESTUDIO DE LA RELACION DE PAREJA.....	5
1.1 Antecedentes históricos de la relación de pareja en diversas épocas.....	5
1.1.1 Época Babilónica.	
1.1.2 El Pueblo Hebreo.	
1.1.3 Época de Mandarines.	
1.1.4 El Imperio Romano.	
1.2 Evolución de la Pareja en México.....	10
1.2.1 Época Prehispánica.	
1.2.2 Época Colonial.	
1.2.3 Época Actual.	
1.3 Relación de Pareja y el Enfoque Psicológico.....	12
CAPITULO 2. APROXIMACIONES TEORICAS: CONDUCTUAL Y COGNITIVO-CONDUCTUAL.....	16
2.1 La Teoría Conductual.....	16
2.2 La Teoría Cognitivo-Conductual.....	20

- 2.2.1 Factores Conductuales.
- 2.2.2 Factores Cognitivos.
- 2.2.3 Factores Afectivos.

CAPITULO 3: EL PAPEL DE LOS MITOS EN LA RELACION DE PAREJA.....31

- 3.1 Procedencia de los mitos y realidades en la relación hombre-mujer.....32
- 3.2 Principales Creencias en la Relación de Pareja.....34
 - 3.2.2 El Noviazgo.
 - 3.2.3 La Formalización de la pareja.
 - 3.2.4 El Matrimonio o la Unión Libre.

CAPITULO 4. LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS DE PAREJA.....52

- 4.1 Definición.....53
- 4.2 Formas de Maltrato.....55
 - 4.2.1 Maltrato Psicológico.
 - 4.2.2 Maltrato Físico.
- 4.3 El Papel del Aprendizaje.....61
- 4.4 Codependencia.....66
- 4.5 Efectos de una Relación Destructiva.....71

CAPITULO 5: UNA ALTERNATIVA PARA LAS RELACIONES DES

TRUCTIVAS.....75

5.1 Módulo de Desmitificación.....78

5.2 Módulo de Habilidades de Comunicación.....83

5.3 Módulo de Solución de Problemas.....93

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....98

ANEXO.....104

INTRODUCCION

El tener una relación de pareja donde ambas personas se comprometan vivir y permanecer juntas, dispuestas a una unión duradera, significa comprometerse a afrontar las dificultades que aparecen; tomando decisiones compartidas; con el objetivo de lograr el máximo beneficio para ambos. Sin embargo, en muchas ocasiones, las personas viven una relación de pareja sin amor, superficial, agresiva y llena de problemas que causan dolor y tristeza.

En vez de que la pareja se decepcione o se resigne a vivir la infelicidad es conveniente se pregunten sobre la forma de amar y las ideas que se tienen con respecto al amor y la relación de pareja, ya que generalmente las personas buscan la confirmación de aquello en lo que creen, y desafortunadamente, esas ideas son mitos y/o creencias que han aprendido de generación en generación a través de diversas fuentes: los medios de comunicación, la religión y el aprendizaje que se recibe de los padres en casa. Estos transmiten continuamente la idea de que para amar hay que sufrir, y que entre más se sufra, más cerca se está de la "felicidad"; además los roles asignados al hombre y a la mujer en nuestra cultura, determinan las reglas de interacción de la relación de pareja, y la forma de pensar y de comportarse de cada uno. Estos roles, han hecho que el hombre y la mujer, sean dos polos opuestos: él es fuerte, dominante, agresivo y estricto; y ella es bondadosa, amorosa, pasiva y

sufrida. Esto ha provocado que las relaciones de pareja tengan un alto contenido de dolor emocional, estrés y depresión, ya que la mayoría de las ocasiones el hombre utiliza la violencia contra la mujer como una forma de resolver sus conflictos; viviendo así una RELACION DESTRUCTIVA.

La mujer soporta al principio todo tipo de agresión hacia su persona porque es para ella algo "normal", debido a que la agresión la han aprendido a través de sus padres, y se sienten incapaces de salir de esa situación.

Para la pareja, tradicionalmente la única forma de resolver sus conflictos es por medio de la agresión y el sometimiento; usualmente, cuando surge algún problema se le atribuye a la rigidez y carácter negativo del otro. En general, la pareja tiene una percepción diferente de la situación y ambos coinciden en culpar al otro de sus emociones, rehusando a ejercer la responsabilidad de éstas.

Cuando las creencias de los miembros de la pareja con respecto al papel de cada uno dentro de la relación, y la relación misma difieren, aumenta la probabilidad de que existan conflictos entre ellos; así como la falta de habilidades para solucionar problemas y comunicación con su pareja.

Específicamente en Psicología, son varias las teorías que se han dedicado al estudio de la pareja (a.g. Psicoanálisis, Existencial Humanista, Teoría Sistémica y Teorías del Aprendizaje), sin embargo, en el presente trabajo se parte de la hipótesis de que las relaciones destructivas ocurren

principalmente por la falta de habilidades de comunicación, las creencias que se tiene con respecto al amor, la forma en que la pareja interactúa y por la carencia de habilidad para buscar soluciones a los conflictos; es que el presente trabajo se encuentra sustentado en la Teoría Cognitivo-Conductual.

Esta teoría complementa las teorías conductistas, ya que integra el aspecto cognitivo y la conducta observable del individuo. La Terapia Cognitivo-Conductual, pretende el entrenamiento en habilidades de afrontamiento. Este entrenamiento es una forma de psicoterapia en la cual se enseña a las personas varias técnicas Cognitivo-Conductuales (entre ellas el entrenamiento en Habilidades de Comunicación o Asertividad, Solución de Problemas, Terapia Racional Emotiva, Reestructuración Cognitiva, Relajación, entre otras), donde el psicólogo asume un rol pedagógico al considerar a la persona como un estudiante a quien al enseñarle habilidades personales e interpersonales será capaz de aprenderlas y aplicarlas para resolver sus problemas actuales y posibles dificultades que puedan surgir en un futuro, de una manera independiente, reduciendo su ansiedad o depresión (Sank y Shaffer, 1993).

Cuando la pareja cuenta con dichas habilidades, afronta con éxito diversas situaciones en cualquier área de su vida, sin necesidad de contacto profesional, con lo cual, la pareja asume el control de sus vidas (Sank y Shaffer, 1993).

Así, el objetivo de este trabajo es presentar una propuesta preventiva para evitar la violencia y el abuso en las relaciones

de pareja (Relaciones Destructivas).

En el primer capítulo, se describen los roles que el hombre y la mujer han asumido dentro de una relación a través de diversas épocas hasta nuestra actualidad, así como el surgimiento del interés de la disciplina psicológica, en el estudio de la relación de pareja.

En el segundo capítulo se presenta una revisión teórica de dos posturas psicológicas: la Conductual y la Cognitivo-Conductual.

Haciendo un mayor énfasis en esta última por ser el marco de interés bajo en cual se sustenta el presente trabajo.

En el tercer capítulo se muestran los mitos más comunes, en torno al amor y la relación de pareja, que interfieren en las interacciones funcionales entre ambos miembros durante el desarrollo de su relación, siendo en numerosas ocasiones causa directa de las relaciones destructivas, las cuales se describen ampliamente en el cuarto capítulo.

Por último, en el quinto capítulo, se desarrolla la propuesta de intervención, la cual consiste en el diseño y elaboración de un manual que permita informar sobre las características de una relación de pareja eficaz; proporcionando alternativas que permiten establecer interacciones funcionales.

CAPITULO 1

ASPECTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS EN EL ESTUDIO DE LA RELACIÓN DE PAREJA

A través del tiempo la concepción de la pareja ha tenido diferentes matices, dependiendo de la época y lugar en que se sitúe. Las funciones e interacciones de cada miembro no son las mismas que hace algunos años; sin embargo, en la mayoría de los documentos sobre el tema de pareja, se pone de manifiesto el papel privilegiado del hombre frente a la mujer y el papel dependiente, doméstico y sumiso de la mujer frente al hombre.

Un indicador que marca el interés general de las personas sobre el tema de la relación de pareja, de la relación hombre-mujer, es la serie de libros que datan desde la época Babilónica. Su evolución a través del tiempo permite entender a la pareja actual a partir del papel desempeñado por ambos miembros en diferentes contextos.

1.1 ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA RELACIÓN DE PAREJA EN DIVERSAS ÉPOCAS.

Los cambios económicos, sociales e ideológicos de diversas

ASPECTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS

épocas, han repercutido en la concepción del hombre y la mujer, influyendo directamente en la determinación de los roles que cada uno asumirá en la relación de pareja.

De acuerdo a **Bensado (1988)**, son cuatro los periodos importantes que evidencian dichos cambios.

1.1.1 Época Babilónica.

Los Amorreos fueron un pueblo descendiente de Amor, hijo de Canaan, que vivió hacia el siglo XXXIII a. C. Su territorio llamado el país de Sumer, se extendía al Oeste del Mar Muerto hasta Babilonia.

Babilonia fue una de las primeras potencias organizadas que influyó en el desarrollo de las ciencias y artes, sobre todo en Asia Occidental, gracias al poderío militar.

En tiempos de Sargón I, los clanes eran matriarcales. Los hijos pertenecían a la mujer quien era poseedora de varios maridos.

La poliandria se práctico en Ceilán, en ciertas islas del Océano Pacífico, entre varios poblados del valle de Orinoco en Venezuela y en nuestros días se le observa en ciertas costas de la India.

La segunda forma del grupo familiar es la biandria, bajo el reinado de Oro-Kagina, en el siglo XXXIII a.C., este sistema es abolido y la mujer con dicha práctica es condenada y arrojada al río.

ASPECTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS

El rey más ilustre de la dinastía Amorrea fue Hammurabi, sexto rey de este linaje. Él instauró un código con 283 artículos en donde:

- Establece la monogamia mitigada por el concubinato.
- La mujer debía tener hijos; en caso de que no pudiera tenerlos debía ofrecer a su marido otra mujer (sin importar su condición social) para la procreación. Si no lo hacía era repudiada.

1.1.2 El Pueblo Hebreo.

En el Antiguo Testamento se aconseja principalmente a las mujeres casadas para el buen mantenimiento de relaciones con sus maridos.

En estos libros se establecía lo siguiente:

- La mujer era elogiada por su belleza física y su pureza espiritual.
- El hogar es de culto y dirigido por la mujer. Es la guardiana de las tradiciones que trasmite a sus hijos (es por ello que el matrimonio con extranjeros está prohibido).
- Se establece la monogamia como regla.
- El adulterio se castiga con la muerte.
- La mujer casada queda bajo el poder del marido.

1.1.3 Época de Mandarines.

Confucio (551-479 a.C.) y Lao-Tsé (siglo XVII a.C.) son los dos

ASPECTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS

principales representantes de Oriente.

Para Confucio el hombre debe ser equitativo y altruista; y debía elevar su moral a través de la búsqueda armoniosa entre el cielo y la tierra.

Lao-Tsé, tenía como principal pensamiento el Taoísmo, en donde se distingue el principio varón, llamado "Yin", del principio hembra llamado "Yang", entre los cuales se reparten todas las cosas de este mundo y cuyo orden explica el ritmo del Universo.

Estos principios han regulado durante años la vida en China, dedicada al culto de sus antepasados.

La posición de la mujer era de carencia de derechos casi total:

- No toma la palabra delante de su esposo o padre sin previo consentimiento.
- Habla con timidez sin levantar la vista.
- Desde pequeña debía envolverle los pies para que no se desarrollaran y permanecieran siempre pequeños.
- La poligamia para el hombre estaba autorizada.
- La mujer adúltera era quemada viva.
- Las viudas no podían contraer segundas nupcias.

1.1.4 El Imperio Romano.

Abarca de 500 años a.C. hasta 476 de nuestra era, siendo la

ASPECTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS

principal organización social la familia.

En tiempos de Augusto, las leyes exigían a toda mujer casarse entre los 20 y 50 años, y al hombre entre los 25 y los 60. La mujer debía tener por lo menos tres hijos.

Estaban prohibidos los matrimonios incestuosos.

La mujer en esta época era legalmente incapacitada y estaba bajo tutela perpetua (primero del padre, y posteriormente del esposo).

Con la llegada del Cristianismo, que se desarrolló en Roma, se da un cambio ideológico en la población, que influyó determinantemente en muchas de las culturas.

Esta nueva ideología, especificaba principalmente los siguientes puntos:

- ∞ Hace una separación de lo que "está bien" o "está mal".
- ∞ Se establece la monogamia como regla.
- ∞ Establece "los Diez Mandamientos" como reglas que rigen la vida del hombre.
- ∞ Todo hombre debe ser perdonado por sus faltas.
- ∞ Todos los hombres son pecadores por naturaleza.

Estas ideas son difundidas por la iglesia y utilizadas como una medida de control; logrando expandir su dominio hasta Latinoamérica (Bensado, 1988).

ASPECTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS

1.2 EVOLUCION DE LA PAREJA EN MÉXICO.

Específicamente en México, desde la época Prehispánica, todas las cosas estaban en función de las creencias religiosas que abordaban los aspectos sexuales y de procreación de la pareja, como resultado de las demandas y necesidades sociales (Revel, 1980).

1.2.1 Época Prehispánica.

Se practicaba la monogamia y la pologamia. Aunque esta última era exclusiva para hombres y guerreros distinguidos quienes contribuían al crecimiento y mantenimiento económico de la población, ya que sus mujeres tenían como deber, la fabricación de productos para venderse o cambiarse.

La mujer tenía prohibido ejercer la poliandria y la participación en el área política y religiosa. Su virginidad significaba un atributo de gran valor; su falta era anunciada públicamente, razón por la cual era avergonzada y repudiada por todos. Los padres tomaban la decisión matrimonial, siempre y cuando existiera un acuerdo económico, político y social; el afecto y la compatibilidad eran ignorados.

Con respecto a las relaciones sexuales de la pareja, se consideraban como un aspecto exclusivamente reproductivo en donde se aceptaba el placer y la satisfacción de ambos miembros, como una forma de impedir el adulterio.

ASPECTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS

El hombre y la mujer realizaban diferentes roles: la mujer estaba al cuidado y educación de los hijos, labores agrícolas, domésticas, de hilado y tejido. El hombre cumplía con actividades políticas, religiosas y de guerra (López, 1982).

1.2.2 Época Colonial.

Con la llegada de los españoles, las costumbres e ideologías prehispánicas se transformaron, surgiendo así una nueva cultura.

La poligamia era permitida para los hombres, siempre que éste fuera discreto y respetara a su esposa. La mujer debía ser fiel a un sólo hombre para entregarse virgen a él, pues su virginidad era considerada por la religión como el mayor regalo que podía dar al esposo. El control natal estaba prohibido por ser los hijos "una bendición de Dios" (Soustelle, 1982).

1.2.3 Época Actual.

En los últimos años, los roles que en épocas pasadas se habían establecido para los miembros de la pareja, se han modificado debido a los cambios sociales, al desarrollo tecnológico, a la crisis económica y al movimiento feminista. Hoy en día, las mujeres no se dedican exclusivamente al cuidado de los hijos y labores domésticas; gran parte de ellas, realizan otras actividades fuera del hogar.

ASPECTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS

La elección de pareja se hace de manera voluntaria, bajo la responsabilidad de cada individuo. Con ello, se esperaría una relación funcional en donde ambas personas se han comprometido en la tarea de convivir y permanecer juntos, dispuestos a que la unión sea duradera; para ello deben solucionar las dificultades que aparezcan, invirtiendo constantemente tiempo y energía para tomar decisiones compartidas. No obstante, en contadas ocasiones sucede esto.

Actualmente, el número de problemas y separaciones aumenta día a día, caracterizando a la época por periodo de crisis familiar y conyugal (Bueno, 1985), sin embargo, aunque es una tarea muy importante, poco se ha trabajado debido a las creencias que se tienen con respecto a la psicología y relaciones de pareja; y a la falta de difusión de información científica accesible respecto al tema.

1.3 RELACIÓN DE PAREJA Y EL ENFOQUE PSICOLÓGICO.

Los problemas familiares y conyugales han atraído el interés de diversas disciplinas como la Antropología, Sociología, Derecho y Psicología en sus diferentes áreas (Social y Clínica). Específicamente en Psicología es un tema muy tardío en aparecer debido a su proximidad a áreas de la "intimidad personal" ya que requiere una metodología diferente a la que puede aplicarse a un individuo o grupo.

ASPECTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS

El fenómeno de la industrialización trae consigo una serie de cambios sociales que repercuten directamente en la vida familiar de los individuos, generando por primera vez el interés en la realización de estudios sobre el origen y evolución de la familia.

Es a principios del siglo XX que por el incremento del número de separaciones y divorcios, el descenso de la tasa de natalidad, entre otras cosas se teme por la entereza del núcleo familiar y surgen los trabajos dirigidos al rescate de los lazos matrimoniales, siendo primordialmente los asistentes sociales, clérigos y/o psiquiatras quienes aconsejaban a los miembros de la pareja lo que debían hacer para mejorar su relación.

No es hasta los años treinta que con la creación de centros que brindaban servicios de consulta conyugal a través de varios profesionales como psiquiatras, psicólogos, asistentes sociales, sexólogos, etcétera que se tratan clínicamente las dificultades de la pareja. Es también en este período que el Psicoanálisis además de revolucionar a la psiquiatría, es aceptado como método de tratamiento. Sin embargo, la técnica psicoanalítica no resultaba efectiva para todo tipo de problemáticas, por lo que varios psiquiatras experimentaban variaciones en el método de tratamiento ortodoxo, ampliando sus procedimientos bajo la influencia de nuevos conceptos y metodologías, suponiendo un cambio del enfoque psicoanalítico

ASPECTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS

tradicional y ampliando el tratamiento individual hasta la pareja o grupo.

Los trabajos de la década de los cuarenta estaban caracterizados por un intento de estudiar los aspectos comunes en los cónyuges para explicar estructuras similares que darían cuenta de los conflictos en la relación.

Durante las décadas de los cincuenta y sesenta surgen dos escuelas generales: la primera influida por un pensamiento psicoanalítico tradicional, y la segunda influida por la Teoría General de los Sistemas y la Teoría de la Comunicación, la cual concibe a la familia como un sistema unitario, sin embargo, es hasta mediados de los años setentas que esta orientación intenta describir de una manera más amplia los modelos de la Terapia Familiar.

En la década de los setentas, surge la Teoría del Aprendizaje de la que se han derivado las técnicas de Modificación de Conducta para intervenir y cambiar los modelos recíprocos de refuerzos mediante el entrenamiento de uno de los cónyuges como administrador de contingencias, el estudio de los tipos y frecuencias de refuerzos que se producen en el grupo familiar y el control de conductas deseadas o indeseadas.

En las últimas dos décadas son varias las teorías que han aportado nuevas vías de estudio y tratamiento con parejas, como la Psicología Existencial Humanista, el Psicoanálisis y la

ASPECTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS

Teoría Cognitivo-Conductual (Bueno, 1985).

A lo largo de la historia, el papel del hombre y la mujer dentro de la relación de pareja se ha concebido a partir de los roles asignados a cada uno, trayendo grandes problemáticas a las que se les ha pretendido dar solución a partir de la década de los años treinta.

El desarrollo de las Teorías Psicológicas ha permitido el surgimiento de nuevas teorías y técnicas de tratamiento enfocadas a la problemática de pareja; como lo es la Teoría Conductual y la Cognitivo-Conductual las cuales constituyen el siguiente capítulo.

CAPITULO 2

APROXIMACIONES TEÓRICAS CONDUCTUAL Y COGNITIVO-CONDUCTUAL

Existe un gran número de escuelas de Terapia Matrimonial que poseen diferentes supuestos teóricos, lenguajes, énfasis, técnicas y estructuras de tratamiento, así como distintas visiones sobre las necesidades de desarrollo. En este capítulo únicamente se abordan dos enfoques: el Conductual porque ocasionó una revolución metodológica al intentar establecer las bases científicas de la psicología mediante la experimentación y métodos de investigación objetivos; y el Cognitivo-Conductual, por ser un modelo que complementa al anterior, al incorporar los elementos cognitivos y emocionales en el organismo; y ser el fundamento teórico bajo el cual se ubica la propuesta de trabajo.

2.1 LA TEORÍA CONDUCTUAL.

La Teoría Conductual reúne en sí, las ventajas fundamentales de ser operativa funcional y orientada a la resolución práctica de los problemas. Pero sobre todo, ofrece resultados prácticos no igualados por otros enfoques (Costa y Serrat, 1982).

La Teoría de la Conducta ha demostrado que el comportamiento

APROXIMACIONES TEÓRICAS

de un organismo mantiene una regularidad en la interacción con su medio. De acuerdo con este principio. El comportamiento humano está controlado por las posibles consecuencias que se generan en el ambiente, aumentando o disminuyendo la probabilidad de su ocurrencia. A este tipo de estímulos se le denomina reforzadores o castigos, dependiendo del efecto que tengan sobre la conducta: cualquier consecuencia que aumente la frecuencia de una conducta se le denomina reforzador, y cualquiera que la disminuya se le denomina castigo (Bandura, 1978 y Kazdin, 1983).

Bajo este enfoque, los científicos de pareja se encuentran en función directa con el intercambio de reforzadores tanto positivos como negativos por lo que la conducta de uno está en función del comportamiento del otro, es decir, son interdependientes, lo cual de acuerdo a Mota y Ponce (1994), se puede resumir de la siguiente manera:

- 1) Si refuerzo, existe una mayor probabilidad de ser reforzado.
- 2) Si castigo, existe una mayor probabilidad a ser castigado.
- 3) Si doy mucho, existe una mayor probabilidad de recibir mucho.
- 4) Si doy poco, existe una mayor probabilidad de recibir poco.

APROXIMACIONES TEÓRICAS

Las consecuencias proporcionadas por ambos miembros de la pareja, serán las determinantes fundamentales de la conducta del otro. Ambos actúan como emisor y receptor simultáneamente, estableciendo un proceso circular y recíproco de conductas y consecuencias. En este proceso, los miembros de las parejas disfuncionales se refuerzan uno a otro menos frecuentemente y se castigan uno a otro con mayor frecuencia que las parejas felices, es decir, la insatisfacción en la relación de pareja ocurre cuando se intercambian escasas conductas agradables entre ambos compañeros, cuando las interacciones placenteras están limitadas a una sola área (sexualidad, economía, etcétera), o cuando uno de los dos miembros de la pareja da más gratificaciones que las que recibe. Es fácil que esto ocurra cuando uno o ambos dan por supuesto conductas agradables y las ignoran; como consecuencia se dan menos acciones placenteras con el transcurso del tiempo. Si se tiene una necesidad no satisfecha, es posible que alguno o ambos compañeros empleen algún tipo de coherción como la crítica, el mal humor, amenazas y la violencia (Costa y Serrat, 1982; Liberman, Wheeler, Visser, Kuehnel y Kuehnel, 1987).

Así, los objetivos generales del enfoque conductual se centran en aumentar el reconocimiento, iniciación y expresión de gratitud en las interacciones placenteras; disminuir las interacciones aversivas; adiestrar a la pareja para que se

APROXIMACIONES TEÓRICAS

comunique de forma efectiva y enseñar a utilizar contratos de contingencia para negociar la resolución de problemas habituales y las insatisfacciones. La forma de evaluación de la Teoría Conductual consta de cinco fases (Carroble y Ballesteros, 1985):

- 1) Observación y recolección de información.
- 2) Formulación de hipótesis verificables.
- 3) Deducción de conclusiones y planificación de instrumentos para su contrastación.
- 4) Verificación de hipótesis.
- 5) Descripción, predicción o explicación del comportamiento.

Las técnicas que han sido desarrolladas para el logro de objetivos son el intercambio de señales en la formalización de contratos de cambio conductual; así como programas y módulos diseñados a enseñar habilidades de solución de conflictos, de comunicación y negociación (Seagraves, en: Finchman y Badbury, 1990).

Mantener la satisfacción de la pareja requiere esfuerzo y entrega por parte de ambos miembros, así como del desarrollo de ciertas habilidades para asegurar una comunicación sincera y constructiva. Es más probable que los miembros de una pareja que tienen preferencias, hábitos y una rutina diaria similares, vivan en compañía y sean felices juntos.

APROXIMACIONES TEÓRICAS**2.2 LA TEORÍA COGNITIVO-CONDUCTUAL.**

La Teoría Cognitivo-Conductual aparece como consecuencia de las limitaciones del modelo Conductual, el cual no retoma el aspecto cognitivo y afectivo.

La palabra "cognitivo" se deriva del término en latín que implica "pensamiento", refiriéndose a la manera en que los hombres elaboran juicios y toman decisiones, así como la interpretación o malinterpretación de las acciones de otros (Beck, 1988).

Este enfoque complementa las teorías conductistas, ya que integra el aspecto cognitivo y la conducta observable del individuo; integrando a los eventos cognitivos como los pensamientos, sentimientos y/o sensaciones.

Este modelo enfatiza la interacción de cinco elementos básicos: ambiente (que incluye la historia evolutiva y la cultura), biología, afecto, conducta y cognición (Padesky, 1986 en Dattilio y Padesky, 1995).

Cuando una pareja experimenta dificultades en su relación, los problemas incluyen componentes conductuales, cognitivos y afectivos; influyendo estos tres tipos de factores mutuamente.

2.2.1 Factores Conductuales.

La conducta es un proceso continuo en donde existe una

APROXIMACIONES TEÓRICAS

retroalimentación entre el individuo y el ambiente, es decir, existe una interacción constante entre el medio y el individuo.

El comportamiento del individuo no ocurre indiscriminadamente, sino ante estímulos asociados a consecuencias agradables o dolorosas, lo que determina que ciertas conductas persistan o desaparezcan.

Las conductas que requieren mayor atención para la postura Cognitivo-Conductual son:

- a) El exceso de actos desagradables y el déficit de actos agradables, intercambiados por los miembros de la pareja.
- b) Las habilidades generales de comunicación.
- c) Las habilidades de solución de problemas.
- d) Las habilidades de intercambio conductual.

Ya que las parejas disfuncionales tienden a:

- 1) Incrementar el tipo de conductas negativas y decrementar las positivas.
- 2) Usar con menor frecuencia la comunicación efectiva y emplear una comunicación aversiva para expresar sus pensamientos y sentimientos.
- 3) Intentar solucionar sus problemas sin habilidades de solución efectivas.
- 4) Recurrir regularmente a métodos coercitivos para intercambiar los patrones de conducta que afligen a la pareja.

APROXIMACIONES TEÓRICAS

Ante la insatisfacción de la pareja la Teoría Cognitivo-Conductual retoma las técnicas de Modificación de Conducta para entrenar a ambos cónyuges en la adquisición de habilidades para poder identificar la conducta problema, mejorar su comunicación y solucionar sus diferencias, lo que les ayudará a resolver sus conflictos actuales y posibles dificultades que puedan surgir en un futuro de una manera independiente (Sank y Shaffer, 1993).

2.2.2 Factores Cognitivos.

La función básica de este aspecto, postula que las relaciones emocionales y conductas de las personas, se encuentran relacionadas con las cogniciones. Estas en forma de declaraciones verbales encubiertas se apoyan en actitudes o suposiciones que se han desarrollado a través de experiencias pasadas; determinando en una proporción importante las experiencias emocionales acerca de la propia identidad y del mundo (Harrison, Beck y Buceta, 1984).

El modo de pensar se relaciona con el logro de objetivos y el disfrute de la vida. Si se posee un pensamiento claro y sencillo, se está mejor equipado para lograr metas; por el contrario si el pensamiento posee significados distorsionados, razonamientos ilógicos e interpretaciones erróneas, se pierde el claro

APROXIMACIONES TEÓRICAS

sentido, errando en juicios y en la comunicación (Beck, 1988).

Baucom y Epstein (1990) señalan que el contraste de las cogniciones de la pareja se manifiestan en cinco formas:

ASUNCIONES: Sobre la naturaleza de la pareja y el matrimonio.

PATRONES: Sobre cómo "deben ser" los cónyuges y el matrimonio.

EXPECTATIVAS: Sobre la probabilidad de que algunos eventos maritales sucedan en el futuro.

ATRIBUCIONES: Sobre las causas de los eventos positivos y negativos.

PERCEPCIONES: De la información disponible cuando se observa una interacción con un cónyuge.

Estas cogniciones pueden influir en el tipo y la intensidad de respuesta de uno y otro cónyuge o de las emociones, cogniciones y comportamientos; además de incrementar el conflicto en la relación, ya que los problemas de la pareja están asociados a "errores cognitivos" que facilitan el desarrollo de suposiciones inadecuadas que interfieren con su comunicación, provocando estados de ansiedad y depresión en ambos miembros. Estos "errores cognitivos", suceden cuando los miembros de la pareja mantienen expectativas irreales sobre su relación y hacen evaluaciones negativas extremas cuando no están satisfechos

APROXIMACIONES TEÓRICAS

(Dattilio y Padesky, 1985).

De acuerdo a Harrison, Beck y Buceta (1984) las distorsiones cognitivas más comunes en la pareja son:

INFERENCIA ARBITRARIA: Sacar conclusiones careciendo de un apoyo que sustente la evidencia.

ABSTRACCIÓN SELECTIVA: Obtener información fuera de contexto, resaltando ciertos detalles e ignorando información importante.

SOBREGENERALIZACIÓN: Uno o dos incidentes aislados sirven para representar todas las situaciones similares.

MAGNIFICACIÓN O MINIMIZACIÓN: Percibir un suceso o circunstancia de un modo mayor o menor al apropiado.

PERSONALIZACIÓN: Atribuir sucesos exteriores asimismo, cuando no existen suficientes pruebas para llegar a esta conclusión.

PENSAMIENTO DICOTÓMICO: Codificar experiencias como un completo éxito o un fracaso total.

ETIQUETADO Y ETIQUETADO ERRÓNEO: Usar las imperfecciones y equivocaciones del pasado para definirse asimismo.

VISIÓN DEL TUNEL: Ver sólo aquello que desea ver o lo que se ajusta a su estado emocional.

EXPLICACIÓN SESGADA: Suponer de manera automática la de su compañero.

LECTURA DE LA MENTE: Ser "capaz" de conocer lo que

APROXIMACIONES TEÓRICAS

otros están pensando sin comunicación verbal.

Con la corrección de estos esquemas autodestructivos y hábitos contraproducentes, mejorará la comunicación y ayudará a aclarar y modificar los problemas del compañero para hacer que la relación sea más satisfactoria y agradable.

2.2.3. Factores Afectivos.

La familia es el marco donde probablemente la gente experimenta más emociones positivas y negativas en sus vidas, y donde probablemente existe una mayor intensidad emocional.

La aproximación Cognitivo-Conductual ha considerado a la emoción como el componente principal de las relaciones funcionales y disfuncionales; que influye y es influenciado simultáneamente por factores cognitivos y conductuales. Los estados emocionales, pueden influir en las cogniciones de la pareja acerca del concepto de cada uno y de las acciones hacia el otro.

Los rangos e intensidad de respuesta emocional que se dan en la interacción de la relación de pareja, varían en cinco aspectos:

- a) El grado de emoción positiva y negativa que un individuo experimenta hacia él, su pareja y su matrimonio.
- b) El grado de dificultad de un individuo para identificar sus emociones y sus causas.

APROXIMACIONES TEÓRICAS

c) El grado en que cada esposo expresa su emoción, de las cuales él o ella es consciente.

d) La presencia de reacciones emocionales que interfieren con el funcionamiento de la pareja.

La intensidad tiene correlación con la alta frecuencia e intensidad de las emociones positivas y la disminución o baja intensidad de las emociones negativas.

Berscheid (1983, citado en Baucom y Epstein, 1990), describe que la emoción ocurre cuando se interrumpe la cadena de conductas que un individuo realiza, la mayoría de las ocasiones, en una situación particular. La pareja que establece patrones de interacción en los que existe mucha interdependencia y pocas interrupciones en la cadena de conductas de cada uno, produce altos niveles de emoción positiva. Si la pareja evalúa los sentimientos fuertes de manera positiva (como indicador de desarrollo y salud), puede comenzar a eliminar el dolor y enriquecer sus experiencias matrimoniales.

Cuando la pareja está inmersa en el dolor, en pocas ocasiones, son conscientes de las cogniciones y conductas que elicitán un estado emocional. Así, la posible fuente de un problema con la pareja, puede ser la falta de consciencia de lo que se siente en realidad en una situación particular o la falta de habilidades de comunicación.

También, un individuo puede ser consciente de sus reacciones

APROXIMACIONES TEÓRICAS

emocionales, pero ignora las causas por lo que la persona percibe una sensación de pesimismo acerca de su potencial para reducir experiencias desagradables.

Algunos factores que pueden reducir la consciencia de las emociones, son las creencias populares que difieren de las suposiciones del modelo Cognitivo-Conductual, el cual postula que lo que los individuos piensan y perciben sobre ellos, el mundo y el futuro, es relevante y tiene un impacto directo sobre cómo se sienten y se comportan. La visión del Yo, el mundo y el futuro, se conoce como "Triada Cognitiva" (Dattilio y Padesky, 1985).

La personalidad, además de involucrar factores biológicos y ambientales, se encuentra formada por creencias centrales (esquemas) que se desarrollan como resultado de las experiencias personales e influencias de los padres y la sociedad; constituyendo la base para codificar, categorizar y evaluar experiencias durante el curso de la vida.

Una creencia popular muy común es que las emociones son causadas por eventos externos a la persona. Aunque un miembro de la pareja puede condicionar respuestas emocionales en el otro; no son la causa de todos sus sentimientos.

Una segunda creencia es que la emoción se construye en el interior de una persona y debe ser liberada de alguna manera, para mantener la salud.

APROXIMACIONES TEÓRICAS

Otra suposición, asociada a la anterior, es la idea de que la expresión emocional no puede ser controlada.

Neidig y Friedman (1984, citado en Baucom y Epstein, 1990), han descrito que los individuos que abusan física y verbalmente de la pareja apoyan esta creencia.

Algunos de los factores que pueden inhibir la expresión se asemejan a los que pueden impedir la consciencia de ésta: Primero, algunas personas devalúan la emoción y prefieren pensar "racionalmente", por lo que consideran una pérdida de tiempo hablar de sus emociones; segundo, un individuo que supone que la expresión de sus emociones puede tener consecuencias dañinas, puede decidir no hablar de sus sentimientos.

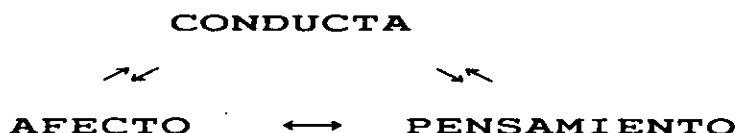
Los programas que fortalecen las relaciones disfuncionales, se enfocan en el incremento de intimidad entre los miembros de la pareja, a través de la identificación y consciencia de las emociones propias y de su cónyuge, y de los problemas que se presenten en ese momento; para que ambos respeten los sentimientos del otro y resuelvan sus diferencias a través de la comunicación.

Hasta aquí se ha visto que el manejo del conflicto marital, como cualquier otro problema psicológico, presenta una complejidad que supone el análisis de los tres factores antes mencionados.

Un esquema que facilita la comprensión de esto y que se aplica en

 APROXIMACIONES TEÓRICAS

general al ser humano es el siguiente:



Cada vértice representa uno de los parámetros sobre los que el psicólogo puede intervenir para modificar los conflictos de pareja. Al modificar cualquiera de los tres, los otros necesariamente se modifican (Freidberg, 1996).

Las técnicas que la teoría Cognitivo-Conductual utiliza para modificar los problemas de pareja (interviniendo en alguno o algunos de los tres factores mencionados) son: el Entrenamiento en Asertividad, Solución de Problemas, Reestructuración Cognitiva, Relajación, etcétera; ya que considera a la persona como un estudiante a quien al enseñarle actitudes y habilidades personales e interpersonales será capaz de aprenderlas y utilizarlas en los problemas que se presenten (Sank y Shaffer, 1993).

La teoría Cognitivo-Conductual a diferencia de la teoría Conductual, incorpora a su objeto de estudio los pensamientos y sentimientos como aspectos fundamentales para entender y brindar alternativas de solución a las problemáticas que se presentan en la relación de pareja. Algunos de estos problemas

APROXIMACIONES TEÓRICAS

se deben primordialmente al sistema de creencias bajo el cual los individuos rigen sus vidas. Por lo que en el siguiente capítulo se exponen algunos de los mitos más comunes que las personas aplican a su relación de pareja.

CAPITULO 3**EL PAPEL DE LOS MITOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA**

El ser humano se ha venido desarrollando en diversos grupos sociales, procurándose satisfactores materiales, sociales y afectivos por medio de sus interacciones. En un principio los lazos afectivos surgen dentro de la familia y posteriormente con la gente que le rodea, interactuando con individuos de su mismo sexo y del sexo opuesto en especial en la interacción con la persona del sexo contrario, busca un compañero para permanecer juntos, creando un espacio en donde ambos puedan desarrollar la capacidad de vivir como dos personas, buscando soluciones creativas ante los obstáculos que se presenten y aprender a disfrutar de su vida en pareja.

Desafortunadamente la realidad de muchas de las personas es una relación de pareja sin amor, superficial, de miseria afectiva y soledad debido a que la pareja al unirse, lleva consigo ciertas creencias que formarán las reglas del funcionamiento de la relación y el comportamiento de cada individuo (Shinyashiky y Bittencourt, 1994), propiciando fuentes de dolor emocional (miedo, tristeza, enojo, etcétera), agresión, conflictos, desvalorización, entre otras; interfiriendo con la felicidad

y bienestar del individuo y de las personas que le rodean (Lazarus, Lazarus y Fay, 1993).

3.1 PROCEDENCIA DE LOS MITOS Y REALIDADES EN LA RELACION HOMBRE-MUJER.

Ante el tercer milenio de la era cristiana, la palabra "cambio" ha sido como un símbolo de esta época. A partir de la Revolución Industrial, la idea de progreso se propagó en Occidente y de ahí se ha difundido al resto del mundo, de tal forma que las culturas más antiguas se han adherido a este desarrollo.

El cambio se ha vuelto una idea generalizada que va más allá de la ciencia y la tecnología, ya que abarca casi toda una actividad social, la vida personal y el vínculo del hombre y la mujer dentro y fuera de la familia.

Hoy en día la participación de la mujer en actividades que trascienden la esfera del hogar, no tienen ni siquiera un siglo y se ha dado en diversas modalidades en cada país. Por todas partes han circulado nuevas ideas que favorecen cambios en las estructuras sociales y familiares, sin embargo, también es cierto que las antiguas ideas han condicionado a lo largo de la historia la posición de la mujer y el hombre dentro de la sociedad actual, tal como se revisó en el primer capítulo.

A pesar de la innovación de las nuevas ideas, ritos y mitos

EL PAPEL DE LOS MITOS

siguen vigentes en la fantasía, en lo imaginario de los pueblos e individuos (Campos, 1993); y un gran número de éstos se refieren al amor y la relación de pareja.

El término mito se ha definido como aquellas creencias y/o valores de una sociedad determinada que a través del tiempo se estabilizan y la mantienen. La creencia es dar crédito total a un hecho o noticia que no esté comprobada.

Las creencias sobre la relación y la forma de interactuar con la pareja provienen de las primeras fuentes como: el aprendizaje que se recibe de los padres en casa, costumbres, medios de comunicación (revistas, televisión, cine, etcétera) entre otras; complicando su forma de vida, es decir, existe infelicidad general, estrés, frustraciones, miedos, dificultad para relacionarse, baja autoestima, culpabilidad, enojo y depresión (Lazarus, Lazarus y Fay, 1993).

Las expectativas irreales y exigencias mutuas sobre el compañero y su relación de pareja, provocan los "pensamientos automáticos" (inferencias sobre las causas de sucesos agradables y desagradables de la relación de pareja) que generan interacciones negativas (López, 1986).

Es importante que los miembros de la pareja abandonen sus creencias sobre lo que funciona o no en otras personas (amigos, familiares, etcétera) y adopten nuevas pautas para si

EL PAPEL DE LOS MITOS

mismos; considerando cada miembro las necesidades del otro a modo de lograr un mejor entendimiento del compañero (Dattilio y Padesky, 1985).

3.2 PRINCIPALES CREENCIAS DE LA RELACIÓN DE PAREJA.

Generalmente se tiende a ver el amor como una historia; la manera en que se piensa acerca de las relaciones forman la conceptualización del amor como una historia de ficción. La esencia de llegar a conocer mejor a alguien, es saber realmente cómo es y no sólo conformarse con cómo se percibe o se imagina que es. Sin embargo, lograr una clara separación entre la realidad y la ficción, resulta complicado, ya que se busca confirmar lo que se cree. Las conductas y pensamientos se orientan a ignorar la información presente (Sternberg y Whitney, 1992).

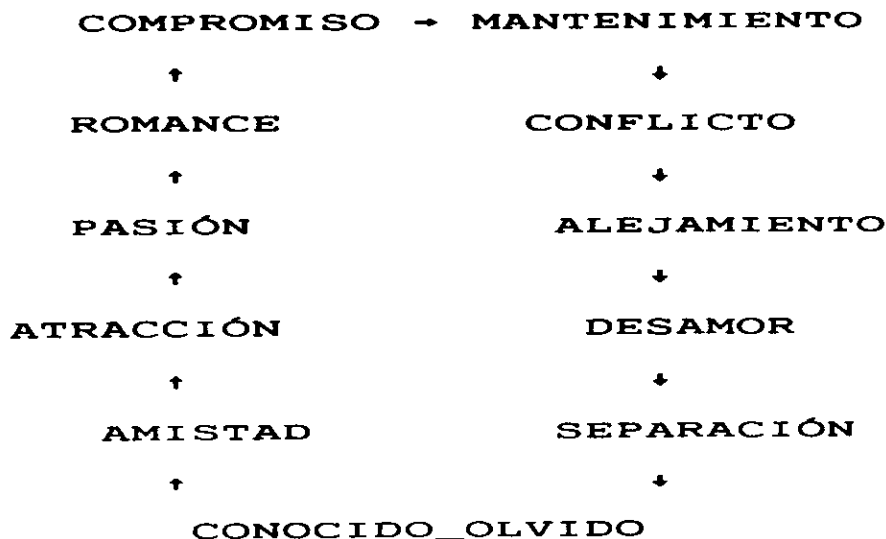
Aunque algunas ideas sobre el amor son aceptadas como realidades, diversas investigaciones (Harrison, Beck y Buceta, 1984; Hite y Colleran, 1989; Forward y Buck, 1991; Forward, 1993 y Lammoglia, 1995) han demostrado que estas ideas son falsas. Cuando las relaciones son conflictivas existe gran tendencia a culparse asimismo o al compañero. Rara vez se cuestionan los pensamientos fundamentales en los que se basa la relación de pareja. Y es que la escasa propagación informativa sobre el amor y la pareja, trae como consecuencia confiar en las creencias populares, aún cuando éstas no se ajusten a la realidad.

EL PAPEL DE LOS MITOS

Uno de los principales mitos que se adopta en las relaciones es que el amor está única y exclusivamente en la esfera de lo emocional, lo racional no tiene lugar; sin embargo, el racionalizar puede ser muy útil para tener éxito en una relación de pareja (Stenberg , 1996).

La relación de pareja está caracterizada por un ciclo de Acercamiento-Alejamiento que funciona alrededor de los mitos. Este ciclo permite establecer y categorizar el tipo de relación e información que los miembros de la pareja están atendiendo.

El siguiente esquema propuesto por Levinger y Snock (1972, citado en Díaz y Loving, 1996) muestra los niveles de Acercamiento-Alejamiento en la pareja.



LOS PRINCIPALES MITOS

Regularmente los niveles de este ciclo se manifiestan en cuatro etapas (aunque pueden variar de acuerdo al sistema de creencias del individuo). Estas son: la elección de pareja, el noviazgo, el compromiso, y el matrimonio o la unión libre.

3.2.1 La Elección de Pareja.

En el enamoramiento, el entusiasmo por tener una pareja hace que idealicemos al otro filtrando las percepciones a través de expectativas y "sueños románticos" restando importancia a los defectos ya que son justificados irracionalmente con excusas o explicaciones o minimizando la importancia de lo que está pasando (Forward y Buck, 1991).

En el "encantamiento" las emociones y los sentimientos alcanzan altos niveles positivos. En esos momentos se fantasea que esas sensaciones serán eternas; concentrándose exclusivamente en cómo le "hace sentir" la otra persona, en vez de analizar quién es en realidad. El pensamiento es "si esta persona me hace sentir estupendamente, debe ser maravillosa" (Forward, 1993).

Algunos de los mitos más comunes en esta etapa son:

"Es un diamante en bruto que necesita pulirse"

Al escoger a la pareja los rasgos físicos o alguna actividad con gratificantes sociales, se consideran relevantes para iniciar

LOS PRINCIPALES MITOS

una relación. No se considera que las diferencias importantes en los estilos de comportamiento, provocan dificultades posteriores.

En muchas ocasiones uno de los miembros de la pareja se adjudica el derecho a cambiar la forma de ser del otro, sólo porque tiene otras expectativas o deseos; tratando de ajustarla a sus necesidades. Esto trae como consecuencia que el otro miembro de la pareja se sienta acosado y/o se resista al cambio (Aguilar, 1987).

"Polos apuestos se atraen"

Al sentirse seres incompletos, se elige a una persona que complementa las carencias, delegando la responsabilidad de sus fracasos y miedos a su compañero; evitando tomar sus propias decisiones.

Estas diferencias traen como consecuencia poca capacidad para establecer acuerdos (Aguilar, 1987).

"El amor todo lo vence"

Se cree que el amor de cada individuo en particular puede solucionar cualquier tipo de adversidad. No se considera que existen situaciones que necesitan la razón y no el amor (Stemberg y Whitney, 1992).

EL PAPEL DE LOS MITOS

"La primera impresión es la que cuenta"

Al conocer a alguna persona y más aún cuando se trata de algún posible "pretendiente" o "candidato", existe cierta tendencia a extraer conclusiones sobre cómo es la persona, con base en información limitada (de su atuendo o aspecto físico, de algún comentario o comportamiento específicos de una situación), lo que ocasiona que probablemente se elaboren juicios erróneos (Lazarus, Lazarus y Fay, 1993).

"Necesito a alguien más fuerte que yo en quien pueda descansar y de quien pueda depender"

Este tipo de pensamiento debilita el esfuerzo que se hace para solucionar problemas y trabajar fuertemente en las metas personales. Se busca la fortaleza en otras personas o símbolos externos, perdiendo la oportunidad de desarrollar la seguridad y la madurez que se necesita como individuos plenos y satisfechos (Stemberg y Whitney, 1992).

"En el fondo me ama pero no se da cuenta" (Tiene dificultad para demostrarlo).

Cuando se desea mantener una ilusión amorosa se disculpa a la otra persona las omisiones sensibles de su comportamiento; se olvida el hecho de que este tipo de conducta puede afectar y acabar lo disfrutable de la relación en el futuro (Aguilar,

1987).

"Valgo en función de lo que tengo o hago"

La mayoría de las ocasiones se considera que el valor individual está determinado por la suma de sus competencias o cualidades, y cae atrapado en un círculo vicioso que le obliga a dañar su autoestima. Este pensamiento es parte de la cultura en la que se cree que el valor como persona se adquiere si se poseen factores como: inteligencia, dinero, aprobación social, influencia sobre los demás, educación, belleza física, entre otros (Stemberg y Whitney, 1992).

"Voy a encontrar a mi pareja ideal"

La persona ideal sólo existe en el pensamiento de quien la creó y jamás se encontrará. Es común que alguien construya a un "príncipe encantado" con características de varias personas. La realidad es que como ese ser no existe, la soledad se hace presente (Stemberg y Whitney, 1992).

3.2.2 El Noviazgo.

En el noviazgo continúan presentes los pensamientos románticos que idealizan y crean expectativas del ser amado, y esto tiene que ver con la ausencia casi total de conflictos que pudieran poner en riesgo la relación, sin embargo, no es que la pareja no

EL PAPEL DE LOS MITOS

tenga problemas con su compañero, sino que su estado de "enamoramiento" no le permite percatarse de ciertos comportamientos que con el paso del tiempo no le parecerán tan agradables, ya que durante el noviazgo se puede pasar por alto cualquier conducta desagradable y hacerla positiva.

El noviazgo desempeña un papel importante en la pareja. Las constantes gratificaciones que ambos miembros experimentan a través de una convivencia constante, en donde comparten diversas actividades placenteras, ofrece un estímulo para formar una vida en común y perpetuar su unión.

Ambos integrantes de la pareja actúan de tal forma que demuestran ser gratos, simpáticos y amables, tratando con la mayor frecuencia posible de hacer y decir cosas que realcen su atractivo y adaptarse a los intereses, actividades e ideas de su compañero; promoviendo así una relación íntima, fijando toda la atención en las imágenes y esperanzas del ser amado (Beck, 1988), que se encuentran sumamente relacionadas con las creencias en torno al noviazgo que ambos miembros llevan consigo como son:

"Con el tiempo se pueden cambiar las cosas desagradables"

Tal vez algunas cosas cambien al paso del tiempo, pero en la mayoría de las ocasiones las hipótesis de que "después será diferente" no se cumplen, pues no se considera que:

EL PAPEL DE LOS MITOS

• El deseo de que el otro mejore, en la mayoría de las ocasiones no es compartido.

• Se conforma con la promesa verbal del cambio, aunque su conducta o acciones (incluso alguna adicción), permanezcan igual.

• Pensar que el otro cambiará por la promesa que realizó tranquiliza momentáneamente, pero no enfrenta la realidad (Stenberg y Whitney, 1992).

"La pasamos tan bien y es tan intenso que lo malo se olvida"
Los momentos positivos (esporádicos) mezclados con violencia y dolor se vuelven intensos porque intercalan casi simultáneamente amor, pasión, coraje y resentimiento. Cuando la pareja infringe dolor frecuentemente, la relación se orienta hacia el fracaso no importa los pocos momentos de felicidad que se hayan pasado.

Existe un gasto de energía excesivo que afecta en todas las áreas en que la pareja interactúa. No importa que la reconciliación sea grandiosa, pues los viejos problemas no han sido resueltos (Aguilar, 1987).

"La facilidad para comunicarse aumentará a medida que se vayan conociendo".

Si la comunicación y la confianza no se establecen tempranamente

EL PAPEL DE LOS MITOS

en la relación, difícilmente se desarrollará después. Sucede que en una relación, a medida que se vayan conociendo, se va creando miedo de perder al ser amado si se comunican las cosas honestamente. Al principio se puede guardar silencio pero cada vez se está más dispuesto a opinar generando conflictos en la pareja (Stemberg y Whitney, 1992).

"Puede parecer cruel e insensible, pero ¿no será que espero demasiado?"

En la mayoría de las ocasiones las actitudes agresivas de la pareja, los comentarios irrespetuosos, las críticas destructivas, las explosiones emocionales ante conflictos menores, entre otras cosas, son justificados bajo este pensamiento; ocultando la verdad y justificando una relación que es dañina (Aguilar, 1987).

"Lo amo, no podría vivir sin él (ella)"

Una relación amorosa muy intensa puede convertirse en una adicción a la otra persona. Al sentir que se pierde se forma un vacío profundo, una fuerte necesidad compulsiva de estar con la otra persona amada; pánico ante la idea de no volverla a ver y malestares físicos notables. Es precisamente en estos momentos cuando se fortalece la idea irracional; siendo víctima de los propios impulsos mal manejados (Aguilar, 1987).

EL PAPEL DE LOS MITOS**"Quien realmente me ama sabe lo que necesito"**

En varias ocasiones la pareja está convencida de que el amor verdadero y la compatibilidad genuina en su relación, determinan que no es necesario expresar peticiones a su compañero. Cuando las personas se entienden pueden desarrollar cierta sensibilidad para detectar los sentimientos, opiniones y preferencias del otro; e incluso aprenden a interpretar las reacciones de su compañero con bastante precisión. No obstante, no se puede esperar de nadie el poder para "leer la mente" (Lazarus, Lazarus y Fay, 1993).

"Yo tengo que ser inolvidable"

Las personas piensan en proyectos gigantescos, olvidando que una relación consistente está formada por cosas sencillas. Ser sencillo y común es un arte que poco se aprende y que cuando se desarrolla crea un clima de paz y despreocupación, necesario para vivir una relación saludable.

"Para que yo esté feliz, el otro también tiene que estarlo"

Exigirle al otro que sea el complemento de su felicidad casi siempre convierte la relación en "tortura".

Comúnmente los estados de ánimo del compañero determinan las acciones y sentimientos propios (Stemberg y Whitney, 1992).

"Si hago todo lo que él (ella) quiere se quedará conmigo".

Este pensamiento lleva a la mayoría de las personas a realizar de forma compulsiva acciones que mantengan satisfecho a su compañero; aún cuando esas acciones vayan contra sus propios deseos valores y conveniencias saludables (Aguilar, 1987).

3.2.3 El Compromiso.

Con la formulación de expectativas de un miembro de la pareja con respecto a su compañero aparece un deseo que incita a ambos a comprometerse. El compromiso representa la energía que se invierte en el ser amado, y es una forma de dar seguimiento a su elección, lo que implicará posteriormente el matrimonio o la unión libre (Tordjman, 1989).

Algunos de los mitos más frecuentes en esta etapa son:

"Más vale malo por conocido que bueno por conocer"

Cuando se lleva algunos años con la pareja, muchas veces se prefiere seguir con ella, que empezar de nuevo, ya sea por miedo a quedarse solo o de encontrar a alguien "peor" que él. Se cree firmemente que se estará solo, anulando la capacidad de tomar decisiones, de encontrar nuevas relaciones o amistades.

Desde luego, no existe una pareja perfecta puesto que las dificultades se pueden presentar en cualquier momento, sin embargo, hay distintos niveles o grados de un problema que sería

EL PAPEL DE LOS MITOS

conveniente evaluar (Aguilar, 1987).

"Mi pareja actual es y será mi único amor"

Aunque por lo general esta creencia no se reconoce abiertamente, está presente. Esto hace posponer decisiones, dudar o permanecer en relaciones que no son muy satisfactorias.

Cuando se cree en este mito se olvida que:

• La mayoría de las personas vuelven a encontrar a otra pareja.

• Es cierto que no se ama de la misma manera. Con la experiencia será mejor.

• La persona es un ser definido, valioso y completo con o sin pareja (Aguilar, 1987).

"La convivencia antes del matrimonio demostrará si la pareja tendrá éxito una vez que se hayan casado"

La convivencia antes del matrimonio se cree que es la garantía de que todo funcionará bien más adelante, sin embargo, no hay garantías en el mundo del amor (Stenberg y Whitney, 1992).

"Los problemas desaparecerán si los ignoro"

Posponer la solución de un problema o evitar enfrentarse a situaciones desagradables sólo puede causar más problemas. Las situaciones conflictivas no desaparecerán con el simple hecho de

EL PAPEL DE LOS MITOS

ignorarlas (Lazarus, Lazarus y Fay, 1993).

"Si me ama, pero tiene miedo a comprometerse"

Puede suceder que el temor a comprometerse sea una imposibilidad para establecer la intimidad emocional constructiva y necesaria en una relación. Este temor se manifiesta en comportamientos erráticos y volubles cada vez que el acercamiento a la pareja implique algún tipo de compromiso más estable y duradero (Aguilar, 1987).

"Pensándolo bien, el amor no importa tanto: tal vez lo que tengo es todo lo que puedo esperar"

Al pensar de esta manera se renuncia a las aspiraciones propias, implica un conformismo que difícilmente se justifica (Aguilar, 1987).

3.2.4 El Matrimonio o la Unión Libre.

Después de un período de noviazgo, ambos miembros de la pareja se comprometen a seguir juntos trascendiendo a un nivel de convivencia en pareja más íntimo.

Cuando la pareja decide vivir juntos, ambos llevan consigo una serie de creencias, valores y prácticas que establecerán las reglas en su hogar, por lo que es importante que las expectativas de ambos coincidan (por medio de acuerdos), de modo que al vivir

EL PAPEL DE LOS MITOS

juntos tengan una convivencia satisfactoria ambas partes. Es también en esta etapa cuando esos "sueños rosas" no coinciden con la realidad que viven, ambos miembros ven sus expectativas lejanas, iniciándose los conflictos que generalmente se atribuyen al compañero (Conell, 1990). Algunos de estos sueños son:

"Casarse lo volverá feliz"

Aunque la pareja considera que su relación es poco estable, en numerosas ocasiones cree que el matrimonio pondrá fin a las dificultades entre ambos. La ilusión de la "luna de miel", la independencia de los padres y una nueva vida, hace que la pareja idealice una situación que contiene numerosos aspectos "románticos", "mágicos" y "soñadores" que a lo largo del tiempo no cubrirá las expectativas planeadas, pues no considera que el cambio que sugiere una vida juntos como las responsabilidades dentro y fuera de casa, el descubrimiento de conductas del compañero, etcétera, pueden ser cosas poco gratas para uno o ambos miembros (Lazarus, Lazarus y Fay, 1993).

"Tener hijos traerá felicidad al matrimonio"

Suele creerse que cuando la pareja atraviesa por momentos difíciles (constantes discusiones por detalles poco significativos, falta de atención por parte de alguno o ambos

EL PAPEL DE LOS MITOS

miembros, actividades rutinarias, etcétera), la mejor forma de resolver dichas contrariedades es tener un hijo.

Si bien es cierto que la llegada de un hijo es un motivo de felicidad para la pareja, también es cierto que trae consigo enormes responsabilidades, lo que implica tomar decisiones conjuntas para educar al nuevo miembro (Lazarus, Lazarus y Fay, 1993).

"La religión no es un elemento que influya en la armonía matrimonial"

Tal vez al inicio de la relación no sea un conflicto, pero comienza a serlo en la transmisión de valores que posteriormente se les proporcionará a los hijos.

Las parejas que no comparten una serie de valores comunes, de las cosas que son fundamentales en la vida, hallarán difícil mantener su intimidad (Stenberg y Whitney, 1992).

"Debo sentir más amor y simpatía por mi cónyuge que por cualquier otra persona"

Por lo general se coloca a la pareja en primer plano: es la persona que más gusta y a la que más se ama. Si llegará a suceder que no fuera el cónyuge la persona que más se ama, el otro se sentirá traicionado, no querido y engañado. La idea de que sólo se ocupa una parte en la esfera de la pareja y no la

EL PAPEL DE LOS MITOS

totalidad resulta complicado de convenir (Stemberg y Whitney, 1992).

"Terminar una relación es signo de fracaso"

Terminar una relación negativa puede ser difícil pero las ventajas que traerá dicha acción se presentarán inmediatamente.

En ocasiones persistir en una relación que no funciona puede ser el peor error, pues puede afectar varias áreas de la vida que pueden ir desde lo económico hasta la salud, el fin de una relación es sólo un cambio de vida. Existen experiencias agradables, desagradables, satisfactorias o no satisfactorias, más no fracasos (Lazarus, Lazarus y Fay, 1993).

"Guarda todos tus sentimientos para tí"

Es común que se crea que si las personas desconocen las opiniones o sentimientos del individuo, a éste no podrán lastimarlo ni aprovecharse de él.

No es posible un amor sano sin que existan las revelaciones personales y el compartir detalles íntimos y confidenciales. Al utilizar una actitud de resguardo en el matrimonio, amistad y otras relaciones personales, se pierde de una gran alegría derivada de compartir un sentimiento de pertenencia, de formar parte de algo especial, de la riqueza de intimar, de amar y de

EL PAPEL DE LOS MITOS

sostener relaciones positivas (Lazarus, Lazarus y Fay, 1992).

"Demostrar las emociones es señal de debilidad"

Comúnmente la educación y los medios de difusión hacen mención de la expresión de la emoción como un signo de debilidad, de modo que la tristeza, melancolía, nostalgia, son sentimientos casi enteramente femeninos y cuando en el hombre se suscitan estas emociones no ha de expresarlas pues podría perder su virilidad o imagen del "sexo fuerte"

El mostrar a la pareja la parte afectiva de si mismo traerá como consecuencia una proximidad emocional que enriquecerá la relación, además de manifestar el interés y la confianza que ambos se profesan (Lazarus, Lazarus y Fay, 1992).

Dependiendo del grado de Acercamiento-Alejamiento en que se encuentra la relación cada miembro evaluará tanto cognitiva como afectivamente las conductas del otro de manera distinta. Así cuando una persona se siente ilusionada de las perspectivas de la relación interpretará de modo positivo las acciones y características de la pareja; mientras que en las etapas de disolución, las mismas conductas se ven como aversivas.

Los mitos anteriormente mencionados en muchas ocasiones promueven y mantienen relaciones disfuncionales, con lo cual la pareja se ve inmersa en el dolor y el sufrimiento. En pocas

EL PAPEL DE LOS MITOS

ocasiones se da cuenta de que vive en una relación destructiva, la cual se describe en el siguiente capítulo.

CAPITULO 4**LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS DE PAREJA.**

Hay que reconocer que las ideas que se tienen en torno al amor y a la relación de pareja, transforman los defectos en cualidades; un instante en una eternidad. El enamoramiento corre el riesgo de pasar de las "delicias" amorosas, al dolor, desilusión y desesperanza.

El concepto y fenómeno de amor describe un comportamiento complejo susceptible de ser practicado mediante conductas específicas de tipo cognitivo, emocional y motor (Costa y Serrat, 1982). Es una parte básica constitutiva de la condición humana, en el proceso cotidiano del vivir de toda la gente. El amor, supone trabajo y arte, ya que el ser humano es heredero de distorsiones culturales poderosas, que dificultan la gratificante experiencia del amor; por ello el amor exige trabajo sobre la propia persona, ya que es un arte lograr una relación de pareja en donde exista comprensión, respeto, compromiso, creatividad, entre otras cosas (Nieto, 1993).

El comportamiento amoroso de los individuos es de diversos tipos; no todos son saludables, algunos son destructivos debido a la mezcla de actos explosivos inmersos en los actos amorosos

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS
4.1 DEFINICIÓN.

Una relación destructiva se caracteriza porque uno de los integrantes de la pareja se dedica a abusar emocional y/o físicamente del otro. El abuso es una conducta que produce algún tipo de consecuencia dañina en otra persona, sea un perjuicio de orden físico, emocional, sexual o moral. El abuso emocional se caracteriza por una agresión constante: desvalorización, negación, subestimación, insulto, infidelidad o burla son algunas de sus manifestaciones; por su parte el abuso físico va desde empujones y apretones hasta golpizas con fracturas, además de forcejeos, bofetadas, patadas, etcétera (Ferreira, 1989; Forward, 1993; Lammoglia, 1995). De acuerdo a Corsi (1988) en el cuadro se presentan los tipos de abuso, el poder o fuerza que ejerce y las consecuencias.

TIPO DE ABUSO	PODER O FUERZA	TIPO DE DAÑO
Físico	Físico	Físico y Emocional
Psicológico	Psicológico	Emocional
Sexual	Físico y Psicológico	Emocional y Físico
Financiero	Económico	Económico y Emocional

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

Social	Psicológico y	Emocional
Ambiental	Físico	Social y
		Económico

Cuadro 1. FORMAS DE ABUSO

La conducta violenta existe principalmente en la pareja, en la relación hombre-mujer como una forma de resolver conflictos puesto que se trata de eliminar dificultades que impiden realizar libremente el ejercicio del poder. Esta conducta es sinónimo de abuso de autoridad, siempre y cuando sea utilizada para ocasionar daño a la pareja; entendiéndose por esto, cualquier tipo y grado de deterioro a la integridad del otro. La violencia y la agresión se dan principalmente en la pareja debido a diversos factores, según lo señalan Stith, Williams y Rose (1992).

- 1) Pasan mayor tiempo juntos.
- 2) Existe un mayor número de conflictos debido a diversas actividades que realiza o desea realizar cada miembro.
- 3) Ambos tienen una implicación emocional entre sí, en consecuencia responden más intensamente cuando se origina un problema interno.
- 4) Los roles asignados en función a la edad y el sexo.
- 5) El nivel de intimidad que posee la pareja.

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

6) Los "derechos" culturalmente asignados a influir en los valores, comportamientos y actitudes de la pareja.

El ciclo de violencia por lo general se constituye en tres fases:

PRIMERA: "Fase de la Acumulación de Tensión". En la cual se produce una sucesión de episodios que son pequeños y que lleva a roses entre la pareja, incrementando constantemente la ansiedad y la hostilidad.

SEGUNDA: "Episodio Agudo". En el cual toda la tensión acumulada da lugar a una explosión de violencia que puede variar en gravedad, desde una agresión verbal hasta el homicidio.

TERCERA: "Luna de Miel". En la que se produce el arrepentimiento (a veces instantáneo) por parte del hombre, sobreviniendo un ofrecimiento de disculpas y la promesa de que nunca volverá a ocurrir. Pero con el paso del tiempo los episodios de acumulación de tensión vuelven a comenzar, cumpliéndose el ciclo nuevamente (Corsi, 1988).

4.2 FORMAS DE MALTRATO.

Dentro de la conducta violenta marital el abuso puede ocurrir diariamente o con cierta periodicidad y puede manifestarse en cualquier lugar: en la casa, dentro del auto o en lugares públicos; aunque por lo común el agresor se cuida de no tener testigos, pero como está convencido de sus razones; a veces

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

no duda en denigrar, injuriar o golpear a su pareja delante de otras personas (Ferreira, 1989).

Existen dos tipos de maltrato dentro de la relación de pareja: el psicológico (incluye la violencia social y económica) y el físico (incluye la violencia sexual); ambos tienen como consecuencias un daño emocional continuo.

4.2.1 Maltrato Psicológico.

Es el conjunto de dichos y hechos que avergüenzan y humillan a la persona. Los efectos de la agresión psicológica no son visibles como ocurre con los efectos de la violencia física, la extensión del daño sólo se mide por la angustia producida en la víctima (Francoise, 1995).

Dentro de los hechos que utiliza el agresor generalmente se encuentran el abandono, los silencios, las privaciones económicas en donde no se le informa a la pareja de los negocios familiares, ni su opinión sobre cómo distribuir los ingresos familiares (violencia económica) entre otras.

Dentro del maltrato verbal, se encuentran las siguientes agresiones:

LAS CRITICAS.

Una de las modalidades de agresión verbal más frecuentes es la crítica, la cual atenta directamente contra la dignidad de la persona, pues las críticas continuas y en algunos casos

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

despiadadas, rebajan el valor de la victima. Esta situación hace que la relación de pareja sea una relación desnivelada haciéndole más fácil al agresor el dominio y el control.

Los ataques indirectos y criticas improductivas son similares a los dobles mensajes, la victima debe enfrentarse a varios significados, lo que le lleva a la incertidumbre.

Algunas palabras que generalmente se utilizan para dominar emocionalmente a hombres o mujeres son: insistente, exigente, quejumbrosa, neurótica, histérica, gritona, loco, irracional, demasiado emocional, infantil, excesivamente difícil, absurdo, entre otras (Hite y Colleran, 1989). Esta clase de lenguaje la emplean con mayor frecuencia cuando se sienten irritados o alterados.

Este modo de agresión, puede asumir incluso conductas aparentemente inocentes como son:

- ∞ Burlarse o hacer gestos mientras la otra persona habla.
- ∞ Imitar el tono de voz cuando la pareja está enojada.
- ∞ Tratar a la pareja como si fuera un niño (a).
- ∞ Repetir las cosas una y otra vez como si no entendiera.
- ∞ Usar palabras poco conocidas para ponerla en evidencia.
- ∞ Ridiculizar lo dicho por la pareja, mediante gestos, frases o sonidos "groseros".

La crítica realizada de manera continua sobre una persona, lleva a formar opiniones prejuiciadas que perjudican permanentemente

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

a quienes resultan víctimas de las relaciones en las cuales la otra parte no tiene el deseo de formar una relación armoniosa en la que ambos miembros se apoyen mutuamente (Francoise, 1995).

EL CONTROL.

Cuando una persona comienza a ceder a las presiones de otra, termina por convertirse en víctima. El agresor en su deseo de control puede utilizar el chantaje emocional o bien emplear la persuasión de manera que provoque en el otro alterar (sin violencia aparente) las creencias y el estilo de vida.

En la relación dominado-dominador ambos tienen una percepción diferente de una situación, es decir, perciben una realidad diferente de modo que:

• El agresor no reconoce su actitud como dañina para los que están a su alrededor.

• La víctima no está totalmente consciente de la manipulación de la cual es objeto.

• Los objetivos de la manipulación son poco claros, a veces incluso para los agresores, y tiene fines muy diversos.

El objetivo que se persigue, es hacer que el otro cambie su forma natural de ser y se comporte como él quiera.

LAS AMENAZAS.

Cuando el agresor es capaz de dominar y ejercer el control sobre otros hasta humillarlos, se siente poderoso. Y si, además logra

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

que los otros satisfagan sus demandas, se sentirá no sólo satisfecho sino justificado. Llegará a creer que su conducta es la correcta y son los demás los equivocados.

Algunas formas de amenazas con palabras son:

- ∞ Susurrar para que el otro no escuche lo que dice.
- ∞ Gritarle.
- ∞ Amenazar con el abandono.
- ∞ Amenazar a su pareja con golpearla.

Las agresiones y las humillaciones no solamente se hacen presentes dentro del hogar sino que el hombre las comienza a utilizar frente a otras personas (amigos, vecinos, compañeros de trabajo y familiares), de tal manera, que la víctima teme salir de casa; perdiendo toda oportunidad de buscar ayuda externa.

4.2.2 Maltrato Físico.

Después de la violencia verbal donde el agresor insulta y denigra a la víctima, comienza a amenazarla con la agresión física.

Las manifestaciones de violencia física del hombre hacia la mujer, aparecen de forma gradual: él la toma del brazo y se lo aprieta, la pellizca, le produce moretones, la jala de los cabellos y la empuja, en algún momento le da alguna bofetada con la mano abierta y después siguen los golpes con el puño cerrado y las patadas. Comienza a recurrir a los objetos para lastimarla.

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

Le exige tener contactos sexuales o abusa de ella sexualmente cuando está dormida (violencia sexual).

Las manifestaciones de violencia física de las mujeres hacia el hombre varían desde un pellizco hasta un golpe fuerte con algún objeto cercano (Corsi, 1988).

De acuerdo al programa de apoyo para hombres dispuestos a relacionarse de manera no violenta con su pareja (MANALIVE-CORIAN, 1990); la violencia física tiene dos categorías: acciones violentas hacia la pareja y acciones violentas alrededor de su pareja.

Violencia física contra su pareja.

- ∞ Reestringir sus movimientos.
- ∞ Sentarle.
- ∞ Prohibir su contacto social.
- ∞ Empujar a su pareja.
- ∞ Cargar a su pareja.
- ∞ Apretar a su pareja.
- ∞ Luchar contra ella (él).
- ∞ Bofetearle.
- ∞ Darle "nalgadas".
- ∞ Morderle, arañarle, aventarle.
- ∞ Golpearle con la mano cerrada.
- ∞ Estrangularla.

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

- ∞ Forzarla a tener sexo.
- ∞ Patearle.
- ∞ Quemarle.
- ∞ Golpearle cuando está embarazada.
- ∞ Usar un arma de fuego contra ella (él).
- ∞ Quitarle la ropa, destruirla o desgarrarsela.

Violencia alrededor de su pareja.

- ∞ Aventar objetos cerca de su pareja.
- ∞ Golpear cosas.
- ∞ Destruir objetos de su pareja.
- ∞ Romper el teléfono o cosas de la casa.
- ∞ Agredir objetos y/o personas estimadas por la pareja.

Por desgracia, los agresores consideran difícil controlar la violencia contra su pareja, olvidándose con ello que un castigo continuo, que además de dolor físico provoque terror emocional, generalmente es lesivo.

Estas formas de maltrato, no ocurren en todas las relaciones de pareja, sino únicamente en aquellas donde ambos miembros presentan características particulares derivadas del aprendizaje recibido en el ambiente familiar y social.

4.3 EL PAPEL DEL APRENDIZAJE.

La mayoría de los hombres, han sido y son educados con base a las

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

"ideas masculinas". Esto significa que se ha inculcado en ellos un aislamiento emocional y una incapacidad para admitir y comunicar lo que sienten. Tales resultados son consecuencia de los mensajes que suelen recibir desde pequeños: " los hombres no lloran", "quejarse es de mujeres", "arréglatelas solo", "miedoso", etcétera.

Según las pautas culturales transmitidas por la sociedad y la familia, las ideas básicas del "verdadero hombre" son: "Hay que ser fuerte, independiente, seguro, agresivo, audaz, competitivo, invulnerable; no hay que tener miedo ni dudas, hay que buscar el éxito y el poder".

Tales estereotipos en el pensamiento del hombre, lo conducen a sentir "lo que debe sentir": nada que tenga que ver con "debilidades". De modo que no podrá manifestar deseos de conocer los sentimientos de otras personas o desarrollarse afectivamente; formándose como un ser cerrado e inexpresivo, que no exterioriza el dolor, ni se permite compartir sus experiencias emotivas con otros.

Las consecuencias de este aprendizaje, en donde se mantiene una actitud de indiferencia ante los sentimientos, implica un obstáculo para establecer una intimidad afectiva con la pareja, además de crear un ambiente propicio para las constantes discusiones y riñas (Ferreira, 1989).

De acuerdo a Hite y Colleran (1989) algunos patrones

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

conductuales que el hombre manifiesta durante una riña son:

GUARDAR SUS SENTIMIENTOS: La mayoría de los hombres no son capaces de mostrar abiertamente (de la misma manera que las mujeres) sus sentimientos. Algunos hombres creen que el "verdadero hombre" implica ser racional, lógico científico y objetivo.

IGNORAR A SU PAREJA: Otra forma típica en la que los hombres expresan la represión emocional es no escuchando. En ocasiones las mujeres se sorprenden al descubrir que después de que un hombre parece escucharlas (por lo menos da esa impresión), no recuerda absolutamente nada de lo que se le dijo.

MANTENERSE CALLADOS: Las mujeres declaran que frecuentemente se tropiezan con el silencio cuando realizan algún comentario. Bajo estas circunstancias, una mujer puede sentirse invadida por el pánico y emocionalmente insegura.

SOBREPONER SUS OPINIONES A LAS DE SU PAREJA: Existe una gran cantidad de hombres que parecen asumir que sus opiniones y sus ideas son más importantes que los de las mujeres, y que sus propias necesidades están en primer término.

CREER TENER SIEMPRE LA RAZÓN: La suposiciones masculinas reportan frecuentemente que ellos tienen la razón y todo el derecho para criticar las opiniones y las acciones de las mujeres. En ocasiones la mujer se disculpa cuando en realidad no desea hacerlo, sólo para conservar la paz.

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

MANIFESTARSE INSENSIBLE: Los hombres pueden ser insensibles al escuchar la menor sugerencia de un agravio o queja. La mujer es la que frecuentemente, encuentra "algo malo" en el hombre, es la creadora de los problemas entre ambos.

CAMBIAR DE TEMA: Muchos hombres tratan de cambiar el tema en una variedad de formas si no quieren discutir algo. Estas actitudes de indiferencia colocan al hombre en una posición de poder, olvidándose por completo de la igualdad emocional. Hay en estos hombres, una extraña mezcla de amor y temor por la mujer. Esta situación de ambivalencia proviene, entre otras cosas, de que emocionalmente siguen sintiéndose como niños asustados. Temen al abandono, aspiran a adquirir seguridad a cualquier precio y están en una actitud de autodefensa permanente. Dentro de su cabeza se entremezclan varios mensajes: por un lado que la mujer es un ser dañino, perverso e incomprensible a la que hay que temer; por otra parte, que a ella hay que amarla, protegerla y respetarla, porque es débil, emotiva e insegura.

El agresor no es particularmente un ser sádico o enfermo. Más que obtener placer sexual o emocional del sufrimiento de su pareja, el sentir que muestra su mujer lo enfurece. Le sucita desprecio, no contar con una "verdadera mujer". Entendiéndolo por esto, que su compañera sea fuerte, organizada y sobre todo obediente (Ferreira, 1989).

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

Por el contrario, el mundo femenino es sinónimo de respeto, ternura, afecto, seguridad y fuerza espiritual. Es el ama de casa y consoladora de las frustraciones del marido y de los hijos, que son responsabilidades ineludibles.

La mujer emocionalmente maltratada no deja a su pareja quizá por un sentimiento de culpa, pues piensa que el hombre la necesita. Convierte al hombre en el centro de su vivir cotidiano, y al abandonarlo, siente que deja una razón para vivir.

Muchas de las formas de contacto que la mujer establece en sus relaciones íntimas se basan en modelos o pautas aprendidas en el entorno familiar. Los mensajes que se reciben desde niñas forman el núcleo de la información que se usa sobre uno mismo y de la posición que se ocupa en el mundo. El impulso a la repetición de lo familiar combinado con el deseo de que las cosas salgan mejor, se convierte en una trampa donde caen muchas mujeres. A pesar de su determinación o de tener mejores relaciones que las que mantuvieron sus padres, desembocan en situaciones muy similares.

De acuerdo a Forward (1993), algunos de los mensajes que se transmiten desde la infancia son:

- La única manera de afrontar la agresión de los hombres es ceder y someterse.
- A los hombres les está permitido actuar como se les ocurra y la mujer tiene que soportarlo.

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

- Una mujer debe tolerar cualquier cosa, con tal de aferrarse a un hombre.
- El mundo es un lugar que inspira miedo a una mujer que no tiene a un hombre a su lado.
- Las mujeres son desvalidas y dependen de los hombres.
- Los hombres tienen todo el poder en las relaciones.
- Tienes que amarlo a pesar de todo.
- No se considera femenino expresar el enojo gritando, peleando o dedicándose a deportes agresivos, sino por medio del llanto o del mal humor (Forward, 1993).

Como consecuencia la mujer busca seguridad, amor, confianza y credibilidad porque generalmente carece de ellos; en el fondo es una mujer insegura que no se ama ni confía en ella misma. Busca a alguien que tenga estas cualidades en grandes cantidades, sin embargo, se encuentra con un ser igual a ella: sin autoestima, inseguro, sin la más mínima confianza en sí mismo.

Así, existen dos seres dependientes que se encuentran y aparentemente se complementan, surgiendo una relación que conlleva el sufrimiento y la desconfianza que va consolidándose en una relación destructiva en la cual existe el abuso verbal y/o físico, y por supuesto una codependencia.

4.4 CODEPENDENCIA.

La codependencia es una forma de vida que se caracteriza por la

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

incapacidad para lograr participar de forma positiva en una relación. La vida de un ser codependiente gira alrededor del otro, que puede ser un hijo incapacitado, un padre desválido, el cónyuge, etcétera. La persona codependiente deja de existir para sí misma, ignorando y/o reprimiendo sus propios sentimientos, ideas o actos para ocuparse del otro con la totalidad de su energía.

Dentro de la relación de pareja, los seres codependientes son aquellos hombres y mujeres que necesitan depender emocionalmente de su compañero, y se encuentran demasiado involucrados con las necesidades, deseos, pensamientos y actos del otro, afectando sus otras relaciones (De Castillo, De Maqueo y Martínez, 1990).

De acuerdo a Lammoglia (1996), algunas características de una relación codependiente son:

SOLICITUD: Los codependientes pueden:

- ∞ Sentirse responsables de otras personas.
- ∞ Decir "sí", cuando quieren decir "no".
- ∞ Complacer a otros antes que a ellos mismos.
- ∞ Culpar a otro (s) por el estado en que se encuentra.
- ∞ Sentirse tristes porque pasaron sus vidas enteras dando a los demás y nadie les dio a ellos.

BAJA AUTOESTIMA: Los codependientes tienden a:

- ∞ Provenir de familias represoras o disfuncionales.

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

- ∞ Culparse a si mismos por todo, aún por su manera de pensar, sentir, verse y comportarse.
- ∞ Temer al rechazo y a cometer errores.
- ∞ Decirse así mismos que no pueden hacer algo bien.
- ∞ Deprimirse por falta de cumplidos y halagos.

REPRESION: Muchos codependientes:

- ∞ Se atemorizan de permitirse ser como son.
- ∞ Parecen rígidos y controlados.

OBSESION: Los codependientes tienden a:

- ∞ Sentirse sumamente ansiosos por lo problemas y la gente.
- ∞ Sentirse incapaces de dejar de hablar, pensar y preocuparse por otras personas o problemas.
- ∞ Perder el sueño por los problemas o conductas de otros.
- ∞ Vigilar a la gente.
- ∞ Abandonar su rutina por estar afectado por alguien o por algo.

CONTROL: Muchos codependientes:

- ∞ Tienen miedo de permitir que los demás sean como son y dejar que las cosas sucedan de una manera natural.
- ∞ Tratan de controlar sucesos y a la gente, por medio de su desamparo, sentimiento de culpa, coherción, amenazas, dominio y afán de dar consejos.
- ∞ Piensan que sólo ellos saben como se deben hacer las cosas y como debe comportarse la gente.
- ∞ Se sienten enojados constantemente.

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

∞ Se sienten controlados por los eventos y la gente.

NEGACION: Los codependientes tienden a:

∞ Pensar que las circunstancias no son tan malas como lo son en realidad.

∞ Decirse a si mismos que las cosas mejorarán mañana.

∞ Mantenerse ocupados para no tener que pensar en sus problemas.

∞ Creer en mentiras y mentirse a ellos mismos.

∞ Deprimirse o enfermarse.

DEPENDENCIA: Muchos codependientes:

∞ Relacionan el amor con el dolor.

∞ Centran sus vidas alrededor de otras personas.

∞ Se sienten terriblemente amenazados por la pérdida de cualquier cosa o persona que según ellos les proporciona felicidad.

∞ Más que quererla sienten que necesitan a la gente.

∞ Toleran el abuso para sentir que la gente los sigue amando.

COMUNICACIÓN FÁCIL: Los codependientes con frecuencia:

∞ Culpan, amenazan, ejercen coherción, suplican, sobornan, aconsejan.

∞ Piden lo que desean y necesitan de manera indirecta.

∞ Esperan expresar sus opiniones hasta que conocen la de los demás.

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

- ∞ Creen que la mayor parte de sus opiniones, pensamientos y sentimientos que pueden expresar son irrelevantes.
- ∞ No dicen lo que sienten, no sienten lo que dicen y no saben lo que sienten.

LÍMITES DÉBILES: Los codependientes con frecuencia:

- ∞ Poco a poco incrementan su tolerancia hasta que pueden soportar y hacer cosas que habían dicho, nunca harían.
- ∞ Permiten que otros los lastimen.
- ∞ Se vuelven completamente intolerantes.

FALTA DE CONFIANZA: Los codependientes:

- ∞ No tienen confianza en ellos mismos.
- ∞ No confían en sus sentimientos y/o decisiones.
- ∞ No confían en los demás.

IRA: Muchos codependientes:

- ∞ Lloran mucho, comen en exceso, se enferman, hacen cosas sucias para vengarse, actúan de manera hostil, tienen estallidos temperamentalmente violentos.
- ∞ Se sienten controlados por el enojo de otras personas.
- ∞ Castigan a los demás por hacerlos enojar.
- ∞ Reprimen sus sentimientos de enojo.

PROBLEMAS SEXUALES: Algunos codependientes:

- ∞ Practican relaciones sexuales cuando están enojados, heridos o cuando no tienen ganas.
- ∞ Se alejan emocionalmente de la pareja.

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

• Rehusan disfrutar del sexo porque están muy enojados con la pareja.

• Consideran tener o tienen una relación extraconyugal.

• Les es difícil hablar de sus necesidades sexuales.

Cuando el amor se convierte en una adicción, éste funciona como cualquier otra cosa capaz de causar dependencia. Existiendo una necesidad compulsiva de la otra persona.

Al vivir una relación amorosa de este tipo se sufre un dolor intenso si se ve privado de su compañero, tolerando comportamientos sumamente agresivos.

La codependencia hace creer que tal vez no sea posible sobrevivir emocionalmente sin el amor de su compañero ya que su propio valor está determinado por la evaluación que uno hace del otro (Lammoglia, 1996). Generalmente la dependencia de estas evaluaciones, trae graves consecuencias en la autoestima de la persona al sentirse incomprendidos en su dolor, por familiares y amigos; refugiándose en un mundo ilusorio en donde todo es perfecto, donde la felicidad existe y el dolor es desconocido. Es una evasión que les proporciona alivio y al mismo tiempo les daña, pues al pretender ignorar su situación, huyen de una realidad que sólo ellos pueden transformar (Francoise, 1995).

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS**4.5 EFECTOS DE LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS.**

Los efectos de una relación en la cual uno de los integrantes es víctima de maltrato, aumentan en la medida en que esta relación se mantiene.

Una persona que ha sido maltratada durante muchos años, tiende a aceptar con aparente indiferencia el abuso, lo cual provoca que éste se intensifique y, en consecuencia, los daños sean más profundos. Esto lleva a sentirse constantemente triste, insegura, herida, debilitada, de tal forma que la idea de abandonar a su pareja le parece aún más terrible (Francoise, 1995).

De acuerdo a De Castillo, De Maqueo y Martínez (1990), algunos de los efectos que sufren las personas que son víctimas de una relación destructivas son:

- ∞ Poseen maneras extremistas de pensar.
- ∞ Se juzgan muy duramente.
- ∞ Presentan poca capacidad para decir "no".
- ∞ Se hacen cargo de responsabilidades ajenas.
- ∞ Toleran conductas inapropiadas.
- ∞ Soportan abusos sin percatarse del daño que les causa.
- ∞ Consideran el sufrimiento como normal.
- ∞ No cuentan con una persona que los apoye, acepte y respete.
- ∞ Hacen a un lado sus sentimientos hasta no tener consciencia de

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

ellos.

• Se sienten como si no estuvieran en contacto consigo mismos.

• Se sienten "muertos en vida", frustrados, confusos.

• Distorsionan, suprimen o reprimen sus sentimientos crando tensión para no sufrir algún dolor.

• Tratan de evitar conflictos siempre que pueden.

• No toman el riesgo de expresar preocupaciones, sentimientos y necesidades ante otros.

• Se sienten aterrados ante la perspectiva de abandono.

• Presentan estados de ansiedad, tensión, miedo, nerviosismo, ira, resentimiento, tristeza, sensación de vacío y culpa.

• Desarrolla conductas hostiles hacia los demás o hacia ellos mismos.

• Viven principalmente del otro.

• Interiorizan e incorporan a su forma de vida creencias, reglas y mensajes negativos.

• Sientes que se están "volviendo locos", y cuando quieren tocar la realidad dudan de sus sentidos, sentimientos y reacciones.

• Se sienten incompletos e infelices.

• Les asusta satisfacer sus necesidades.

• Se ven inmersos en conductas compulsivas.

La mayoría de las personas inmersas en una relación destructiva

LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

en general contemplan como única salida, a esa situación de dolor la muerte de su pareja. De esta manera no sólo le perdonarían sus malos tratos, sino que paradójicamente el agresor se transforma debido a la muerte, en alguien "bueno" y "generoso" o por lo menos no tan malo como se creía (Lammoglia, 1995).

En numerosas ocasiones las personas desconocen que son víctimas de una relación destructiva; tal como se ha señalado a lo largo de este capítulo, el aprendizaje que se recibe desde la infancia respecto a la manera en que se "debe" comportar en pareja o de acuerdo al género, puede llevar a vivir una relación llena de normas y prejuicios que no serían los más adecuados para un buen funcionamiento, lo cual origina una vida en pareja poco satisfactoria, llena de sufrimiento y dolor.

CAPITULO 5

UNA ALTERNATIVA PARA LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

Las personas que viven una relación destructiva (víctima y agresor), no disfrutan en absoluto de su situación, sino que la sufren profundamente, y generalmente no saben qué hacer. De tal forma que la solución de los problemas que se presentan dentro de la relación es de acuerdo al aprendizaje recibido a través de diversos medios como la familia, la escuela, los amigos, etcétera.

Este aprendizaje es, en la mayoría de las ocasiones erróneo e incompleto debido a los mitos que se manejan con respecto al amor y la relación de pareja; y a la falta de habilidades para enfrentar situaciones conflictivas.

La Teoría Cognitivo-Conductual al concebir a la persona como un ser que puede aprender y modificar sus pensamientos, sentimientos y acciones propone el entrenamiento en competencias de afrontamiento para contrarrestar aquellas situaciones que producen malestar al individuo (Sank y Shaffer, 1993).

Las relaciones destructivas, surgen principalmente por la falta de habilidades de comunicación, las creencias con respecto a

UNA ALTERNATIVA

la vida en pareja y la carencia de habilidades para buscar soluciones ante diversos conflictos. Si las personas conocieran las características de una relación de pareja funcional y las habilidades de afrontamiento antes de involucrarse en una relación de pareja, se estarían previniendo relaciones disfuncionales en las que se incluye el abuso y la violencia, ya que la pareja contaría con los elementos necesarios para afrontar de manera positiva las dificultades que puedan surgir en un futuro.

Las habilidades de afrontamiento son producto de una serie de técnicas Cognitivo-Conductuales utilizadas para reducir el sufrimiento emocional y afrontar eficazmente los problemas que se presenten cotidianamente. El entrenamiento en este tipo de competencias, ayuda a las personas a asumir el control de sus vidas, ya que podrán utilizarlas indefinidamente y en cualquier área de su vida sin necesidad de un contacto profesional continuado.

Es por ello que en este último apartado se desarrolla una propuesta de trabajo que consiste en la elaboración de un manual dirigido a jóvenes, cuya información les permita prevenir el verse inmersos en una relación destructiva de pareja, ya sea asumiendo el papel de víctima o agresor. Para lograrlo es necesario hacer énfasis en tres aspectos básicos: a) contrarrestar algunas de las ideas irracionales más comunes

UNA ALTERNATIVA

y poco funcionales de las personas con respecto al amor y a la relación de pareja; b) enseñar habilidades de comunicación como una medida eficaz para lograr y/o fomentar una vida en pareja sana y feliz; y c) proporcionar elementos básicos que permitan solucionar los conflictos en pareja; ya que como se ha señalado, estos tres puntos se encuentran enlazados con las relaciones interpersonales, incluyendo la relación de pareja. En este manual, se mostrarán las características de una relación de pareja eficaz.

La población a quien se encuentra dirigida la propuesta es primordialmente a los adolescentes y jóvenes, por las siguientes razones: a) durante ambas etapas se encuentran en la búsqueda y conquista de un compañero, o bien en la consolidación de su relación de noviazgo y en la mayoría de las ocasiones su estado de "enamoramiento" no les permite ver más allá de lo "maravilloso" del otro; b) las disfunciones de la pareja se remontan a los inicios del noviazgo y en numerosas ocasiones, uno o ambos miembros de la pareja, ignora las "esporádicas" manifestaciones agresivas de su compañero; y c) por ser sus primeras experiencias amorosas, generalmente carecen de habilidades para interactuar satisfactoriamente en una relación amorosa.

Sin embargo, también puede resultar funcional para aquellas personas adultas que se han visto frecuentemente inmersas en

UNA ALTERNATIVA

relaciones conflictivas, o bien que no han podido establecer una relación formal por no contar con las habilidades necesarias.

5.1 MODULO DE DESMITIFICACIÓN.

El sufrimiento emocional, la mayoría de las ocasiones, se debe a la forma incorrecta en que las personas construyen su mundo y a las creencias irracionales que mantienen. Dichas creencias conducen a pensamientos y sentimientos autoderrotistas, que ejercen un efecto adverso sobre la conducta (Mahoney, 1983).

La Reestructuración Cognitiva, es una técnica terapéutica que ayuda a las personas a descubrir las pautas específicas de pensamiento y las creencias subyacentes que dan origen a las emociones negativas; de tal forma que las creencias irracionales tienen poca oportunidad de aparecer (Mahoney y Freedman, 1985.)

La Reestructuración Cognitiva no debe confundirse con filosofías sobre "el pensamiento positivo"; ya que no es simplemente intercambiar un pensamiento negativo por uno positivo sino que requiere conocer y examinar los pensamientos que han desencadenado los estados emocionales disfuncionales y a continuación, cuestionar y desafiar tales asunciones. La meta no es transformar un pensamiento negativo por uno optimista, sino substituir una creencia irracional automática e infundada,

UNA ALTERNATIVA

por otra que sea objetiva o más razonable.

Las creencias irracionales automáticas son descritas como pensamientos que parecen surgir inmediata y habitualmente en determinadas situaciones y se caracterizan por dos aspectos:

• Son absolutistas, expresándose en términos de "Tengo que", "Debo", "Debería", "Estoy obligado a", "Tienes que", "Vas a", "Quiero que", etcétera.

• Provocan emociones negativas que interfieren en la obtención de metas.

Estos pensamientos, son aprendidos en una etapa temprana de la vida, atendiendo principalmente a cuatro situaciones:

- 1) A cómo son tratadas las personas por los demás.
- 2) A cómo se sienten los modelos de rol con respecto a sí mismos y lo que opina sobre su propia persona.
- 3) A lo que dicen los demás sobre uno mismo.
- 4) A las experiencias generales de la vida.

Ellis y Grieger (1981) señalan algunas de las ideas irracionales que las personas usan con mayor frecuencia y que los lleva a estados emocionales de insatisfacción son:

• Las personas y las cosas deberían ser mejores de lo que son.

• Debo considerar horrible y espantoso no encontrar rápidamente soluciones buenas a los problemas de la vida.

• Debo tener un alto grado de orden o certeza para sentirme

**ESTA TESIS NO DEBE
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

UNA ALTERNATIVA

bien.

◦ La calificación global que me doy a mí mismo como humano y a mi valorización general dependen de la perfección de mis acciones y del grado de aprobación que me otorguen las personas.

◦ Es absolutamente necesario ser amado y aprobado por otros, casi en todo momento.

◦ Debo ser competente y perfecto en cada actividad que emprenda.

◦ Las personas que me hieren o me hacen daño son malas y debo culparlas, condenarlas y castigarlas con severidad.

◦ Es horrible o catastrófico que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.

◦ Los eventos externos causan gran parte de la infelicidad humana, y tengo poca capacidad para controlar mis sentimientos o para librarme de la depresión, la hostilidad y sentimientos similares.

◦ Encuentro más fácil evitar el enfrentar a diversas dificultades y responsabilidades de la vida, que comprometerme con formas provechosas de autodisciplina.

◦ Si algo me parece peligroso o amenazante debo perturbarme y preocuparme por ello.

◦ Mi pasado sigue siendo importante y sólo porque algo ejerció una enorme influencia en determinado momento de mi vida, tiene que seguir determinando mis sentimientos y conductas del

UNA ALTERNATIVA

Las creencias racionales son cogniciones evaluativas propias de cada persona y se manifiestan de diversas formas, tales como: "Me gustaría", "Quisiera", "No me gustaría", "Preferiría", "Desearía".

Son racionales por dos aspectos:

• Son relativas.

• No impide el logro de objetivos y propósitos básicos.

Estas creencias son el fundamento de los comportamientos funcionales (Ellis y Grieger, 1981).

Para saber cuándo se tiene una idea irracional, es necesario identificar los pensamientos que ocurren espontáneamente sobre algún hecho o circunstancia y su secuencia. Una vez que la persona se da cuenta de lo que está pensando, el siguiente paso es hacer preguntas sobre este pensamiento, para comprobar su objetividad.

EJEMPLO:

PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Susana trabaja como secretaria en una fábrica. Su jefe es un joven amable y atractivo.

Continuamente llega tarde a casa debido a que su horario no está establecido; por ello Luis su esposo, genera los siguientes pensamientos:

"Seguramente estaba con su amante"

UNA ALTERNATIVA

"Es una coqueta"

∇

"Su amante ha de ser mejor que yo"

∇

"Ya no dejaré que vaya a trabajar"

Lo que lo lleva a sentir: enojo, frustración, tristeza y angustia. Cuando Luis interpreta injustificadamente las llegadas tardías de su esposa a casa; obstruye la comunicación clara y directa con su pareja; ya que si él hubiera pensado racionalmente, debido a que no tenía fundamentos para evaluar la conducta de su esposa, su estado emocional sería de tranquilidad:

PENSAMIENTOS RACIONALES

"Volvió a llegar tarde"

∇

"¿Qué habrá ocurrido?"

∇

"Le voy a preguntar"

De acuerdo a Beck (1988), al disminuir las ideas irracionales las parejas podrán:

• Contrarrestar la tendencia a formarse juicios injustificados y proyectar imágenes distorsionadas.

UNA ALTERNATIVA

- Llegar a conclusiones precisas y razonables previniendo malos entendidos.
- Adoptar una actitud menos segura en cuanto a la lectura de los pensamientos del otro.
- Controlar sus interpretaciones, buscando establecer mayor claridad en su comunicación.

5.2 MODULO DE HABILIDADES DE COMUNICACIÓN.

Desde la infancia los padres llevan a cabo una labor de adiestramiento emocional de una manera sencilla: enseñan ideas y creencias acerca de uno mismo y de la manera en que se comporta la gente, suscitando sentimientos de ansiedad, ignorancia y culpabilidad. Al enseñar a vincular conceptos con una fuerte carga emocional como "bueno" o "malo" a la menor acción: los padres obligan al niño a realizar cosas que ellos desean; ignorando totalmente los deseos y/o necesidades de éste, manipulando el comportamiento a través de los años; lo cual provoca los posteriores conflictos e insatisfacciones en la persona, repercutiendo principalmente en sus relaciones interpersonales, ya que su comunicación con los demás presenta distorsiones (Aguilar, 1987).

La asertividad tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria con otros. Ser asertivo significa poder expresar sentimientos, creencias u opiniones propias

UNA ALTERNATIVA

de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa, sin violar los derechos de las otras personas. Ser asertivo no es ganarle al otro: es triunfar en el respeto mutuo, en la continuidad de los acercamientos satisfactorios y en la dignidad humana, no importando que a veces no se logre un resultado práctico o personalmente beneficioso o inclusive que se requiera ceder.

De acuerdo a Fensterheim y Baer (1983), al utilizar óptimamente las habilidades asertivas, la persona logrará:

- Ganar seguridad en si misma.
- Identificar cuando la comunicacion es disfuncional, y mejorarla al momento.
- Dialogar con éxito manteniendo la comunicacion.
- Controlar las emociones.
- Decir las cosas sin ofender.
- Respetarse a si mismo.
- Saber escuchar.
- Ser justo y motivante con los demás.
- Desarrollar habilidades de comunicación interpersonal en cualquier área.
- Evitar problemas que se acrecientan por no dialogar a tiempo con los demás.
- Ser feliz.
- Perseguir las cosas que desean.

UNA ALTERNATIVA

= Sentirse libre para manifestarse.

Los componentes de la asertividad son: Respetarse a si mismo, respetar a los demás, ser directo, honesto y oportuno, tener control emocional, saber decir y escuchar, ser positivo y expresar correctamente de forma no verbal los mensajes. El manejo adecuado de estos elementos, lograrán una comunicación satisfactoria permanentemente.

Generalmente, existen tres formas de relación interpersonal: la no asertiva, la agresiva y la asertiva.

a) la conducta no asertiva: Es descrita como la negación de los derechos propios, a no defender ni expresar los sentimientos de uno mismo. También incluye comunicaciones formuladas de manera indirecta, favoreciendo las malas interpretaciones.

b) La conducta agresiva: Es la forma de expresar los sentimientos, creencias u opiniones que pretenden hacer valer lo propio a través del ataque sin respetar los derechos de los otros.

c) La conducta asertiva: Se caracteriza por no violentar los derechos de uno mismo ni los de los demás. Consiste en expresar las preferencias y los sentimientos propios de una manera directa, honesta y adecuada. El comportamiento asertivo muestra respeto hacia los sentimientos de otra persona y facilita una comunicación satisfactoria.

UNA ALTERNATIVA

De acuerdo a Fensterheim y Baer (1983), el aprendizaje asertivo estudia conductas de diversa complejidad en tres niveles:

El primer nivel se refiere a señales paralingüísticas, como:

- Establecer contacto visual.
- Permanecer erguido.
- Hablar con un tono de voz lo bastante alto para que escuchen los demás.
- Mantener un movimiento de manos adecuado.

En el segundo nivel se encuentran las artes básicas de la asertividad:

- La habilidad de decir "no" y/o "si".
- Pedir favores o hacer petición.
- Comunicar pensamientos y sentimientos de un modo abierto y directo.
- Poder controlar situaciones.

El tercer nivel se refiere a la conducta e interacciones más complejas con otras personas:

- Conducta de adaptación en situaciones de trabajo.
- Capacidad para formar y mantener un círculo social.
- El logro de amistades personales íntimas.

De acuerdo a Aguilar (1987), comportamiento no asertivo o agresivo provoca efectos negativos que deterioran la satisfacción y la comunicación en las relaciones

UNA ALTERNATIVA

interpersonales; provocando graves consecuencias, tales como:

- Frustración, insatisfacción y tensión.
- El problema se multiplica.
- Los demás aprenden a abusar de la persona.
- Surgen explosiones agresivas que en ocasiones generan sentimientos de culpa.
- Problemas de salud.
- Aislarse deprimirse sentir deseos de huir.
- Se desligan responsabilidades transfiriéndolas a otras personas.
- Sentimientos de incomprensión, rechazo y menosprecio.
- Se crea dependencia a alguna persona o cosa.
- Bloqueos de comunicación en futuras interacciones.
- Deterioro gradual de la autoestima, seguridad y autoconfianza.

Y es que la mayoría de las personas no conocen con suficiente profundidad los Derechos Humanos Asertivos que "constituyen una estructura básica para la sana participación de cada individuo en toda relación humana" (Smith, 1983, p.54). Aguilar (1987) y Smith (1983), mencionan que algunos de estos derechos son:

TENGO DERECHO A:

- Juzgar todo mi comportamiento, pensamiento y emociones.
- No dar excusas ni justificaciones de mi comportamiento.

UNA ALTERNATIVA

- Decir "no".
- Decir "no lo sé".
- Decir "no me importa".
- Cometer errores y ser responsable de ellos.
- Cambiar de parecer.
- Decidir si ayudo a alguien a resolver sus problemas.
- Sentirme bien conmigo mismo.
- Tener y expresar mis sentimientos y emociones.
- Recibir un trato amable y cortés.
- Hacer menos de lo que soy Humanamente capaz de hacer.
- Pedir lo que quiero.
- No usar mis derechos.
- Pedir reciprocidad.
- Calmarme, tomar mi tiempo y pensar.
- Considerar mis propias necesidades.
- Rehusar peticiones sin sentirme culpable o egoísta.
- A tener éxito.
- A ser feliz.

Sin olvidar que:

- Nadie tiene la capacidad de "hacerme sentir mal", sólo YO.
- Los errores que cometo son parte de mi conducta, de ninguna manera reflejan quien SOY.

De acuerdo a Smith (1983), la forma en que las personas pueden llevar a cabo estos derechos es por medio de diversas

UNA ALTERNATIVA.

técnicas que incrementan y/o desarrollan las habilidades de la persona para alcanzar sus metas. Algunas de estas técnicas son:

a) Disco rayado: Es una repetición serena de las palabras que expresan los deseos, una y otra vez. Enseña la virtud de la persistencia sin tener que ensayar argumentos o sentimientos de ira de antemano. Por ejemplo:

Daniel desea asistir a una fiesta con su novia Laura, sin embargo, ella tiene un compromiso con sus amigos desde hace una semana. Daniel quiere que Laura rompa su compromiso para ir con él.

DANIEL: Esta fiesta la realizaron mis amigos desde hace un mes, por favor acompáñame.

LAURA: Me encantaría asistir, pero en esta ocasión no. Ya me he comprometido con mis amigos.

DANIEL: Prefieres a tus amigos.

LAURA: No prefiero a mis amigos, tengo un compromiso con ellos.

DANIEL: Pues déjalo, te vas a divertir más conmigo.

LAURA: Probablemente sí, pero tengo un compromiso con ellos.

DANIEL: Tú no me quieres.

LAURA: El que no vaya a la fiesta con tus amigos, no significa que no te quiera. Tengo un compromiso con mis amigos.

DANIEL: Esta bien, ¿en otra ocasión irías conmigo?.

UNA ALTERNATIVA

LAURA: Claro que sí.

b) Banco de niebla: Es la aceptación de las críticas manipulativas, reconociendo serenamente ante los críticos la posibilidad de que exista parte de verdad en lo que dicen, sin que por ello se adjudiquen el derecho a ser los únicos jueces.

Ejemplo:

Luis llegó tarde a casa el viernes por la noche debido a que en el trabajo festejaron el cumpleaños de un amigo.

ERICKA: ¡Anoche regresaste muy tarde a casa. Te esperé hasta las doce y media!.

LUIS: Tienes razón, llegué muy tarde.

ERICKA: Eres un irresponsable, me tuviste preocupada toda la noche mientras tú te divertías.

LUIS: Tal vez tengas razón, soy un irresponsable.

ERICKA: Para la próxima vez, llámame por teléfono.

LUIS: En otra ocasión que suceda algo parecido te llamaré por teléfono.

ERICKA: ¿Lo prometes?

LUIS: Te lo prometo.

ERICKA: ¿Te divertiste en la fiesta?...

c) Libre información: Es identificar simples indicios que la otra persona da en el curso de la vida cotidiana y que

UNA ALTERNATIVA

permite reconocer que es interesante o importante para esa persona. Ejemplo:

Pedro llega muy triste del trabajo. Sonia se da cuenta y desea saber el motivo.

SONIA: Estás muy callado.

PEDRO: No.

SONIA: Por lo que veo no deseas conversar.

PEDRO: Es que probablemente te enojarías y no quiero que eso suceda.

SONIA: Creo que ha de ser un problema muy grande.

PEDRO: No mucho. Laura me confesó que me amaba.

SONIA: Por lo visto eso te hace sentir muy triste. Yo también lo estoy; ella es nuestra mejor amiga desde hace 15 años.

PEDRO: Sí... no sé que hacer ahora. Creo que no le di motivo para que ella se enamorara de mí.

SONIA: Creo que no. Eras amable y respetuoso con ella. Me gustaría que platicáramos los tres acerca del problema.

PEDRO: ¿Estás segura?.

SONIA: Sí...¿a tí te gustaría?.

PEDRO: Sí...mañana le voy a pedir que venga.

d) Aserción Negativa: Enseña a aceptar los errores propios y faltas "sin tener que excusarse por ellas", mediante el reconocimiento decidido y comprensivo de las críticas hostiles

UNA ALTERNATIVA

o constructivas, que se formulan a propósito de las cualidades negativas propias. Ejemplo:

Karla y Miguel asistirán a una fiesta.

KARLA: ¿Así vas a ir vestido?. ¡Te ves ridículo!.

MIGUEL: ¿Qué es lo que no te gusta?.

KARLA: Tu camisa.

MIGUEL: ¿Qué tiene mi camisa?

KARLA: Es de manga corta y de colores.

MIGUEL: ¿Cuál te gustaría?.

KARLA: La blanca de manga larga.

MIGUEL: ¿Algo más que no te agrada?.

KARLA: Sólo eso. Es que la fiesta a la que asistiremos es más formal.

MIGUEL: ¿Y me avisaste?.

KARLA: No, perdóname. Es que estoy muy nerviosa.

MIGUEL: ¿Me acompañas a la casa para cambiarme?

KARLA: Sí mi amor...gracias.

Es importante además, tener en cuenta las respuestas posibles que se pueden utilizar para enfrentar a las personas persistentes, sin que implique dejar de ser asertivo:

Básica: Se trata de frases cortas y simples que pretenden defender un derecho. Ejemplo: "No me gusta"

Escalamiento: Se toma en cuenta a la otra persona. Ejemplo:

"Agradezco tu interés... pero...".

Confrontadora: Se enfatiza más los efectos desagradables que tienen las palabras sobre la persona a la que trata de convencer (Fernsterheim y Baer, 1983).

Cuando la persona emplea con frecuencia en sus relaciones con los otros las habilidades asertivas, puede cambiar la reacción de los demás, el modo en que se concibe a sí mismo y el estilo de vida.

5.3 MÓDULO DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

Una relación de pareja, se basa en el respeto mutuo y en un equilibrio del poder, pone en práctica la preocupación y la sensibilidad de cada uno hacia los sentimientos y necesidades del otro; supone una apreciación de las características y acciones que hace del compañero un "ser especial". Claro que dentro de este marco ideal caben discusiones, mal humor, diferencias de opinión e incluso enfados. Pero si ambos compañeros se aman, encontrarán maneras afectivas de resolver sus diferencias; pues no considerarán a cada enfrentamiento como una "batalla" que sólo se puede ganar o perder (Forward, 1993).

En una sociedad compleja frecuentemente se encuentran presentes problemas, por lo que el desarrollo de habilidades que permitan adoptar un acercamiento más que positivo y directo a la

UNA ALTERNATIVA

solución de problemas de la vida, puede ayudar a prevenir estados emocionales negativos (Sank y Shaffer, 1993).

La Solución de Problemas es otra habilidad de afrontamiento que utiliza las competencias precedentes, que se señalan en este último capítulo para desarrollar estrategias dirigidas a resolver los desafíos y obstáculos que impiden una vida satisfactoria.

De acuerdo a Sank y Shaffer (1993), la solución de problemas puede desglosarse en los siguientes pasos.

1. IDENTIFICAR EL PROBLEMA.

Implica contemplar los antecedentes del problema, y requiere definir con precisión éste.

2. FORMULACIÓN DE METAS.

Significa establecer los objetivos, metas o deseos a los cuales se desea llegar.

3. GENERAR ALTERNATIVAS.

Proponer tantas alternativas como sea posible, para solucionar el problema; sin censurar alguna.

4. EVALUAR ALTERNATIVAS.

Considerar las consecuencias tanto positivas como negativas, de cada una de las alternativas de solución.

5. TOMA DE DECISIONES.

A partir de la evaluación anterior decidir cual o cuales alternativas tienen mayor probabilidad de resolver el

problema.

6. VERIFICACIÓN.

Comprobar si la alternativa que se ha seleccionado lleva a la solución del conflicto. En caso de que no sea la adecuada se vuelve al paso tres, repitiendo el proceso.

7. PREPARACIÓN PARA LA IMPLEMENTACIÓN.

Determinar los pasos que son necesarios para llevar a cabo la alternativa elegida.

8. IMPLEMENTACIÓN Y RESULTADO.

Especificar los resultados relacionándolos con la situación que generaba el problema.

Cuando las parejas cuentan con las habilidades para resolver problemas, logran:

- ∞ Colocar los problemas en perspectiva.
- ∞ Proporcionar un medio de resolver problemas actuales y futuros.
- ∞ Prevenir estados de tensión y presión.
- ∞ Afrontar problemáticas inmediatas evitando problemas a largo plazo.
- ∞ Evitar culpar a otros por un problema.
- ∞ Contrarrestar estados hostiles y agresivos.
- ∞ Promover formas de entendimiento positivas y claras.
- ∞ Promover relaciones armoniosas.
- ∞ Impulsar una comunicación clara y constructiva.

UNA ALTERNATIVA

- Establecer acuerdos.
- Reconocer la posición de otros.
- Promover estados de flexibilidad.
- Aceptar diferencias.
- Exponer situaciones que crean conflicto para poder negociar.
- Evitar dar excusas y contraatacar al otro.

Las disputas o peleas de una pareja conlleva a la destrucción de su relación, ya que a medida que persisten los problemas es probable que ambos miembros se distancien uno del otro, y con ello decaigan sus sentimientos amorosos, puesto que las acciones destructivas generan emociones negativas como el resentimiento o la tristeza (Beck, 1988).

Con estos tres tipos de habilidades (Reestructuración Cognitiva, Asertividad y Solución de Problemas), la pareja contará con los elementos necesarios para establecer una relación sana; en donde cada miembro de la pareja tiene el derecho de ser quien es, buscándose mutuamente pero al mismo tiempo se permiten "ser". Cada uno aporta a la relación su riqueza y ambos crecen enriqueciéndose mutuamente.

A continuación se presenta el manual que contiene información sobre cómo prevenir una relación destructiva de pareja a través de dibujos animados que muestran el empleo de tres habilidades de afrontamiento: Reestructuración Cognitiva, Habilidades de

UNA ALTERNATIVA

Comunicación y Habilidades para Solucionar Problemas.

CONCLUSION

En la etapa de la adolescencia, los jóvenes buscan una pareja para compartir sentimientos, pensamientos y momentos agradables. Desean tener una relación de pareja constructiva y amorosa, buscando información sobre cómo lograr este sueño. Desafortunadamente los medios de comunicación como la televisión, el radio, cine y las revistas juveniles, transmiten constantemente mitos acerca de la relación de pareja.

El manual desarrollado en este trabajo, nos proporciona información científica accesible para cualquier joven que desee una relación constructiva y amorosa, pues es el resultado de una forma de vida en donde ambos miembros de la pareja cuentan con las habilidades necesarias para solucionar los problemas que pudieran aparecer, comunicándose eficazmente.

Los problemas con el amor no aparecen de repente, ni son tan grandes como lo percibimos. Cada problema es el resultado de muchas pequeñas diferencias que se van acumulando día con día debido a que las ignoramos o las dejamos sin resolver.

Con la prevención de las relaciones destructivas de pareja se puede tener una familia construida en el amor, el respeto y la felicidad, sueño de todo ser humano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, K. (1987). Asertividad, sé tu mismo sin sentirte culpable. México. Pax.

Aguilar, K. (1987). Elige bien a tu pareja. México. Pax.

Bandura, A. (1978). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. España. Alianza.

Baucom, D. y Epstein, N. (1990). Cognitive behavior marital therapy. New York. Bruner/Mazel Inc.

Beck, A. (1988). Con el amor no basta. México. Grijalbo.

Bensado, N. (1988). Los derechos de la mujer. México. F.C.E.

Bueno, M. (1985). Relaciones de pareja. España. Descleé de Brouwer.

Campos, J. "Mitos y realidades en la relación hombre-mujer". En: Revista Mexicana de Psicología Humanista y Desarrollo Humano: Prometeo. 1993. 3, pag. 2-6.

Carrobles y Ballesteros, F. (1985) La práctica de la terapia de la conducta. España. Debate.

Conell, C. (1990). Las mujeres que los hombres aman. México. F.C.E.

Corsi, J. (1988). Violencia Familiar. Buenos Aires. Paidós.

Costa y Serrat, C. (1982). Terapia de parejas. España. Alianza.

Dattilio, F. y Padesky, C. (1985). Terapia cognitiva con parejas. España. Descleé de Brouwer.

De Castillo, De Maqueo y Martinez. (1990) Quiero ser libre. México. Promera.

Díaz, R. y Loving, O. "Una Teoría Bio-psico-cultural de la relación de pareja". En: Revista de Psicología Contemporánea. 1996. 3 (1).

Ellis, A. y Grieger. (1981) La Terapia Racional Emotiva. España. Descleé de Brouwer.

Fensterheim, H. y Baer, J. (1983). No diga sí cuando quiera decir no. México. Grijalbo.

Ferreira, S. (1989). La mujer maltratada. Buenos Aires. Sudamérica.

Finchman, F. y Bradbury, T. (1990). The psychology of marriage. U.S.A. The Guilford Press.

Forward, S. y Buck, C. (1991). No se obsesione con el amor. México. Grijalbo.

Forward, S. (1993) Cuando el amor es odio. México. Grijalbo.

Francoise. J. (1995). Maltrato verbal. México. Selector.

Freidberg, A. (Septiembre,1996). "Pareja y Conflicto". III Ciclo de Conferencias de Psicología Humanista. Los Reyes, Iztacala.

Harrison, R; Beck, A. y Buceta, J. "Terapia Cognitiva de la depresión: Una introducción al desarrollo histórico. Los conceptos y procedimientos fundamentales de la alternativa terapéutica de Beck." En: Revista de Psicología General y Aplicada. 1984. 39 (4) pag. 622-645.

Hite, S. (1988). Mujeres y Amor. España. Plaza y Janes.

Hite, S. y Colleran, K. (1989) Amantes buenos, amantes malos y otros. México. Edivisión.

Kazdin, A. (1983). Historia de la modificación de conducta. España. Descleé de Brouwer.

Lammoglia, E. (1995). El triángulo del dolor. México. Grijalbo.

Lammoglia, E. (1996). Cartas al Dr. Lammoglia. México. Grijalbo.

Lazarus, A; Lazarus, C. y Fay, A. (1993) Increíble pero no cierto. México. Selector.

Liberman, R; Wheeler, E; Eugenie, E; Kuehnel, J y Timothy, R. (1987). Manual de terapia de parejas. España. Descleé de Brouwer.

López, A. (1982). "La sexualidad en los antiguos Nahuas." En: Familia y Sexualidad en Nueva España. México. F.C.E.

López, F. "Componentes cognitivos en el condicionamiento" En: Revista de Psicología General y Aplicada. 1986. 4 (1) pag. 73-83.

Llanos, E. (1989). Cómo vivir bien en pareja. México. Grijalbo.

Mahoney, M. (1983). Cognición y Modificación de Conducta. México. Trillas.

Mahoney, M. y Freedman, A. (1988) Cognición y Psicoterapia. México. Paidós.

Mota, A. y Ponce, J. (1994). Desarrollo de habilidades interactivas en las áreas de comunicación y sexualidad. Una aproximación Cognitivo-Conductual. Tesis UNAM ENEP Iztacala.

Nieto, E. "Amor y Agresión: los peligros de amar". En: Revista de Psicología Humanista y Desarrollo Humano. 1993. 1, pag. 2-12.

Ramírez, A. y Cervantes, F. (1990) Manual Manalive-Coriac.

Revel, J. (1980) El historiador y los papeles sexuales. En: Familia y sexualidad en Nueva España. México. F.C.E.

Sank, L. y Shaffer, C. (1993). Manual del terapeuta para la terapia Cognitivo-Conductual en grupos. España. Descleé de Brouwer.

Shinyashiky, R. y Bittencourt, R. (1994). Amar si se puede. México. Grijalbo.

Smit, M. (1983). Cuando digo no, me siento culpable. México. Grijalbo.

Soustelle, J. (1982). La vida cotidiana de los aztecas en visperas de la conquista. México. F.C.E.

Stemberg, R. "Historias de amor". En: Revista de Psicología Contemporanea. 1996. 3 (1).

Stemberg, R. y Whitney, C. (1992) El amor como a usted le gusta. Argentina. Vergara.

Stith, S; Williams, B y Rosen (1992). Psicología de la violencia en el hogar. España. Descleé de Brouwer.

Tordjman, G. (1989). La pareja. España. Gedisa.

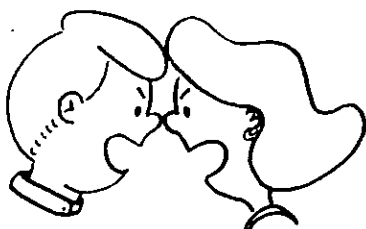
ψψψ	ψ	ψ	ψψψψψ	ψ	ψ	ψψψψψ		
ψ	ψ	ψψ	ψ	ψψ	ψψ	ψ	ψ	
ψψψψψ	ψ	ψ	ψ	ψψψ	ψ	ψ	ψ	
ψ	ψ	ψ	ψψ	ψ	ψψ	ψψ	ψ	ψ
ψ	ψ	ψ	ψ	ψψψψψ	ψ	ψ	ψψψψψ	



UNAM

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Cómo Prevenir Una Relación



DESTRUCTIVA

de Pareja



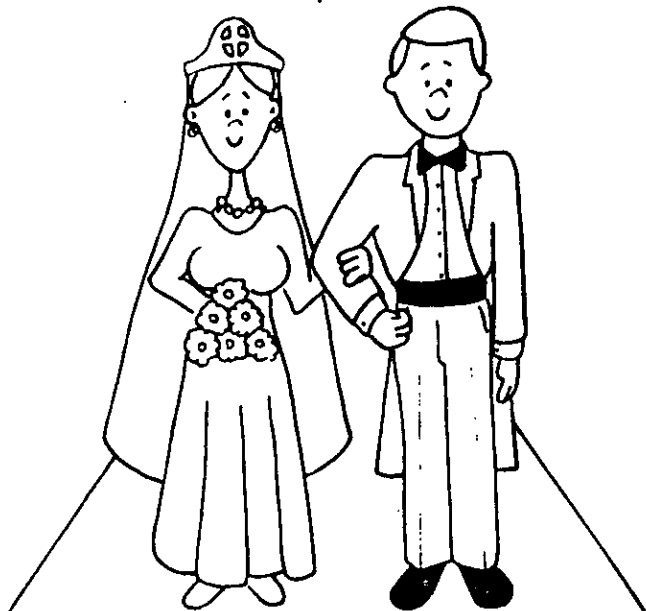
IZTACALA

Por

Yerónica Pineda Gaytán
Perla Ramírez Ugalde

ME CASÉ EN 1986, EL TENÍA
18 AÑOS Y YO 24. NUESTRO
NOVIAZGO DURÓ 3 MESES. MI
NOVIO ME PROPUSO MATRIMONIO Y
YO DIJE QUE NO PORQUE NO
ESTABA EN MIS PLANES, YA QUE
DESEABA TRABAJAR Y ESTUDIAR
COMO LO VENÍA HACIENDO...

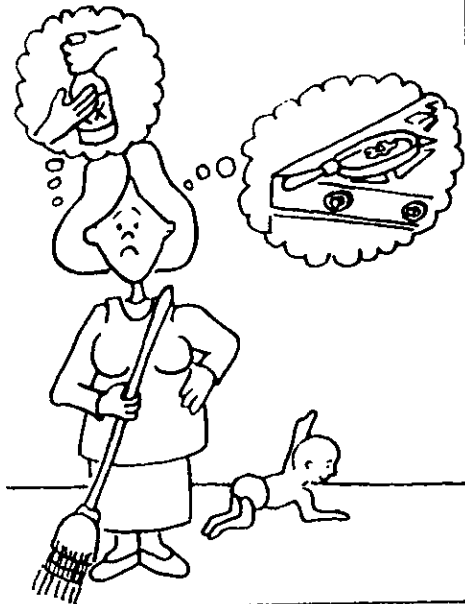
ME INSISTIÓ TANTO QUE PENSÉ: NADIE VA A
QUERERME COMO ÉL, Y ME CASÉ



EL MATRIMONIO DURO
SEIS AÑOS, EN
ESTE TIEMPO
ÉL SIEMPRE FUE
INESTABLE EN
EL TRABAJO.
SIEMPRE BUSCÓ
PRETEXTOS PARA
NO TRABAJAR



YO NUNCA DEJE
DE TRABAJAR POR
SU INESTABILIDAD.
EN LA RELACIÓN
PROCREAMOS DOS
HIJOS: UN
NIÑO Y UNA
NIÑA

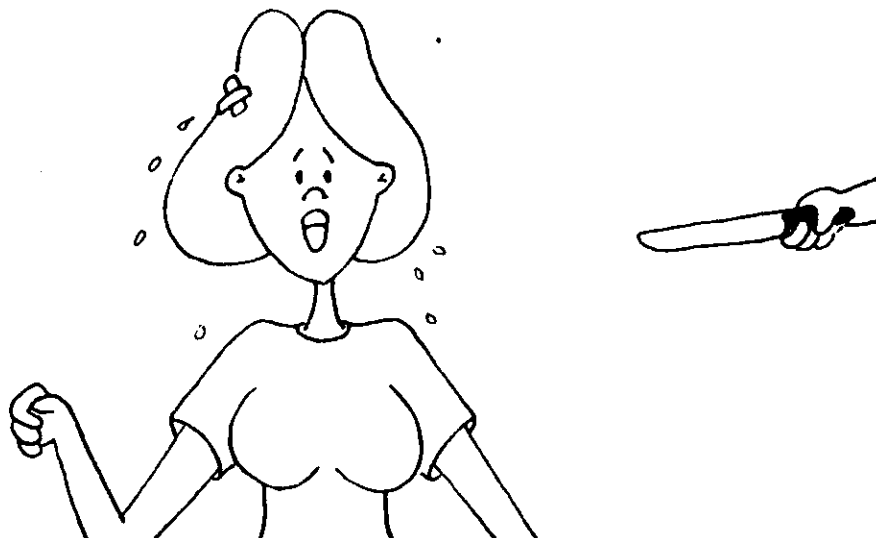


EN ESTOS SEIS AÑOS, SÓLO
RECIBÍ GOLPES, CHANTAJES,
MENTIRAS... Y CUANDO YO
LE PEDÍA O TRATABA DE HABLAR
CON ÉL PARA RESOLVER LOS
PROBLEMAS, ÉL SIMPLEMENTE
CONTESTABA:

YA VEREMOS
QUE HACEMOS



VARIAS VECES INTENTÓ AHORCARMÉ,
Y EN UNA OCASIÓN ME ABRIÓ LA CABEZA
MIENTRAS TRATABA DE ENTERRARME UN
CUCHILLO



MUCHAS VECES INTENTÉ
DEMANDARLO, PERO ME DIJO
QUE DONDE ME ESCONDIERA, ME
BUSCARÍA Y MATARÍA.

A PRINCIPIOS DE 1992, NOS
DIJO A MIS HIJOS Y A MI QUE YA
NO AGUANTABA LA PRESIÓN Y
NOS ABANDONO..."

ESTE ES EL CASO DE UNA PACIENTE,
QUE SOÑABA EN UN MATRIMONIO LLENO
DE ALEGRÍA Y AMOR...

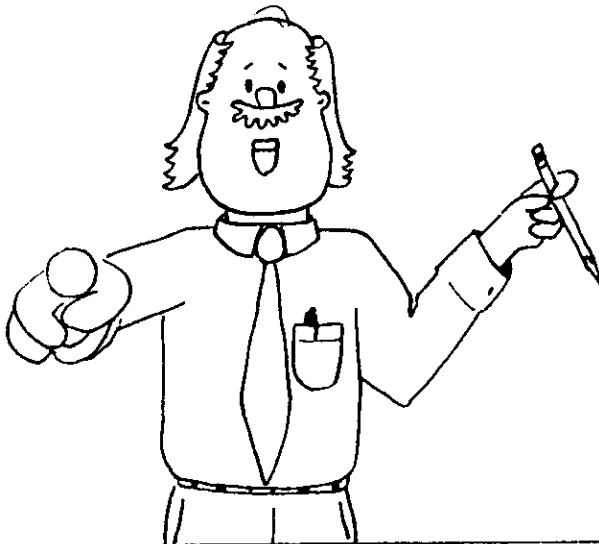
Y COMO MUCHAS PERSONAS
YA NO CREE EN LA
RELACIÓN DE PAREJA



Y PENSAR QUE TODO
ESTO SE PODÍA
EVITAR Y TENER
UNA RELACIÓN DE
PAREJA FELIZ, CON
AMOR Y RESPETO,
SI HUBIERAN
APRENDIDO CÓMO...



SI TÚ DESEAS SABER COMO FORMAR PARTE
DE UNA RELACIÓN FELIZ, ESTE MANUAL TE LO
DIRÁ. SOLAMENTE NECESITAS UN LÁPIZ... Y
CONTINUAR LEYENDO...



CUANDO SOMOS PEQUEÑOS
GENERALMENTE JUGAMOS
CON LAS PERSONAS DEL
SEXO OPUESTO...



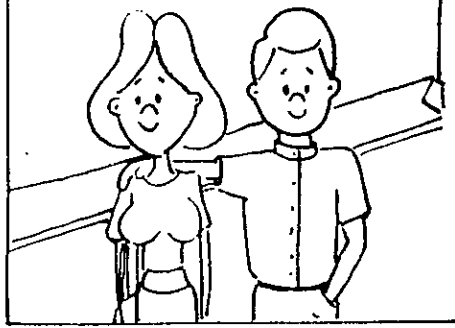
COMPETIMOS CON ELLAS



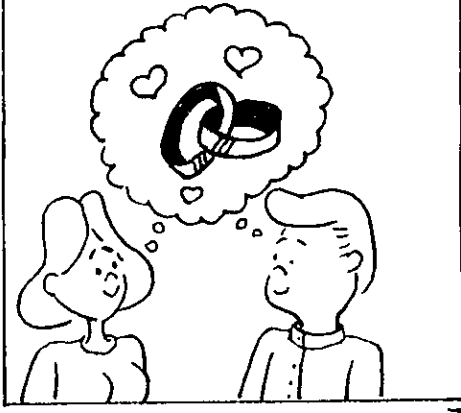
LAS JALAMOS, LAS GOLPEAMOS
E INCLUSO LAS HACEMOS LLORAR



PERO AL CRECER CAMBIA, PUES
QUEREMOS ACARICIARLAS, BESARLAS
Y DEMOSTRARLES ¡CUÁNTO
CARIÑO HAY PARA ELLAS!



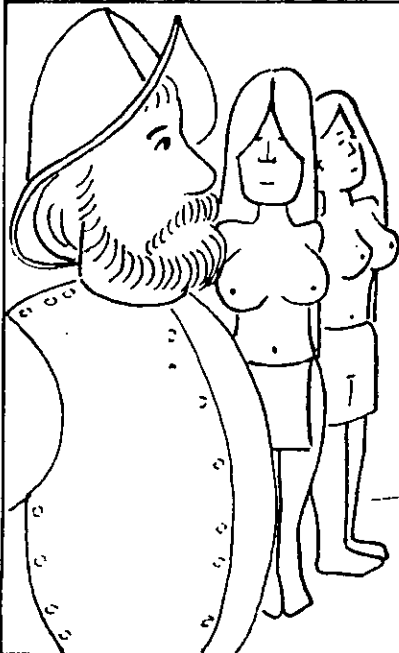
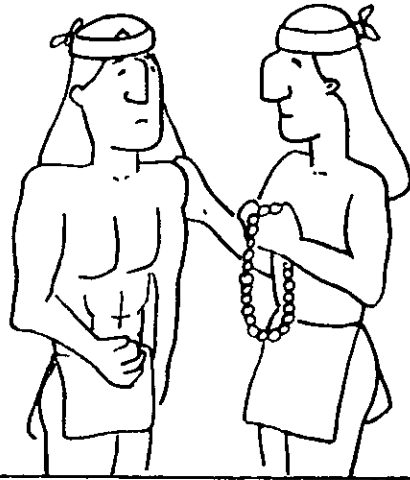
¡SÍ!, ESTAMOS ENAMORADOS Y
DESEAMOS COMPARTIR CON NUESTRA
PAREJA LOS PENSAMIENTOS,
ACTIVIDADES Y EMOCIONES; Y
COMO EN TODO CUENTO DE HADAS
SER FELICES POR SIEMPRE



EL SUEÑO DE UN AMOR ENTERAMENTE FELIZ NO ES COSA DE ESTOS TIEMPOS, NUESTROS ANTEPASADOS TAMBIÉN DESEABAN UN AMOR DE "TELENOVELA", SÓLO QUE ELLOS NO CORRIERON CON TANTA SUERTE ...



EN LA ÉPOCA PREHISPÁNICA LOS PADRES ERAN QUIENES DECIDÍAN A LA PERSONA "ADECUADA" PARA CASAR A SUS HIJOS, DESGRACIADAMENTE ESTA ELECCIÓN TENÍA DE POR MEDIO BENEFICIOS O INTERESES ECONÓMICOS Y/O POLÍTICOS, DE MANERA QUE EL AMOR Y LA COMPATIBILIDAD ENTRE DOS ENAMORADOS SE IGNORABAN.



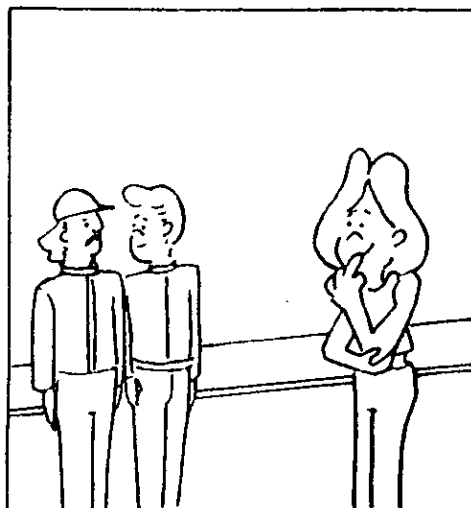
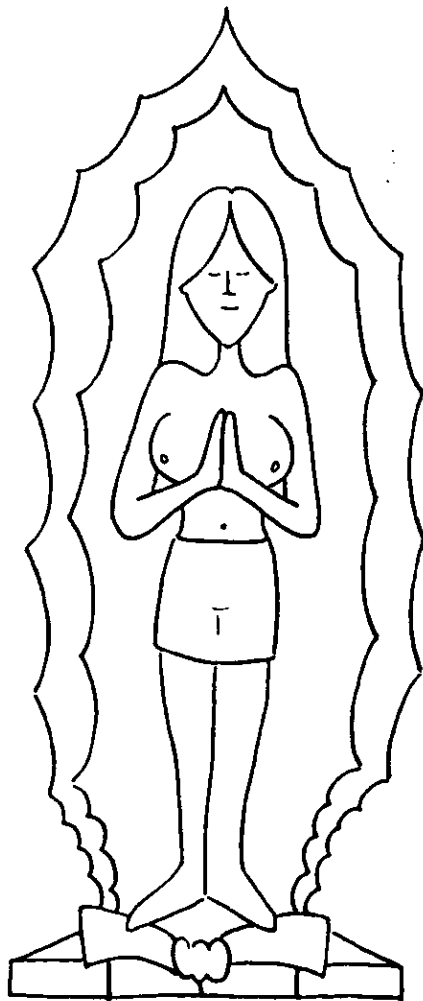
CON LA LLEGADA DE LOS ESPAÑOLES APARECEN OTRAS COSTUMBRES ...

A LOS HOMBRES SE LES PERMITÍA LA POLIGAMIA, SIEMPRE Y CUANDO FUERA DISCRETO.



MIENTRAS QUE
LAS MUJERES
DEBÍAN PERMANECER

VÍRGENES



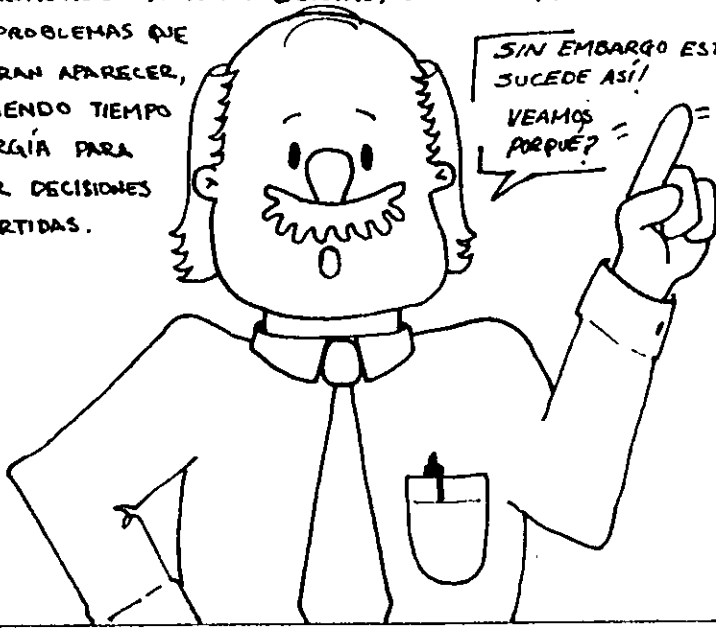
EN LA ACTUALIDAD, LA
ELECCIÓN DE LA PAREJA
SE REALIZA DE MANERA
VOLUNTARIA BAJO LA
RESPONSABILIDAD DE CADA
INDIVIDUO ¡QUE ALIVIO!

¿NO CREES?

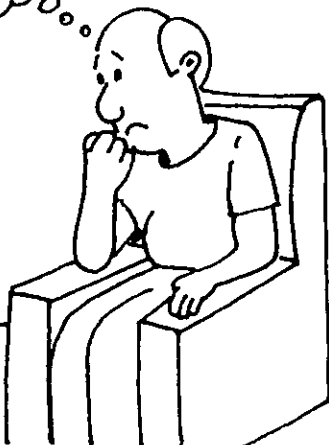
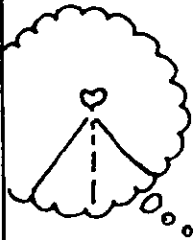
AL ELEGIR VOLUNTARIAMENTE A NUESTRA PAREJA SE ESPERARÍA UNA RELACIÓN FUNCIONAL EN DONDE AMBAS PERSONAS SE HAN COMPROMETIDO A VIVIR JUNTAS, SOLUCIONANDO ADECUADAMENTE LOS PROBLEMAS QUE PUDIERAN APARECER, INVIRTIENDO TIEMPO Y ENERGÍA PARA TOMAR DECISIONES COMPARTIDAS.

SIN EMBARGO ESTO NO SUCEDE ASÍ!

VEAMOS PORQUÉ?



MUCHAS PERSONAS RENIEGAN DE SU DESTINO POR EL HECHO DE NO HABER SIDO PREMIADAS CON UN AMOR DEFINITIVO, IGNORANDO QUE TENER UN GRAN AMOR ES EL RESULTADO DE UNA MANERA DE VIVIR.

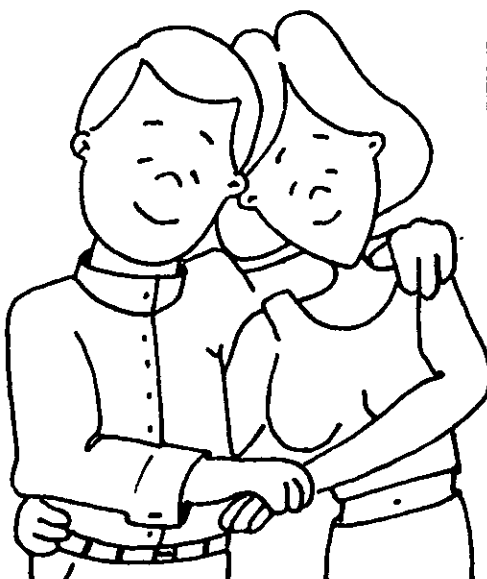


SABER AMAR ES EXPRESAR MIS DESEOS, CONOCER LOS DE MI PAREJA Y UNIRLOS

COMO NUESTROS DESEOS SON DIFERENTES, ENTONCES CADA PAREJA AMA DE MANERA DIFERENTE APRENDEMOS A AMARLA.

TAL VEZ TE PREGUNTARÁS:
¿APRENDEMOS A AMARLA?
¿QUÉ EL AMOR NO ES ALGO ESPONTANEO Y NATURAL?

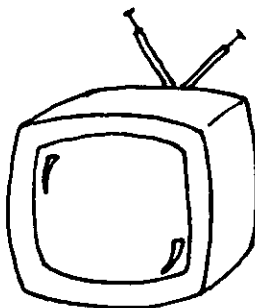
PUES BIEN, NO.
¡NO LO ES!



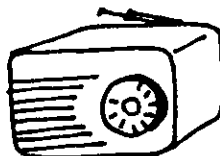
LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN NOS TRANSMITEN CONSTANTEMENTE MUCHOS MITOS SOBRE EL AMOR Y LA RELACIÓN DE PAREJA



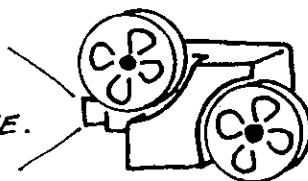
LA T.V.,



EL RADIO...



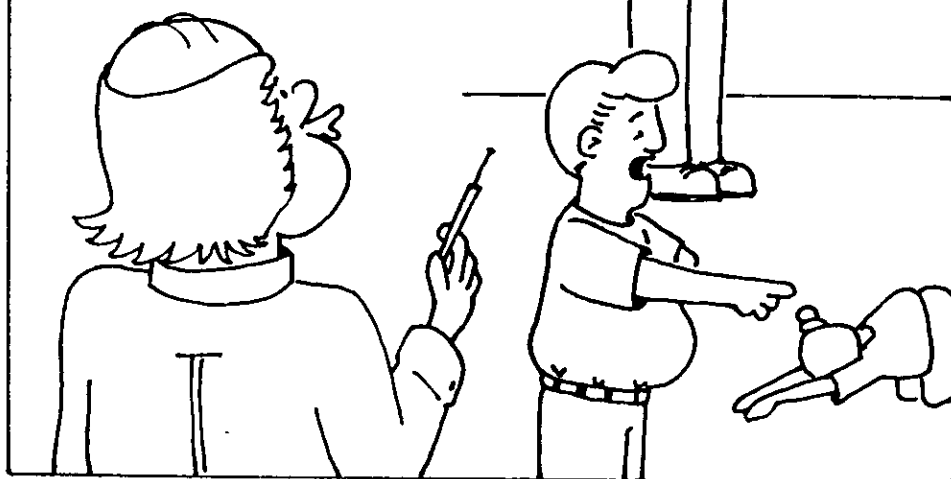
EL CINE.



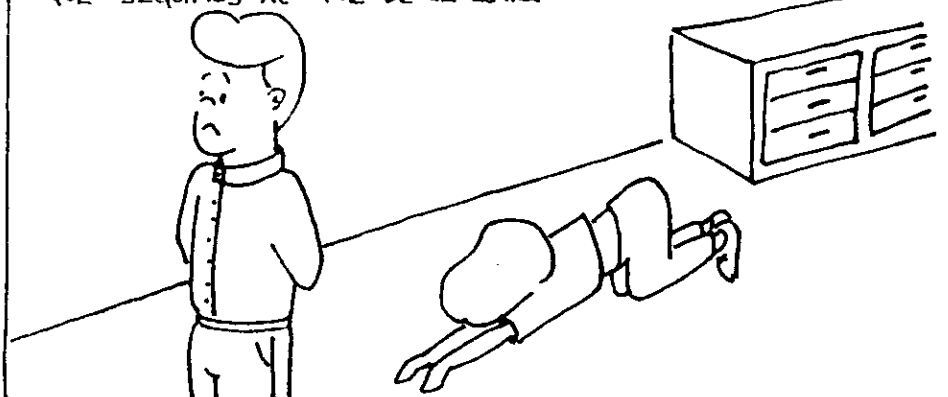
AUNQUE ESTOS MEDIOS NO SON LOS ÚNICOS QUE NOS TRANSMITEN INFORMACIÓN ERRÓNEA SOBRE EL TEMA, SINO QUE NUESTRA FAMILIA TAMBIÉN.

EMPEZANDO POR NUESTROS PADRES ¿SON UNA FAMILIA NO?

Y ES QUE LA GRAN MAYORÍA DE NOSOTROS NO POSEEMOS SUFICIENTE INFORMACIÓN SOBRE ESTE TEMA Y CREEMOS CIEGAMENTE EN AQUELLO QUE ESCUCHAMOS Y VEMOS.



Y ASÍ VAMOS CREYENDO DÍA A DÍA EN IDEAS FALSAS QUE SEGUIMOS AL "PIE DE LA LETRA"





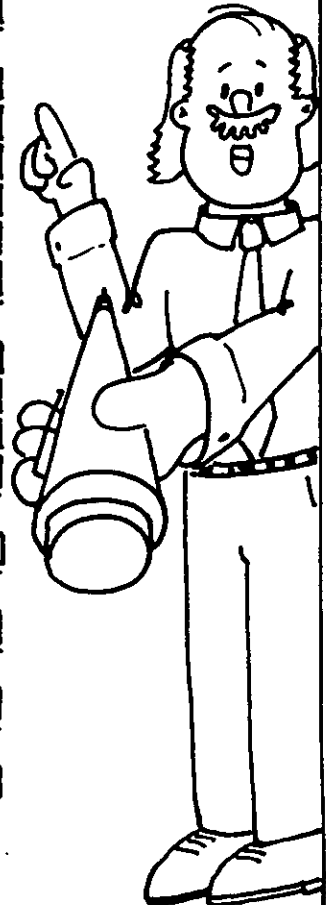
ALTO!

¿QUIERES SABER SI
TIENES MITOS?

ENTONCES ANTES DE CONTINUAR
VAMOS A HACER UNA "PRUEBITA"

DE LOS SIGUIENTES ENUNCIA
DOS CONTESTA VERDADERO O
FALSO SEGÚN TU PUNTO DE
VISTA.

- EL AMOR TODO LO VENCE
- QUIEN REALMENTE ME AMA SABE LO QUE NECESITO
- MI PAREJA ACTUAL ES Y SERÁ MI ÚNICO AMOR
- CASARME ME VOLVERÁ FELIZ
- VALGO EN FUNCIÓN DE LO QUE TENGO
- YO TENGO QUE SER INOLVIDABLE
- EN EL FONDO ME AMA PERO NO SE DA CUENTA
- DEMOSTRAR MIS EMOCIONES ES SEÑAL DE DEBILIDAD
- TERMINAR UNA RELACIÓN ES SIGNO DE FRACASO
- LOS PROBLEMAS DESAPARECERÁN SI LOS IGNORO
- LO AMO Y NO SE PUEDE VIVIR SIN ÉL (ELLA)
- SI ME AMA PERO TIENE MIEDO A COMPROMETERSE
- SI HAGO TODO LO QUE MI PAREJA DICE SE QUEDARÁ CONMIGO PARA SIEMPRE
- CON EL TIEMPO SE PUEDEN CAMBIAR LAS COSAS DESAGRADABLES DE MI PAREJA
- PARA QUE YO ESTE FELIZ MI PAREJA TAMBIÉN TIENE QUE ESTARLO



BIEN, TODOS LOS PENSAMIENTOS ANTERIORES SON MITOS, OBTIAMENTE SI CONTESTASTE "VERDADERO" A LA MAYORÍA DE ELLOS ¡CUIDADO! PUEDES ESTAR EN PROBLEMAS YA QUE AL UNIRSE DOS PERSONAS Y FORMAR UNA PAREJA ESTOS MITOS, FORMARÁN LAS REGLAS DEL FUNCIONAMIENTO DE LA RELACIÓN.

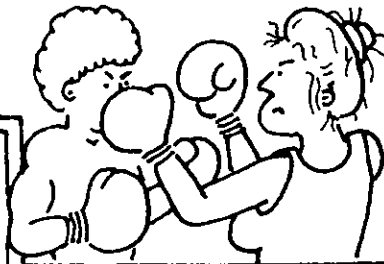
ES POR ELLO QUE EXISTEN UNIONES...



INFELICES 1/6



VIOLENTAS



¿HAS ESCUCHADO ALGUNA VEZ LAS SIGUIENTES FRASES?

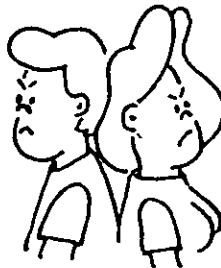


ERES UNA ESTÚPIDA(O) TORPE,
@ +! # ETC.

ESTÁS LOCO(A)

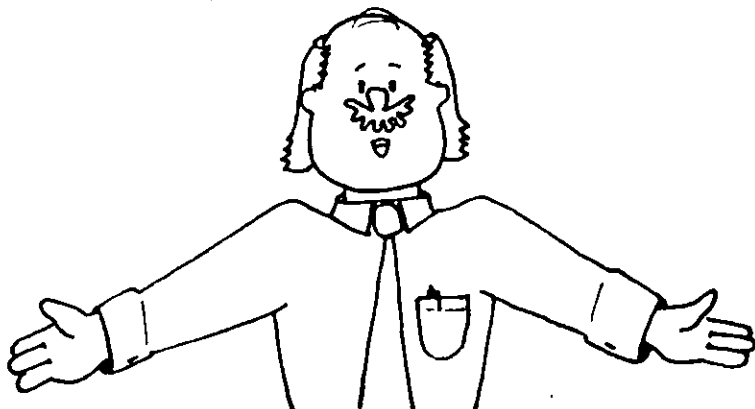


TÚ TIENES LA CULPA



TÚ ME HACES ENOJAR

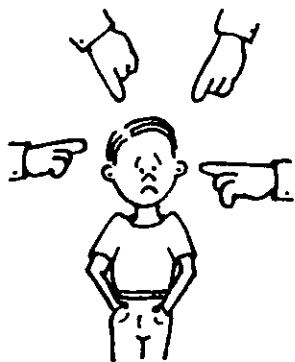
.ESTE TIPO DE FRASES EN UN PRINCIPIO NO LAS TOMAMOS EN CUENTA, SIN EMBARGO POCO A POCO NOS PROVOCA SENTIMIENTOS NEGATIVOS COMO...



ANSIEDAD



CULPABILIDAD



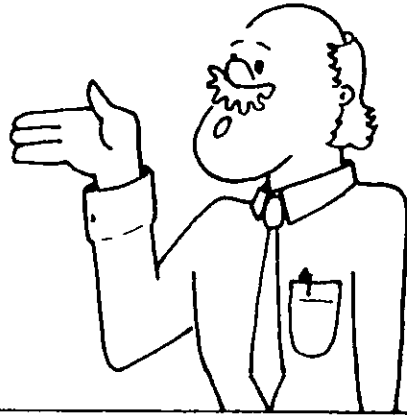
E IGNORANCIA



... Y SOPORTAMOS TODO TIPO DE MALTRATO, JUSTIFICANDO EN MUCHAS OCASIONES UN COMPORTAMIENTO AGRESIVO CON EXCUSAS COMO: "POBRECITO, SUFRIO MUCHO DE PEQUEÑO", "NO SE DA CUENTA DE LO QUE ME HACE"

... QUE NOS HACEN SENTIR MENOS, DE TAL FORMA QUE CREEMOS QUE EN REALIDAD LO QUE NUESTRA PAREJA NOS DICE ES PORQUE TIENE RAZÓN, PORQUE NOS QUIERE O PORQUE SÍ SABE.

CUANDO EN TU RELACIÓN DE PAREJA SIENTES CON FRECUENCIA SENTIMIENTOS DE ANSIEDAD, AGOBIO, TRISTEZA, IMPOTENCIA, ENDOJO, CONTIGO MISMO, CULPA; O POR LO CONTRARIO GRITAS, OFENDES, LASTIMAS O HUMILLAS A TU PAREJA "CUIDADO" TAL VEZ FORMAS PARTE DE UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA.



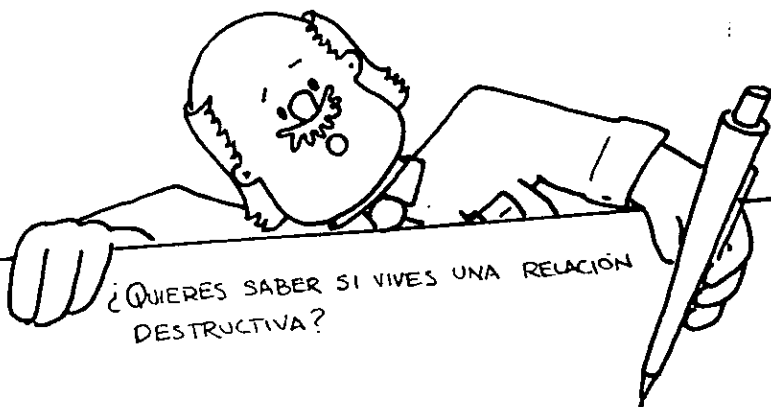
¿UNA QUÉ?

¡UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA!



UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA SE CARACTERIZA PORQUE UNO DE LOS INTEGRANTES DE LA PAREJA SE DEDICA A ABUSAR EMOCIONAL Y/O FÍSICAMENTE DEL OTRO. EL ABUSO ES UNA CONDUCTA QUE PRODUCE ALGÚN TIPO DE CONSECUENCIA DAÑINA EN OTRA PERSONA (FÍSICA, EMOCIONAL, SEXUAL O MORAL)

Nuevamente ALTO



- ♦ RESPONDE CON UN SI O NO A CADA PREGUNTA
- ¿ESTÁS CONSTANTEMENTE DISCULPÁNDOTE CON TU PAREJA?
- ¿TU VIDA SE BASA EN EL INTENTO DE COMPLACER A TU PAREJA?
- ¿ERES SUMAMENTE CELOSO Y POSESIVO?
- ¿RESPONSABILIZAS A TU PAREJA DE TUS ERRORES O FALLAS?
- ¿HAS RENUNCIADO A TUS ACTIVIDADES, INTERESES Y PERSONAS QUE SON IMPORTANTES PARA TÍ?
- ¿CONSIDERAS QUE TU PAREJA CAUSA TU ENOJO?
- ¿CRITICAS CONSTANTEMENTE A TU PAREJA O A PERSONAS IMPORTANTES EN SU VIDA COMO SU FAMILIA Y AMIGOS?
- ¿QUIERES MANTENER EL CONTROL DE LA VIDA DE TU PAREJA, SUS PENSAMIENTOS Y COMPORTAMIENTO?
- ¿TE SIENTES TRISTE CUANDO PIENSAS EN TU PAREJA?
- ¿ESTAS DISPUESTO A ACEPTAR LA CULPA DE TODO LO QUE ANDA MAL EN TU RELACION?

SI RESPONDISTE CON UN SI A
CINCO O MAS PREGUNTAS
PUEDES ESTAR INMERSO EN
UNA RELACION DESTRUCTIVA

TALVEZ AHORA TEMES CAER
EN UNA RELACION DE ESTE
TIPO DONDE SUFRAS
CONSTANTEMENTE

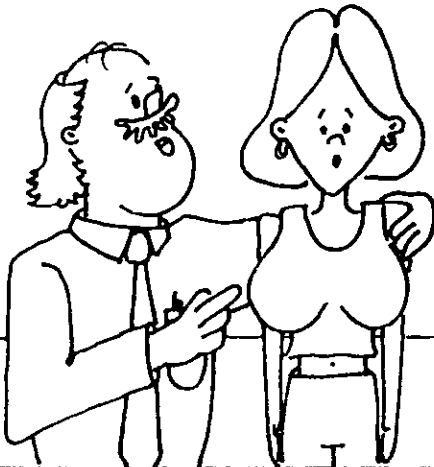
¡SORPRESA!

5² Si



EL OBJETIVO DE ESTE MANUAL ES
ORIENTARTE Y BRINDAR LA
INFORMACION NECESARIA PARA
QUE INICIES O MANTENGAS
UNA BUENA RELACION
DE PAREJA

¿QUÉ HACER
ENTONCES?



PUNTO

1

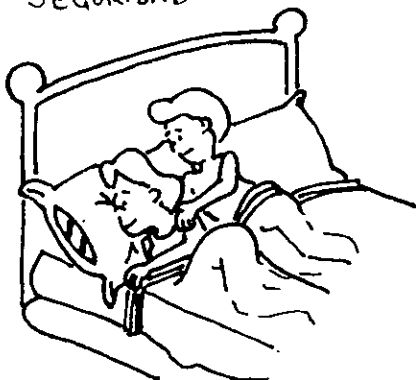
EN PRIMER LUGAR, EL CONOCER QUE ES UNA RELACIÓN FELIZ, TE AYUDARÁ

EN TODA RELACIÓN DE PAREJA EXISTEN TRES COMPONENTES:



NUESTRA INTIMIDAD

- CERCANÍA
- CONEXIÓN
- SEGURIDAD



NUESTRA PASIÓN

- IMPULSO PARA EL ROMANCE
- ATRACCIÓN FÍSICA
- ATRACCIÓN EMOCIONAL



NUESTRO COMPROMISO

- DECISIÓN DE AMAR A ALGUIEN
- INVERSIÓN PARA MANTENER EL AMOR



¡TE AMO!

ELENA LLANOS ES UNA ESCRITORA QUE HA PROPORCIONADO UNA FÓRMULA PARA UNA RELACIÓN FELIZ

$$\frac{1}{(YO)} + \frac{1}{(TÚ)} = \frac{3}{YO + TÚ + NOSOTROS}$$



Si, $1+1=3$ Y NO ES UN ERROR DE ARITMÉTICA, AHORA VEREMOS POR QUÉ:

EN TODA PAREJA EXISTE UN YO Y UN TÚ ¿DE ACUERDO? BIEN, PERO EL PROBLEMA ESTÁ EN QUE DECIMOS QUE SOMOS DOS, CUANDO LA PAREJA FELIZ LA FORMAN TRES: UNO QUE SOY YO, OTRO, QUE ERES TÚ, Y LA UNIÓN DE ESE TÚ Y YO QUE ES UN ESPACIO ESPECIAL LLAMADO NOSOTROS. EN ESTA RELACIÓN DE TRES, CADA QUIEN SE DA EL DERECHO DE SER QUIEN ES, AMBOS SE BUSCAN, PERO AL MISMO TIEMPO SE PERMITEN "SER", CADA UNO APORTA A LA RELACIÓN SUS PROPIAS RIQUEZAS Y AMBOS CRECEN ESTANDO CONVENCIDOS DE QUE "LOS DOS SON PERSONAS COMPLETAS"; YO SOY YO Y TÚ ERES TÚ Y ADEMÁS JUNTOS SOMOS NOSOTROS.

LA FELICIDAD ES UN ESTADO DE ANÍMO DE SATISFACCIÓN, PLACER Y ALEGRÍA, QUE COMÚNMENTE SENTIMOS EN COMPAÑÍA DE NUESTRA PAREJA CUANDO ESTAMOS ENAMORADOS ¡CLARO QUE SOMOS FELICES CUANDO ESTA A NUESTRO LADO LA PERSONA AMADA! Y SI QUEREMOS PODEMOS SER TAN FELICES COMO LO DESEEMOS.



¿CÓMO? LAS PAREJAS SON FELICES PORQUE...

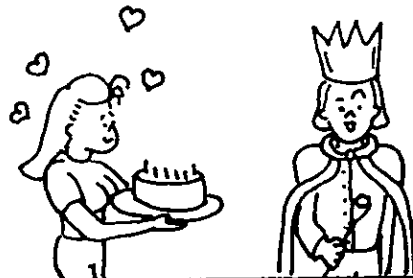
1) NO RIGEN SU RELACIÓN CON MITOS SOBRE LO QUE DEBEN SER O HACER COMO PAREJA

LAS PAREJAS QUE SUFREN EN LA MAYORÍA DE LAS OCASIONES SE DEBE A LAS CREENCIAS FALSAS QUE MANTIENEN CON RESPECTO AL AMOR O LA RELACIÓN DE PAREJA, TALES CREENCIAS NOS LLEVAN A PENSARNOS Y SENTIRNOS UNOS SERES...

... AUTO DERROTADOS



... O BIEN DEMASIADO PRECUPADOS POR QUE NUESTRO ROMANCE MARCHE DE "MARAVILLA"

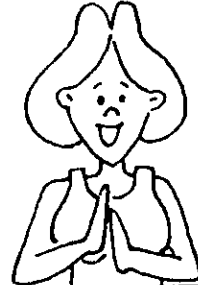
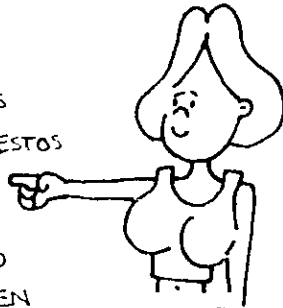


ALGUNAS DE ESTAS CREENCIAS FALSAS SON:

- MI PAREJA DEBE SER MEJOR DE LO QUE ES
- "TODOS LOS HOMBRES (MUJERES) SON IGUALES"
- YO DEBO SER UNA PERSONA PERFECTA
- SI MI PAREJA ME CASTIGA ES UN SER MALO Y DEBO CULPARLO Y CASTIGARLO CONTINUAMENTE
- MI PAREJA TIENE QUE PROCURAR MI FELICIDAD
- LOS PROBLEMAS ENTRE AMBOS SON CULPA DE MI PAREJA
- LO (A) CONOZCO TANTO QUE PUEDO ADIVINAR LO QUE SIENTE Y PIENSA SÓLO CON VERLE
- SI MUESTRO MIS SENTIMIENTOS MI PAREJA PENSARÁ QUE SOY UN SER DÉBIL
- MIENTRAS EL AMOR EXISTA, NO NECESITARE NADA MÁS PARA SER FELIZ
- ES HORRIBLE Y CATASTRÓFICO QUE LAS COSAS CON MI PAREJA NO VAYAN POR EL CAMINO QUE YO DESEO QUE VAYAN
- NUESTRAS "DIFERENCIAS" SE ARREGLARÁN CON EL PASO DEL TIEMPO
- ES NECESARIO QUE MI PAREJA ME DEMUESTRE SU CARINO Y APROBACIÓN EN TODO MOMENTO



CONTRARIAMENTE, LAS PAREJAS FELICES NO HACEN CASO A ESTOS MITOS Y ADEMÁS SE OLVIDAN DE LAS FRASES QUE INICIEN CON "YO DEBO", "YO TENGO" O "TÚ DEBES" Y LAS SUSTITUYEN CON "YO DESEO, ME GUSTARÍA..." ETCETERA



2) NO PERMITEN QUE LAS PALABRAS O COMENTARIOS DE SU PAREJA DETERMINEN SU ESTADO DE ÁNIMO

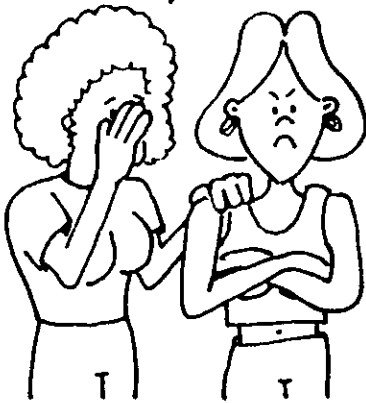


CUANDO ESTAMOS ENAMORADOS NOS AGRADA OÍR DE NUESTRA PAREJA FRASES DE AMOR QUE "NOS HACEN SENTIR BONITO"



PERO EN OCASIONES TAMBIÉN ESCUCHAMOS COMENTARIOS QUE "NOS HACEN DAÑO"

TIENE OTRA NOVIA



LAS PALABRAS NOS PERMITEN COMUNICAR NUESTRAS IDEAS Y SENTIMIENTOS A NUESTRA PAREJA; SIN EMBARGO NO TIENEN UN PODER MÁGICO PARA "HACERNOS SENTIR BIEN" O PARA "HACERNOS SENTIR MAL". HAY QUE RECORDAR QUE LAS PALABRAS SON SÓLO PALABRAS, LAS CUALES POR SÍ MISMAS NO NOS DAÑAN, Y QUE ESOS SENTIMIENTOS BONITOS O FEOS APARECEN SÓLO CUANDO PENSAMOS QUE LAS PALABRAS QUE NOS DICE NUESTRA PAREJA SON LINDAS

O HIRIENTES. DE MANERA QUE NINGÚN SER HUMANO PUEDE LOGRAR DAÑARNOS CON SUS COMENTARIOS A MENOS QUE NOSOTROS ASÍ LO DESEEMUS.

PUNTO

2

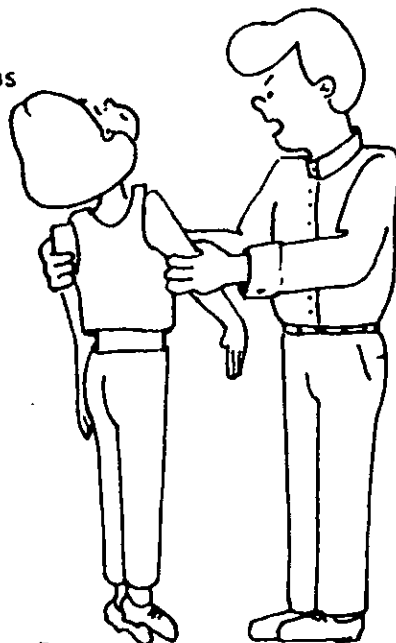
BIEN, YA SABES QUE ES UNA RELACIÓN DE PAREJA FELIZ Y COMO PUEDES LOGRAR QUE LA TUYA LO SEA. AHORA COMO UN SEGUNDO PASO APRENDERÁS CÓMO COMUNICARTE SATISFACTORIAMENTE CON TU PAREJA.

TODA RELACIÓN HUMANA REQUIERE DE UNA EXPRESIÓN HONESTA Y CORDIAL DE NUESTROS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y CREENCIAS, PERO MUCHOS DE NOSOTROS NO SABEMOS COMO HACERLO...

○ SOMOS MUY AGRESIVOS

ESTANDO INCONFORMES O MOLESTOS MOSTRÁNDONOS INFLEXIBLES Y ABUSANDO DE NUESTRA PAREJA PORQUE CREEMOS

- TENER SIEMPRE LA RAZÓN
- QUE SOMOS SERES INFALIBLES
- TENER EL DERECHO DE CRITICAR
- AMENAZAR, AGREDIR Y NO TOLERAR DESACUERDOS

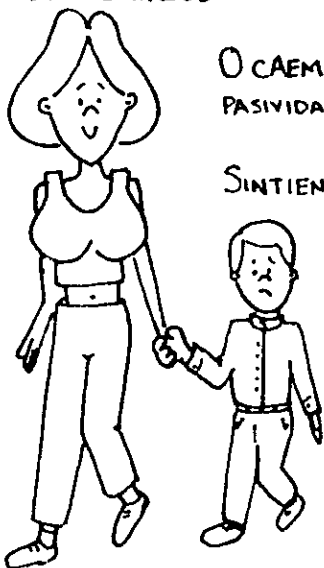


○ CAEMOS EN UNA PASIVIDAD EXTREMA

SINTIENDO MIEDO, VERGÜENZA,

TENSIÓN Y PERMITIENDO QUE NUESTRA PAREJA ABUSE DE NOSOTROS PORQUE

- NO NOS ATREVEMOS A HABLAR
- NO DEFENDEMOS NUESTRAS IDEAS
- CREEMOS QUE NUESTRA PAREJA TIENE EL DERECHO DE AGREDIRNOS
- NOS SENTIMOS MUY Poca COSA ANTE NUESTRA PAREJA



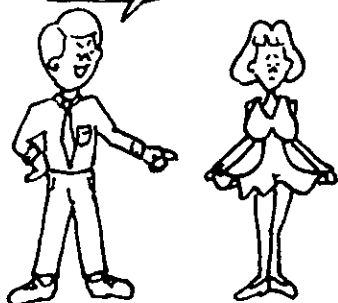
IGNORAMOS LA EXISTENCIA DE UN PUNTO INTERMEDIO, CON EL CUAL PODEMOS INTERACTUAR POSITIVAMENTE, PROPICIANDO UNA RELACIÓN DE PAREJA CONSTRUCTIVA Y RESPETUOSA SIN PERDER EL RESPETO EN NOSOTROS MISMOS

EL SECRETO ESTA EN:

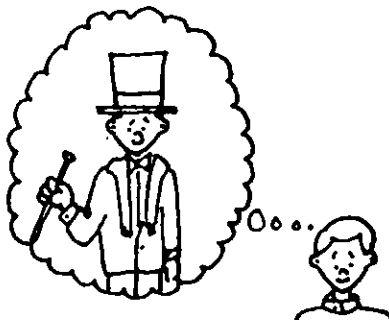


• SENTIRNOS LIBRES PARA EXPRESARNOS...

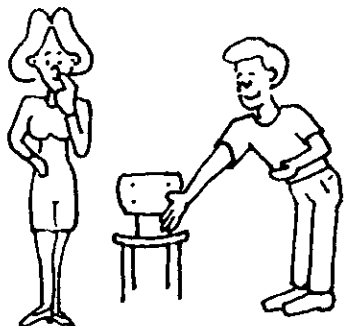
No me gusta



• TENGA UNA VISIÓN POSITIVA DE LA VIDA...



• ACTUAR DE UNA FORMA AMABLE Y CORTÉS...



• ACEPTAR O RECHAZAR EMOCIONALMENTE A NUESTRA PAREJA...



Y POR ÚLTIMO DEFENDER
NUESTROS DERECHOS HUMANOS
BÁSICOS Y RESPETAR LOS DE LOS
DEMÁS

¿Y TÚ CONOCES TUS DERECHOS
HUMANOS BÁSICOS?

ES SORPRENDENTE QUE MUCHOS DE
NOSOTROS NO CONOZCAMOS CON SUFI-
CIENTE PROFUNDIDAD UNA NOCIÓN
TAN BÁSICA COMO LOS DERECHOS
HUMANOS; IGNORAMOS QUE TENEMOS
DERECHO A SER PERSONAS CON ERRORES,
LÍMITES, SENTIMIENTOS, NECESIDADES DIFE-
RENTES Y QUE MERECEMOS SER TRATADOS
CON RESPETO Y DIGNIDAD.

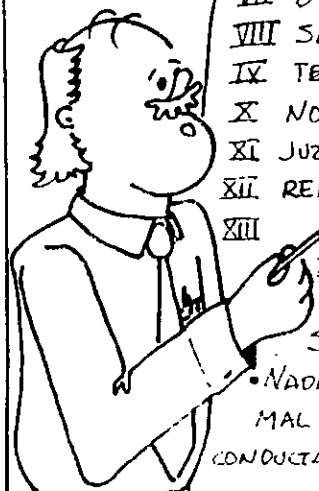


TENGO DERECHO A

- I DECIR NO
- II DECIR NO LO SÉ
- III PEDIR LO QUE QUIERO
- IV PEDIR RECIPROCIDAD
- V CAMBIAR DE OPINIÓN
- VI RECIBIR UN TRATO AMABLE
- VII DECIDIR SI AYUDO A ALGUIEN
- VIII SENTIRME BIEN CONMIGO MISMO
- IX TENER Y EXPRESAR MIS EMOCIONES
- X NO DAR EXCUSAS DE MI COMPORTAMIENTO
- XI JUZGAR MI COMPORTAMIENTO Y EMOCIONES
- XII REHUSAR PETICIONES SIN SENTIRME CULPABLE
- XIII CONSIDERAR MIS PROPIAS NECESIDADES
- XIV COMETER ERRORES Y RESPONSABILIZARME DE ELLOS

SIN OLVIDAR QUE:

• NADIE TIENE LA CAPACIDAD DE "HACERME SENTIR MAL" SÓLO YO. • MIS ERRORES SON PARTE DE MI CONDUCTA, DE NINGUNA MANERA REFLEJAN LO QUE SOY.



A VECES ACOSTUMBRADOS AL MALTRATO FÍSICO O VERBAL, NO EXPLORAMOS OTRAS ALTERNATIVAS Y ACABAMOS SOPORTANDO AUTOMÁTICAMENTE VIOLACIONES A NUESTROS DERECHOS

PARA QUE ESTO NO SUCEDA ES IMPORTANTE COMUNICARNOS CON NUESTRA PAREJA DE UNA FORMA FIRME CALIDA Y EXPRESSIVA. Y ESTO LO PUEDES LOGRAR SI TÚ...



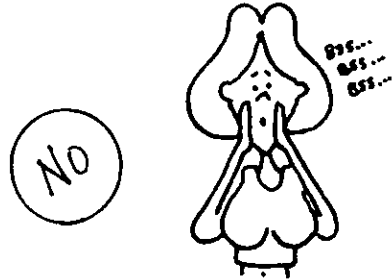
1) PONES ATENCIÓN EN TU VOZ. MEDIANTE ...

UN VOLUMEN ADECUADO



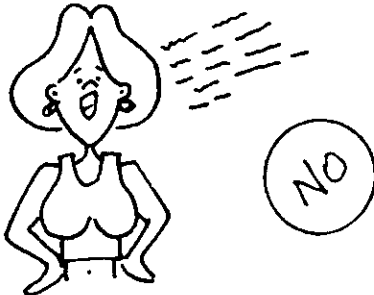
• SIN MURMURAR, O BIEN HABLAR DEMASIADO FUERTE

UN TONO APROPIADO



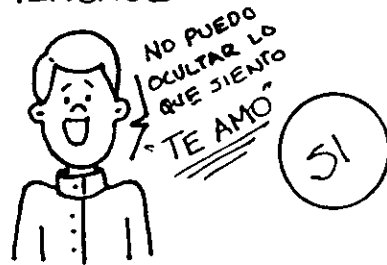
• SIN MANTENER UN TONO DEMASIADO SUAVE O POR EL CONTRARIO MUY FUERTE.

FLUIDEZ

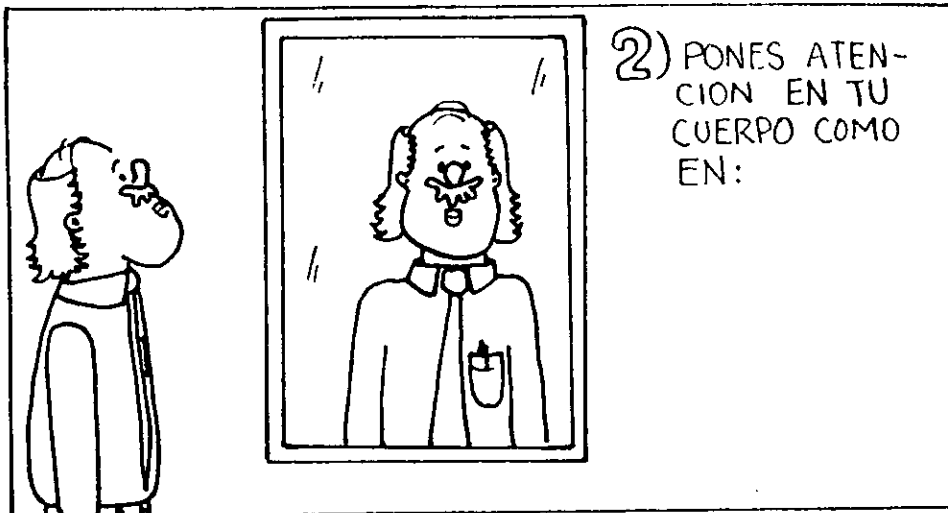


• SIN HABLAR EXCESIVAMENTE RÁPIDO O LENTO

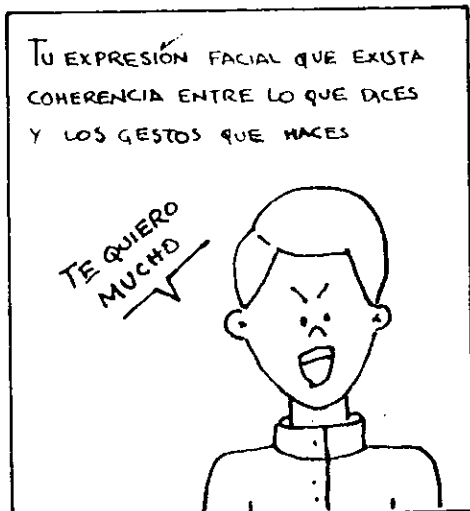
EL CONTENIDO DEL MENSAJE



• ENFATIZANDO LAS PALABRAS "CLAVE"

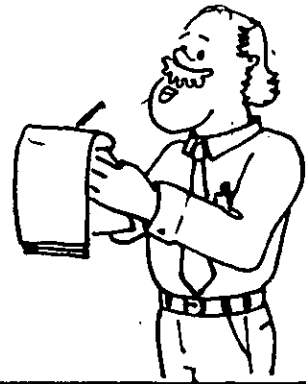


2) PONES ATENCIÓN EN TU CUERPO COMO EN:



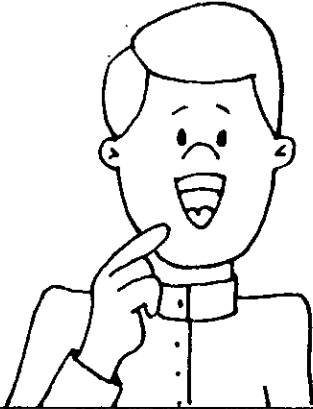
OTRA FORMA QUE TE PUEDE AYUDAR A MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON TU PAREJA TANTO PARA EXPRESAR TU AGRADO O DESAGRADO ES EL EMPLEO DE FRASES QUE REFLEJAN RESPETO, HONESTIDAD Y CORTESÍA

ALGUNAS DE ESTAS FRASES SON:



PARA HACER PETICIONES

- ME GUSTARÍA ... • ME ENCANTARÍA...
- ME AGRADARÍA... • PREFERIRÍA...



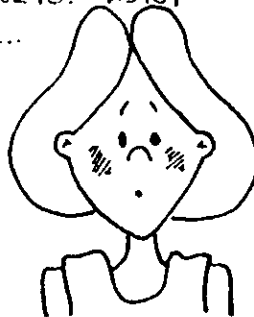
PARA RECHAZAR PETICIONES

- AGRADEZCO TU INTERÉS PERO...
- NO DESEO... • NO ME GUSTA... • NO, GRACIAS.



PARA PEDIR DISCULPAS

- RECONOZCO QUE YO... • ESTOY APENADO POR...



PARA DISMINUIR IRA O ENOJO DE LA PAREJA

- QUE TE PARECE SI TE TRANQUILIZAS Y HABLAMOS



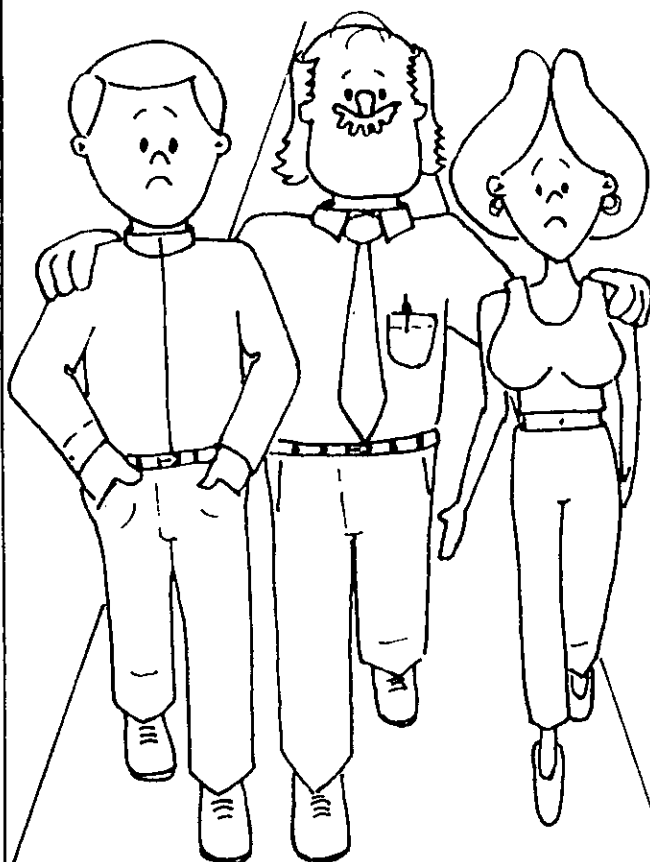
ESTAS FRASES SON SOLO UN EJEMPLO DE LAS MUCHAS FORMAS EN LAS QUE PUEDES DIRIGIRTE DE UN MODO CORDIAL A TU PAREJA. TU PUEDES EXPLORAR NUEVAS FRASES Y USAR LA QUE MAS TE CONVENGA

PUNTO 3

EN CUALQUIER RELACIÓN DE PAREJA SE PRESENTAN CONFLICTOS QUE SON DIFÍCILES DE RESOLVER. EN ESTE TERCER PASO TE DIREMOS COMO PUEDES SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS CON TU PAREJA DE UN MODO EFICAZ, SIN NECESIDAD DE SUFRIR Y SOLO SIGUIENDO OCHO SENCILLOS PASOS QUE A CONTINUACIÓN MENCIONAMOS:

1 RECONOCIMIENTO DEL PROBLEMA

EL PRIMER PASO, ES RECONOCER QUE TENEMOS UN PROBLEMA,



SI NEGAMOS SU EXISTENCIA NO PODREMOS RESOLVERLO

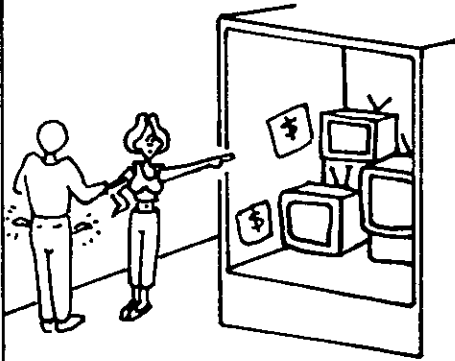
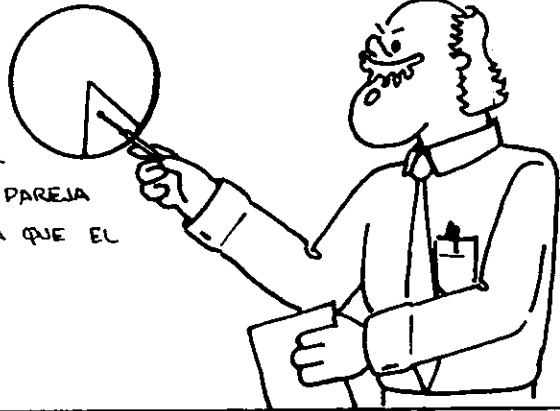
¿CÓMO PUEDES SABER SI HAY UN PROBLEMA?

¡MUY FÁCIL! SI TÚ Y TU PAREJA HAN COMENZADO A COMPORTARSE DE MANERA DIFERENTE Y PROBLEMÁTICA, SE SIENTEN IRRITADOS, MOLESTOS Y GRITAN, POR NO PODER TOMAR UNA DECISIÓN... EXISTE UN PROBLEMA

A VECES LOS PEQUEÑOS PROBLEMAS AL PASO DEL TIEMPO SE VUELVEN MÁS COMPLEJOS.

2 SITUAR EL PROBLEMA EN SU CONTEXTO

HAY QUE HACER UNA SEPARACIÓN DE LO QUE ES EL PROBLEMA Y LO QUE NO. PARA ELLO, SE DEBE LLEGAR A UN ACUERDO CON LA PAREJA SOBRE EL ASPECTO EN LA QUE EL PROBLEMA EXISTE:

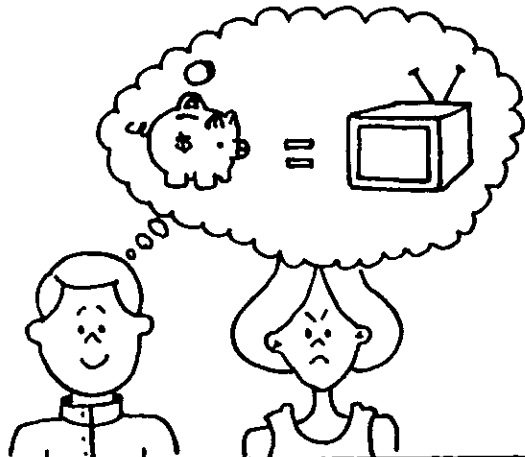


ASPECTO EXTERNO

SON LAS CIRCUNSTANCIAS FÍSICAS ACTUALES

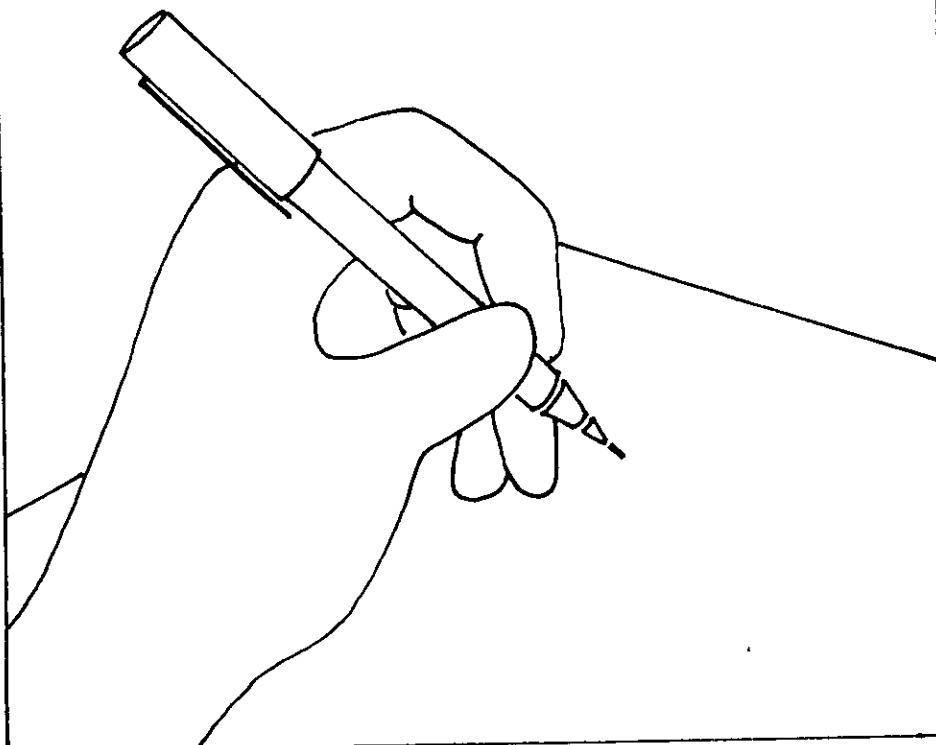
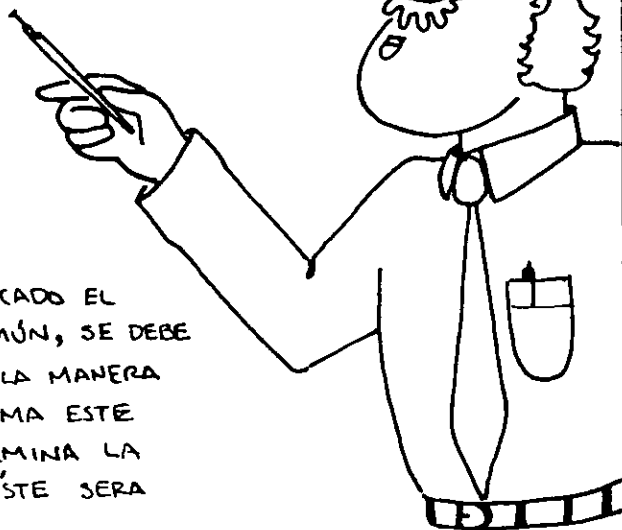
ASPECTO INTERNO

SON LAS IMPLICACIONES COMO PERCIBE CADA PERSONA LA SITUACIÓN



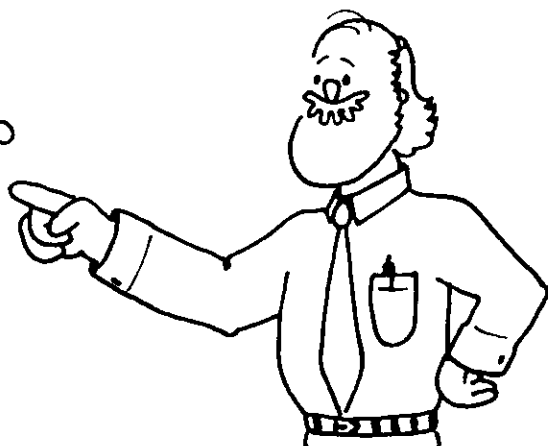
3 ENUNCIAR CLARAMENTE EL PROBLEMA

UNA VEZ IDENTIFICADO EL PROBLEMA EN COMÚN, SE DEBE ESCRIBIR; YA QUE LA MANERA EN QUE UN PROBLEMA ESTE ENUNCIADO, DETERMINA LA FORMA EN QUE ÉSTE SERÁ RESUELTO.

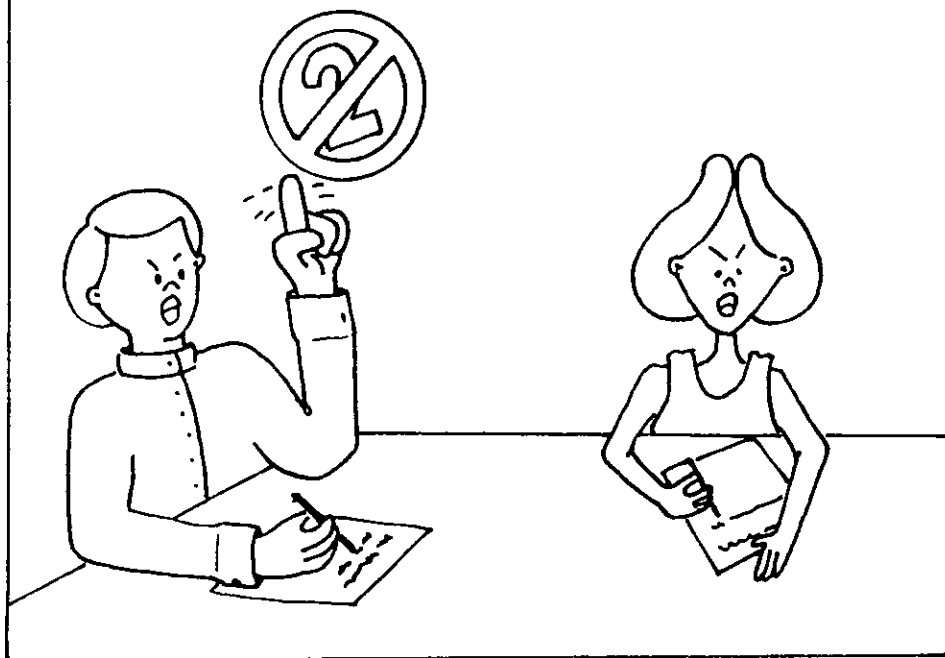


4 ENUMERAR LAS POSIBLES SOLUCIONES

1. 2. 3. ...

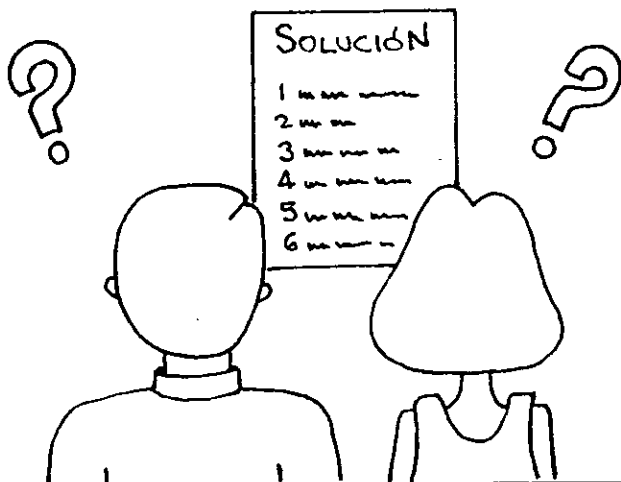
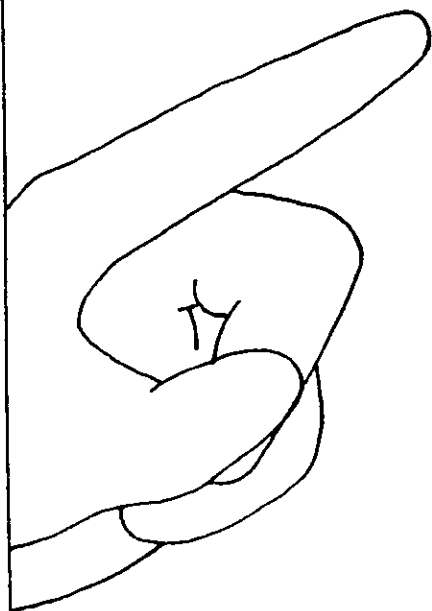


ENUMEREN TODAS LAS SOLUCIONES QUE PROBABLEMENTE RESUELVAN EL PROBLEMA. ESCRIBAN TODAS, SIN CENSURAR ALGUNA; AÚN CUANDO PAREZCAN DIFÍCILES DE REALIZAR O FORZADAS.



5 HACER LA ELECCIÓN

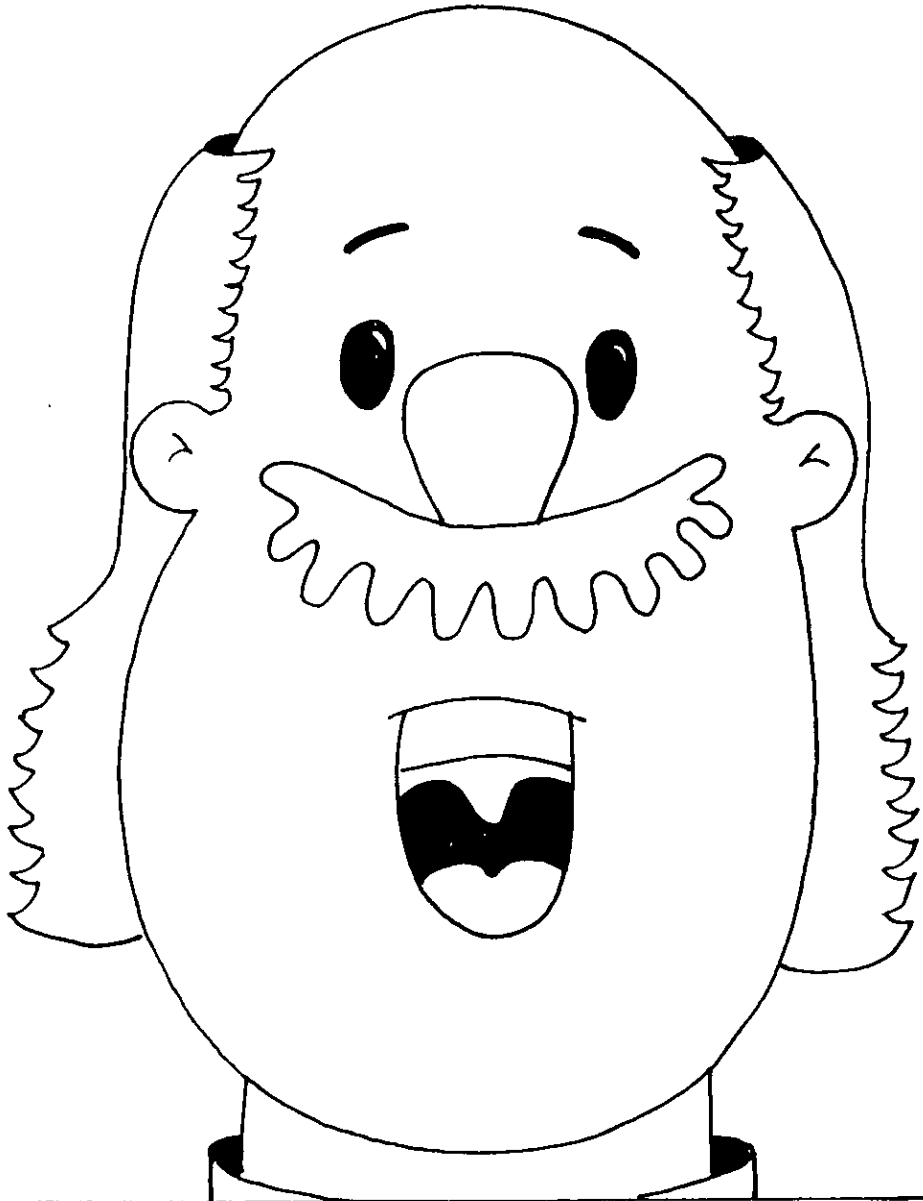
- A) AMBOS PUEDEN SELECCIONAR UNA OPCIÓN DE TAL FORMA QUE AMBOS PUEDAN CONVIVIR CON LA SOLUCIÓN.
- B) CADA UNO PUEDE ELEGIR UNA OPCIÓN DIFERENTE Y LLEVARLA A CABO.
- C) HACER UNA COMBINACIÓN DE LAS SOLUCIONES SUGERIDAS POR AMBOS
- D) LO IMPORTANTE, ES ENCONTRAR UNA ALTERNATIVA (O VARIAS) PARA SOLUCIONAR EL PROBLEMA, EN DONDE AMBOS QUEDEN SATISFECHOS



6 PONERLA EN PRÁCTICA

POR ÚLTIMO, HAY QUE PONERLA EN PRÁCTICA EN CASO DE NO RESULTAR, SE VOLVERÁ AL PASO NÚMERO CUATRO

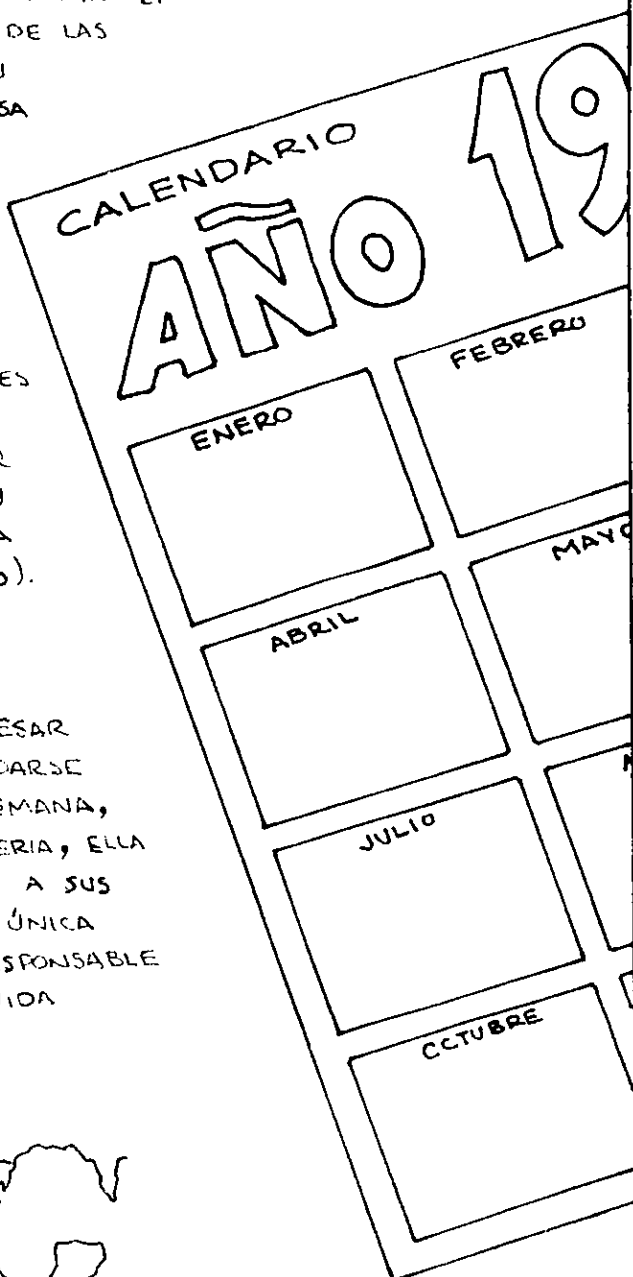
PARA UNA MEJOR COMPRESIÓN, LO ILUSTRAREMOS CON UN EJEMPLO



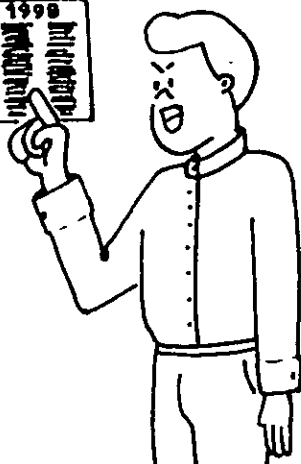
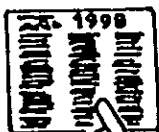
OCTAVIO Y VALERIA ESTÁN EN CONFLICTO A RAÍZ DE LAS VISITAS QUE DEBEN REALIZAR A LA CASA DE LOS PADRES DE ELLA.

PARA OCTAVIO, QUE NO MANTIENE BUENAS RELACIONES CON SUS SUEGROS, LAS VISITAS MENSUALES SON DEMASIADAS Y LE GUSTARÍA VISITAR A SUS SUEGROS CON MENOR FRECUENCIA (4 O 5 VECES AL AÑO).

PARA VISITARLOS REQUIEREN ATRAVESAR EL ESTADO Y QUEDARSE AHÍ EL FIN DE SEMANA, DE ACUERDO A VALERIA, ELLA ESTA MUY APEGADA A SUS PADRES, ES HIJA ÚNICA Y SE SIENTE RESPONSABLE DE MANTENER UNIDA A LA FAMILIA



VALERIA NO ENTIENDE PORQUE OCTAVIO HACE TANTO PROBLEMA, ELLA LE PIDE MUY POCAS COSAS A ÉL, Y SIENTE QUE ES LO MENOS QUE PUEDE HACER POR ELLA



PASO 1

CUANDO LA GENTE SE PELEA, EL PROBLEMA SE DEFINE DE MANERA DISTINTA; Y ESTO ES LO QUE OCURRE CON OCTAVIO Y VALERIA. VALERIA ENCUENTRA UNA SOLUCIÓN MUY DIFERENTE A LA SOLUCIÓN QUE PROPONE OCTAVIO.

YA QUE CADA VEZ QUE SE APROXIMA LA FECHA PARA VISITAR A LOS PADRES DE VALERIA, EL SE ENDOJA POR CUALQUIER DETALLE Y CONTINUAMENTE REPITE "DE NUEVO ESAS VISITAS" EN UN TONO DE REPROCHE, GENERANDO DISCUSIONES ENTRE AMBOS

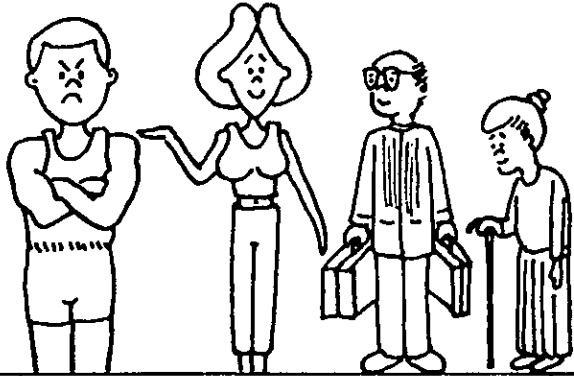


EL PRIMER PASO ES RECONOCER QUE HAY UN PROBLEMA Y QUE LA META ES LLEGAR A UN PUNTO COMÚN

PASO 2

ASPECTO EXTERNO

- SE GASTA DINERO
- SE DESCUIDA A SUS PADRES
- EXISTE POCO TIEMPO PARA AMBOS
- NO TIENEN MOMENTOS DE OCIO
- QUEDA MUY LEJOS
- NO EXISTE AMISTAD ENTRE OCTAVIO Y SUS SUEGROS



ASPECTO INTERNO

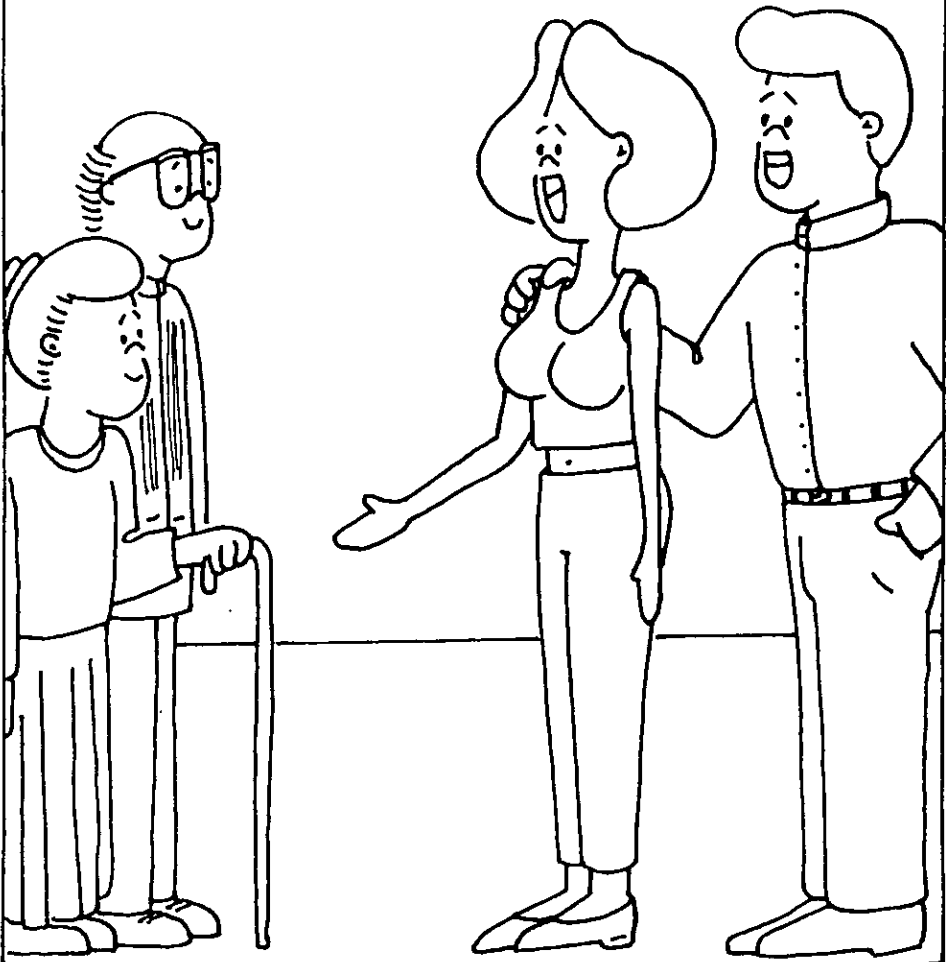
- RESPETO
- COMPROMISO
- COMUNICACIÓN
- CUIDADO
- CONFIANZA
- LIBERTAD

SE UNEN LOS INTERESES Y SENTIMIENTOS DE OCTAVIO Y VALERIA, LO QUE LES PERMITE A AMBOS DEFINIR CUÁL ES EL PROBLEMA.



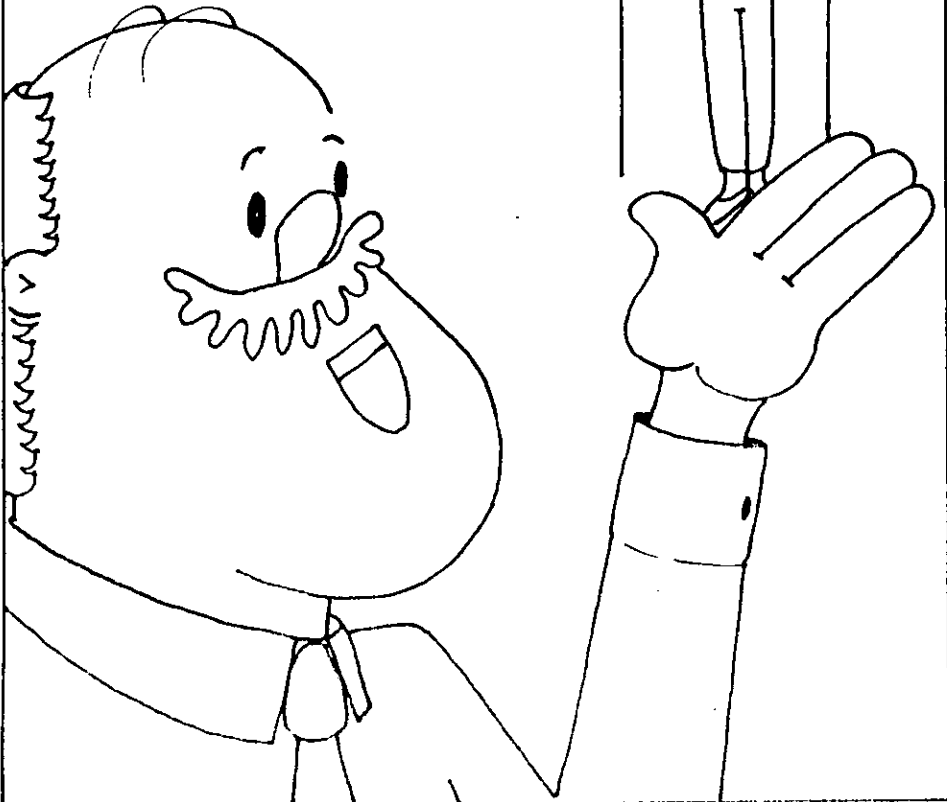
PASO 3 EL PROBLEMA ES:

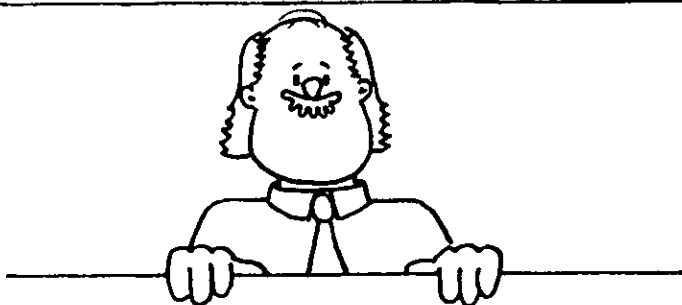
"EVITAR LAS DISCUSIONES Y MOLESTIAS ENTRE AMBOS GENERADAS POR LA NECESIDAD DE COMPARTIR ALGÚN TIEMPO CON LOS PADRES DE VALERIA, NUESTROS ÚNICOS PARIENTES, PARA OFRECERLES APOYO Y MANTENER LA FAMILIA UNIDA, SIN COMPROMETER NUESTRAS PROPIAS NECESIDADES COMO PAREJA Y COMO INDIVIDUOS."



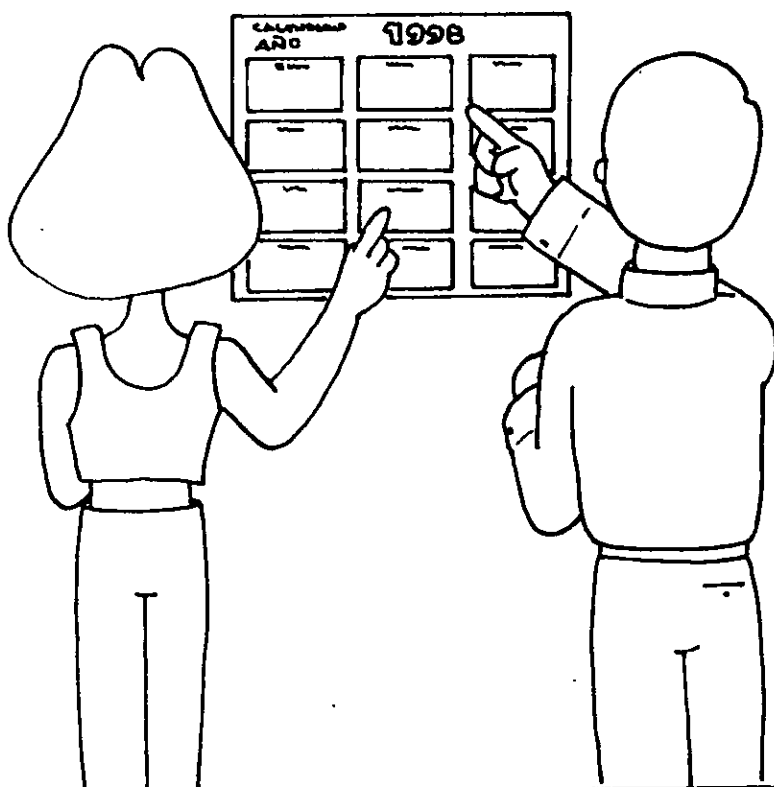
PASO 4

1. VALERIA PUEDE VISITAR A SUS PADRES SOLA EN LOS MESES IMPARES Y LOS MESES PARES CON OCTAVIO
2. POR EL MOMENTO PODRÍAN CONTINUAR CON SUS VISITAS MENSUALES Y EN UN FUTURO REDUCIRLAS
3. REDUCIR LA CANTIDAD DE VISITAS, PERO INCREMENTAR LAS LLAMADAS TELEFÓNICAS Y LA CORRESPONDENCIA, LO QUE NO HACEN ACTUALMENTE
4. PUEDEN REALIZAR LAS VISITAS CADA DOS MESES
5. LOS PADRES DE VALERIA PUEDEN VISITARLOS EN DETERMINADOS MESES DÁNDOLE A OCTAVIO LA LIBERTAD DE HACER OTRAS COSAS EN LUGAR DE ESTAR CON SUS SUEGROS.





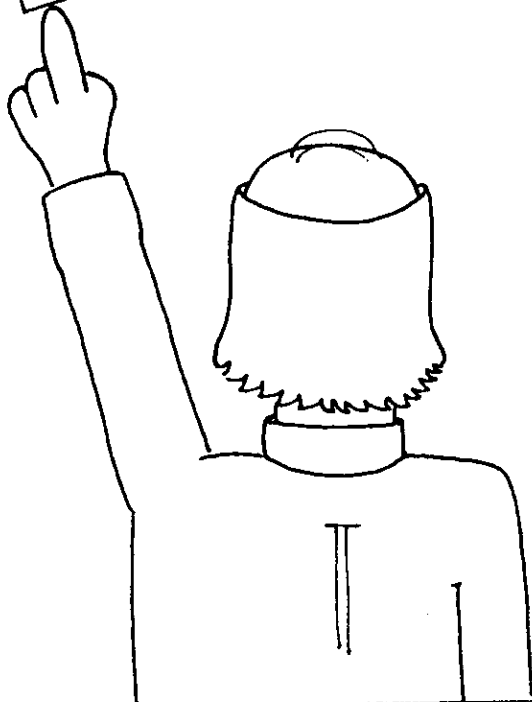
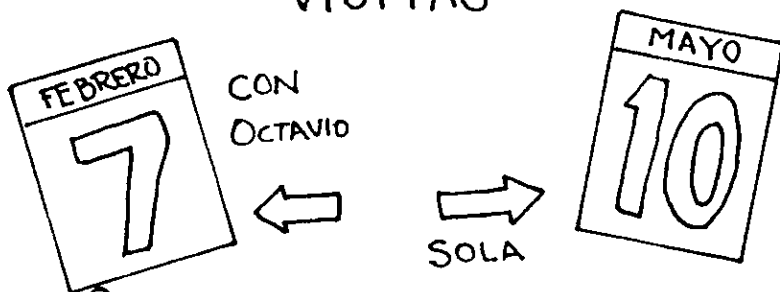
PASOS ALGUNO DE LOS TRES MÉTODOS PUEDEN UTILIZARSE EN ESTA OCASIÓN ELIGIERON VARIAS ALTERNATIVAS: LA OPCIÓN UNO Y CINCO. VALERIA VISITARÁ A SUS PADRES LOS MESES IMPARES Y OCTAVIO USARÁ ESOS FINES DE SEMANA PARA DEDICARSE A SUS INTERESES. LOS MESES PARES, AMBOS HARÁN LA VISITA.



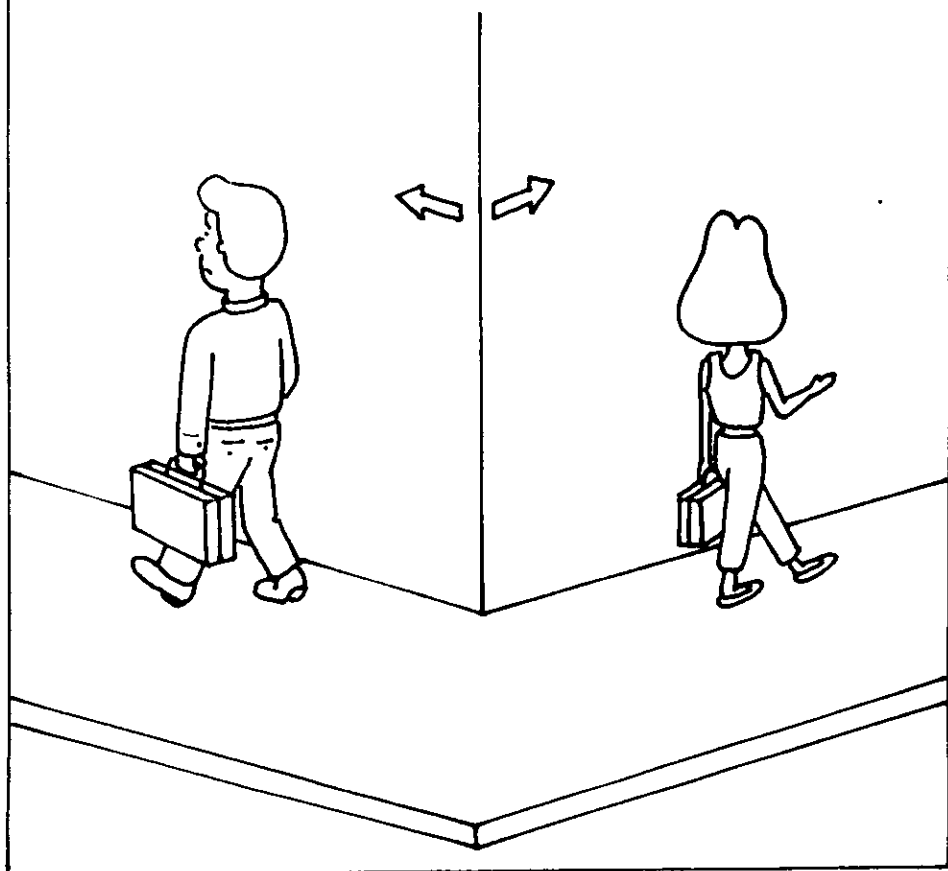
PASO 6

LAS SOLUCIONES ACORDADAS ENTRE AMBOS MIEMBROS DE LA PAREJA, DEBEN PONERSE EN PRÁCTICA, SIN OLVIDAR QUE LAS CIRCUNSTANCIAS CON EL TIEMPO CAMBIAN Y POR LO TANTO LAS SOLUCIONES DEBEN ADAPTARSE A LAS SITUACIONES REALIZANDO, TODO EL PROCEDIMIENTO NUEVAMENTE, INICIANDO DESDE EL PASO NÚMERO CUATRO

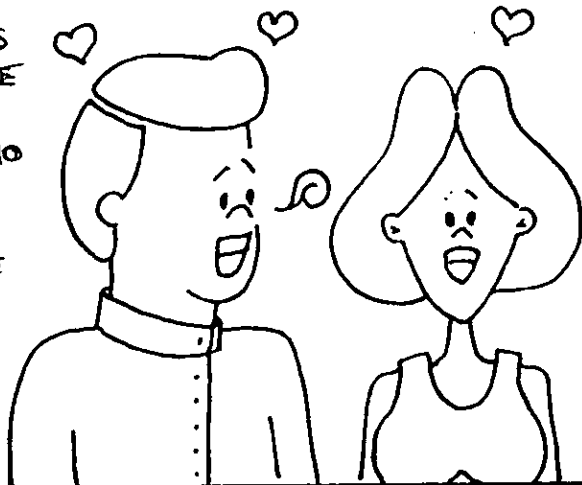
VISITAS



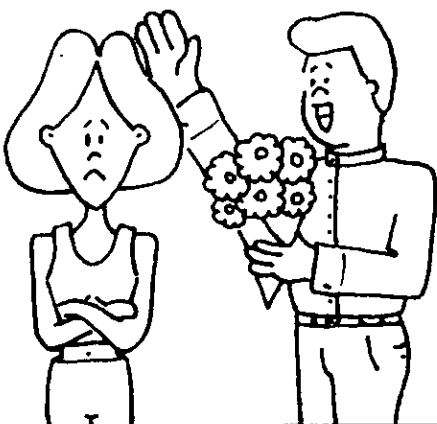
LAS DISCUSIONES DE LA PAREJA LA LLEVAN A LA DESTRUCCIÓN DE SU RELACIÓN, Y A MEDIDA QUE CONTINUAN LOS PROBLEMAS SIN SOLUCIONARSE ES PROBABLE QUE AMBOS MIEMBROS SE DISTANCIEN UNO DEL OTRO AL GENERAR EMOCIONES NEGATIVAS COMO RESENTIMIENTOS O TRISTEZA.



ES POR ELLO QUE ES
ESENCIAL COMUNICARSE
ADECUADAMENTE CON
LA PAREJA, PUES COMO
HAS VISTO, NUESTRA
IDEA INADECUADA
DE LA RELACIÓN DE
PAREJA Y EL
AMOR;

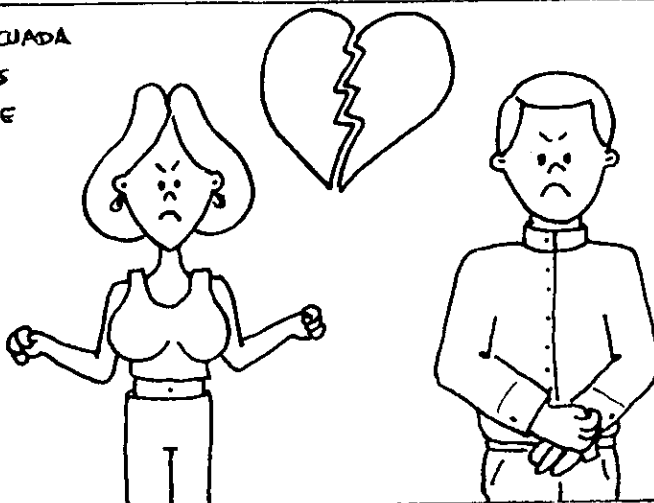


LA CARENCIA DE HABILIDADES
PARA EXPRESAR AL OTRO
NUESTROS PENSAMIENTOS Y
SENTIMIENTOS. DE UNA
FORMA SINCERA Y CORDIAL;

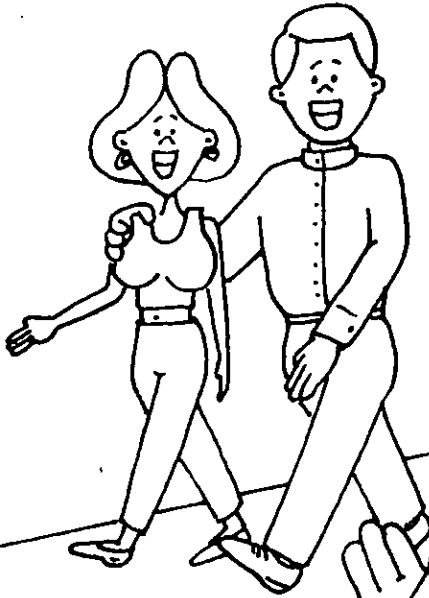


Y LA FORMA INADECUADA
PARA RESOLVER LOS
PROBLEMAS QUE SE
PRESENTAN

TRAJE COMO
CONSECUENCIA
LAS RELACIONES
DESTRUCTIVAS.



ASI ES QUE, SI DESEAS MANTENER UNA RELACION DE PAREJA FELIZ, EN DONDE NO EXISTAN LOS INSULTOS, TRISTEZA, VIOLENCIA, OFENSAS, HUMILLACIONES O GRITOS; SINO EL AMOR, LA COMPRESION, EL RESPETO, SINTIENDO LIBERTAD DE EXPRESAR TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES, SOLO NECESITAS PRACTICAR LOS TRES PUNTOS MENCIONADOS EN ESTE MANUAL



Y RECUERDA, EL FORMAR PARTE DE UNA RELACION DE PAREJA FELIZ NO ES UN CUENTO DE HADAS... SINO UNA BELLA REALIDAD.

