

64
29.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

CAMPUS IZTACALA

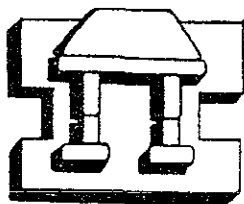
"HABILIDADES BASICAS PARA EL
ESTABLECIMIENTO DE UNA RELACION DE
PAREJA FUNCIONAL"

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
RAQUEL SELINA DIAZ ALVA

DIRECTOR: LIC. MARCO VINICIO VELASCO DEL VALLE.
SINODALES: MTRA. OLIVIA TENA GUERRERO.

LIC. NORMA YOLANDA RODRIGUEZ SORIANO.



IZTACALA

TLALNEPANTLA, ESTADO DE MEXICO,

1998

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

263782



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.

EL AMOR

*Y es que serán insuficientes las palabras que
permitan describir y comprender todo
lo que significa el Amor para el ser humano.*

*Y es que el Amor viene a ser
causa, respuesta y fin de todas las cosas.*

*Y es que Amar es dar y recibir; y
en ello se encuentra sentido a nuestro vivir.*

*Y es que Amor nos conduce
a pensar en dos, porque nada se puede conseguir
por uno sólo, se requiere el concierto de dos.*

*Y es que el Amar nunca termina
así como tampoco su poder de
luz, esperanza y transformación.*

*Y es que el Amor nos hace humanos
y permite sentirnos en íntima relación
con Dios y con el mundo.*

*Y es que el Amor se siembra día con día,
y, aunque todos tenemos la capacidad para amar,
necesitamos aprender el arte de amar.*

*Y es que es imposible transmitir
el gozo que llena el alma
y el brillo que desprenden los ojos
de aquel que ama y es amado.*

*Y es que tal vez no hay que comprenderlo,
el Amor hay que vivirlo
y prepararse para disfrutarlo con plenitud.*



AGRADEZCO Y DEDICO EL PRESENTE TRABAJO...

A Dios por darme la oportunidad de vivir
todo lo que hasta el momento forma ya
parte de mí; y sobre todo ahora,
por acompañarme e iluminarme en cada etapa
de mi formación profesional; y por permitirme
realizar esta tesina, uno de mis grandes
sueños.

A mis padres, porque su amor, ejemplo, fé
y apoyo incondicional y desmedido ha
constituido el mas bello impulso y alimento
en mi vida y para mi superación. A ellos, siempre
todo mi amor, admiración, respeto y agradecimiento.
A ellos dedico la presente tesina porque representan la
pareja de ayer, hoy y mañana, en la cual creo y para la
que espero, este trabajo contribuya a su éxito y
realización.

A mis hermanas porque compartimos todo
lo que hasta hoy somos. A ellas porque
mi vida no seria igual sin su presencia y porque
al crecer juntas, su empeño ha representado
para mí, admiración y estímulo para ser cada
vez mejor.

A todos mis maestros, porque con su hermosa labor han contribuido desinteresadamente a mi formación profesional y personal. En especial, a Marco Vinicio, Olivia y Norma Yolanda por su disposición constante, por su orientación, sugerencias y comentarios que me brindaron para la realización de este trabajo. A ellos, mi agradecimiento, respeto y admiración.

A todas mis grandes amigas porque tal vez sin saberlo han enriquecido mi vida con su presencia, ayudándome y acompañándome en momentos buenos y difíciles.

A la persona con la que he aprendido lo maravilloso que es amar a alguien, por que su presencia en mi vida, me motiva a esforzarme por ser mejor persona y pareja.

A todos los que de cualquier forma han colaborado en mi formación profesional, personal y para la realización de este trabajo.

Con todos ustedes comparto todo lo que soy y lo que representa para mí, la realización del presente trabajo.

Quiero dedicar especialmente este trabajo a todas las personas que creen en sí mismas y en la importancia y felicidad que brindan las relaciones de pareja. A ellas dedico mi esfuerzo para que, de cualquier forma, encuentren una opción más en estas páginas, para favorecer su vida en pareja y la de los jóvenes, futuros miembros de ella.

ÍNDICE

	PAG
Índice	4
Resumen	6
Introducción	7
 Capítulo 1	
La Relación de Pareja	11
1.1 Definición de la relación de pareja de noviazgo	12
1.2 Historia de la relación de pareja en México	14
1.2.1 Historia de la relación de noviazgo en la humanidad	15
1.2.2 Historia de la relación de noviazgo en México	16
1.3 Establecimiento de una relación de pareja	24
1.4 Desarrollo de la relación de pareja	27
 Capítulo 2	
Enfoques Psicológicos y la Relación de Pareja	34
2.1 El psicoanálisis y la relación de pareja	34
2.2 El enfoque sistémico y la relación de pareja	39
2.3 El humanismo y la relación de pareja	42
 Capítulo 3	
El Enfoque Conductual y la Relación de Pareja	48
3.1 Marco teórico de la relación de pareja	49
3.2 La pareja en conflicto y la pareja sin conflicto	54
3.3 Terapia conductual de la relación de pareja	56
3.3.1 Evaluación	57
3.3.2 Análisis Funcional	60
3.3.3 Intervención	61
3.4 Otras alternativas a los conflictos de pareja	65

PAG

Capítulo 4

Habilidades en la Relación de Pareja	67
4.1 Las habilidades y el enfoque conductual	73
4.2 Habilidades de comunicación	75
4.2.1 Empleo de un vocabulario interpersonal operativo	76
4.2.2 Habilidades conversacionales	77
4.2.3 Habilidades de expresión de sentimientos	79
4.3 Habilidades para la solución de problemas	82
4.3.1 Fase de definición de problemas	84
4.3.2 Fase de solución de problemas	85
4.4 Habilidades para el desarrollo de pensamientos funcionales	86
4.5 Habilidades sexuales	93
4.6 Interrelación de habilidades	98
 Análisis Integrativo	 104
 Conclusión	 119
 Referencias Bibliográficas	 123

RESUMEN

El objetivo de la presente tesina fue identificar y recopilar información sobre las habilidades que desde el campo de la psicología proponen los investigadores como básicas para favorecer el establecimiento de una relación de pareja más satisfactoria y funcional para cada uno de sus miembros. Para ello se recopiló y revisó la bibliografía correspondiente y se integró el presente trabajo. Una relación de pareja es relación, interacción e intercambio, dar y recibir entre dos personas, en donde cada una puede obtener satisfacción o insatisfacción mutua. La revisión histórica de la pareja mexicana muestra que además de los cambios y factores externos (políticos, económicos y socioculturales) que han contribuido a la crisis actual de la pareja, sus miembros generalmente no han contado con las habilidades funcionales para enfrentar los cambios que le acontecen en su interior y exterior.

Ante tal situación, los enfoques psicoanalítico, sistémico y humanista han teorizado sobre las relaciones de pareja y han brindado alternativas a los conflictos de la misma, sin embargo, es el enfoque conductual el que estudia y explica la conducta manifiesta de la relación de pareja de manera científica, investigando experimentalmente para poder teorizar, en lo cual se basa su práctica clínica, desarrollando técnicas terapéuticas a partir de teorías y métodos concretos. De manera que hace explícita la importancia e involucración de habilidades dentro de la interacción cotidiana de la pareja, entendiendo por habilidades a un conjunto de conductas específicas que se ejecutan diestra y automáticamente en una situación determinada como resultado de experiencias pasadas. Por tanto, una revisión de los estudios clínicos sobre parejas en conflicto de diversos autores afines a este enfoque, mostro y permitió identificar las habilidades que si los miembros de la pareja adquirieran y emplearan tendrían mayor probabilidad de conseguir una convivencia con menos situaciones aversivas y mayores gratificaciones, esto es, una relación más funcional, satisfactoria y duradera.

Las habilidades identificadas fueron las siguientes. Habilidades de Comunicación, que es un conjunto especificable de conductas verbales y no verbales con las que los miembros de la pareja se transmiten información, actuando cada uno como emisor y receptor a la vez, Habilidades para la Solución de Problemas, que son el conjunto de conductas estructuradas entre dos personas, diseñada para resolver una disputa particular para ellas; Habilidades para Desarrollar Pensamientos Funcionales, que comprende el conjunto de conductas cognitivas estructuradas, encaminadas a cuestionar la veracidad y objetividad de expectativas e interpretaciones que se relacionen con la interacción en pareja; y Habilidades Sexuales, entendidas como una serie de conductas verbales y motoras encaminada a expresar satisfacción mutua a través de un intercambio sensual.

Entre dichas habilidades existe una relación. La presente tesina es una aportación teórica que trae beneficios a la población en general, a la disciplina, al campo laboral así como, al curriculum de la carrera de Psicología: por lo que a toda persona interesada en consultarla, le será fructuoso hacerlo.

INTRODUCCIÓN

El ser humano desde que nace vive siempre en relación con otros y es la familia el primer entorno en el que se desenvuelve y que se convierte en el principal contexto de aprendizaje de conductas, pensamientos y sentimientos. La unidad social básica en la que se funda la familia es la pareja, por lo que ésta se convierte en la base de la constitución, estructura y estabilidad de la misma (Sandoval, 1985). La pareja se encuentra en interrelación con su interior y exterior; recibe la influencia de su entorno, y ella determina la influencia que transmite a sus miembros. Además, el establecimiento de relaciones de pareja es una necesidad intrínseca a la mayoría de los individuos, que expresa la búsqueda por recibir del otro y dar al otro acciones que le sean satisfactorias. De ahí que la relación de pareja sea ese marco de vital importancia que facilita y permite cubrir dicha necesidad. Todo esto, fundamenta la importancia que la pareja tiene en el desarrollo de los individuos y de la sociedad misma.

La vida matrimonial es constante relación y la forma en que ésta se lleve a cabo es determinante en el éxito y fracaso de la convivencia de la pareja. Desafortunadamente, hoy en día la realidad muestra que las personas tienen numerosas dificultades para obtener satisfacción y estabilidad en sus relaciones de pareja dentro del matrimonio. Ello se manifiesta en los altos índices de divorcios o separaciones de parejas mexicanas, "Armendariz y Avila (1985) afirman que tres cuartas partes de las parejas mexicanas terminan divorciándose: Navoa (1989) reporta que de los matrimonios que se efectúan, el 4.56 % terminan divorciándose, sin considerar a las parejas que viven en conflicto y que no se separan" (en Munguía, 1994). Se dice que la familia está en crisis, lo cual implica que la pareja está en crisis, por lo que sus miembros viven insatisfechos y, al verse esto, muchos jóvenes se manifiestan en contra del matrimonio o de cualquier compromiso que les lleve a esas amargas experiencias. Sin olvidar las consecuencias que se vivencian a niveles macro como las desintegraciones familiares, los vicios, la insatisfacción generalizada, el aborto, entre otras.

Se ha llegado a considerar que el éxito de una pareja es cuestión de suerte, justificándose erróneamente su fracaso con la falta o muerte del amor, al que se le ve como un mero sentimiento que existía durante el noviazgo y que durante el matrimonio vá acabándose;

cuando en realidad se refiere a la presencia de un intercambio de conductas motoras, cognitivas y emocionales que son gratificantes para los miembros de la pareja. Todo individuo involucrado en una relación de pareja se desenvuelve en ésta conforme a lo que ha aprendido y vivido desde que nació. Sin lugar a dudas, además de la experiencia personal, pueden ser innumerables los factores que influyen en las relaciones de pareja, y que se vuelven determinantes para su éxito o fracaso; sin embargo en la medida que la pareja es interacción, la relación de pareja estará influida por lo que sus miembros hagan, digan, piensen y sientan. Y esto, se vuelve una llave, cuyo estudio ha podido brindar alternativas a los problemas de pareja, las cuales nunca serán suficientes.

A pesar de las acciones encaminadas a mejorar las relaciones de pareja conflictivas, son casi nulos los planteamientos dirigidos a las parejas prematrimoniales o de noviazgo, que pretendan prevenir fracasos matrimoniales o hacer más probable el establecimiento de relaciones más funcionales, estables y satisfactorias.

Motivada por la gran importancia que reviste la pareja para el individuo, la familia y la sociedad, ante la conflictiva por la que atraviesan las parejas mexicanas, cuyas consecuencias se vivencian a nivel personal y social; y considerando la importancia de prevenir futuros fracasos matrimoniales más que intervenir cuando ya está el conflicto, se emprendió la realización del presente trabajo con el objetivo de identificar y recopilar información sobre las habilidades que desde el campo de la psicología proponen los investigadores como básicas para favorecer el establecimiento de relaciones de pareja más satisfactorias y funcionales para cada uno de sus miembros. De manera que este trabajo sea una aproximación teórica que contribuya tanto a la prevención de fracasos matrimoniales así como al diseño de alternativas de solución a las parejas que viven en conflicto.

A partir de lo anterior, en el Capítulo Uno se aborda la definición de la relación de pareja, especificando la de noviazgo, ya que es el momento en el cual pueden prevenirse grandes fracasos matrimoniales al ser fuente de aprendizaje para posteriores relaciones. Se presenta una revisión de la histórica, que permite conocer el desarrollo y las características que ha tenido la relación de pareja en la Humanidad y en México, permitiendo entender la situación que vive en la actualidad. Finalmente, se revisan los factores que intervienen y contribuyen al establecimiento de una relación de pareja así como el desarrollo vital que tienen la mayoría de las parejas mexicanas contemporáneas.

Cabe señalar que en temas como el de la historia, los de enfoques y los de habilidades, son pocos los planteamientos que existen sobre la relación de pareja de noviazgo, por lo que fue necesario y resultó útil abordar lo que se ha planteado sobre el matrimonio y, en el caso de la historia, sobre la familia.

Frente a las problemáticas que vive la pareja, los enfoques psicológicos han teorizado y brindado alternativas, con el fin de identificar si éstos han considerado la existencia de habilidades dentro de las relaciones de pareja y si permiten explicarlas y comprenderlas; en el Capítulo Dos, se presenta el marco teórico que poseen con respecto a la relación de pareja, el enfoque Psicoanalítico, Sistémico y Humanista. También se revisa el cómo cada una de estos entiende a la pareja en conflicto y cuáles han sido sus alternativas de solución ante los mismos.

Debido a que el enfoque Conductual ha contribuido a la comprensión de la relación de pareja de manera objetiva, metodológica y científica y hace explícita la importancia y existencia de habilidades así como también permite explicar su adquisición y desarrollo; en el Capítulo Tres se encuentra el marco teórico del modelo cognitivo conductual sobre la relación de pareja; cuáles son las características que presentan y diferencian a las parejas en conflicto de las sin conflicto; asimismo, se abordan los procesos que constituyen la terapia conductual de la relación de pareja y otras alternativas que han dado para mejorar esta relación.

Ahora bien, a partir del enfoque conductual, al inicio del Capítulo Cuatro se encuentra una revisión de las principales características que presentan las parejas en conflicto que permite identificar cuáles serían las habilidades que al adquirirlas los miembros de la pareja tendrían menores posibilidades de vivir en conflicto y, mayores para establecer una relación satisfactoria y funcional. Se aborda qué son las habilidades y cómo se desarrollan. Posteriormente, se presenta por separado información específica sobre cada una de las habilidades básicas identificadas y que son interdependientes. Es importante mencionar que el hecho de abordar las habilidades de comunicación, de solución de problemas, de desarrollo de pensamientos funcionales y sexuales, no descarta la existencia de muchas otras habilidades que otros autores consideren existentes en las relaciones de pareja.

Cabe señalar que en el punto sobre las habilidades sexuales, no se brinda información sobre anatomía o fisiología sexual, tampoco sobre técnicas o posturas sexuales; sino que en gran

parte se enfatiza en la habilidad para identificar las propias necesidades y la involucración de pensamientos funcionales basados en información sobre la sexualidad. Al final de este capítulo se aborda la interrelación existente entre tales habilidades así como las aportaciones que ha habido en los últimos años respecto a la pareja y a las mismas.

Finalmente, se presenta un análisis crítico sobre la información revisada en los cuatro capítulos, que aparece bajo el nombre de Análisis Integrativo; el cual permite llegar a las Conclusiones que se hacen sobre el tema abordado y que incluyen determinadas propuestas que ofrece este trabajo.

CAPITULO 1

LA RELACIÓN DE PAREJA

El ser humano desde su nacimiento tiene el impulso primario de mantener contacto y comunicación interpersonal y por eso se encuentra en constante relación con otros (Rivera, 1993). Una de las características fundamentales del ser humano es el hecho de vivir en sociedad ya que para poder satisfacer sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales requiere siempre participar y moverse dentro de diferentes grupos en su vida diaria y, esto ocurre, desde su nacimiento hasta su muerte. Francois Giraud (1982) expresa que la familia es ese marco en el que se desenvuelve el ciclo biológico humano, en donde se vive, se cura, se envejece y se muere. La familia posibilita la socialización de sus miembros y el control social bajo la autoridad del padre, asimismo funciona como un órgano de reproducción privilegiado de la culturación y del aprendizaje de comportamientos sociales y de los valores morales e ideológicos.

Hoy en día podemos encontrar que no todas las familias incluyen una pareja, puede ser que estén formadas por una madre o padre sin cónyuge, hijos sin padres, entre otras estructuras familiares; sin embargo, la mayoría cae dentro de la definición de la familia como una asociación que se caracteriza por una relación sexual y emocional entre un hombre y una mujer, lo suficientemente precisa y duradera como para proveer la procreación y crianza de los hijos, encontramos que en la mayoría de los casos el grupo familiar gira en torno de la legitimación o no de la vida sexual entre los padres y de la formación y cuidado de los hijos. En pocas palabras, este tipo de familia se fundamenta en el matrimonio que es la **relación de pareja** formalizada entre dos personas heterosexuales y que será el tipo de familia al que en su momento se hará referencia. En el presente capítulo se verá que para llegar a tal formalización, la pareja regularmente pasa por una relación de **noviazgo**, relación que ocurre durante un periodo en el que se da un proceso de conocimiento e intercambios mutuos, debido a que cada uno es un sujeto individual y diferente del otro. También se revisará como la pareja vive un proceso de conformación en el que intervienen diversos factores, externos e internos. Finalmente, no se pueden dejar de lado los cambios y modificaciones que ha tenido la pareja a lo largo de la historia de la sociedad mexicana para poder entender las características vigentes de la pareja. Todos los aspectos antes mencionados serán abordados a lo largo de este primer capítulo.

1.1 DEFINICIÓN DE LA RELACIÓN DE PAREJA DE NOVIAZGO

La pareja heterosexual es la base de la sociedad (Wacuz, 1990), de manera que, la pareja es considerada como la principal unidad social en la que se fundamenta la familia. Ahora bien, para poder definirla es importante considerar que a lo largo de la historia han existido diversas formas de conceptualizar a la pareja, otorgándole diferentes matices y cambiándole las funciones de sus miembros de acuerdo con el momento histórico y las exigencias sociales que predominan; además, existe una tendencia a usar indistintamente los términos de familia y de pareja, por lo que es difícil dar una definición única y universal de ella.

Existen autores que proponen una definición de la pareja, distinguiéndola de la familia, por lo que proporcionan un mayor esclarecimiento. Entre algunos de ellos se encuentra Bueno (1985), Master y Johnson (1978) y Navarro (1986), quienes definen a la pareja como "la relación de una persona con otra, por medio de la cual se establece el compromiso de seguir unidos, apoyándose para su mutuo desarrollo y superación en las diferentes actividades que realizan. Pueden o no estar unidos legalmente y/o religiosamente, y como pareja son la fuente principal de reproducción de comportamientos sociales, involucrando valores morales e ideológicos" (Munguía, 1994). De manera que puede hablarse de la existencia de dos tipos de parejas, que son: la pareja legal que es reconocida por un régimen social legal y la pareja ilegal que no es reconocida por el mismo. En los dos casos se puede o no llegar a formar una familia con hijos. Cada integrante de la pareja desempeña un rol genérico específico y relacionado a su rol sexual. Los hijos fruto de la unión en pareja, generalmente adoptarán el rol tradicional de sus padres, para formar su propia pareja, aunque también algunos de esos patrones los llegan a modificar ajustándolos a sus necesidades (Wacuz, op.cit.).

Antes de continuar es preciso señalar que los componentes de una pareja pueden ser heterosexuales o bien, homosexuales; sin embargo en el trabajo de tesis nos referiremos a los primeros, que es la relación que forman un hombre y una mujer. Y continuando con las concepciones de la relación de pareja como tal y no como familia, ubicamos al "matrimonio abierto" que sugieren N. O'Neill y G. O'Neill (1976), al que describen como la relación franca entre hombre y mujer que tiene su base en una libertad igual para cada una de las partes y se sostiene en un compromiso verbal, intelectual y emocional de respetar

mútuamente el derecho de desarrollo individual de cada uno. Con una idea similar a las anteriores se encuentra Esteve (1992), quien plantea que la relación de pareja puede definirse como una relación a largo plazo, que se establece entre dos personas que intentan vivir juntas y que emocionalmente dependen una de la otra, relación que terminará con la muerte biológica o psicológica de uno o ambos integrantes.

Si bien, es indiscutible que la mayoría de familias se fundan en el matrimonio, y éste nos habla de una relación de pareja, el punto de vista psicológico considera que el matrimonio es una simbiosis, donde la pareja obtiene satisfacciones mutuas y puede cubrir sus necesidades de seguridad y pertenencia en la vida. Ahora bien, antes de llegar al matrimonio, existe en la pareja el deseo de vida en común y para llegar a tal decisión, la mayoría de las veces, pasan por una relación de noviazgo, que es un proceso en el que un hombre y una mujer, solteros, deciden conocerse mutuamente y, generalmente, al adoptar el sobrenombre de "novios" cubren las reglas sociales y las normas morales que la sociedad acepta en ese momento (Robles y Ledesma, 1993; y, Enlace, s/f).

En este último sentido, en el presente trabajo al hablar de una *relación de pareja de noviazgo* se entenderá como relación, interacción, intercambio, el dar y recibir entre dos personas (Costa y Serrat, 1993) de diferente sexo, en donde cada persona puede obtener satisfacción o insatisfacción mutua de dicha relación, en cuyo momento ambas personas se encuentran en una exploración y conocimiento mutuo, con posibilidades de llegar a decidir tener una futura vida de pareja en común, dentro o fuera del matrimonio, como institución legal y/o sacramental. Esto es, lo que comúnmente entendemos como noviazgo y que llamaríamos relación de pareja antes del matrimonio.

El noviazgo se refiere a la interacción de los miembros de la pareja, a través de ésta se comienza a construir la imagen del otro, la cual viene a ser generalmente satisfactoria y de aceptación para que continúe manteniéndose dicha relación y, en esta imagen de la persona y la relación, cada quien basa su decisión de elección del compañero(a) para toda la vida. En el noviazgo se pueden desarrollar con la otra persona acciones de compañía, entendimiento, prestigio, recreación, desarrollo individual mutuo, exploración mutua de valores, aspiraciones, intereses, compañerismo y amor; e incluso, aunque social y moralmente no se acepte, acciones de disposición sexo-genital. De ahí que el sello peculiar del noviazgo es la oportunidad de establecer una libre relación entre un hombre y una mujer, a fin de tratarse y

conocerse en la mayoría de los ámbitos, logrando una calidad en sus intercambios para sentar las bases de desarrollo mutuo, antes de formalizar una unión permanente (Macías, 1981; López, 1968; Trimbo, 1963 y Lepp, 1980). Lleva implícita, la posibilidad de romper con tal relación por voluntad de una o ambas partes, si el mutuo trato hace llegar a la conclusión de que la unión definitiva no resulta funcional (Trimbo, 1963 y López, 1968). (en Ma. del Pilar Avelarde y Gabriela Santos, 1991)

El noviazgo varía en extensión y profundidad de conocimiento mutuo, no hay regla para ello, pero lo que es bien cierto es que cada relación es un campo de aprendizaje para futuras relaciones. El noviazgo puede proporcionar un conocimiento de sí mismo y una destreza interpersonal para futuras relaciones, por breves que sean los primeros noviazgos, nunca dejan de influir positiva o negativamente en relaciones futuras (Blood, 1952 y Lepp, 1960 en Avelarde y Santos, op cit)

A continuación se revisarán las características que ha poseído la relación de pareja en México así como las modificaciones que ha sufrido a lo largo de la historia y que se relacionan con condiciones externas e internas a la familia mexicana, lo cual permitirá conocer y comprender la situación actual que vive y caracteriza a dicha pareja.

1.2 HISTORIA DE LA RELACIÓN DE PAREJA EN MÉXICO

Por el hecho de vivir y desarrollarse en sociedad las relaciones que se dan entre sus miembros y en este caso, las de pareja, se caracterizan en correspondencia con las normas vigentes que la misma sociedad crea en un momento histórico determinado y también con las peculiaridades de los mismos individuos que las formen. Como se verá, la forma de vida económica, política y sociocultural, son los principales moldeadores de las pautas de relación. De aquí surge el interés por revisar primeramente, cómo fue el surgimiento de las relaciones de noviazgo en la historia de la humanidad y, posteriormente los momentos o etapas de la pareja mexicana; lo que forzosamente lleva considerar la historia de la familia debido a que ésta se funda en la pareja y no se puede hacer una separación tajante de ellas. Puntos que a continuación aparecen:

1.2.1 Historia de la Relación de Noviazgo en la Humanidad

La pareja no siempre ha existido con las características actuales sino que ha sufrido una serie de modificaciones, se ha ido transformando con base en cambios económicos, socio-culturales y políticos del momento histórico que atravesase. Al respecto, Jorge Sánchez (1980) describe desde la Promiscuidad como la etapa inicial de lo que hoy llamamos familia hasta la Patriarcal como antecesora de la Conyugal Moderna, la cual nos permite considerar ya la existencia de una relación entre un hombre y una mujer como base de misma.

Ahora bien, es importante señalar que el noviazgo constituye una institución de relativa creación reciente, de la Cultura Occidental; esto es, en los últimos siglos. Sin duda alguna, los sentimientos e intercambios de amor y romanticismo siempre han existido, al estar inherentes a todo ser humano; sin embargo, las primeras manifestaciones en la literatura se encuentran en el siglo XVI al formar parte de ella temas como el amor romántico y sexual. Viene a ser más tardío el surgimiento y aceptación de la relación de noviazgo, contribuyendo a este retraso la prioridad por la vida comunitaria, la existencia de autoritarismo, la posición de inferioridad legal de las mujeres, las limitaciones sobre la capacidad para elegir esposa, la gran importancia que se le da al respeto, la deferencia y las obligaciones, todo esto ligado a la familia patriarcal, mientras que el afecto y los lazos sentimentales son mirados con recelo y considerados como algo que puede conducir al desorden (Anderson, 1988).

Es primordialmente con el advenimiento de la Revolución Industrial en el Siglo XVII, que en Inglaterra y Norteamérica se da un creciente individualismo, un fuerte incapié en la autonomía y los derechos individuales aunado al reconocimiento de los derechos de la mujer, quien comienza a tener mayor participación dentro de la vida social y económica; asimismo, se disminuyó el papel de los intereses familiares, se prestó mayor atención a la emoción como base de las relaciones familiares y la moralidad religiosa decayó en su control sobre la conducta familiar.

Todo esto contribuyó para que a finales del siglo XVIII apareciera la idea de la *libertad de selección de cónyuges* y se creara la idea sociocultural del amor romántico; en pocas palabras, se inicia una "revolución romántica" en la que la elección personal y las consideraciones afectivas son el principio fundamental para la elección de cónyuge, de ahí que el Noviazgo surge como tal sin que exista un control directo de la familia y la comunidad.

Principalmente, los jóvenes de la clase trabajadora se liberaron cada vez más de las presiones tradicionales y se dejaron llevar por sus propias inclinaciones emocionales y sexuales (Anderson, op. cit. y Sanchez, op.cit)

Como un dato importante, dentro de cada sociedad el noviazgo o elección de pareja ha ido cambiando en cada época, acorde a cada grado de civilización, dando origen a diferentes costumbres que han precedido las relaciones entre hombre y mujer. Como lo plantea Fielding (1965), el hombre ha galanteado a la mujer de su elección y el método de galanteo o selección ha variado de acuerdo a las circunstancias que existan (en Chavez y Mendez, 1994). Por ejemplo a mediados de la década de 1920 en Norteamérica, el periodo de galanteo se extendía aproximadamente desde los quince años hasta el matrimonio. Los componentes del proceso eran: salir con un grupo de personas jóvenes, seleccionar entre ellos a unos cuantos amigos especiales, encontrar entre éstos de quien enamorarse, hacer un arreglo privado con esa persona y, luego, ponerse de acuerdo con las dos familias. Esto ocupaba entre los 16 y 24 años (Gagnon, 1977).

1.2.2 Historia de la Relación de Noviazgo en México

En México la constitución y funcionamiento de la pareja reviste características especiales, definidas a partir de las condiciones históricas del país y que involucra la conjunción de dos formas de pensamiento, filosofía y organización social diferentes, la mexicana y la española así como las etapas que se ubican dentro del periodo independiente. Ambas etapas son las que a continuación se describen.

El *Periodo Prehispánico* es el primer momento-etapa de la historia de México. Para comprender cuales eran las características de la pareja mexicana en este periodo, nos centraremos en la Cultura Náhuatl por ser la más representativa de todas las que existieron. Pues bien, esta cultura fundamenta sus principios de vida y comportamiento en principios teológicos que dieron forma y fortaleza a la constitución social. Consideraban que la pareja masculino y femenino (Omicihuatl y Ometecutli), lo que engendra y lo que gesta, era la razón de todas las cosas humanas, naturales y divinas (Díaz, 1984 citado en López y Guillen, 1992). De ahí que la mujer es la dualidad y complementareidad del hombre y viceversa, de la

unión de un hombre y una mujer dependía la vida, la multiplicación, la salud así como el imprimir un sentido a la vida misma (Lopez, 1982).

A partir de esa filosofía, los jóvenes eran enseñados a respetar y amar el matrimonio no sólo como base de la vida sino como una forma de complementación de la creación de los dioses. A diferencia de la actualidad, hombres y mujeres eran preparados con disciplina para la adquisición de los conocimientos necesarios para esa ceremonia en la que se anuda el mixtle con el huipil, es decir, el matrimonio (Díaz, op. cit.). La educación estaba basada en un régimen patriarcal de carácter autoritario y de profunda moralidad; desde su más tierna edad, los varones eran educados por el padre y las mujeres por la madre, estableciéndose así una transmisión específica de valores (Lopez, op. cit.). Más o menos a la edad de doce años para el hombre y quince para la mujer, terminaba su educación familiar y pasaban a la educación pública. Posteriormente, para poder contraer matrimonio debían cubrir los siguientes requisitos: tener una edad entre los 20 y 22 años los hombres y 17 años las mujeres y ambos tener la autorización de los padres (Gamio, 1941 citado en López y Gillen, op cit.). Sin embargo, este sistema de unión de pareja no fue uniforme sino heterogéneo debido a la existencia y al carácter clasista de la sociedad Náhuatl.

Desafortunadamente, no existe literatura que trate sobre el noviazgo en este periodo; sin embargo, con todo lo anterior, podría suponerse que dentro de esta cultura la relación de pareja antes del matrimonio tenía como característica el ser, algunas veces, preestablecida por una autoridad y, otras veces, basada en la atracción de los sexos, y tener una línea homogénea debido a la transmisión de roles, actividades, cultura que la madre transmitía a su(s) hija(s) y el padre a su(s) hijo(s), la cual estaba basada en una misma cultura, religión y filosofía de sus vidas. De manera que, podría juzgarse como casi no importante la relación de pareja de noviazgo para la futura conformación del matrimonio ya que lo que se resaltaba era la educación y preparación integral que recibían hombre y mujer para el matrimonio, que por basarse en una clara distribución de roles, brindaba una estabilidad a la pareja.

La importancia que dentro de la cultura Náhuatl recibía el matrimonio, se pone de manifiesto no tan sólo en el carácter religioso que tenía sino en que cumplía con elementos políticos y sociales al ser el centro de reproducción explícita de sus modelos educativos, de su sistema de valores así como de formas de gobierno y tradiciones que eran respetadas y conservadas de generación en generación.

Con el fin de ejemplificar lo anterior, basta mencionar la novela titulada "los novios" escrita por Francisco Rojas G. (1987) dentro de su libro *El Diosero*, en la cual representa muy bien como una pareja de jóvenes inicia su relación con pequeñas "miraditas" de lejos, hasta llegar el momento en que el hombre solicita a su padre que pida a la muchacha para su esposa; después de seguir con el ceremonial acostumbrado en la petición, cada uno es puesto a prueba en sus habilidades respectivas, de lo cual depende que lleguen al matrimonio

Continuando con el siguiente periodo que México tiene dentro de su historia, ubicamos al *Periodo Colonial*, que se inicia con la conquista y dominio de México por los españoles. A pesar de que son innumerables los cambios y deformaciones que sufrió el México prehispánico, es importante mencionar que "el caso novohispano representó el encuentro y confrontación de dos modelos familiares que diferían en composición y organización" (Giraud, 1982 pp. 73). Esto, entre otras consecuencias, trajo la desintegración y transformación de las relaciones familiares del periodo prehispánico y nace una sociedad distinta integrada por indígenas nativos, mestizos, españoles, criollos y otras mezclas, lo cual provocó poca estabilidad a la estructura familiar y por ende a la misma relación de pareja (Mota y Ponce, 1994 y Giraud, op.cit.).

La Iglesia trató de establecer en todo lugar la institución del matrimonio cristiano, por lo que una vez que los matrimonios cayeron en manos del clero español, la clase dominante indígena se vió obligada a aceptar las normas cristianas monogámicas. El matrimonio así como los conflictos antes del mismo, estaban sujetos a la intervención de la iglesia, que durante la mayor parte del periodo colonial registraba y legitimaba matrimonios e intervenía y regulaba los conflictos prenupciales, estos últimos se presentaban frecuentemente, ya que los padres debían aprobar la unión matrimonial y cuando no lo hacían usaban la amenaza de desheredar a sus hijos y generalmente se oponían a la unión con personas de diferencias económicas, considerando que si ocurría era algo deshonesto y se condenaba a las personas por la moral del clero español. Lo anterior explica el porque se encuentran gran cantidad de registros eclesiásticos que documentan principalmente los conflictos prenupciales (Seed, 1991 en Chavez y Mendez, op.cit.).

En relación a la elección de cónyuge, las preferencias y las antipatías económico-políticas son tomadas en cuenta al celebrarse los esponsales de una joven pareja, acuerdo que a menudo hacían los padres sin el consentimiento de sus hijos, lo cual generalmente no provoca

oposición y/o rebeldía de su parte, ya que el amor romántico intervenía muy poco en el matrimonio. La vida social del pueblo condicionaba la selección del cónyuge, el establecimiento de relaciones entre jóvenes antes del matrimonio y durante el periodo de noviazgo; asimismo, en la vida familiar tradicional no había ni intimidad ni afecto y la vida de las jóvenes parejas estaba estrechamente vigilada por las pasadas generaciones. Resta señalar que de acuerdo a la zona existe una determinación en la edad para el matrimonio (Giraud, 1982).

Además, es característico de este periodo la exaltación de la virginidad premarital en la mujer así como la desaprobación y castigo del adulterio; sin embargo, para el hombre se recomienda cierta experiencia premarital. La mujer casada era dependiente y confinada a la potestad del marido, lo que acentuó el derecho canónico y las costumbres de una desigualdad entre hombre y mujer. Lo último se entiende a partir de la idea religiosa de un Dios (hombre) omnipotente y todo poderoso, de ahí se explica el gran dominio y supremacía que el hombre tenía sobre la mujer dentro de la cultura europea y que llegó a imponerse al México prehispánico. Aunado a esto, se cargaba en la mujer la responsabilidad del "honor familiar" y el "honor sexual" (Giraud, op.cit. y Elsa Malvido, 1982).

Giraud (op.cit.) menciona que a finales del Siglo XVIII se redujo el tamaño de las familias dentro de las casas, así como el número de casados, lo que sugiere una tendencia a la emancipación de las parejas jóvenes respecto a sus mayores. De manera que, al finalizar la época colonial se va conformando una familia de tipo más bien consanguíneo en donde las relaciones rectoras son más bien de parentesco y no de linaje o castas, una familia tendiente al sistema conyugal que está acentuado por la influencia liberal y romántica de fines del siglo XIX.

El periodo que siguió al de la colonia fue el *Periodo Independiente*, que deviene a las rebeliones populares en contra del régimen español y se ubica a principios del siglo XIX en un poderoso movimiento liberador de carácter nacional, cuyo auge estuvo influenciado por diversos factores económico-sociales y políticos muy importantes.

Uno de los cambios que ocurrieron en este periodo fue la creación de la leyes de Reforma promulgadas en 1859, con las que se logra despojar a la iglesia de gran parte de sus bienes terrenales así como quitar su interferencia en los asuntos civiles de la familia y del

matrimonio con reglamentaciones aclesiásticas. En lugar de ésto, el poder que tenía la iglesia pasó a manos del estado y del gobierno, quienes sentaron las bases jurídicas que normalizan las relaciones familiares, originándose el registro civil y el contrato civil matrimonial, que es considerado como el único medio legal y moral de fundar una familia para el Estado. Aparentemente, el contrato civil matrimonial garantizó el ejercicio de la libertad de elección (Chavez y Mendez, op.cit.).

Durante el periodo independiente, las familias se caracterizan por un ambiente anárquico y contradictorio, ya que los de un nivel popular y de sectores medios son conservadores en su vida familiar y liberales en lo público (Leñero, 1976 citado en López y Guillen, 1992). En este momento de la historia de México es cuando surge la conocida "familia tradicional", la cual se integra por el "macho mexicano", la "mujer abnegada" y el "niño maltratado", en cuya relación se enmarca la situación de la mujer en relación al hombre y los valores que se manejan están en relación a la explotación de un sexo hacia el otro. Además, la dinámica de interacción de sus miembros se establece a través de la familia de origen, ya que hay una reproducción, reforzamiento y fomento de la vida que se conoce y se vive con los padres y familias de origen (Rivera, op cit). La familia tradicional es extensa, incluye esposos e hijos con sus respectivos hogares que forman. Conviene señalar que esta idea de la familia tradicional se estereotipa erróneamente ya que no se puede considerar que en México todas éstas tengan tales características.

En muchos casos, los hijos que viven en una familia tradicional, primordialmente la mujer, realizarán la elección de pareja y la unión a ésta como medio de escape de su familia. Muchas veces, se casan esperando encontrar el "marido/esposa-compañero(a) perfecto(a)", pero después de varios años de matrimonio, se frustran al no encontrar lo que esperaban y se refugian en sus hijos como pretexto de unión y estabilidad familiar, esperando que la mayor satisfacción se las den los hijos y no la esposa o el marido (Rivera, 1993).

Posterior al periodo independiente, el movimiento revolucionario provocó un desequilibrio y alteraciones en la estructura y roles familiares que son acentuados por la participación de relaciones con la cultura norteamericana y el inicio de toda una época tecnológica subsecuente, lo cual se ve reflejado en una formación moral menos cambiante pero igualmente sujeta a las transformaciones que se suscitan en lo científico, religioso y cultural, lo que se abordará en el periodo contemporaneo que continuó

Dentro del *Periodo Contemporáneo* se suscitan modificaciones en el proceso y estructura familiar debido al advenimiento de la industrialización, que hace más vulnerable al núcleo conyugal. Lo anterior sucede al proceso de industrialización en el que México se introdujo desde el porfiriato y durante el periodo de post-guerra, ya que nuevos modelos de vida familiar y conyugal son promovidos ante las nuevas transformaciones tecnológicas y económicas.

El triunfo de las sociedades industriales hizo que sucumbiera la familia tradicional y en su lugar se instaura la familia nuclear que caracteriza a este periodo hasta nuestros días, en la cual los apoyos familiares son limitados, los padres ausentes, los familiares y parientes lejanos y las tradiciones reformadas por modas (Sanchez, op. cit.). La relación de pareja actual dista mucho de la sociedad de hace 50 años, uno de los cambios más significativos son los roles que desempeñan sus miembros; al respecto Mota y Ponce (op.cit.) plantean que los roles tradicionales han empezado a dejar de ser funcionales para las parejas actuales, las demandas sociales han generado que éstos tengan que modificarse con el fin de solventar las necesidades y problemáticas con las cuales se tienen que enfrentar cada uno de los integrantes de la pareja. Por un lado encontramos la necesidad de inserción de la mujer al aparato productivo, que ha generado lo que en México se conoce como la mujer de doble jornada de trabajo, por lo que ya no sólo el hombre provee económicamente a la familia; además, en algunos casos las labores del hogar se tienen que compartir al igual que el cuidado de los hijos, lo cual también provoca que el hombre tenga que hacer actividades que antes no hacía. Asimismo, además de la mencionada independencia económica, la participación familiar en la satisfacción de necesidades básicas de sus miembros, puede ser desempeñada por restaurantes, hoteles, etc.

Es importante señalar que las nuevas actividades de ambos miembros de la pareja, han generado una falta de tiempo para interactuar como pareja, además aun siguen existiendo tabúes y normas culturales, sociales y religiosas que impiden un mejor cambio de la relación de pareja. Hay parejas que no están preparadas para ejercer su sexualidad y que al dar por hecho que deben hacerlo, mantienen relaciones insatisfactorias que se sostienen gracias a la ayuda de justificaciones basadas tanto en aspectos morales y religiosos. Asimismo, las parejas presentan grandes problemas en la incapacidad para negociar y encontrar alternativas de solución a los problemas que se les presentan ante sus diferentes actividades, expectativas, gustos y opiniones.

Ahora bien, la pareja no sólo se enfrenta a este ajuste de roles sino que a pesar de que existe ahora el libre albedrío para elegir a nuestra pareja sin que la sociedad se oponga, la pareja se enfrenta a problemas que surgen desde el momento mismo de la elección de pareja, debido a que hay personas que se equivocan al decidir quién será su compañero/a, eligiendo la persona con quien menos puntos afines tienen, desde las expectativas hasta los valores que cada uno tiene, lo cual provoca que la relación sea más sensible a posibles problemas futuros

A lo largo de varios siglos de vida colonial, de independencia y revolución aún antes de la segunda guerra mundial, los distintos grupos de mexicanos tenían el concepto de que el matrimonio y la familia eran instituciones respetables. Hoy la crisis de valores de la sociedad ha llegado a desprestigiar y aún poner en riesgo el valor del matrimonio y la estructura de la familia (Díaz, 1982 en Rivera, 1993). Es común ver que muchas parejas deciden vivir en unión libre, tienen relaciones prematrimoniales, mantienen relaciones extramatrimoniales, se desintegran o conviven sólo los fines de semana. El divorcio ha venido a representar una necesidad social deseable más que una desgracia como en otros tiempos se le veía (Esteve, op.cit.). Estadísticamente se ha demostrado que cada vez son más las parejas jóvenes que terminan divorciándose y al respecto Armendariz y Avila (1985 en Munguía, op.cit.) afirman que tres cuartas partes de las parejas mexicanas terminan separándose y en su mayoría la tasa de divorcios corresponde al segundo o tercer año después del matrimonio

Por otro lado, con la creación y uso de los anticonceptivos, la mayor libertad para el aborto, la planificación familiar, la presencia del padre en el nacimiento de su hijo, los intentos de pláticas abiertas sobre sexo, el sexo prematrimonial, los cambios de actitud de la mujer y su introducción al ámbito laboral, entre muchas otras modificaciones, se ha contribuido a mejorar la situación de la relación de pareja.

Si bien, han ocurrido cambios exteriores a la pareja que han influido positiva o negativamente en su desarrollo, dichas situaciones no son la causa única y/o directa de los problemas de pareja, sino que existen otros factores al interior de ella. Al respecto, Munguía (1994) habla de la falta de información con respecto a lo que es la pareja, la comunicación inadecuada, la falta de habilidades para la toma de decisiones y la carencia de pensamientos funcionales, entre otros factores que en conjunto a lo externo de la pareja vienen a provocar conflictos dentro de la misma. Es común observar que muchas personas se casan, sin embargo no todas lo hacen por convicción propia ya que muchas veces las presiones familiares, intereses

económicos, miedo a la soledad, entre muchos otros factores son los que conducen a la persona a casarse. Los sujetos se encuentran por grados de fuerza atados uno al otro cuando apenas estaban en proceso de encontrarse o buscarse sin haber llegado todavía al momento de elegirse, lo cual a la larga hace más probable el surgimiento de conflictos entre los cónyuges (Lemaire, 1986).

Frente a esto, la sociedad entendida como familiares, vecinos, iglesia, entre otros siempre ha esperado que la relación de pareja se tipifique, que subsista la monogamia de por vida, que exista amor, fidelidad, comprensión, cercanía, etc. y de una manera contradictoria, la sociedad no ha permitido que se rompan los mitos y tabúes que ella misma crea, ni mucho menos entrena o prepara a los individuos para establecer relaciones de matrimonio, por lo que no aprenden a manejar esas nuevas situaciones que la realidad les exige, ni mucho menos saben demandar sus necesidades afectiva, sexuales, económicas, dándose lugar a múltiples conflictos de pareja que ya se mencionaban.

Hoy en día, los jóvenes al ver que la mayoría de los matrimonios fracasan y llegan al divorcio han dejado de creer en él. No obstante, Mc Cary y Mc Cary (1983) plantean que los jóvenes necesitan en forma desesperada de una relación íntima y se dan cuenta que la apariencia personal es esencial para su evolución, por lo que se comprometen substituyendo su esencia por mascarar y fingen aquello que el otro espera para que así les amen, teniendo como resultado típico una relación superficial con otra persona, no fructífera y lejana a una relación íntima honesta y real.

Otra de las salidas en las que los jóvenes han caído ante el rechazo del matrimonio es el amor romántico, romanticismo que implica la total fidelidad al ser amado, idealización de éste y ausencia de sexualidad, dar todo y no pedir nada, lo cual lleva a la destrucción, porque con el tiempo aquella pareja empieza a percibirse con sus características verdaderas y la conciencia de dar menos y esperar más es lo que viene a deteriorar más el amor romántico y provoca conflictos entre los esposos hasta llevarlos, muchas veces, a la separación. Lamentablemente, el mantenimiento de esta errónea creencia en el amor romántico se ve reforzada y estimulada por los medios masivos de comunicación ya que al existir una sociedad centrada en la venta y compra de productos no ha dejado de lado al mismo individuo como producto que se idealiza y del que surgen constantes y diversos modelos que la mayoría de las personas desean conseguir ser o adquirir (Esteve, 1992).

Otro aspecto importante de destacar es que a pesar de las posibles ventajas que el matrimonio pueda representar para el adulto joven de clase media de nuestros días, el varón sobre todo, se ve cada día obligado a prolongar la etapa del noviazgo por los requisitos sociales que debe cubrir antes de casarse, como lo es una estabilidad económica, una posición social, una carrera profesional terminada y desarrollada, entre otros más requisitos deseables. Lo anterior hace que los aspectos afectivos se vean subordinados a presiones culturales y económicas, con la atrofia consiguiente de la vida emocional.

En pocas palabras, con lo abordado en este punto, se evidencia que los cambios económicos, políticos y sociales que existen al exterior de la pareja mexicana han contribuido a la crisis por la que atraviesa, sin considerar que en lo interno como pareja, los medios con los que cuenta cada miembro para enfrentar esos cambios y adaptarse a ellos, no han sido lo suficientemente funcionales. Una vez revisados los cambios que ha tenido la relación de pareja en México, es necesario conocer y comprender cómo se establece dicha relación así como el desarrollo por el que pasan la mayoría de las parejas mexicanas contemporáneas de clase media, temas que se abordarán en los siguientes puntos.

1.3 ESTABLECIMIENTO DE UNA RELACIÓN DE PAREJA

La relación de pareja parte de dos individuos, idelamente un hombre y una mujer, y de ambos más no de uno solo dependerá dicha relación en tanto que se trata de interacción, intercambio continuo entre ellos. En este sentido, Norma Esteva (1992) menciona que la pareja irá cobrando sentido sólo con la participación de ambos miembros de la pareja y con el acuerdo de mantener igualdad de oportunidades y responsabilidades aceptadas a través del compromiso emocional, donde se reconocen las individualidades como diferencias y no como trabas para el desarrollo

Además de que son dos individuos los que componen una relación de pareja, es importante conocer los principales procesos psicológicos que surgen a lo largo del proceso de desarrollo de una relación y que van conformando una unión más estrecha; tales procesos funcionan como fuerzas de cohesión interna positiva y a continuación se abordan

El primer paso en la elección de pareja es la selección, en la que ambos experimentan la sensación de la *Atracción Inicial*. Esta selección surge cuando dos personas se encuentran, se gustan físicamente, hay un agrado mutuo por el estilo, la voz, las acciones y/o la legitimidad, la forma de ser del otro. De ahí que busquen relacionarse con mayor frecuencia e intercambien ideas, pensamientos, experiencias y/o pequeñas confidencias (Mc Cary y Mc Cary, op. cit.).

Es a partir de estas interacciones que ambas partes encuentran si es o no gratificante lo que dan a y reciben de la otra persona (tiempo, atención, comentarios, aceptación, etc.). Es pertinente señalar que no se puede generalizar qué es lo agradable y gratificante en la relación con otra persona ya que cada quien tiene necesidades diferentes, gustos diferentes y/o diferentes posibilidades de dar. El hecho es que si existe una elevada tasa recíproca de intercambios reforzantes, éstos constituirán la base de la persistencia y profundización de la futura relación (Costa y Serrat, op.cit.).

Ahora bien, en la medida que cada miembro de la pareja va conociendo y aceptando las cualidades y deficiencias del otro, entre ambos va creciendo la confianza de que sus conductas son consistentemente gratificantes y no aversivas, lo cual nos habla del surgimiento de la confianza mutua. Esto permite que hombre y mujer puedan identificarse y compartir ideas/pensamientos y sentimientos profundos, y junto con el descubrimiento de profundas afinidades, hay una mayor y mejor comunicación e interacción. Si en la pareja ocurre esto, se dice entonces que hay *Compenetración Psicológica* entre ellos (Mc Cary, 1983).

Generalmente, si en una relación existe "mutualidad", "confiabilidad" e identificación, surge también la intimidad que permite que ambos miembros de la pareja se deleiten compartiendo y gozando de su interacción en el ámbito físico (Mc Cary y Mc Cary, op.cit.). La intimidad es un conjunto de conductas de respuestas específicas mutuas entre los miembros de la pareja, comportamiento que es aprendido al igual que los sentimientos respecto a otra persona; por lo que tanto la intimidad como los sentimientos pueden modificarse y aprenderse, esto permite considerar la existencia de habilidades sexuales y habilidades para desarrollar pensamientos que contribuyan a sentimientos funcionales dentro de una relación de pareja.

Si a través del tiempo, los intercambios emocionales, intelectuales y físicos se hacen constantes y permanentes, y llega a haber un entendimiento mutuo y un ciclo constante de dar y recibir que es gratificante para ambas partes, se puede decir que hay amor entre ambos. El *Amor* no es otra cosa que un intercambio complejo de conductas gratificantes tanto en sus dimensiones motoras como cognitivas y emocionales (Costa y Serrat, 1993). La variedad de definiciones sobre el amor se encuentran en la medida de lo que cada persona espera dar y recibir en su relación con otra persona. Sin embargo, podemos encontrar que a nivel social se ha generalizado y estereotipado al amor, matizándose por un amor idealizado y no realista. Cabe señalar que la definición aquí plasmada se ha retomado del enfoque conductual, en cuyo capítulo se considera más detenidamente

El amor como factor psicológico es un proceso que evoluciona al tiempo que las gratificaciones de la pareja van en ascenso. El amor existe por la aceptación y comprensión de nosotros mismos y del otro y por el contexto de nuestra propia experiencia, es una necesidad de unión física (intimidad) y de relación emocional (Mc Cary y Mc Cary, 1983).

La necesidad de satisfacer nuestra capacidad de amar y sentirnos amados (capacidad de dar y recibir en todas las dimensiones) lleva al individuo a buscar la persona cuyo bien se requiere y a la que se quiere y puede corresponder. Idealmente, cada quien busca a su pareja como la persona que califica de "adecuada" en función de las expectativas personales que posee de ella y que, generalmente, caen en un ideal social, por lo que, es justo expresar que no siempre es posible encontrar una persona que corresponda exactamente al ideal personal que uno se forja (Robles y Ledesma, op.cit.) Curiosamente, ante esta necesidad que tiene el individuo, ocurren ciertas características al comienzo de una relación que facilitan el que haya una tasa elevada de gratificaciones, lo cual hace creer que se ha encontrado a la pareja ideal. Estas características son: las interacciones de la pareja se dan en un marco restrictivo, esto es, que se ven en pocas horas al día e interactúan en contextos gratificantes, hay ausencia de toma de decisiones importantes; la novedad de la comunicación sexual es muy gratificante; y, los proyectos son idealizados (Costa y Serrat, op cit.).

Mientras la pareja tenga mayores ocasiones y oportunidades de convivir e intercambiar ideas y emociones, más podrá cada uno conocer la reacción o comportamiento que su pareja puede tener en determinada circunstancia y con ello tendrán un mayor conocimiento de su pareja e identificarán los actos que agradan o desagradan. Esto es, cada persona tendrá

mayor oportunidad de darse cuenta si la persona elegida es la más funcional. Sin embargo, un noviazgo prolongado producirá mayor tolerancia para los problemas pero no indica necesariamente que la relación sea lo suficientemente sólida para un compromiso futuro.

Además de lo anterior, Barrientos (1990) plantea que el proceso de integración de una pareja depende del manejo adecuado de ciertos elementos, tales como el conocimiento que cada uno tenga de sí mismo y de su pareja, la manera de reaccionar ante las personas, las estrategias utilizadas para solucionar problemas, el tipo de comunicación que mantienen, el manejo de la ansiedad ante situaciones problemáticas, las expectativas que tengan hacia la pareja y hacia el matrimonio, etc.

Una vez revisados los factores que intervienen y contribuyen al establecimiento de una relación de pareja, es importante conocer las etapas del desarrollo de la pareja mexicana contemporánea, ya que aunque en ellas intervienen dichos factores, existen características particulares que las definen y que toda pareja que inicia debe conocer como un antecedente de los momentos por los que atravesará si continúan en esa relación de manera creciente y permanente.

1.4 DESARROLLO DE LA RELACIÓN DE PAREJA

Como resultado de la revisión de los textos que se aproximan al estudio de la relación de pareja, se encuentra casi un nulo planteamiento sobre el desarrollo de ésta; sin embargo, cabe señalar que sin llegar a homologarlo, varios autores lo abordan en sus planteamientos sobre el ciclo vital de la familia ya que la pareja que la conforma está presente en todas sus etapas.

De esta manera, la pareja que forma una familia va pasando por diferentes momentos, como una parte del proceso de la vida de los seres humanos. Jorge Sánchez (1980), dentro del estudio biopsíquico y social que presenta de la familia mexicana, menciona ciertas características comunes a la mayoría de las parejas de acuerdo a su desarrollo, lo que posibilita hablar de diferentes momentos por los que éstas atraviesan. Cabe señalar que sólo se revisarán los primeros dos momentos de una relación de pareja ya que son los más

cercanos al tema central de esta tesina, sin que por ello se consideren a los demás como no importantes; la profundización de estos últimos sería de interés en otros trabajos, por lo que aquí éstos sólo se mencionarán sin profundizar en ellos.

- Un primer momento es el denominado como "Prenupcial", el cual se caracteriza por el galanteo y la selección del futuro cónyuge. Sin lugar a dudas, se cree que esta selección se da por libre elección cuando se escoge a la persona con la cual se quiere contraer matrimonio. Estrada (1987) ubica dentro de este punto al "desprendimiento" que es la separación del individuo de su familia de origen, lo cual es necesario para su independiencia y autonomía ya que le permite establecerse en otro grupo. Esto favorece la vida en pareja ya que implica que el hombre y la mujer convivan y actúen juntos.

El desprendimiento por algunos adolescentes es vivenciado como algo doloroso y por otros como algo placentero; sin embargo, éste siempre es necesario ya que posibilita el que decidan y elijan a otras personas con quien establecer una unión y posteriormente una vida en común.

Durante la adolescencia los seres humanos aprenden a galantear; la primera experiencia de este tipo no marca la elección de pareja definitiva y sí permite conocer aspectos de sí mismo así como de lo que desea encontrar en la futura pareja. El éxito de esta aventura depende de muchos factores, por ejemplo deberá superar temores y deficiencias personales, ser capaz de asociarse con gente de su edad, alcanzar un status en su red social, haberse desenganchado de su familia y contar con unas metas afectivas acerca de la relación de pareja (Rivera, 1993).

Ahora bien, generalmente en esta parte del proceso de la vida se ubica al "amor romántico" o Noviazgo, al que Sanchez (op.cit.) considera como un momento de exploración y de preparación, acorde con las normas morales y religiosas que la sociedad mexicana acepta. Es común que, en esta búsqueda de pareja, los jóvenes tengan una actitud meramente idealista y subjetiva, por ejemplo suelen tener la expectativa de llegar a encontrar a lo que llaman su "media naranja". Esto forma parte de los factores que amenazan la armonía inicial, la cual está cubierta por la idealización hacia la pareja que al ser desbancada por la realidad llega a provocar grandes desilusiones. Sin embargo, la idealización sigue siendo uno de los elementos que determina en primera instancia la elección, entre los otros se encuentran las experiencias, costumbres y hábitos que aprendieron o adquirieron en su familia de origen (Estrada, op cit).

Frecuentemente, durante el periodo de noviazgo cada uno de los integrantes de la pareja proporciona al otro gran cantidad de atenciones, halagos y detalles significativos. Procuran estar dispuestos cuando el otro lo requiere, aparecer ante su pareja lo más agradable posible y arreglan sus vidas para pasar el mayor tiempo juntos y hacerse sentir mutuamente que son lo más importante. Asimismo, otra de las cosas que caracterizan al noviazgo es que rara vez la pareja demuestra abiertamente su verdadera forma de ser, no porque quiera mentir sino porque desea quedar bien y hacer sentir bien a su pareja. De esta manera, ambos idealizan a su compañero(a) considerándolo un ser fuera de lo común, como el mejor y el más apto para consolidar su vida matrimonial.

Aunque pudiesen existir diferentes clases de noviazgo, este nivel de relación entre dos personas (generalmente heterosexuales) presupondría un interés y conocimiento de ambas partes mezclado con sentimientos de amor, deseo hacia la otra persona, entre otros.

Estevea (op.cit.) plantea que es en el noviazgo cuando la pareja tiene la oportunidad de conocerse, de percatarse si son afines y si lograrán un entendimiento mutuo, de conocer que tan funcional es la relación para ambas personas y si es preferible permanecer y continuar o terminar la relación para evitar un posterior fracaso. Sin embargo, a pesar de tener tal importancia esta atapa, como ya se mencionaba en los párrafos anteriores, la mayoría de los novios idealizan a su compañero, sin percatarse de la importancia que tiene la selección del compañero y se olvidan de que dicha selección requiere un enfoque mucho más cuidadoso, sistemático y deliberado que el sólo hecho de estar enamorados. Lo anterior evidencia que la mayoría de los jóvenes y personas que mantienen una relación de noviazgo carecen de información suficiente sobre los objetivos e importancia del noviazgo.

En consecuencia, envueltos en ese amor romántico que se mencionaba, muchas parejas consideran que por el hecho de pasar juntos gran cantidad de tiempo y no querer separarse uno del otro, se han llegado a conocer totalmente y que, por lo tanto, han elegido convenientemente, lo cual es un error ya que el noviazgo rara vez simula las condiciones matrimoniales; las costumbres del noviazgo no son las mismas del matrimonio y crean esperanzas irreales acerca de éste, de ahí la queja de muchos esposos y esposas de porqué su pareja no es como era antes de casarse. Sin considerar el cambio tan grande que enfrentan al adquirir nuevas e importantes responsabilidades así como al tener que desempeñar roles diferentes.

Con lo anterior vemos que, después de la elección y aceptación mutua y recíproca de dos personas, durante el noviazgo se va intensificando el trato, el diálogo, la participación de lo que tienen, piensan, hacen y sienten; de manera que poco a poco la pareja va aprendiendo a amarse y va madurando hasta tomar la decisión de vivir en pareja y llegar a formar un matrimonio o unión libre.

- Cuando dos personas se unen en matrimonio, o bien, en una relación permanente de vida en común, podría considerarse éste como un segundo momento que es común denominador de la mayoría de las parejas y que se caracteriza por el compromiso de vida conjunta de los cónyuges, desde el matrimonio hasta el nacimiento de los hijos. El matrimonio en una pareja es algo más que la mera relación sexual reglamentada, es la aspiración de continuar unidos de por vida y es deber de ambos el trabajar para su buen logro. Se cree, con justa razón, que el primer año de vida en común representa el momento más difícil de ajuste y de conocimiento de la pareja.

Es conveniente señalar que son múltiples las razones que llevan a tomar la decisión de unirse de manera permanente en matrimonio; pueden casarse porque están cegados por el éxtasis del cortejo, porque la sociedad espera que se casen, porque necesitan un sustituto del progenitor, por soledad e inquietud, por escapar de su situación familiar, porque sus padres los empujan a ello y/o porque desean llenar una necesidad, entre otras (McCary, 1983 y Stinnett, et.al., 1991)

Ma. Guadalupe Rivera (1993.) plantea que vivir en pareja y formar una familia significa andar juntos, permanecer unidos, realizar una vida en común y el éxito de esta historia depende de que ambos acepten el compromiso de educarse y aprender continuamente, lo cual es un ejercicio previo para emprender la educación de los hijos "Es al inicio del matrimonio donde se empiezan a afirmar los roles que el padre y la madre van teniendo de acuerdo con los antecedentes señalados" (Sanchez, op.cit. pp 16). Cuando una pareja de novios se une en matrimonio, juegan papeles diferentes al ser los pilares de una familia y de acuerdo al tipo de roles que jueguen cada miembro de la pareja y de la familia, será el tipo de familia que se conforme. Es frecuente que al inicio de la unión se eviten las discusiones francas y abiertas tal vez por el temor de herir al cónyuge. El unirse a un desconocido y formar una nueva familia requiere de ambos individuos un gran valor y capacidad para renovarse y modificar las deficiencias que traen desde su estancia en la familia nuclear de origen (Rivera, op cit.).

No se debe considerar al matrimonio como una meta final sino como punto de partida para iniciar el logro de metas comunes y la satisfacción de inquietudes comunes.

Generalmente, al involucrarse en el matrimonio los cónyuges continúan teniendo un erróneo concepto del amor y un desconocimiento de las nuevas situaciones que involucra el matrimonio, que implican no sólo atender al otro sino el enfrentarse a nuevas responsabilidades; juntos tomar decisiones de otra índole; organizarse en cuanto a las labores de la casa, en cuanto al dinero, en cuanto al cuidado de los hijos; compartir sus cosas y, además, a darse tiempo como seres individuales, entre otras más. Al concebir el amor como romanticismo, pareciera que éste sólo continúa al inicio del matrimonio y poco a poco los detalles van terminando, cuando éstos deberían ser partes igualmente importantes mientras la relación matrimonial exista. Con lo anterior se evidencia la no funcionalidad de la concepción general del amor, planteado desde el punto de establecimiento de una relación de pareja (1.3). La concepción de amor deberían actualizarla todas las parejas de manera individual acorde a los cambios que surjan y a las necesidades que tengan. En este trabajo se propone la definición brindada por el enfoque conductual y que se aborda en su correspondiente capítulo.

Uno de los principales problemas que se presentan al inicio del matrimonio, es la adecuación sexual de la pareja debido a la falta de una adecuada educación sexual, por lo que se llega a ver que la mayoría de los jóvenes entran al matrimonio con una deformación de lo que es la sexualidad. Cabe señalar que un matrimonio es más que unión física por intimidad o por procreación, es aprender a convivir en interacción mutua con la pareja del sexo opuesto bajo un lazo formalizado psicológica y emocionalmente y, en la mayoría de los casos, entre la ley y la sociedad (Wacuz, 1990).

Después de haberse formado el matrimonio, vienen a identificarse otros momentos, en los que la mayoría de las parejas tienen características comunes, tales momentos son: cuando los hijos llegan y la pareja tiene que formarlos, cuando los hijos se independizan y la pareja se reencuentra como al inicio comenzó y, finalmente, cuando la pareja muere ya sea por la muerte de uno o ambos cónyuges o por la separación (Estrada, op.cit. y Barragan, 1980). Todos estos son momentos también importantes aunque como ya se mencionó al inicio de este punto, no se abordarán debido a que no es el interés primordial de este trabajo, sólo cabría señalar que el considerar la existencia de estos momentos comunes a la mayoría de las

parejas no implica que forzosamente todas las parejas pasen por ellos o que necesariamente tengan que vivir primero uno para pasar al otro.

Cabe señalar que a medida que la pareja convive y se establece de manera permanente atraviesa generalmente por momentos comunes, en los que la configuración de la relación se va modificando ya que las diferentes experiencias y actividades que van enfrentando tienen como consecuencia cambios en actitudes, intereses, valores y sentimientos. La eficacia de los recursos con los que cuente la pareja para enfrentar y resolver los conflictos y problemas que van surgiendo en su desarrollo, serán los que le permitan un equilibrio a través de la aceptación y adaptación a las nuevas situaciones o les ocasionen un desajuste causado por inadaptación y no modificación a las nuevas situaciones internas o externas a la pareja. Esta es la capacidad de desarrollo y crecimiento de la pareja. Al respecto, Estrada (1987) menciona que los objetivos primordiales de cada momento de desarrollo de la pareja son: la resolución y capacidad para enfrentar las crisis que van confrontando a la pareja en las diferentes situaciones de su desarrollo y el aporte de los elementos complementarios a las necesidades de sus miembros con objeto de que se pueda lograr una satisfacción en el presente y una preparación segura para el futuro.

Con lo anterior, es importante y conveniente rescatar la importancia de adquirir y desarrollar determinadas habilidades por los miembros de la pareja para que se encuentren en mayores posibilidades de vivir satisfactoriamente los momentos o etapas de desarrollo que conformen su ciclo y que para cada pareja puede ser diferente.

Con lo revisado a lo largo de este capítulo, encontramos que la monogamia es la relación que la sociedad más acepta y espera de las relaciones entre los individuos heterosexuales y, en esa medida, es la más buscada por los individuos ya que les brinda una posibilidad de satisfacer sus necesidades afectivas, emocionales y físicas acordes a lo que la sociedad establece. Encontramos también que no siempre existió el libre albedrío y que la relación de pareja en México ha sufrido cambios conforme su economía, política y cultura han cambiado y, encontramos que como consecuencia de grandes crisis en ello, la familia y la pareja también están en crisis.

Por otro lado, la verdadera relación de pareja surge cuando ambas personas muestran entendimiento y estabilidad emocional con su pareja y, por otro lado, el divorcio surge

como la más frecuente solución a los problemas y choques entre los miembros de ésta. De ahí que, al volver los ojos al desarrollo que una pareja tiene, vemos que la mayoría de los factores que intervienen, como lo son la atracción física, el amor y la compenetración psicológica, van surgiendo desde el noviazgo. Es así que el noviazgo es el momento en el cual se requeriría prevenir los infortunios matrimoniales informando y fomentando el desarrollo de mejores estrategias para conocerse y valorarse como personas individuales y como pareja, alejarse de ese concepto tan ventilado del amor romántico, sentar las bases en un verdadero conocimiento y valoración de la otra persona y de la pareja que se forma así como desarrollar en los jóvenes las habilidades y estrategias que involucra el establecer una relación de pareja.

Por lo antes dicho se hace necesario abordar aquellos enfoques psicológicos que han teorizado e incidido en el estudio y tratamiento de la problemática que sufre la pareja, preocupándose por dar alternativas que conduzcan a los individuos a solucionar o mejorar los ya mencionados conflictos conyugales, haciendo más satisfactoria su relación. Lo anterior nos posibilitaría el entender y sugerir sobre la relación de pareja antes del matrimonio, como un momento de prevención.

CAPITULO 2

ENFOQUES PSICOLÓGICOS Y LA RELACIÓN DE PAREJA

Ante las problemáticas que enfrenta la pareja y considerando la gran importancia que posee para el individuo y la sociedad, diversas disciplinas se han interesado en su estudio mientras que otras más, en dar diferentes alternativas de cambio. Entre éstas se encuentran la antropología, la sociología, el derecho, la filosofía y, obviamente, la psicología. Debido a que el quehacer del psicólogo se encuentra frecuentemente ligado a conflictos maritales, Liberman y et. al (1987) expresan que existen gran número de escuelas de terapia matrimonial y familiar, que tienen diferentes supuestos, lenguajes, énfasis, técnicas y estructuras de cambio, así como distintas concepciones sobre sus necesidades de desarrollo.

A lo largo del presente capítulo se revisarán los tópicos más relevantes de los enfoques psicológicos más representativos que se han interesado en el estudio y mejora de la relación de pareja y su problemática; primeramente, se abordará al enfoque psicoanalítico, posteriormente al enfoque sistémico y, finalmente al enfoque humanista, los cuales aunque no se centran en la relación de pareja en la etapa del noviazgo, sí tratan a la relación de pareja dentro del matrimonio y ayudan a entender la del noviazgo. Como se verá, a pesar de tener planteamientos teóricos que los diferencian, estos enfoques en la terapia de pareja acentúan la importancia de la comunicación clara y exacta, el escuchar enfático, la expresión adecuada de sentimientos, la necesidad de resolver conflictos y las estrategias de resolución de problemas, para todas las parejas y en especial para las que enfrentan dificultades en su relación.

2.1 EL PSICOANÁLISIS Y LA RELACIÓN DE PAREJA

El enfoque psicoanalítico se ha centrado en el estudio del individuo intrapsíquico como "sujeto de deseo, de lo inconciente", entendiendo por ello al sujeto que interioriza el exterior de una manera inconciente. Para llegar a resaltar aquellos planteamientos que hace de manera directa o indirecta sobre la relación de pareja es importante retomar que Freud, como

iniciador de este enfoque, teorizó sobre el sujeto considerando que éste desde que nace es sexual y con su aportación máxima de la Teoría del Desarrollo Psicosexual del sujeto, entre otras cosas, enfatiza que la historia del ser humano es el resultado de las vicisitudes de su relación con los objetos infantiles (Freud, 1905 en Lidia Solis, 1988).

De manera general, Freud en su teoría expresa que el desarrollo psicosexual del individuo está dado por etapas, en cada una va a tener acciones específicas para obtener placer, variando el objeto- fin al que esté dirigido y la fuente de la que surge, hasta llegar a la etapa ulterior en la que los genitales se constituyen como fuente y fin de su sexualidad.

De esta manera, la personalidad del individuo se va configurando en un largo camino en el que las relaciones con las personas significativas del mundo exterior se van trasladando e instalando en el interior del individuo, formándose así los "objetos internos" y las "relaciones objetales" internas inconcientes, que son las versiones particulares que el individuo ha introyectado de su contacto con las personas de su ambiente, tal y como el sujeto las vivió inconcientemente, de los personajes y escenas de su vida familiar y personal. Cuando se repiten y reiteran determinadas formas de relación en la infancia se forman "patrones de relación", los cuales reflejan el conflicto central infantil así como las defensas que se han erigido frente a él y determinarán, en parte, las posiciones que adopte en dichas relaciones (Avelarde y Santos, 1991). Como se observa, para éste enfoque es generalmente en la infancia donde quedan establecidas, en su interior, las formas de relación del individuo con los objetos que él elige de su entorno.

Conviene señalar que, recientemente algunos psicoanalistas se salen del planteamiento original sobre los patrones de relación establecidos en la infancia, tal es el caso de Dolores Sandoval (1984) quien expresa que las nuevas relaciones no son necesariamente repeticiones de tempranas situaciones familiares, ya que siempre existirán elementos nuevos que se derivan de circunstancias nuevas, de la personalidad de los sujetos con los que entren en contacto y de su historia como pareja. Sin embargo, todo viene a introyectarlo el individuo de acuerdo a su mundo interno y el primer objeto de amor (el padre o la madre) sirve como referencia para las futuras elecciones.

Con los planteamientos anteriores, el psicoanálisis se aproxima a la relación de pareja, a la que viene a llamar "relación de objeto", término con el que se refiere a la relación que el

sujeto establece con una persona real o fantaseada ("objeto", "objeto de amor") en la medida que las "pulsiones", los "mecanismos de defensa", el grado de desarrollo de la "estructura del yo", se apuntan hacia él y éste le procura satisfacción (Avelarde y Santos, op.cit). Los términos que aparecen entrecomillados son empleados específicamente por el psicoanálisis, los cuales sólo serán retomados en la medida que se relacionen o favorezcan la comprensión de las relaciones de pareja.

Para la Asociación Mexicana de Profesionales en Psicología de la Adolescencia C - AMPPAC- (1984 en Solis, op.cit.) el noviazgo ocurre después o a la par del cortejo y es cuando implícita o explícitamente los miembros de la pareja tienen conocimiento de su nueva relación que empieza generalmente en la adolescencia y tiene como función dirigir el impulso sexual y alejarse progresivamente de los primeros objetos de amor, de los que habla la teoría del desarrollo psicosexual

Específicamente, el psicoanálisis postula que el individuo encara y realiza una elección de pareja influido por los procesos conflictivos de su mundo interno; tiende a percibir y a detectar ciertos rasgos que conducen a realizar una elección particularizada y nada casual. Se hace una elección conciente, pero inconcientemente ésta elección está respondiendo a las necesidades conflictivas inconcientes del sujeto. En la mayoría de las relaciones interviene el enamoramiento, sobre lo que el psicoanálisis brinda una explicación al citar que es la proyección de todos los ideales propios sobre la personalidad del compañero(a), lo que hace más placentero el hecho de unirse a éste (Fenichel, 1966; Lepp, 1960 y Gonzalez, 1979 en Avelarde y Santos, 1991). Ya que el objeto ocupa el ideal del yo, se establece entre ellos una general y recíproca identificación del yo.

El psicoanálisis ha teorizado sobre qué profundos motivos inconcientes participan en la elección de la pareja y determinan la atracción sexual y el placer de la mutua compañía. Explica esa falta de objetividad con la que los individuos se involucran en sus relaciones de pareja, influidos por ese enamoramiento, lo que es contradictorio a la importancia del realismo y objetividad que debe existir en el noviazgo para conocer al otro con el que se pueda dar una unión permanente.

Ahora bien, con todos sus planteamientos ya expuestos, el psicoanálisis propone que el éxito de la pareja dependerá de qué tan bien hayan sido superadas las diversas etapas de desarrollo

individual (psicosexual) de los cónyuges, ya que si las han superado significa que han formado su propia identidad al mismo tiempo que mantienen una sensación de separatividad y autonomía, lo que posibilita la unión satisfactoria con otra identidad diferente a la suya, existe la capacidad de tolerar y valorizar las diferencias de los demás pudiendo experimentar y desarrollarse a base de estas diferencias precisamente. Además, plantea que para que un matrimonio funcione, es necesario que ambos cónyuges sean capaces y tengan las habilidades necesarias para sobrellevar y dar solución a los posibles conflictos que como pareja enfrenten, además de ser flexibles y en ocasiones hasta tolerante con el compañero (Meissner, 1978 en Freidberg, 1985).

Por el contrario, cuando los cónyuges no han logrado superar las etapas de desarrollo significa que no han logrado una autonomía, una independencia, no toleran las diferencias del exterior, lo que les impide formar relaciones satisfactorias y estables. Bergler (1987) expresa que muchos matrimonios se realizan por motivos neuróticos inconcientes y por ello fracasan en forma lamentable, terminen o no en el divorcio los cónyuges. Muchos divorcios pueden atribuirse al proceso inconciente mediante el cual el cónyuge neurótico desplaza su propio conflicto íntimo hacia el exterior, echándolo sobre los hombros del esposo inocente. Ese desplazamiento suele ser recíproco y muchos cónyuges creen, en consecuencia, que desean librarse el uno del otro, cuando íntimamente lo único que desean es escaparse de sus propios conflictos, "luchan con gran energía contra el esposo en lugar de luchar contra sí mismos" (pp. 23). Es decir, el contenido de las proyecciones se deriva de las relaciones objetales primarias, las cuales son transferidas al cónyuge recreando patrones de relación antigua dependiendo del grado de diferenciación del yo, reflejando en esta matriz emocional las necesidades emocionales infantiles, que al no ser satisfechas en la relación de pareja, ocasiona que surjan problemas de frustración entre los cónyuges. Los conflictos pueden ser saludables o destructivos para la pareja. Saludables en tanto la pareja se encuentre en posibilidades de resolverlos de modo que se conviertan en pautas de desarrollo para sus miembros y no en trabas que los aleje y lleve a la destrucción de la pareja.

Frente a los problemas de pareja, surge la *Terapia Psicoanalítica Conyugal*, cuya práctica varía con la escuela de la que parta el analista. Puede ir desde el enfocarse a la conflictiva infantil de cada uno de los cónyuges buscando lograr una diferenciación de identidades que les permita lograr la madurez necesaria para establecer su relación más adecuada (Nadelson, 1978), hasta tomar formas mucho más sistémicas que aunque partan del punto de vista del

psicoanálisis, buscan esclarecer y explicitar las reglas de la interacción de la pareja manejando las expectativas que ambos miembros tienen de sus parejas y lo que ellos mismos desean aportar a la relación (en Freudberg, 1985). También se identifica a la escuela analítica profunda, en la que los individuos son vistos actuando sus impulsos infantiles no resueltos y a la escuela de la psicología del yo que considera que las manifestaciones en apariencia infantiles son reacciones defensivas para la protección del yo, por lo que es el temor y la culpa asociados con los impulsos lo que causa la problemática, más no los propios impulsos; de ahí que, cada corriente tiene una forma de intervención e interpretación del problema diferente (Freidberg, 1985). Puede ser que la intervención sea individual, en la que se busca corregir las perturbaciones sufridas durante la relación infante-familia; puede ser a través de una terapia grupal, la cual se concentra en los posibles conflictos que sobrevienen con la adaptación de la personalidad individual al rol social, o bien, pueden ser ambas (Ackerman, 1988 en Mota y Ponce, 1994).

De acuerdo a su escuela, el analista puede emplear una o más de las técnicas que el psicoanálisis propone para afrontar los conflictos de pareja, como son la terapia de apoyo, la terapia catártica, la orientación, el consejo, la ayuda social, la terapia de grupo, la terapia individual, la terapia consecutiva con el mismo terapeuta, la terapia simultánea con el mismo terapeuta, la terapia conjunta y la terapia breve (Thomson, 1987 en Mota y Ponce, op.cit.).

Conviene retomar lo que Bergler (op cit) señala sobre la terapia analítica, quien propone que más que encontrarse el problema en el pasado, lo que el psicoanálisis considera es que se encuentra en el individuo y la integración de sus fases de desarrollo psicosexual, individuo que siempre ingresa como una entidad en el matrimonio, con todas sus contradicciones y así, cuantas dificultades lo aquejen se expresan en éste con carácter global.

En general, el enfoque psicoanalítico parte de la idea que de los problemas pueden ser explicados desde la estructura interna de la personalidad de cada uno de los cónyuges, por lo que en su terapia puede trabajar por separado con los elementos intrapsíquicos de cada miembro de la pareja, en grupo o ambas, con las variedades de técnicas y corrientes que dentro de ella existen, suponiendo que por ende una vez que los individuos resuelvan su problemática individual, su relación de pareja tendrá mejores alternativas.

2.2 EL ENFOQUE SISTÉMICO Y LA RELACIÓN DE PAREJA

El enfoque Sistémico parte de la teoría general de los sistemas junto con las aportaciones de la teoría de la comunicación y viene a ser una revolucionaria consideración del comportamiento humano con la introducción de conceptos que son de utilidad en el campo de las interacciones humanas. Laing, Phillipson y Lee (1978, en Lemus, 1996) mencionan que el esquema más simple para comprender la conducta de una persona debe incluir, al menos, dos personas y una situación en común. En este sentido, este enfoque involucra a otras personas en el desarrollo y limitaciones personales, ampliando los límites de observación e intervención (Freidberg, 1991). Entre los conceptos que introduce y se basa para aproximarse al estudio de las interacciones humanas se encuentran los de totalidad, organización (sistema) y relaciones, sobre los que no profundizaremos y solo los abordaremos en relación a nuestro tema central que es la relación de pareja.

Para la corriente sistémica su unidad de estudio es un sistema, definido como una organización ordenada de sus partes. Un sistema es abierto en la medida que está en interacción con el medio externo y por consiguiente con otros sistemas. Un sistema puede ser la familia, la pareja, etc.

Así, en este enfoque la pareja es concebida como un sistema abierto, esto es, que además de estar compuesto por los subsistemas hombre-mujer, forma parte de otros suprasistemas: el familiar, la comunidad, el grupo social, entre otros; por ello éstos tendrán una influencia en él. También la pareja es un sistema circular, en tanto cada una de sus partes está relacionada de tal manera con la otra que su conducta es producto de su estructura interna de personalidad y del conjunto de circunstancias que le rodean. Y, finalmente, la pareja es estable al ser una relación duradera e importante para ambos miembros (Lemus, op.cit.).

Una de las características de los sistemas, de la que no escapa la pareja, consiste en tener límites que permitan no sólo su definición sino el mantenimiento de su integridad como sistema, por lo que la pareja como sistema debe tener, ante todo, marcados sus límites con su exterior e interior. De aquí se realiza la diferencia entre un sistema cerrado y uno abierto. Si la pareja constituye un sistema cerrado, uno de sus miembros tiende a la rigidez y restricción, no permite el cambio y crecimiento para el otro miembro; asimismo, existe un gran temor al

cambio y para enfrentar situaciones novedosas, lo que genera una relación poco satisfactoria. Por el contrario, si la pareja constituye un sistema abierto, hay un intercambio constante de roles en sus miembros de acuerdo a momentos y necesidades de la misma, dándose lugar a una relación satisfactoria. La principal diferencia entre un sistema abierto y uno cerrado, es la forma en que éste responda ante los cambios tanto externos como internos, en los cuales el tipo de comunicación juega un papel de suma importancia (Motay Ponce, 1994).

En este sentido Satir (1991) señala que una buena comunicación niveladora con reglas justas y negociadas caracteriza al sistema abierto, permitiendo el desarrollo de todos sus miembros, mientras que una comunicación limitante con reglas impuestas e injustas establece un sistema cerrado, retrazando y distorsionando su crecimiento. Por lo que para este enfoque, el tipo de interacción de la pareja se observa en la calidad de su comunicación (verbal y no verbal), distinguiéndose dos tipos de interacciones las simétricas y las complementarias. Las interacciones simétricas son intercambios del mismo tipo de conducta, lo que propicia la igualdad entre los miembros de la pareja, generándose un medio de competitividad. Las interacciones complementarias son intercambios de conductas distintas y, a su vez, acentúan las diferencias.

Al retomar la teoría de la comunicación, este enfoque plantea que en todo sistema existen circuitos de retroalimentación, ya que la conducta (verbal y no verbal) de uno afecta la conducta del otro, o sea que se afectan mutuamente a través de su conducta. Además, las partes cambian constantemente para mantener equilibrado al sistema y el sistema global mantiene su forma a medida que cambia el patrón de los vínculos entre las partes, de ahí que cada hecho o comportamiento está vinculado en forma circular a muchos otros hechos o comportamientos, los cuales con el tiempo forman patrones persistentes y recurrentes que operan para equilibrar a la pareja y permiten pasar de una etapa evolutiva a la siguiente. Toda conducta, incluyendo la sintomática, establece y mantiene estos patrones, y esa función reguladora es la que importa y no la conducta en sí misma (Lemus, 1996). De lo anterior se desprende que un sistema consiste en una interacción y ésta requiere un proceso de orden temporal entre acción y reacción para poder describir cualquier estado del sistema o cualquier cambio del mismo.

Ahora bien, de este nuevo enfoque abocado al estudio de los sistemas, surge una alternativa de cambio respecto a los problemas al interior de las relaciones familiares, considerando que

la enfermedad/patología no se localiza en el individuo ni en el contexto social, sino en el espacio transaccional de relaciones que se sitúa entre los miembros del sistema, y que las conductas presentes (reales o simbólicas), mantienen al sistema familiar tal como se presenta, con su grado de salud o patología, lo que comprende a la "estructura del sistema". El nombre que recibe la alternativa de cambio dentro de este enfoque es el de *Terapia Familiar Sistémica*, en la que la elección de la unidad de tratamiento (familia, pareja, hermanos, padres-hijos) depende de las circunstancias y las posibilidades de efectuarlo, por lo que, en el caso de los problemas de pareja, tanto la terapia en pareja como el manejo individual pueden lograr cambios en la pareja (Freidberg, 1991).

Cabe señalar que existen variadas escuelas de Terapia Familiar Sistémica así como autores, aunque sus principios estén basados en los antes expuestos. Entre estas escuelas se puede mencionar a la Terapia Estructural, cuya fundadora es S. Minuchin que busca modificar las interacciones relacionadas con el síntoma en el aquí y ahora, ignorando las razones de la familia o pareja para asistir a la terapia. La Terapia de Modificación de Patrones, apoyada por Papp, Satir y Kantor, es otra de las escuelas, en la que se utilizan técnicas como la escultura familiar que es una especie de psicodrama en la que los miembros de la familia recrean interacciones familiares para hacer evidentes patrones inadecuados pasados que puedan ser modificados en el presente (Freidberg, 1991.).

En el caso de la pareja como sistema, generalmente, la terapia sistémica hace énfasis en el estudio de la definición de la relación y de las pautas de interacción entre los miembros de la misma; la corrección de los modelos de comunicación disfuncional y la dilucidación del significado de ésta. Los hechos se estudian dentro del contexto en el que están ocurriendo y se presta fundamental atención a las conexiones y relaciones más que a las características e inquietudes individuales.

El interés primordial del terapeuta se relaciona con el funcionamiento de la conducta y con el modo en que la función de un comportamiento aislado se conecta con la función de otro comportamiento aislado a efectos de preservar el equilibrio del sistema. No se considera que los miembros de la pareja posean ciertas características innatas, sino que manifiestan una conducta en relación con la conducta de otros. Y en lugar de tratar de entender la causa de la conducta, el terapeuta procura comprender la fluctuación del patrón del que deriva su significado (Papp, 1988; en Lemus, op cit.). También considera el estudio de las normas,

reglas, roles y jerarquías que regulan el funcionamiento del sistema de la pareja, para así determinar cómo están sus límites y su comunicación, sobre los que trata de intervenir directamente. La terapia sistémica pretende alterar el contexto inmediato de las interacciones, de tal modo que las posiciones de las personas cambien así como su experiencia subjetiva (Minuchin, 1992; en Mota y Ponce, op.cit).

En pocas palabras, el enfoque sistémico trata a la pareja como sistema y no a sus miembros, analiza la relación y no los aspectos intrapsíquicos de cada uno de ellos e intenta cambiar secuencias de conducta entre los miembros de la pareja, y no de cambiar a uno de ellos.

2.3 EL HUMANISMO Y LA RELACIÓN DE PAREJA

La enfoque Humanista se basa en los principios de la filosofía existencial y la fenomenología, al considerar al ser humano como una totalidad así como un ser con la posibilidad de cambiar por su propia voluntad ("ser libre de y libre para"), se centra en el estudio de aspectos como los siguientes: valores humanos, "cualidades humanas", individualidad, conciencia, propósitos, ética y límites de alcance de la naturaleza humana (Freiberg, 1985). Es también conocido como enfoque personalizado, se apoya en la confianza básica de que en los seres humanos, así como en todo ser viviente, hay una tendencia natural hacia el desarrollo más complejo y completo. Esta es una tendencia a la realización, a la actualización, involucrando no sólo el mantenimiento sino enriquecimiento del organismo.

Al considerar que la conducta de todas las personas tiene una intención positiva o protectora de su "yo", cualquier conducta diferente es debida a una distorsión en el desarrollo. El humanismo plantea que cuando se aprende a escuchar este último tipo de mensajes no expresados verbalmente y se busca esa intención protectora detrás de la agresividad, miedo, sarcasmo, etc. siempre se llegará a aspectos favorables de la relación (sea ésta terapéutica o de individuo-individuo) que facilitan el acercamiento y la solución del conflicto; en tanto no se descubra tal intención, puede surgir un problema basado en la manifestación agresiva o negativa que al ser tomada como tal, el otro actúa en correspondencia a ella (Rogers, 1973 y 1987).

Rogers (1973) considera que una de las principales diferencias entre una pareja soltera y una casada es el grado de madurez de su relación ya que cada nivel es un ir creciendo como individuos y como pareja, para lo cual se irán requiriendo ciertas habilidades básicas; además, se necesita de un grado de madurez como personas y el estado ideal sería el de un adulto joven. Otra de las diferencias que señala es que en el matrimonio hay un mayor compromiso en la relación con la otra persona, la atención se centra sólo en la otra persona y no en otras más. El matrimonio es una nueva estabilidad como pareja, que se refleja en sus miembros y a su exterior. Es un compromiso público de lo que ya está comprometido en privado, ambas personas deciden establecer una relación permanente.

Dentro del humanismo se considera que una relación es "suficientemente buena" cuando ha pasado la etapa de expectativas idealizadas y cada miembro llega a una percepción clara del otro y la relación llena las expectativas o imágenes de ambos individuos en la mayor parte de los puntos importantes, dándoles una sensación de satisfacción relativa y de sentirse a gusto con su pareja, hasta que surgen etapas o situaciones que pueden inducir algún tipo de crisis en la cual se da un reacomodo cambiándose las demandas y expectativas hasta lograr una nueva meseta de satisfacción relativa. Los miembros pueden apreciar las limitaciones de la relación sin que por ello la evalúen como negativa o dañina, sino aceptable al percibir aspectos positivos de la misma en otros ámbitos. Conciente o inconcientemente los miembros reconocen que en las soluciones de conflictos no puede haber un ganador y un perdedor; o ambos ganan o ambos pierden, paradigma que es válido aun en los casos más extremos (Freidberg, 1985).

En general, el enfoque humanista plantea que una relación de pareja tendría que llevarnos a comprendernos mejor nosotros mismos, a un crecimiento personal y de respeto frente a esa otra individualidad que es otro diferente a uno, ya que se da por hecho que entre todos los individuos existen diferencias. Sin embargo, desafortunadamente, en vez de ser aceptadas y manejadas como fuentes de enriquecimiento y desarrollo, se tiende a buscar una homogeneización que minimice tales diferencias, por lo que cuando eso no se logra surgen las emociones negativas y el conflicto basado en la idea que las diferencias alejan y no enriquecen.

Para este enfoque, el conflicto en las parejas tiene múltiples facetas que en gran medida derivan de las expectativas que poseen los individuos acerca de la relación, las cuales surgen

de todas las influencias a las que están sujetos los miembros de la pareja. Un segundo aspecto generador de conflictos es el manejo de los límites de proximidad/distancia, el cual es aprendido dentro de la historia personal de cada uno. Es importante señalar que el conflicto no siempre se entiende como algo malo sino que se puede leer de dos formas: aquello que es un problema y obstaculiza la relación o aquello que es inevitable y que permite sentar las bases, los límites y los ajustes para que una relación se desarrolle (Freidberg y et. al., 1995).

Ahora bien, el amor maduro es sensible a las necesidades del otro y se entrega sin egoísmo con el fin de enriquecer la vida del otro pero sin sacrificar su integridad personal. El amor duradero y maduro requiere el compromiso total que surge de dos clases de sentimientos, identificación con el semejante y responsabilidad con el prójimo, que es algo conciente y duradero. Contrario a esto, un amor inmaduro ocurre cuando la persona busca llenar vacíos propios a través de la otra persona en lugar de desarrollar los recursos propios, colocando a la otra persona en un nexo esclavizante. Una vez que el compromiso es hecho, el éxito final o el fracaso de la relación depende de si hay más placer que dolor en el compromiso, reconociéndose que siempre existirán ambos (Maslow, 1970; en Mc-Cary y Mc-Cary, 1983).

Asimismo, Maslow (op cit.) plantea que en una relación amorosa confluyen necesidades básicas y cada uno de los miembros aprende a responder a las necesidades del otro así como a las propias. En ese mismo sentido, Rogers (1973) cree que es necesario luchar y trabajar para ganarse una relación satisfactoria ya que las relaciones no están ya predeterminadas sino que se construyen. Una relación sólida requiere un alto grado de realización y comunicación interpersonal ya que cada uno de nosotros vive en su propio mundo privado de significados perceptivos, que vienen a constituir nuestra realidad personal.

Este enfoque se basa en la idea de que las personas, y por lo tanto las parejas, están buscando un desarrollo, el cual si en un momento y en contextos determinados está detenido u obstaculizado, es necesario que el terapeuta humanista razone y dialogue con la(s) persona(s) acerca de las soluciones inadecuadas que estén dando a sus problemas existenciales que, "en el caso de las parejas frecuentemente incluyen la evitación del conflicto o la comunicación indirecta e incompleta, lo que mantiene a la problemática y a la familia en un estado de equilibrio que impide el desarrollo de sus miembros" (Freidberg, 1985, pp. 56)

Concibiendo a la problemática de la pareja así, surge la *Terapia de Pareja con un enfoque Humanista*, en la que se conjugan la teoría de sistemas y el humanismo propiamente abordados. Dentro de esta terapia no se busca etiquetar, pero sí se cree que entre los factores causantes de un conflicto en la pareja está una distorsión en el desarrollo de la personalidad, necesidades insatisfechas de afecto que no permiten aceptar las diferencias de nuestra pareja y los ya mencionados en párrafos anteriores.

La función del orientador humanista es la de permitir que los individuos de la pareja puedan completar sus necesidades en forma satisfactoria, incluyendo la expresión de las emociones que frecuentemente rechazan. Para ello el orientador humanista debe escuchar más allá del mensaje inmediato de la persona y captar lo que realmente está transmitiendo la persona (Rogers, 1987). El terapeuta tiene la función de generar un clima de aceptación que permita la más completa expresión dentro de la terapia de los puntos de vista de cada uno de los miembros de la pareja.

En el manejo de conflictos, específicamente, la función del terapeuta es permitir que cada uno de sus miembros de la pareja se exprese y sea escuchado por el otro, ya que esto requiere de toda una disciplina y capacidad introspectiva que se va adquiriendo a través de las intervenciones del terapeuta que busca hacer resaltar los aspectos positivos y la parte no expresada verbalmente por cada uno de los individuos. Esto es, la pareja va aprendiendo a "escuchar" al otro cada vez con mayor precisión y empatía, descubriéndose los mensajes subyacentes en la comunicación y en el conflicto (Freidberg, 1995).

Para el enfoque humanista es primordial el reestablecimiento de la comunicación entre ambos cónyuges, para lo cual se considera necesario el reinstaurar el contacto a nivel individual, la comunicación consigo mismo. Cuando la pareja ha conseguido una buena comunicación, es porque se ha logrado entrar en contacto con las partes más vulnerables, de manera que se comprenden las motivaciones propias y las del otro, entonces se obtiene una relación de desarrollo mutuo, que buscará la exploración conjunta. No se busca el llegar a un estado de matrimonio feliz, ya que expectativas como ésta son factores que han llevado a dañar matrimonios frustrados en nuestra cultura (Freidberg, op.cit.).

Una vez que se ha logrado reestablecer la comunicación en la pareja y que han iniciado una exploración conjunta de sí mismos, dentro de la terapia humanista se manejan aspectos como

la eliminación de máscaras y disolución de roles, suspendiendo la crítica y buscando los aspectos positivos de la relación así como la valoración interna y aceptación del "ser" como proceso. Finalmente se busca desarrollar en la pareja un juicio crítico sobre su relación, que tomen distancia y observen alguna interacción problemática que han empezado a comprender de una forma distinta, sin que sean influidos por el punto de vista del terapeuta; y, buscando alternativas que logren la satisfacción de la necesidad que se encuentra detrás de la conducta problemática, cuya intención subyacente es positiva (Freiberg, 1985).

En síntesis, el enfoque humanista ve a la persona como un ser humano conciente, positivo, sano, que está en una constante autoactualización, a quien la relación con otra persona (pareja) le contribuye a su desarrollo pleno. Ante el estancamiento y obstrucción de la pareja y por ende del desarrollo de los individuos, la terapia de pareja de este enfoque busca el desarrollo individual al igual que el enriquecimiento de la relación, iniciando con el reestablecimiento de la comunicación consigo mismos y con la otra persona para, posteriormente, hacer una valoración de los aspectos positivos de su propia persona, de la otra persona y de la relación; y, finalmente, busca que los individuos sean concientes y comprendan su problemática para que den alternativas de solución sin influencia del terapeuta.

Ahora bien, una vez revisados los enfoques psicológicos que han considerado dentro de su estudio a la relación de pareja, se encuentra primeramente que el Psicoanálisis considera al individuo como un sujeto inconciente del deseo, que desde la infancia establece sus formas de relación con otros objetos así como su conflicto central psicosexual que, en gran medida, determina sus futuras formas de relación. En todo momento la visión de este enfoque es psicosexual, por lo que propone que el éxito de una pareja depende de qué tan bien han sido superadas las diversas etapas de desarrollo psicosexual por cada uno de los conyuges. Su terapia consiste en abordar los elementos intrapsíquicos y los conflictos infantiles no resueltos de cada miembro de la pareja en forma individual, grupal o ambas; de manera que una vez resuelta su problemática individual, su relación tendrá mejores alternativas. Enseguida, encontramos que el enfoque Sistémico trata a la pareja como un sistema abierto, circular, permanente y dinámico; más no a sus miembros. Considera a la relación en sí misma, a sus patrones de interacción, a su estructuración y no los aspectos intrapsíquicos de cada uno de sus subsistemas. Por ello, en el aquí y ahora, busca cambiar secuencias de

conducta así como corregir los modelos de comunicación disfuncional entre los miembros de la pareja y no busca cambiarlos a ellos. De tal modo que las posiciones de las personas cambien así como su experiencia subjetiva. Finalmente se vio que para el enfoque Humanista la relación de pareja es uno de los ámbitos que contribuye a que las personas puedan desarrollarse plenamente. Cuando sus conductas no están dirigidas hacia este desarrollo (distorción en el desarrollo de la personalidad), se genera el conflicto en la pareja. El orientador humanista tiene la función de ayudar a que la pareja pueda completar sus necesidades insatisfechas satisfactoriamente, de permitir expresar y escuchar al y por el otro (restablecimiento de la comunicación en la pareja) y ayudar a que sus miembros comprendan de forma distinta su problemática, ayudándoles ésto a ver otras alternativas a ella.

A pesar del desarrollo de estos enfoques y sus aportaciones teóricas y terapéuticas sobre la pareja, es evidente que no profundizan sobre habilidades involucradas en la interacción de la pareja, además de que no cuentan con una fundamentación sobre la adquisición y desarrollo de las mismas; por lo que no son los enfoques más funcionales para identificar cuáles son las habilidades básicas que en la relación de pareja se emplean así como para obtener información específica sobre éstas, de modo que tampoco permiten prevenir problemas y fracasos matrimoniales; esto es, han considerado muy poco las habilidades e información que las jóvenes parejas requieren para establecer una relación de pareja con posibilidades de asimilar los cambios y problemas de una pareja que dentro o fuera del matrimonio tenga una vida en común permanente. Resulta necesario abordar en el siguiente capítulo los planteamientos que brinda el enfoque cognitivo conductual sobre la relación de pareja ya que de manera explícita manifiesta la importancia y la involucración de habilidades dentro de la interacción cotidiana de una pareja, además es el único enfoque que posee los elementos para explicar la adquisición y el desarrollo de éstas habilidades.

CAPITULO 3

EL ENFOQUE CONDUCTUAL Y LA RELACIÓN DE PAREJA

El enfoque conductual, a diferencia de otros enfoques interesados en explicar y entender la conducta humana manifiesta (incluyendo la de relación de pareja), se ha esforzado en hacerlo de una manera científica ya que antes de teorizar investiga experimentalmente y los resultados que se encuentran como fiables los aplica en la práctica clínica y desarrolla técnicas terapéuticas a partir de teorías concretas. Además, su objeto de estudio es la conducta manifiesta específica sin remitirse a estados psíquicos que hipotéticamente la subyacen (Kasdin, 19).

En primer lugar ha demostrado que la conducta de un organismo mantiene una regularidad en la interacción con su medio ambiente. Y, en este sentido, toda conducta humana inadaptativa o adaptativa, funcional o no funcional (considerando a la relación de pareja como una serie de conductas) es aprendida, se mantiene y se modifica por los mismos principios. En concreto, la conducta humana está controlada por las posibles circunstancias y sucesos que la preceden y/o la siguen y que se generan en el medio ambiente, planteamiento que conforma la Teoría del Aprendizaje y que constituye uno de los soportes teóricos más importantes de este enfoque, ya que sustenta el área de la Modificación de la Conducta.(Costa y Serrat, 1993).

Considerando lo anterior, este enfoque ha tenido una influencia importante en la comprensión de algunos aspectos de la relación de pareja ya que ha dado las bases para sustentar un modelo de enfoque experimental y clínico que provee datos firmes sobre las interacciones de los miembros de la pareja. Por lo tanto, considerando las características del enfoque conductual de ser operativo, funcional, orientado a la resolución práctica de los problemas, con resultados prácticos que tienen una base teórica y metodológica y que permite aplicar sus principios al contexto real, el presente capítulo abordará con mayor detenimiento los planteamientos y aportes clínicos que este enfoque ha hecho sobre la relación de pareja.

Cabe aclarar que el capítulo se centrará, particularmente, en el modelo cognitivo conductual el cual además de poseer las características de todo modelo conductual, se caracteriza por lo siguiente. toma a la conducta como un proceso continuo por lo que hay una interacción

constante entre el organismo y el medio ambiente, considera al individuo como un ser activo en el proceso interactivo, los factores cognitivos son uno de los determinantes de la conducta y el significado que el individuo otorga a la situación es factor de suma importancia (Carrobbles y Ballesteros, 1981). En general, este modelo, amplía los elementos que intervienen en el desarrollo de la conducta, entendiendo por esta a cualquier respuesta de un individuo ya sea motora, fisiológica y/o cognitiva.

3.1 MARCO TEÓRICO DEL MODELO COGNITIVO CONDUCTUAL Y LA RELACIÓN DE PAREJA

El planteamiento central del enfoque conductual es que toda conducta humana es el producto del aprendizaje que ocurre por la interacción del repertorio biológico y cognitivo del individuo con su medio ambiente. En particular, el modelo cognitivo conductual para entender la conducta analiza de manera secuencial los diversos elementos o grupos de variables que se relacionan funcionalmente con la conducta de interés. Es un análisis que inicia en el presente y termina con las consecuencias de dicha conducta, pasando por el análisis del organismo que es considerado como la condición biológica del mismo, las habilidades que posea, sus creencias, expectativas y valores propios del sujeto. Además, considera que cualquier conducta se adquiere-desarrolla o extingue bajo la presencia de ciertos determinantes de la conducta humana que pueden localizarse en la relación dialéctica y continua que existe entre el individuo y su medio ambiente (Costa y Serrat, op.cit.).

El modelo cognitivo conductual considera que los determinantes de cualquier conducta, en especial las que presentan los miembros de una relación de pareja, son los siguientes. (Idem)

a) -DETERMINANTES AMBIENTALES: En el contexto ambiental (físico, químico, biológico, espacial y temporal) en el que ocurre toda conducta hay circunstancia(s) y suceso(s) que la preceden y la continúan, a los que el enfoque conductual les llama estímulos. Un *estímulo* puede ser antecedente o consecuente a una conducta en cuestión y su característica central es que tiene una influencia controladora sobre la conducta. Los *estímulos antecedentes* señalan la probabilidad de que ocurra una conducta por lo que los estímulos que preceden a una conducta adquieren el valor de señales discriminativas, porque

en el pasado estuvieron asociados repetidamente con la conducta a la que preceden. Y esta tiende a ser fomentada por dichas señales. Por ejemplo, si una novia ve llegar a su pareja a tiempo a su cita, muy sonriente y con un obsequio para ella, puede indicar con toda probabilidad que ocurrirá una relación cariñosa y afectiva, con mucha apertura. Ahora bien, estímulos antecedentes aparentemente no importantes pueden proporcionar mucha discriminación estimular para la conducta de cada día, y pueden fomentar conductas-problema o conductas-alternativas, según sea la historia de aprendizaje de cada miembro de la pareja. Por lo que en la terapia de pareja cognitivo conductual se tiene en cuenta como estrategia a la preparación y cambio de los estímulos antecedentes.

Los estímulos consecuentes pueden tener doble efecto sobre la conducta que les precede; por un lado, cuando los estímulos son agradables e incrementan la probabilidad de que la conducta en cuestión se presente en el futuro, se les llama "reforzadores positivos" y al proceso por el cual la conducta se incrementa, "reforzamiento". En una relación de pareja los reforzadores positivos de tipo social pueden ser escuchar, abrazar, hacer regalos, detalles, salir a cenar, sonreír, entre muchos otros. Por ejemplo, si un miembro de la pareja cuando habla es escuchado y atendido por el otro, es probable que lo haga más seguido en el futuro. Cuando una conducta determinada no es seguida de reforzadores acaba por debilitarse, proceso que lleva el nombre de "extinción". Podemos ver como esto explica un aspecto importante en las relaciones en conflicto ya que es común el que los miembros de la pareja no fortalezcan las atenciones o acciones agradables del otro, por lo que poco a poco éste deja de realizarlas. Erróneamente se piensa que si el otro no tienen la iniciativa de hacer lo que nos agrada, uno no puede hacer nada para que ocurra, sin embargo, no es así ya que al agradecer o expresar verbal o no verbalmente nuestro agrado cuando ocurre esto juega un papel importante para fomentar su ocurrencia.

Es importante señalar que el reforzamiento positivo es una consecuencia necesaria pero no suficiente para el aprendizaje de una conducta y más aun cuando se tratan de conductas sumamente complejas y que necesitan pequeñas conductas previas; si se pretende conseguir ese objetivo, hay que ir gradualmente reforzando todas aquellas conductas previas que conducen a la meta final, a este proceso se le denomina "moldeamiento" y a través de él aprendemos conductas tan complejas como las involucradas en una relación de pareja; esto manifiesta las posibilidades que todos tenemos para adquirir y enseñar cualquier acción funcional para la pareja.

Cuando las consecuencias que siguen a la conducta son desagradables o dolorosas, es probable que se escape o evite esa conducta ante esa situación, reforzándose así la conducta de evitación; por ejemplo, cuando en las últimas veces que se ha visto una pareja han tenido discusiones muy fuertes, es muy probable que alguno de los miembros prefiera evitar al otro con el fin de no tener más discusiones, reforzándosele el evitar situaciones en las que están presentes estímulos aversivos. A este proceso en el cual aumenta la probabilidad de que se repita la conducta de evitación ante estímulos o situaciones aversivas, se le llama "reforzamiento negativo". También suele ocurrir que uno o ambos miembros de la pareja utilicen, equivocadamente, el "castigo" como medio de eliminar conductas no deseadas en el otro, siendo que a largo plazo fomenta la agresión y las emociones negativas como enojo, irritación, frustración, tristeza, etc.

Finalmente otra fuente de aprendizaje y de control de conductas como determinante ambiental es la "observación" de lo que otros hacen, piensan o sienten; de ahí que muchas conductas verbales, emocionales y motoras se aprenden, conservan, evoca, inhiben y modifican, por lo menos en parte, debido a sugerencias del modelo observado (Bandura y Walters, 1974 en Costa y Serrat, 1993). Los padres constituyen uno de los principales modelos en lo que respecta a la relación de pareja, y también es muy señalada la influencia de los modelos que ofrece la televisión y el ambiente escolar.

b).- DETERMINANTES COGNITIVAS: Debido a que el individuo no responde al mundo real sino al percibido, en una relación de pareja no sólo interviene el medio ambiente, también existen diversos procesos cognitivos que matizan y median (incluso distorsionan) el entorno y la relación. Bandura (1971 en Munguía, 1994) señala que las cogniciones tienen la función de mediar conductas a través de la representación simbólica entre los estímulos antecedentes y las respuestas manifiestas, por tanto, pueden tener profundos efectos en la determinación del comportamiento. Entre los procesos cognitivos-mediacionales que intervienen en una relación se encuentran: las expectativas, los procesos atencionales y perceptivos y la valoración en función de la experiencia previa.

Los procesos cognitivos-mediacionales condicionan y matizan el nivel de satisfacción y el comportamiento de los miembros de una pareja en base, fundamentalmente, a los siguientes tres factores: los hábitos perceptivo-cognitivos que tenga cada miembro de la pareja para interpretar la conducta del otro y que pueden ser funcionales y no funcionales

(sobregeneralización, catastrofismo, valoración dicotómica, etc.), las expectativas y experiencias de la relación percibida son el marco para valorar a la relación y al otro y reducen/amplian el nivel de tolerancia a las frustraciones y a la estimulación aversiva que toda relación interpersonal, en algún grado, conlleva; y, la percepción de alternativas, que significa la comparación del resultado de la vida de relación con alternativas ya pasadas, presentes, o futuras.

Se ha manifestado que un factor importante que propicia los problemas de pareja son los "errores cognitivos", pues facilitan el desarrollo de suposiciones inadecuadas e interfieren con la comunicación de pareja, provocando además estados de ansiedad y depresión a los integrantes de la misma (Anguiano, 1989 en Munguía, op.cit.). Por ejemplo, cuando una persona tiene el error de pensamiento llamado del todo o nada, y cree que si su pareja lo quiere debe complacerle en todo, cuando esto no ocurra se sentirá triste y deprimido porque creerá que su pareja no lo quiere, y en determinado momento puede reclamarlo, originándose un conflicto entre ellos, que tiene su raíz en la suposición inadecuada.

c) - DETERMINANTES SOCIO-CULTURALES· Es importante mencionar que dentro de este enfoque el contexto socio-cultural recibe gran importancia ya que se ve que toda respuesta humana en gran medida está condicionada por éste; de manera que, en la relación de pareja también introduce pautas y roles que en cierta medida determinan su interacción, así como la forma de actuar de cada uno de los miembros (Costa y Serrat, 1993); por ejemplo: en provincia se espera que el hombre sea el que tome la iniciativa para formar un noviazgo, la mujer no debe buscar al novio en su casa.

Además, el medio socio-cultural no solo contempla pautas y normas socialmente establecidas, sino que también contempla factores propios de la pareja, como el tiempo libre del que dispone cada uno de los miembros de la pareja, los recursos económicos, el grado de estudios, su religión, lo que sin duda influye en una pareja. Por ejemplo: la falta de recursos económicos del hombre puede originar situaciones de stress y conflicto ya que reduce las ocasiones de diversión y entretenimiento de una pareja de novios.

Una vez que se han abordado cuáles son los factores que intervienen en el desarrollo o extinción de la conducta, conviene considerar cómo conceptualiza el enfoque conductual a la relación de pareja y, en particular al amor.

En primer lugar, para este modelo conceptual LA PAREJA es ante todo relación, interacción, intercambio, dar y recibir, en donde la conducta de cada uno de los miembros de la pareja tiene efectos mutuamente controladores sobre la conducta de relación del otro. Este control ocurre por la presencia o ausencia sistemática de conductas de ambos miembros de la pareja, gratificantes o aversivas. Se establece un proceso de influencia y control mutuo, ambos miembros actúan como emisor y receptor simultáneamente, estableciendo un proceso de secuencias circulares y recíprocas de conductas y consecuencias (Jacobson, 1979 en Costa y Serrat, op. cit.)

Los efectos de los estímulos proporcionados por cada uno de los miembros de la pareja, y por tanto sus valores gratificantes o aversivos, dependerán de las valoraciones cognitivas respectivas de cada miembro y de la percepción relativa de los mismos en función de la existencia o no de alternativas. También el contexto sociocultural introduce matices en el desarrollo del bienestar o deterioro de la relación (Costa y Serrat, op. cit.).

En el dinamismo de la relación es donde se encuentra la raíz del AMOR, término que describe un intercambio complejo de conductas gratificantes tanto en sus dimensiones motoras, cognitivas y emocionales. Una pareja puede sentirse enamorada cuando el intercambio de conductas que se establece entre ambos es reforzante o gratificante en algún nivel. Puede inferirse que el amor estará ausente si el refuerzo potencial de alguno de ellos llega a ser mínimo (Costa y Serrat, 1993).

Este modelo considera que en el proceso de noviazgo suele existir la atracción debido a una elevada tasa de intercambios reforzantes, intercambios que constituyen la base de la persistencia y profundización de la relación. Respecto a la atracción interpersonal, Byrne y Clore (1970) y Lott y Lott (1974) la explican en términos de la teoría del refuerzo, la que postula que es más probable que nos guste o nos disguste la gente que nos recompensa y la que nos castiga. Cuando una persona ha hecho algo para recompensarnos, se generan sentimientos positivos. Estos sentimientos nos conducen a evaluar a la otra persona con adjetivos positivos. Lott y Lott indican que también es probable que guste alguien que simplemente esté relacionado con experiencias de recompensa. El principio de generalización también se utiliza para explicar el hecho de que una vez que ha comenzado a gustar o disgustar alguien con características particulares, este sentimiento puede generalizarse a otros que tengan características similares. Una vez que el compromiso es

hecho, hay mayor probabilidad de éxito o fracaso de la relación si hay más placer que dolor en la interacción; esto es, si hay más intercambios gratificantes que no gratificantes (en Avelarde y Santos, 1991).

3.2 LA PAREJA EN CONFLICTO Y LA PAREJA SIN CONFLICTO

A diferencia de la relación de noviazgo en la que sin duda también se presentan diferencias y dificultades, a poco de comenzar a vivir juntos ambos miembros de la pareja tienen ocasión de tomar decisiones importantes, de afrontar problemas conjuntamente. Surge el choque entre las expectativas y la realidad, que si son significativamente diferentes, pueden comenzar a intercambiarse dosis de estimulación aversiva como críticas, reclamos, regaños, etc.; asimismo, la tasa de intercambios reforzantes puede decrementarse. El modelo cognitivo conductual plantea que el conflicto en la relación de pareja avanzará si los miembros de la pareja tienen déficits en habilidades de comunicación, de resolución de problemas, sexuales, etc.; si tienen deficiencias en el control de estímulos; si ocurren cambios en el entorno; y, si tienen discrepancias en sus preferencias en cuanto al grado de intimidad deseada (Costa y Serrat, 1993).

Una pareja se encuentra en conflicto cuando un miembro de la misma o ambos, por las razones mencionadas, recibe pocas gratificaciones del otro, o el coste por recibirlas es muy alto. El conflicto también es definido como un intercambio en el cual uno o ambos miembros de la pareja demandan inmediatamente un cambio en la conducta del otro y el otro no complace ese requerimiento sea por cualquier razón. Ante tal situación recurren ya sea a la coerción (regaños, amenazas, etc.) para obtener la conducta deseada del otro; o al abandono emocional o físico de la relación, eliminando así una tasa de estimulación aversiva elevada y buscando otra fuente de reforzamiento (Costa y Serrat, op cit.). Cabe aclarar que el hecho de llamar a una pareja con conflicto y a otras sin conflicto no significa que estas últimas nunca presenten dificultades, sino que son menores las ocasiones en las que se presentan y, además, tienen mayores posibilidades de darles soluciones (Chavez y et. al., 1994). Sería soñador pensar en la existencia de parejas que no tienen problemas y diferencias; en determinado grado, sea por razones externas o internas a la misma, toda relación conlleva la

necesidad de negociar o tratar con diferencias, como se vió en el punto de la historia contemporanea de la pareja mexicana

Con base en diversas investigaciones se ha encontrado que las parejas con problemas intercambian menos gratificaciones que las parejas sin problemas, sin implicación alguna acerca de cómo se desarrollaron esas diferencias. Por ejemplo, se ha observado que las parejas que tienen relaciones sumamente gratificantes tienen un alto intercambio de reforzamiento positivo mientras que las parejas que tienen relaciones poco gratificantes presentan tasas altas de conductas castigadoras o aversivas; y, en estas parejas es más probable que se presente la reciprocidad negativa, que se caracteriza por una relación directa entre la administración de castigos de un miembro y la de otro. En una relación recíproca hay una contingencia entre sus miembros, esto es, el que uno de ellos realice una conducta que incrementa la probabilidad de que el otro haga una conducta similar. De ahí que el reforzamiento y la coerción de las conductas de ambos cónyuges se presenta como uno de los aspectos invariables de la relación, que ambos deberían saber administrar (Costa y Serrat, 1993 y Chavez y et. al., op. cit.).

Lo anterior sustenta una de las características mencionadas de la pareja: la reciprocidad, los comportamientos son interdependientes, la conducta de uno está en función de la del otro y, por tanto, como lo señalan Costa y Serrat (1993): existe mayor probabilidad de ser reforzado, si refuerzo; de ser castigado, si castigo; de recibir mucho, si doy mucho; de dar poco, si recibo poco.

Continuando en la línea de comparación entre parejas con conflicto y parejas sin conflicto, se ha encontrado que estas últimas registran conductas de comunicación más positivas y menos negativas que los miembros de una pareja en conflicto. De ahí que una de las hipótesis comportamentales es que las parejas en conflicto difieren de las no conflictivas en su relativa inhabilidad para manejar sus problemas de un modo efectivo y originar cambios en la conducta del otro miembro cuando tales cambios son deseables. Es decir, es más probable que pretendan cambiar al otro mediante el control aversivo y no refuercen positivamente las conductas que se están deseando.

Hay una inhabilidad global para comunicarse que, al ser un componente esencial en la negociación para el cambio de conducta y para salud general de la pareja, la enseñanza de

habilidades de comunicación se vuelve un componente esencial en el tratamiento exitoso de la pareja, asimismo las habilidades en la solución de conflictos (Costa y Serrat, op cit.) Podemos decir tal y como lo expresan Liberman et al.(1987) el mantener la satisfacción de la pareja requiere esfuerzo y entrega por parte de ambos miembros, así como el desarrollo de ciertas habilidades para asegurar una comunicación sincera y constructiva. Señalan también que es más probable que los miembros de una pareja que tienen preferencias, hábitos y una rutina diaria similares, vivan en compañía y tengan una relación funcional, de manera que es más probable que los problemas aparezcan cuando existen más áreas diferentes dentro de la relación que tienen más importancia que las áreas de similitud

Ahora bien, cuando se han sentado las bases del conflicto y la pareja no ha podido resolver tal situación, el modelo cognitivo conductual plantea una alternativa de solución denominada Terapia de pareja, que a continuación se abordará.

3.2 TERAPIA CONDUCTUAL DE LA RELACIÓN DE PAREJA

Como se mencionó al comienzo del capítulo, una de las características del enfoque conductual es aplicar sus principios teóricos y metodológicos de manera rigurosa en la terapia para el estudio, prevención y tratamiento de cuantos problemas de comportamiento presenta el hombre en su vida personal y de relación. Toma muy en cuenta los principios del aprendizaje y se orienta tanto al cambio de conducta como al entrenamiento en habilidades de cambio de conducta. De modo que los conflictos de pareja son uno de los problemas que considera en su terapia, científicamente. Autores como Liberman, Costa, Serrat, Paterson, Stuart, entre otros, trabajaron con el modelo cognitivo conductual aplicándolo directamente a los problemas de pareja. Cada uno de ellos pone un énfasis especial en algún aspecto de la relación, Liberman se centra en la programación de conductas reforzadas, Paterson trata con los cónyuges como agentes de cambio y programadores de las contingencias ambientales, Stuart señala la importancia de trabajar en las habilidades de comunicación y el intercambio de conductas gratificantes en las parejas (Munguía, 1994). Sin embargo, el común denominador en toda terapia de pareja es la existencia de tres procesos importantes para solucionar los problemas de pareja

El primero lo constituye la Evaluación precisa de los factores que están determinando ese tipo de relación conflictiva, toda esta información es básica y vital para efectuar el proceso del Análisis Funcional que es el segundo momento en el cual se integra y analiza ésta, lo que permite comprender el problema y poder hacer la Intervención de manera discriminativa para solucionar el conflicto de pareja, que es el tercer y último proceso de la Terapia de Pareja. Dichos procesos ocurren en momentos que no siempre son excluyentes ni tienen marcados límites muy claros, por ejemplo hay casos en los que al realizar la evaluación a los componentes de la pareja, llegan a darse cambios en su vida cotidiana que mejoran sus problemas al percatarse de algunos errores, cosa que ocurre sin haberse implementado todavía el tratamiento. Lo que es un hecho determinante de la terapia es que se centra en el presente y se trabaja hacia el futuro, más que sobre el pasado.

También conviene señalar que la terapia de pareja puede tener varias formas de aplicación en cuanto a la disposición de cada miembro de la pareja y/o en cuanto a los casos en que uno de los miembros presente mayores deficiencias-inhabilidades conductuales que intervienen en la relación; puede darse la terapia individual y la terapia en pareja. Después de esta aclaración, abordaremos cada uno de los procesos que conforman la terapia de parejas centrándonos, principalmente, en Costa y Serrat.

3.2.1 Evaluación

La evaluación de la relación de pareja se hace con varios objetivos: recabar la información necesaria para conocer la problemática específica de una pareja determinada y poder diseñar un tratamiento a la medida, verificar si las estrategias y recursos técnicos utilizados en la intervención posibilitan los objetivos trazados, y, revisar hipótesis erróneas y ensayar nuevas estrategias terapéuticas. De ahí que la evaluación es un proceso continuo y constante que permite no sólo elaborar hipótesis de tratamiento y objetivos específicos de intervención sino también valorar la eficacia de las intervenciones diseñadas y del proceso terapéutico en general.(Costa y Serrat, op.cit.).

El primer nivel de evaluación del conflicto marital es la Identificación del problema y valiéndose de la *entrevista inicial* con cada miembro de la pareja por separado o con ambos, el terapeuta comienza a indagar si el problema nuclear que tienen es personal en uno o

ambos componentes o si el conflicto de la relación es el central para que así se prosiga a profundizar la evaluación de ese conflicto. Cabe señalar que una de las ventajas de la entrevista es que es el instrumento que ofrece más posibilidades de obtener información inmediata de calidad y en cantidad, permitiéndolo conocer el problema de manera general para posteriormente con otros instrumentos profundizarlo y verificarlo.

Existen diversos esquemas a seguir en la entrevista inicial, los cuales consideran diversos aspectos a conocer y evaluar de la relación, pero en conjunto se busca describir detalladamente cuál es la problemática, con un énfasis principal en las conductas problema o no deseadas, los factores que las mantienen y los recursos con los que cuentan para permitir y facilitar el cambio de dichas conductas. Este modelo busca que la descripción de esta información sea de una manera conductual y no interpretativa ya que generalmente las parejas dan una explicación de sus problemas a través de conductas negativas, lo cual no permite realizar un análisis objetivo, claro y específico de su(s) conflicto(s) y, en consecuencia, conseguir los cambios que desean (Costa y Serrat, 1993).

Es importante señalar que los miembros de la pareja serán los que marquen sus propios objetivos a alcanzar en la terapia, ya sea mejorar su relación, una separación funcional bajo determinadas circunstancias, o ser capaces de tomar una decisión en un sentido u otro. Será labor del terapeuta el guiarles a conseguir los objetivos que deseen. Si el compromiso de un miembro para con el otro y para con el tratamiento es el necesario, se continua evaluando para profundizar en la información.

Ahora bien, como el sello distintivo de la evaluación es la observación objetiva de conductas relevantes en el ambiente de interés, se han desarrollado diversos instrumentos para codificar las interacciones (Jacobson y Moore, 1981 en Costa y Serrat, op.cit.). Uno de los instrumentos complementarios importantes de las entrevistas iniciales es el *cuestionario*, cuyo uso no sólo ayuda a reunir información valiosa para el tratamiento sino que puede enseñar a la pareja nuevos modos de describir sus problemas y de pensar más operativamente acerca de su relación. Existen gran cantidad de cuestionarios, que han sido diseñados con el fin de evaluar algunos aspectos/intercambios/habilidades particulares en la pareja; algunos de los diferentes tipos de cuestionarios empleados en la evaluación de la relación de pareja, son los siguientes:

-*Cuestionario de Áreas de Compatibilidad-Incompatibilidad*, que permite detectar las áreas problema que pudieran existir y discriminar la habilidad o inhabilidad que la pareja puede mostrar en la resolución del problema. Este cuestionario se emplea antes y después del tratamiento con el fin de evaluar los resultados del mismo.

-*Cuestionario de intercambio de conductas en la pareja*, cuyo objetivo es definir qué intercambios conductuales agradables o aversivos existen o no en la relación actual de pareja, a fin de fomentar su aumento o reducción según los deseos de ambos. El cuestionario hace referencia a intercambios conductuales posibles que pueden ocurrir en áreas generales.

-*Cuestionario de actividades de ocio en la pareja*, que evalúa las actividades placenteras que comparte la pareja en su tiempo libre, ya que el dedicar tiempo y atención a ellos mismo "como pareja", debió tener sin duda un papel muy importante en la atracción inicial del uno por el otro y con el paso del tiempo se fue extinguiendo. El objetivo de este cuestionario es definir qué actividades de ocio pueden resultar placenteras para la pareja y en qué medida desean verlas incrementadas o disminuidas, ya sea con su pareja, solo o con otros.

-*Diferencial semántico de Osgood*, el cual a través de una serie de adjetivos bipolares evalúa las connotaciones o percepciones que tiene cada uno de los componentes de la pareja acerca de sus respectivos comportamientos y de la relación que mantienen.

- *Escala de Ajuste Marital*, que es un cuestionario que refleja la satisfacción marital expresada por uno de los cónyuges; aunque no contribuye mucho al análisis detallado de conductas, es útil en la discriminación entre parejas satisfechas y no satisfechas.

Existen otro tipo de instrumentos que, tras un primer acercamiento al problema o conflicto de pareja a través de la entrevista inicial y los cuestionarios, contribuyen a una evaluación más precisa de áreas específicas seleccionadas. Estos instrumentos que contribuyen a precisar un análisis funcional son: *la auto-observación*, que consiste en que cada miembro observe su propia conducta y la de su compañero dentro y fuera de la sesión; *los autorregistros*, con los que se persigue que registren conductas muy específicas que presenta su compañera(o) que pueden ser de su agrado o aquellas que desee cambiar; *la grabación* dentro y fuera de la sesión de situaciones o eventos que sean aversivos con el fin de poder analizarlos conjuntamente con el terapeuta; y, *la observación directa*. En la aplicación de

cualquiera de los dos primeros instrumentos se requiere entrenar a los miembros de la pareja en la observación de conductas específicas.

Además de los instrumentos ya mencionados, pueden emplearse escalas, códigos y otros instrumentos que permiten evaluar específicamente alguna de estas conductas a analizar por el terapeuta, por ejemplo: la Escala de Comunicación marital, el Inventario de Ideas irracionales, el Código de Interacción Marital y el Inventario de Asertividad de Grambill y Richey. (Costa y Serrat, op.cit; y Chavez y et.al., 1994). Específicamente, dentro de la línea cognitivo-conductual es muy importante la evaluación de aspectos como la asertividad y las ideas irracionales de los miembros de la pareja ya que son algunos de los aspectos internos que intervienen en la relación de la pareja (Chavez y et.al., 1994).

Una vez que se ha recabado la información suficiente, clara, específica y objetiva sobre la problemática de la pareja, tiene lugar el segundo momento de la terapia, que se describe a continuación:

3.2.2 Análisis Funcional

Con la información que obtiene durante la evaluación, el terapeuta realiza una integración de la misma y se centra en el análisis funcional que permita tener la información y comprensión del problema. En el análisis que realiza, el terapeuta puede guiarse por el modelo secuencial integrativo; buscando analizar de manera secuencial los diversos elementos que están determinando e influyendo en la problemática de la pareja. Se comienza con lo que ocurre en el presente, considerando las conductas motoras, cognitivas y fisiológicas de los miembros de la pareja que ocurren antes, durante y después del problema actual; se toma en cuenta el pasado no inmediato y las características del organismo de cada miembro (Barrios y Martínez, 1991 en Mota, 1994).

Como lo señalan Costa y Serrat (op.cit.), este análisis también considera la evaluación de las siguientes conductas: la expresión de sentimientos, de manera verbal y no verbal, el cómo la pareja describe el problema, el cómo analizan y dan solución a sus problemas, el patrón de y las habilidades de comunicación de la pareja y, las consecuencias reforzantes o aversivas que utilizan los miembros de la pareja hacia el otro. Al considerar las características de los

sujetos, se considera que son el resultado de un aprendizaje previo o bien de su propia biología; mientras que al considerar sus respuestas actuales, se plantea la posibilidad de cambiarlas si no son funcionales.

Con el análisis funcional basado en el modelo secuencial integrativo, se logra conocer cuales con los factores que están contribuyendo al mantenimiento del problema inicial por el que se presenta la pareja. De modo que, aunque la duración de este proceso es breve y queda a cargo del o los terapeutas, es de vital importancia para poder intervenir en congruencia con la problemática de la pareja, permitiendo definir tanto los objetivos como las posibles metas que se desean alcanzar por parte de cada uno de los miembros de la pareja así como desarrollar programas de intervención.

Una vez que se ha obtenido información suficiente, objetiva, clara y específica sobre las interacciones conflictivas, los elementos que las mantienen y los recursos con los que cuenta la pareja, se da a conocer a la pareja como se está desarrollando su problemática, para que al comprenderlo y con la guía del terapeuta, establezcan los cambios u objetivos que desean lograr con la terapia. Llega entonces el momento de la intervención. Cabe señalar que debido a que la evaluación es un proceso continuo es necesario que dentro de la intervención, tras periodos razonables de la puesta en práctica de determinadas tareas y ejercicios, se evalúen los efectos que tienen en el intercambio conductual de la pareja permitiendo continuar, revisar y /o reemplazar la intervención que se ha dado en la pareja. Los métodos de observación que se utilizan en la fase de intervención son los mismos que mencionamos anteriormente y los objetivos de evaluación son el nivel de intercambios gratificantes, la comunicación verbal y no verbal, la resolución de problemas, el vocabulario interpersonal y las verbalizaciones de satisfacción y acuerdo que la pareja muestra sobre el proceso.

3.2.3 Intervención

Como se vio al inicio de este capítulo el enfoque conductual hace incapié en la modificabilidad del tipo de relación afectiva a través de los cambios que cada uno de los miembros de la pareja introduzca voluntariamente en sus comportamientos; por ello, el objetivo central de la intervención es que basados en la evaluación y el análisis funcional, la

pareja se implique activamente en la resolución de sus problemas y adquiera una concepción operativa del amor y de sus intercambios afectivos, comenzando con establecer objetivos y metas en la terapia, a partir de los cuales se desarrollen programas de cambio.

Invariablemente, el primer paso a seguir en el logro de los objetivos que se establezcan es introducir a los miembros de la pareja en el marco teórico del modelo cognitivo conductual con el fin de que comprendan los objetivos y el tipo de ejercicios y estrategias a utilizar para que su relación sea funcional. En esta fase a la que Costa y Serrat (1993) denominan "*Fase Conceptual*", la pareja recibe información y explicación detallada de lo que les ocurre partiendo de la concepción cognitivo conductual, ya que se espera que al entender los mecanismos y leyes del comportamiento, la pareja no sólo tendrá mayores posibilidades de modificar y resolver sus problemas actuales, sino también de aprender habilidades para prevenir y resolver futuros problemas de modo autónomo y evitando dependencias prolongadas con el terapeuta. Las técnicas que pueden emplearse en esta fase son: la explicación, esquemas, comics con diapositivas, ensayos conductuales, role-playing, ejemplos de conflictos, etc.

En esta fase conceptual es importante que los miembros de la pareja entiendan cuál va a ser su participación y responsabilidad en el tratamiento y en qué va a consistir éste. Para ello resulta efectivo que la pareja experimente los conceptos del modelo a través del ensayo conductual. De un modo activo y didáctico se introduce a la pareja en los núcleos conceptuales del modelo conductual, abordados al inicio de este capítulo. Otro aspecto importante que podríamos ubicar en esta fase, lo señalan Patterson, Weis y Hops (1976) y es el impulsar el uso del lenguaje de reforzamiento en el entrenamiento a parejas, por medio del cual los cambios conductuales son promovidos y elicitán una respuesta inmediata, esto es, el uso de términos operacionales simples que permitan un mejor entendimiento en su relación (en Chavez y et al., op.cit.).

Ahora bien, con el fin de que la pareja compruebe por sí misma las hipótesis y conceptos de la fase conceptual, pasa por un segundo momento que es la "*Fase de Experimentación*", en la que se busca que los miembros de la pareja experimenten el concepto de reciprocidad y la importancia de los intercambios agradables. Suele ser útil que a la pareja se le pongan una serie de ejercicios que le permitan comprobar y experimentar los resultados derivados de los cambios que ellos mismos introducen en sus comportamientos; además, motivan a continuar

trabajando y afianzan sus objetivos conductuales hasta convertirlos en hábitos asimismo ellos se decubren como responsables de los mismos (Costa y Serrat, op cit.).

Algunos de los ejercicios que se introducen en esta fase son los siguientes: "Pille a su pareja haciendo algo agradable", el cual uno de sus objetivos es aumentar la atención de cada uno de los componentes de la pareja hacia las conductas positivas del otro; "Día del Amor", que persigue el tomar conciencia de los efectos de aumentar las conductas positivas como reforzadores en los sentimientos y actitudes de uno hacia el otro; "Ejercicio de Reciprocidad", que además de perseguir los objetivos de los otros facilita información mutua sobre aquellas cosas que resultan placenteras para cada uno de ellos; y, "Ejercicios en la sala de observaciones", que a través de ensayos conductuales dirigidos en la sala de observaciones busca cubrir objetivos similares.

Existen particularmente dos procedimientos que tienen gran importancia en la intervención cognitivo conductual, el primero es la reestructuración cognitiva y el segundo es el entrenamiento asertivo ya que una parte del modelo teórico expresa que las conductas maladaptativas son resultado de pensamientos maladaptativos y que muchas respuestas adecuadas del individuo se inhiben o expresan no funcionalmente por una gran carga de ansiedad.

Algunas parejas aprenden desde la fase de experimentación a incrementar los intercambios positivos y a generar una atmósfera de relación adecuada para solucionar muchos de los problemas que tienen planteados. Sin embargo, en muchas otras parejas esto no ocurre tan fácilmente, por lo que se necesita continuar trabajando y afirmando los objetivos conductuales, profundizando puntualmente en las áreas-problemas que se detectaron en la evaluación y desarrollando habilidades para su manejo.

Además, la pareja puede necesitar un entrenamiento en el control estimular específico en la relación de contingencias que se establecen en la pareja. En esta fase se pone un gran énfasis al entrenamiento en habilidades de comunicación, ya que a menudo los miembros de una pareja fracasan en su relación debido a cómo reciben, procesan y se transmiten entre sí información; en habilidades de resolución de problemas y de negociación, debido a que las disputas y diferencias que surgen entre los componentes de una pareja no llegan a una solución por su inhabilidad para negociar y enfrentar problemas; en el contrato conductual y,

en la modificación del comportamiento inadecuado o no funcional, ya que pueden ser origen de conflictos las valoraciones erróneas y expectativas inadecuadas que cada uno de los componentes de la pareja tenga respecto al otro y a la relación. Un aspecto más que llega a ser útil en la terapia de pareja es la enseñanza para emplear un contrato conductual entre los cónyuges (Costa y Serrat, 1993).

Baucom (1982) realiza un estudio en el que analiza los elementos comunes efectivos de cada una de las técnicas, indica que la efectividad de cada una es relativa, pues es limitada respecto de otra, aun cuando los resultados son significativos respecto a los obtenidos sin intervención alguna. Esto sugiere que la utilización de varias técnicas es más efectivo que el empleo de una sola. Además, la práctica de las estrategias conductuales tienen un auge sobre todo por la consistencia de los datos que resultan de su aplicación en ambientes controlados (en Chavez y et.al., 1994).

Ahora bien, como se mencionó en el punto de evaluación, es necesario que después de ir afirmando los objetivos conductuales planteados por la pareja se continúen realizando evaluaciones periódicas de los intercambios conductuales. Estas evaluaciones permiten saber si el programa está funcionando y si nuestras hipótesis son correctas y se están logrando los cambios deseados por la pareja, de manera que se corroboren, introduzcan cambios o se modifiquen los objetivos y/o las técnicas de intervención.

Antes de finalizar conviene resaltar la importancia que tiene el papel del terapeuta en la terapia de pareja dentro del enfoque cognitivo conductual. Se encuentra que a lo largo de todo el proceso el terapeuta trabaja en calidad de enseñante con el objetivo de que la pareja aprenda a utilizar habilidades de comunicación y de solución de problemas con independencia de él, de manera que se convierte en una fuente de aprendizaje de primer orden para la pareja por lo que dice, hace y siente. Esto exige que el terapeuta establezca una buena relación con la pareja para que su función de modelo y de reforzador pueda ser utilizado al máximo; que evite aliarse a alguno de los miembros de la pareja con el fin de evitar coaliciones persistentes con alguno de ellos; que asegure la implicación activa de la pareja; que ayude a la pareja a establecer objetivos de tratamiento, que use un vocabulario claro, objetivo y conductual; que conduzca a la pareja a centrarse en el presente y en objetivos futuros de cambio, asimismo que ayude a la pareja a clarificar las posiciones adoptadas por los componentes que lejos de acercarlos al logro de los objetivos que persiguen pueden alejarlos, esto es, que analiza e

identifique las pautas repetitivas y destructivas de interacción que regulan y rigen la relación, para que ayude a establecer nuevas pautas que resulten más benéficas para el logro de sus objetivos (Costa y Serrat, op.cit.).

Además, es necesario que el terapeuta adquiera y maneje un repertorio de conocimientos teórico-práctico y la habilidad social suficiente para desarrollar su función de un modo efectivo, habilidades que son las mismas que se persigue adquiera la pareja: saber escuchar, saber escuchar y conversar, saber utilizar vocabulario operativo, saber sugerir alternativas y negociar, saber plantear hipótesis, saber expresar emociones y sentimientos y saber reforzar discriminativa y contingentemente. A continuación mencionaremos otras alternativas que el enfoque cognitivo conductual ha dado a los conflictos de pareja diferentes de la terapia.

3.2.3 OTRAS ALTERNATIVAS A LOS CONFLICTOS DE PAREJA

Una tendencia actual, mencionada por Liberman y colaboradores (1987) es la estrategia de entrenamiento a ambos miembros de la diada con procedimientos que integran todos los aspectos importantes de la relación. Dicha estrategia es aplicada de diversas maneras, puede ser a través de talleres matrimoniales, en los que se pretende entrenar a parejas con problemas, desde las que están a punto de una separación definitiva hasta las que carecen de conflictos pero que desean optimizar su relación.

A diferencia de la alternativa de terapia ya descrita, en los talleres matrimoniales basándose en el conocimiento de los comunes denominadores de las parejas en conflicto, se trabaja con un grupo de parejas sin realizar una evaluación particular y detallada a cada pareja, sólo se hace una selección adecuada de las parejas participantes. Se pretende que las parejas aumenten el reconocimiento, iniciación y expresión de gratitud en las interacciones placenteras, disminuyan sus interacciones aversivas, aprendan a comunicarse de forma efectiva y aprendan a negociar para la resolución de problemas habituales y las insatisfacciones; a través de información y un entrenamiento con técnicas de aprendizaje y ejercicios así como con la asignación de tareas a realizar en casa.

En pocas palabras, con lo hasta aquí abordado sobre el enfoque cognitivo conductual y la relación de pareja se destacan los siguientes planteamientos teóricos: las conductas con las que se relaciona una pareja son aprendidas, hay una influencia mutua de la conducta de uno con respecto al otro y biceversa y las valoraciones gratificantes o aversivas sobre la relación expresan las valoraciones cognitivas de cada uno sobre su interacción. La pareja puede encontrarse en conflicto cuando un miembro de la pareja o ambos, recibe pocas gratificaciones del otro, o el precio para obtenerlas es muy alto; de manera que, uno o ambos, demandan inmediatamente un cambio en la conductas del otro y el otro no complace este requerimiento. Frente a tal situación, el enfoque ofrece una alternativa de solución, principalmente; se trata de la Terapia Conductual.

La cual se divide básicamente en tres procesos, el primero es la evaluación, el segundo es el análisis funcional de la información que al permitir entender el problema, posibilita llegar al tercero que es la intervención, en el que se desarrollan programas de intervención que se ejecutan con base en técnicas de modificación de conducta. En tales programas se enfatizan los principios de aprendizaje, orientándose al cambio de modelos recíprocos de refuerzo, las percepciones aprendidas y las respuestas reforzadas como miembros de la pareja. El terapeuta conductual se centra en el proceso por el que las parejas adquieren una serie de habilidades para llegar a solucionar problemas específicos. Como se vio, la finalidad de la terapia de pareja, desde un enfoque cognitivo conductual, es que la pareja no solo resuelva sus problemas actuales sino que también aprenda habilidades para prevenir y resolver futuros conflictos de modo autónomo.

Ahora bien, en la medida que el enfoque conductual plantea que toda conducta es aprendida, que la relación de pareja es interacción y también conducta, y que la conducta es observable e identificable, es el enfoque que permite extraer de manera explícita la importancia de la presencia de ciertas habilidades que se requieren en una relación de pareja y que en muchas ocasiones al no poseerse, son frecuentes los problemas y conflictos en ella. Por tanto, las condiciones están dadas para que en el siguiente capítulo se aborden las habilidades necesarias para un mejor funcionamiento de una relación de pareja y que por tanto serían necesarias de adquirir por toda persona interesada en establecer una relación de pareja de noviazgo.

CAPITULO 4

HABILIDADES EN LA RELACIÓN DE PAREJA

Sin lugar a dudas, los miembros de todas las parejas a pesar de ser únicas e inigualables, por su naturaleza psicosocial, emplean constantemente determinadas habilidades al relacionarse entre sí, habilidades que se vuelven básicas e importantes en la medida que contribuyen al desarrollo y establecimiento de relaciones funcionales y satisfactorias para sus miembros. Esta importancia se evidencia en la revisión de los casos de parejas en conflicto que exponen diversos autores dedicados a la atención de tales parejas como Costa y Serrat (1993), Aaron Beck (1996), Lindauer (1992), Nena O'Neill y George O'Neill (1976).

Al revisar los análisis y descripciones que tales autores realizan de estas parejas, se encuentra como su común denominador las siguientes causas o factores relacionados con inhabilidades que contribuyen a la insatisfacción y al conflicto en el que viven aquellas:

Respecto a su *comunicación*, Thomas, Walter y O'Flaherty (1974 en Costa y Serrat, op.cit.) presentan la siguiente lista de los "errores" más frecuentes que cometen las parejas al comunicarse:

- alejamiento temporal, cuando se hace excesiva referencia al pasado o futuro hipotéticamente
- expresión desconectada, cuando uno habla de un asunto que no tiene relación o conexión con el objetivo inmediato de la conversación
- carencia de lenguaje positivo, cuando se omite decir cosas agradables al otro
- exceso de lenguaje positivo, cuando se halaga excesivamente al otro
- hablar en exceso, cuando uno habla considerablemente más que el otro
- hablar por debajo de lo normal
- latencia rápida, cuando uno comienza a hablar enseguida de que el otro lo ha hecho
- latencia lenta
- interrupción, cuando con frecuencia uno interviene cuando el otro está hablando
- redundancia, cuando uno se esfuerza en explicar o discutir un detalle irrelevante
- responder en exceso, mucho más allá de lo preguntado
- carencia en la contestación
- pedantería, cuando se utilizan palabras complicadas, difíciles o raras

- falta de especificidad, cuando uno habla de modo inconcreto e inespecífico, con tendencia a un discurso general y abstracto.
- insultar
- interpretación incorrecta de los mensajes del otro

Los "errores" enlistados anteriormente nos hablan de la carencia de habilidades para comunicarse, lo que contribuye a conflictos e insatisfacciones por uno o ambos miembros de la pareja; situación que frecuentemente llegan a presentar las parejas en conflicto que acuden a terapia.

Siguiendo con esta habilidad, en la comunicación de una relación de pareja, están implicados los siguientes elementos: el emisor, el receptor y el mensaje, en los que si existen deficiencias se generará una comunicación inadecuada y se facilitará el surgimiento de un conflicto en la pareja. De acuerdo a estos elementos de la comunicación, las carencias o inhabilidades más frecuentes que presentan uno o ambos miembros de parejas disfuncionales, son los siguientes (Costa y Serrat, op.cit.):

-En el Receptor: Cuando poseen inhabilidades para escuchar o atender los mensajes del otro lo que facilita un procesamiento cognitivo inadecuado (lo que suele llamarse malinterpretar un mensaje) y un reenvío de mensajes no sintonizados con los del otro. Además, es común que en parejas deterioradas las conductas y mensajes positivos no se reconozcan ya que cada uno se ha vuelto un estímulo discriminativo para los sucesos aversivos, o cuando llegan a reconocerlos, se toman que era el deber u obligación del otro sin realmente valorar su carácter de halago

- En el Emisor. Ya sea porque se evite comunicar algo que se quiere decir o porque al emitirse resulte inadecuada para sus objetivos tanto a nivel verbal como no verbal, lo cual generalmente está relacionado con un déficit en la recepción de mensajes. La inhibición suele ocurrir por temor a las consecuencias que pueden derivarse de una comunicación directa y honesta, lo que a la larga lleva a una fuente de constantes renunciaciones personales, adquiriéndose connotaciones aversivas para el otro y para la relación en sí. Con respecto a la emisión inadecuada se encuentra que muchas veces se transmite algo diferente a lo que en realidad se desea, por ejemplo: se desea comunicar un "me siento triste" y lo que se hace en realidad es comunicar acusaciones.

- En el Mensaje: Ya que el requisito fundamental que debe cumplir el mensaje es que sea reconocible y comunicable por ambos miembros de una pareja, éste debe ser expresado en términos observables; sin embargo es común en las parejas el empleo de términos vagos y poco precisos que impiden coincidir respecto a las conductas a las que hagan referencia; por ejemplo: cuando uno de los miembros de la pareja dice "me gustaría que fueras menos egoísta" lo que posiblemente quiera decir es "me gustaría que te hicieras cargo de los niños dos días a la semana"; la primera expresión presenta un gran contenido subjetivo de difícil concreción y motivo de frecuentes discusiones hasta llegar a comprender lo que el otro desea de uno, mientras que la segunda expresión facilita esa comprensión al ser operativa y comunicable.

Además de las inhabilidades en la comunicación, Costa y Serrat (1993) plantean que las parejas en conflicto carecen de la *habilidad para resolver los múltiples problemas* que la convivencia y la relación plantea. Se encuentra que cuando estas parejas intentan resolver un problema específico, mezclan en sus discusiones toda una gama de otros problemas secundarios e irrelevantes que suelen ser fuente habitual de conflicto, alejándose más y más de su objetivo inicial. Estas dificultades tienen relación con la carencia de los miembros de la pareja en los componentes básicos necesarios para la resolución de problemas y que es de esperarse que antes del matrimonio no los adquirieron. Al respecto, O'Neill y O'Neill (op.cit.) señalan que la armonía conyugal total y constante es un mito, que las diferencias y dificultades siempre aparecen; sin embargo, lo que lleva a las parejas a ser desafortunadas en la solución o mejora de esas diferencias es que carecen de información y habilidad para llevar a cabo una "reyerta constructiva".

En esta revisión de las características de parejas en conflicto se suma a las carencias de comunicación y de solución de problemas, otro factor y causa de problemas: los miembros de una pareja disfuncional desarrollan *pensamientos no funcionales e irracionales* en su relación. Entre estos pensamientos encontramos que las personas anhelan creer que las relaciones amorosas son especiales, relaciones que trascienden el intercambio social, anhelan un amor incondicional (Walster, 1971 en Avelarde y Santos, 1991). Además, es frecuente que estas personas que carecen de la habilidad de desarrollar pensamientos funcionales interpreten los motivos o estados de ánimo de su pareja y lleguen a conclusiones negativas y sin fundamento; lo cual reviste serios problemas pues no podemos leer los pensamientos de las otras personas. Sin embargo, antes de percatarse de que hay un mal entendido, las

parejas en conflicto atribuyen erróneamente el problema a la maldad o el egoísmo del compañero, y en función de ello actúan agrediendo a su pareja (Beck, op.cit.).

Cualquier sistema basado en pensamientos o creencias no funcionales se condena al fracaso. Estos pensamientos son por ejemplo cuando no están fundados en algo cierto y son falsos. Lederer y Jackson (1968) enlistan nueve falsas creencias más comunes con las que se llega al matrimonio (en Avelarde y Santos, op.cit.):

- 1.- "Dos personas se casan porque ambos se aman"
- 2.- "La mayoría de la gente casada ama a su pareja"
- 3.- "El amor es necesario para un matrimonio satisfactorio"
- 4.- "Existen diferencias conductuales y de actitud inherentes entre el hombre y la mujer que causan la mayoría de los problemas"
- 5.- "La espera de un nuevo hijo automáticamente supera una dificultad o mejora un matrimonio en problemas"
- 6.- "La soledad se cura con el matrimonio"
- 7.- "Decirle al conyuge <vete al infierno> es tener un matrimonio precario"
- 8.- "Mi pareja me pertenece, por tanto tengo derechos sobre ella"
- 9.- "La conducta gratificante del otro hacia uno es un regalo de él y uno no puede pedir o solicitar la ocurrencia de dicha conducta a no ser que éste lo haga por iniciativa propia"

A estas nueve ideas podría agregarse la creencia de que la escala sexual es la más importante para que un matrimonio tenga una buena convivencia conyugal en los demás aspectos. Por otro lado, las suposiciones erróneas más frecuentes que poseen los miembros de parejas deterioradas, y que pueden ser motivo de conflicto entre ellos, son las siguientes (Costa y Serrat, op.cit., y Beck, 1996):

- Sobregeneralización: que se refiere a la formulación de declaraciones globales que se basan en una pequeña cantidad de sucesos. Por ejemplo: "como una chica me engañó en el pasado, todas las mujeres, incluida mi novia, son infieles".
- Pensamiento Dicotómico, polarizado o ley del todo o nada: con la cual se valora la relación, al otro o a uno mismo, y todo lo que es menos que lo más deseable se rotula como

indeseable, no hay nada intermedio. Un ejemplo viene a ser "es o no es un amante perfecto, o hay amor total o rechazo total".

- Visión Restringida o pantalla que se aplica a la selección de un único detalle de una experiencia y al ocultamiento de otros datos, para interpretar todo el suceso sobre la base de ese detalle único. Por ejemplo "a mi pareja no le gustó la comida que preparé, se quejó de que la sopa estaba muy caliente".

- La Personalización, que se produce cuando la persona se considera la causa del comportamiento de su pareja, a pesar de que nada tiene que ver con ella. Por ejemplo "ella está de mal humor. Debe ser porque está enojada conmigo".

- La Rotulación Negativa (global), que ocurre cuando se aplica un rótulo negativo global a una persona, no sólo a la acción de esa persona. Por ejemplo "él es un débil de carácter porque no pidió un ascenso".

- La Deducción Arbitraria, que ocurre cuando una persona se forma un juicio desfavorable aunque no haya fundamento alguno para ello. Por ejemplo "si él no ha llegado, es por que quiere hacerme sufrir"

- Extremismo o Catastrofismo, que se refiere a magnificar o exagerar las cualidades de otra persona, ya sean malas o buenas y abultar la gravedad de las consecuencias de un hecho en particular. Por ejemplo "es horrible y desastroso que mi pareja no se acuerde de mí en un día como hoy"

- Adivinación del Pensamiento, con la creencia de que esto sí es posible, la persona atribuye equivocadamente a su pareja pensamientos y motivos indignos. "si él ve de esa forma a x-s chica, es porque la quiere más que a mí"

- Expectativas excesivas o exclusivas de la otra persona o de la relación: que conducen a minusvalidar a la persona o a la relación y reducen el umbral de tolerancia a las frustraciones y a la estimulación aversiva que toda relación interpersonal conlleva. Aquí se ubica también la expectativa de clarividencia en la pareja. Por ejemplo "ella debería saber qué es lo que me pasa"

O Neill y O Neill (1976) en su libro "Matrimonio Abierto" enlistan una serie de esperanzas no realistas sobre la unión permanente de una pareja que la mayoría de las parejas tienen y que les lleva con frecuencias a estados de frustración, exigencias y constantes conflictos. Tales esperanzas son: que la relación (matrimonial) ...

- será eterna

- equivale a un compromiso total

- aportará felicidad, comodidad y seguridad por sí misma
- que su pareja le pertenece
- que recibirá atenciones, preocupaciones, admiración y consideración constante de su novio
- que nunca más volverá a conocer la soledad
- que en todo momento su novio(a) preferirá estar con usted que con cualquier otra persona
- que su novio(a) nunca se sentirá atraído por nadie más y le será eternamente fiel
- que estar celoso es una prueba de consideración
- que la fidelidad es la verdadera medida de amor, del amor que el uno tiene por el otro
- que las buenas relaciones sexuales resolverán todos los problemas de la pareja
- que el uno se adaptará al otro gradualmente sin riñas, ni discusiones ni malentendidos
- que no hay amor si existe conflicto entre ambos
- que la madurez y los años modificarán gradualmente a la pareja
- cualquier otra clase de cambio es destructor y significa pérdida de amor
- que los papeles de hombre y mujer son diferentes y están determinados por la biología
- que por tanto es lícito esperar una cosa distinta del hombre y otra más de la mujer
- que el sacrificio es la auténtica prueba de amor
- que nuestra pareja puede satisfacer *todas* nuestras necesidades: económicas, físicas, intelectuales sexuales y emocionales

Por otro lado, a través de las entrevistas aplicadas a los miembros de parejas en conflicto o no funcionales se ha encontrado una alta reincidencia en la insatisfacción sexual de sus componentes y es que no existe la pareja perfecta, cada persona posee necesidades diferentes de interés, consideración, relaciones sexuales y afecto. El hecho es que estas parejas no realizan ajustes a las necesidades del otro y peor aún, llegan a carecer de un autoconocimiento de sus necesidades, de manera que no saben qué solicitar al otro. Es común que el hombre no esté dispuesto a desarrollar técnicas para proporcionar mayor placer a la mujer. Además, se ha encontrado que la fatiga emocional, la restricción del tiempo, el cansancio físico y otras preocupaciones influyen en la disminución de los deseos personales en la pasión física (Lindauer, 1992). Todo esto expresa la ausencia de información y de habilidades sexuales en dichas parejas.

Sin duda alguna, los errores expresados anteriormente son sólo algunos de los que exhiben cuáles son las inhabilidades que tienen las parejas en conflicto y que nos hacen saber la importancia de que las personas interesadas o implicadas en una relación estable aprendan y

importancia de que las personas interesadas o implicadas en una relación estable aprendan y desarrollen estas habilidades que vienen a ser básicas para establecer una relación de pareja funcional en tanto que la convivencia y relación constante de sus miembros requiere en todo momento el empleo de las mismas. Siendo así, a partir de esta revisión se puede identificar que para que una pareja tenga posibilidades de establecer una relación estable y funcional si así lo desea, es importante que adquiera y desarrolle básicamente habilidades para comunicarse ya que en todo momento se comunican, habilidades para la solución de problemas que sin duda alguna surgirán, habilidades para desarrollar pensamientos funcionales y, habilidades sexuales que les permitan expresar y gozar físicamente su relación. Cabe señalar lo siguiente, el hecho que se identifiquen tales habilidades como básicas, no exime la existencia de muchas otras habilidades que se involucran en una relación; sin embargo, la revisión realizada se orientó en aquellas mencionadas y tratadas como básicas por los autores consultados.

A continuación, una vez identificadas las habilidades básicas que posibilitan el establecimiento de una relación de pareja funcional y estable se abordará, primeramente, qué son las habilidades y posteriormente, detenidamente se considerarán cada una de éstas, de manera que se permita identificar en qué consisten y que elementos las conforman; y, finalmente, se plantea la interrelación existente entre ellas.

4.1 LAS HABILIDADES Y EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL

Desde que nace, todo individuo comienza a acumular muchas experiencias que contribuyen, como lo fundamenta el enfoque conductual, a la adquisición de información, habilidades e intereses con los que se desenvuelve día a día. El aprendizaje influye sobre la mayor parte de las actividades que constituyen nuestra vida diaria y es importante distinguir entre lo que es una conducta aprendida y una conducta instintiva o no aprendida ya que muchas veces se piensa que un comportamiento instintivo es una reacción rápida desencadenada sin haber pensado en alternativas; sin embargo, aunque la reacción ocurre sin pensarla, las experiencias anteriores determinan la acción y muchas veces una conducta refleja pudo llegar a ser la base de ese aprendizaje (Peterson, 1986).

Las habilidades pueden asemejarse a los reflejos; en tanto que lo que se ve es una reacción rápida, una ejecución diestra y automática y lo que viene a hacer la gran diferencia es que el desempeño de las habilidades implica sistemas complejos de respuestas constituidos por componentes sencillos y la coordinación secuenciada de estos componentes son los que llevan a conformar una respuesta uniforme. Todo ello requiere de mucha práctica, más allá de la eliminación de errores gruesos, además de que las respuestas no son simplemente correctas o incorrectas, sino que a menudo existen graduaciones en la respuesta, lo cual hace posible calibrar la cantidad de errores en la ejecución habilidosa. Las habilidades son el resultado final de muchas experiencias de aprendizaje, en tanto que los reflejos no son aprendidos. Las habilidades están presentes tanto en una ejecución diestra y automática así como en el pensamiento propositivo (Peterson, op. cit.).

De esta manera, las habilidades identificadas en el punto anterior como básicas para el establecimiento de una relación de pareja estable nos hablan de el tipo de conductas que favorecen positivamente la relación de pareja; debido que al desempeñarse esa serie de conductas correcta, diestra, rápida y automáticamente por cada miembro de la pareja en su relación cuando sea necesario, es más probable que tenga una relación funcional y estable para cada uno de los miembros de la misma.

Ahora bien, las habilidades se adquieren a través del proceso del hábito. Existe una tendencia común en todos los seres humanos a adquirir modos fijos de reacción ante situaciones determinadas. La formación de hábitos es el aprender a percibir, a imaginar, a sentir, a pensar, a actuar en forma determinada bajo circunstancias especiales, como se ha hecho en el pasado. Implica facilidad en la realización de una acción, combinada con una persistente inclinación hacia la repetición de la misma. El efecto del hábito es dar al hombre, que es libre de actuar de una u otra forma, una tendencia a reaccionar presta y fácilmente en forma particular a una situación determinada (Kelly, 1982).

Para adquirir y desarrollar una habilidad a través del hábito, se requiere un esfuerzo voluntario y un interés en realizarlo para aprender, practicar y repetir constante, uniforme y significativamente esa serie de conductas que componen tal habilidad; poco a poco con la práctica continua se van eliminando los errores prestando atención a los detalles individuales del desempeño para, finalmente, realizar más o menos correcta y automáticamente la actividad sin tener que atender a los detalles. Aquí es cuando se dice que tal habilidad se ha

vuelto automática y se ejecuta automáticamente en situaciones cotidianas (Kelly, op. cit.). Es importante señalar que las habilidades no mejoran necesariamente con la práctica, también se requiere de motivación y de retroalimentación que permita al individuo ajustar su respuesta para acercarse más al objetivo.

Este proceso de adquisición de repertorio es válido para las habilidades que se han identificado en este trabajo como básicas o elementales en una relación de pareja estable; pero también debe considerarse que son habilidades complejas ya que cada una implica la ejecución de varias acciones que deben conjugarse para conformar determinada habilidad. Por ello, como lo señala Kelly (1982) el individuo tiene que aprender de una manera general lo que está involucrado en la habilidad que practica. A continuación se abordarán de manera particular cada una de las habilidades básicas para el establecimiento de una relación de pareja, considerando los elementos que las conforman.

4.2 HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

La pareja está en continua interacción, que se logra a través de la comunicación ya que cuando dos personas tienen un encuentro, se da entre ellos una interacción mediante la comunicación verbal o no verbal en los niveles de contenido y de relación, a través de los cuales una persona emite un mensaje que provoca una reacción que a la vez se transforma en un mensaje que influye en el primero (Serra, 1989). La comunicación dentro del enfoque cognitivo conductual se define como un conjunto especificable de conductas verbales y no verbales y, de esta manera, ambos miembros de la pareja se comunican entre sí en una variedad de formas (hablan, tocan, sonrien, gesticulan, gritan, lloran, se alejan, etc.) para transmitirse sentimientos o emociones, peticiones, elogios, etc. Cada uno de ellos actúa a la vez como emisor y receptor de mensajes (Costa y Serrat, 1993).

La comunicación permite que la pareja tenga una visión clara del modo en como cada uno de ellos se percibe a sí mismo y al otro, llegando a sentirse entendidos por el otro. Así, la manera en cómo los miembros de una pareja reciben, procesan y transmiten entre sí información es de vital importancia, ya que si es efectiva, se favorece la satisfacción de la

pareja o bien, si es inadecuada lleva a relaciones malentendidas que pueden encaminar a la pareja al conflicto.

La comunicación verbal es la que hablamos y de la que somos concientes; mientras que la comunicación no verbal es el conjunto de gestos y acciones que actuamos y que están comunicando algo conciente o inconcientemente, ya sea que acompañe o no a la comunicación verbal. O Neill y O Neill (1976) mencionan que muchas investigaciones realizadas indican que en un 70% nos comunicamos con un lenguaje no verbal, cada ademán puede significar una insinuación sensorial susceptible de ser interpretada por los demás. En muchos casos, las parejas se acostumbran de tal manera a las indicaciones no verbales del otro, que dejan de ser concientes y de dar importancia a lo que está comunicando el otro. Sin embargo, esto no niega el enorme impacto de significación que los gestos y cuantas conductas no verbales hacemos tienen sobre lo que decimos, ya que indican actitudes y estados emocionales concretos, además de dar un significado determinado al contenido verbal que pueda llegar a invalidarlo. Por ejemplo, lo que comunicamos al decir "pues marchate si quieres", varía dependiendo el tono y la expresión facial que tenemos.

El compartir, hablar y escuchar son factores decisivos para lograr unión de pareja, cada factor es complementario el uno del otro, por lo que factores aislados no conducen a la unión estable. No se puede entender o comprender sino se escucha o viceversa. Para que éste intercambio de mensajes personales fluya de un modo directo, honesto y adecuado se requieren determinadas habilidades de comunicación que están relacionadas con los elementos implicados en toda comunicación, tales como: las habilidades de expresión de sentimientos (emisor), de reacción (receptor), la habilidad de emplear un vocabulario interpersonal que sea adecuado para enviar un mensaje descifrable por un código común. Por lo cual, los individuos interesados en establecer una futura relación de pareja reducirán la probabilidad de tener conflictos si poseen las siguientes habilidades de comunicación (Costa y Serrat, 1993):

4.2.1 Desarrollo y empleo de un vocabulario interpersonal operativo.

Para que dos personas puedan entender lo que el otro le comunica es importante que el lenguaje que empleen sea específico para que no caigan en interpretaciones subjetivas y relativas que lleven a la confusión y malentendido entre ambos. Por ejemplo, si el joven dice

a su novia "me gustaría que me comprendieras más, ...que comprendieras más mi situación " es difícil que la novia entienda la petición de su novio por lo inespecífico del término <comprendieras> y es muy probable que se genere gradualmente la incomunicación y el alejamiento entre ellos debido a que no saben o no se esfuerzan por utilizar un lenguaje más preciso y esperan que el otro interprete adecuadamente lo que uno desea. Por ello, es conveniente que el lenguaje a emplear sea *Operativo*, ya que éste permite establecer un código intercambiable y descifrable, además de ser eficaz para el logro de una comunicación satisfactoria mutua si es lo que pretenden los miembros de la pareja. Los requisitos de un lenguaje operativo son los siguientes:

- basado en *descripciones observables y cuantificables*.
- ser *congruente*, esto es que sea conveniente y oportuno según la situación en que tiene lugar.
- con énfasis en *información positiva* para evitar prestar atención y reforzar conductas negativas o defensivas y por el contrario, promover conductas y actitudes positivas; ejemplo: "habla más bajo" (inf. positiva) en lugar de "no hables tan alto" (inf. negativa).
- basado tanto en *comunicación verbal como no verbal de manera congruente*; ejemplo: el decir "te quiero mucho" acompañado de el ceño fruncido, con un jalón brusco y con un volumen alto es contradictorio y poco convincente ya que el cómo transmitimos nuestros sentimientos y peticiones contribuye a transmitir igual información y significado que lo que se dice.

4.2.2 Habilidades conversacionales

La conversación es un recurso accesible y económico que la pareja posee para intercambiar conductas mutuamente gratificantes; sin embargo, hay parejas en las que uno de sus miembros posee uno o más errores al comunicarse (como los que se enlistan al inicio del capítulo), lo que llega a provocar intercambios aversivos, alejamiento o conflictos. No es lo mismo entablar una conversación interminable de preguntas y respuestas escuetas que una comunicación fluida, interesante y participativa por los dos miembros, por ello es importante que los miembros de una pareja adquieran y desarrollen habilidades conversacionales; en primer lugar es importante que conozcan los diferentes elementos de una conversación que Aaron Beck (1996) considera como las pautas que pueden hacer las conversaciones más agradables así como también más eficaces:

- Saber lo que se busca al inicio de una charla o conversación es vital para comenzar un tema o comentario, ya que no es lo mismo buscar consuelo o aliento de la pareja y presentárselo como si se buscara un consejo práctico. Asimismo, es importante que la persona que está recibiendo el primer comentario, sintonice su canal a los comentarios y a la finalidad de la plática que introdujo la primera persona, según sea la importancia del tema para éste. En este elemento es importante incluir dos de los principios de "comunicación efectiva", que plantean O'Neill y O'Neill (1976): a).-Comprensión de las circunstancias: debido a que todo intercambio comunicativo tiene su significado dentro de un conjunto de circunstancias, muchos malentendidos y desaveniencias podrían evitarse prestando atención a las circunstancias, siendo sensible a las condiciones bajo las cuales se intenta comunicar con el otro. A veces esa circunstancia puede ser muy clara, pero otras veces puede verse únicamente si uno de los cónyuges lee las señales no verbales del otro. Por ejemplo, cuando uno de los dos ha tenido un día no muy bueno, lo cual se expresa en un semblante triste, cansado, preocupado; bajo tales circunstancias, no cabe que el otro miembro haga expresiones de mofa, porque él o ella puede tomarlo más que como un aliento o ayuda, como una crítica aparente. Y b).-Sentido de la Oportunidad: Ligado a la comprensión de las circunstancias, se requiere reconocer y esperar el momento más apropiado para la comunicación verbal con el otro sobre problemas difíciles, en vez de dejarse llevar hacia enfrentamientos innecesarios y desagradables. Y es importante saber que no se trata de escoger el mejor momento para manipular a la pareja sino el que mejor permita discutir abiertamente la cuestión que les afecta.
- Hacer preguntas hábilmente, ya que las preguntas constituyen la principal vía para obtener y suministrar información, es importante que al miembro interrogado le quede claro si se trata de una petición de información o de un suministro de información. A veces el modo de formular la pregunta puede cortar la conversación, por lo que si eso no se quiere es importante que la formulación de la pregunta sea abierta sin que encamine a una respuesta corta ("sí, no, no sé, bien, mal, etc.") o bien si esta pregunta no funciona, formular una pregunta de opción múltiple, depende de lo que se quiera. También suele pasar que una pregunta inicial puede considerarse superficial; sin embargo, una secuencia de preguntas muestra que se tiene un serio interés.
- Dar información gratuita o adicional, cuya función es facilitar y dar fluidez a la conversación, sirve de estímulo para continuar la conversación

- Dar señales de escuchar, que es crucial para la conversación ya que contribuye a mantener y fomentar la comunicación además de que se gratifica al emisor al originar estados emocionales positivos. Recibir información no significa hacerlo de un modo pasivo sino que implica dar señales verbales y no verbales al emisor de que se está recibiendo su información, sin caer en extremos como excederse en conducta verbal con interrupciones que es señal de no escuchar. En relación a esto, O'Neill y O'Neill expresan que lo primero es tener la disposición a escuchar al otro y estar dispuesto a responder a lo que se escucha, de manera que pueda establecerse un diálogo.
- No interrumpir ya que se generan estados o pensamientos no funcionales en la persona a quien se corta, es mejor retenerse de expresar sus ideas mientras que el interlocutor no haya terminado de hablar.
- Llevar una conversación: cambiar el tema, tomar la palabra, pasar la palabra
- Cerrar la conversación

4.2.3 Habilidades de expresión de sentimientos

Poseer habilidades de expresión significa el que cada uno de los miembros de la pareja exprese de modo honesto y directo, por una parte, sentimientos peticiones y/o elogios positivos que faciliten el que ambos se sientan a gusto y disfrutando de la relación y, por otra parte, sentimientos negativos o críticas que sean efectivos para producir cambios constructivos en sus relaciones o en la conducta del otro.

O'Neill y O'Neill (op.cit.) señalan que antes de darnos a conocer ("revelarse") ante el otro, es necesario conocerse primero, "...no se podrá hablar abierta y honradamente con su pareja si antes no se ha intentado ser honesto consigo mismo" (pp.122). Para ello sugieren que en los momentos para estar a solas, uno como individuo inicie un diálogo abierto y sincero con uno mismo, en el que identifique cuales son sus pensamientos y las emociones o estados físicos que los acompañan en torno hacia uno mismo, hacia los demás y/o hacia determinada situación; a partir de ahí se puede empezar a discutir consigo mismo, buscando las causas externas que le impulsaron a actuar de tal o cual manera y así poder expresar al otro lo que realmente se quiera comunicar, buscando el conocimiento recíproco que sólo es posible a través del autoconocimiento (revelación) de uno mismo.

En este punto conviene retomar otro de los principios de comunicación efectiva que señalan O Neill y O Neill, es el de la claridad, que se refiere a decir lo que uno ve y expresar lo que uno siente, sin criticar destructivamente o acusar al otro y sin responsabilizarlo de uno. Esto es esencial para manifestar nuestro punto de vista cuando éste difiere del otro, ya que así se está respetando el terreno individual de uno mismo y del otro. A menos de comunicar claramente a nuestra pareja, ella no sabrá lo que sentimos y, si no se lo decimos ¿cómo esperar que respete nuestros sentimientos?.

Para beneficio de la pareja es importante, por un lado, la expresión de sentimientos positivos y al respecto O Neill y O Neill (1976) sugieren que cuando uno de los miembros de la pareja le ha agradado algo o se ha sentido demasiado contento por algo en relación al otro, debería tratar de expresárselo, de mostrárselo al otro y retener el momento antes de que pase, ya que con la manifestación de algo positivo pueden abrirse cauces honestos hacia zonas más críticas de sus sentimientos y conocimientos mutuos; además de que probabilizamos la ocurrencia de esa acción en el futuro (se refuerza). Sin embargo, aunque uno de los dos miembros tenga la intención de expresar algo positivo, muchas veces no logran hacerlo por carecer de esta habilidad. Por ejemplo, al decir "esa ropa que traes no te queda tan mal como la que traías ayer" no se logra hacer sentir bien al otro, cuando una forma más adecuada sería "me encanta como te queda la ropa que traes hoy". Dentro de la expresión de sentimientos positivos se encuentran la expresión de emociones que son del agrado del otro, el reconocimiento de los aspectos positivos y gratificantes en la conducta del otro, la expresión y petición de intercambio físico gratificante.

Al mejorar la comunicación y la expresión de afectos positivos se inicia cierta empatía entre ambos componentes de la pareja. Uno de los ejercicios que ayudan a desarrollar esta empatía y a comprender mejor la situación del otro es el intercambiar funciones entre los miembros de la pareja.

Por otro lado, la expresión de sentimientos negativos como críticas, cólera, irritación, depresión, frustración, etc., también es de vital importancia para el crecimiento y desarrollo de la pareja ya que es algo inevitable pero que por hacerse inadecuadamente se fomentan discusiones y peleas en el seno de las parejas. O Neill y O Neil (op.cit.) citan que cuando por ignorancia o aún a sabiendas, se rechaza la comunicación directa y racional, las tensiones no expresadas encontrarán desahogo indirecto a través de irracionales explosiones de ira.

Por ello, el aprender a expresar esos sentimientos negativos de un modo más adecuado puede contribuir a obtener ciertos cambios adaptativos, para ello es recomendable seguir los pasos que sugiere Liberman (1980) y Ehrlich (1989).

1. Especificar o describir la conducta del otro que ha motivado los sentimientos negativos
2. Expresar y confesar como propios los sentimientos negativos
3. Dar una explicación de los afectos que esas conductas tienen en uno
4. Hacer una petición al otro que contribuya a mejorar la situación y los sentimientos para cambiar palabras o acciones en el presente o futuro, para ayudar en la solución de un problema o dilema y/o para encontrar un consenso, compromiso o clarificación. Esto es, dar una sugerencia de como el otro podría actuar en forma diferente
5. Reforzar al otro por haber escuchado nuestra petición y comprometerse a realizarla o plantear un compromiso alternativo

Por ejemplo: "Cuando manejas demasiado rápido, yo me angustio porque pueda ocurrirnos un accidente, preferiría que disminuyeras la velocidad cuando sales conmigo y te agradezco que me escuches"

Como una propuesta a seguir por cada miembro de la pareja tenemos al comunicador funcional que Virginia Satir (1994) describe como la persona que es capaz de preguntar para clarificar el mensaje si éste es ambiguo, no está claro o es incongruente con los pensamientos del emisor, además puede clarificar mensajes que el ha enviado y puede pedir o dar retroalimentación cognitiva y afectiva al receptor o emisor del mensaje, en congruencia con sus propios pensamientos y sentimientos. Conviene aclarar que para evitar que nuestra pareja haga suposiciones equivocadas de nosotros, hay que comunicarle lo que uno percibe, cree, opina o siente con franqueza y confianza, siempre y cuando se mantenga el debido respeto al otro. No se trata de caer en la honradez brusca, que sólo surge o se utiliza en la crítica destructiva e innecesaria (O'Neill y O'Neill, 1976).

Finalmente, complementando las habilidades anteriores se encuentra el último principio para una Comunicación Efectiva y que es la Retroinformación. Muchas veces, es importante comprobar si el otro ha entendido lo que le comunicamos o si nosotros hemos entendido lo que nos ha comunicado, ya que sólo así se pueden saber los sentimientos del otro, reajustar el suyo al de uno o corregir lo que otro entendió. Se puede retroinformar al otro repitiendo

lo que él ha dicho y así estar bien seguro de que sí se comprendió, haciendo preguntas o aclarando su respuesta, para expresar bien lo que piensa sobre la cuestión o el tema tratado. El ejercicio consta de tres puntos elementales: la primera persona hace una declaración, la segunda persona recibe la declaración y hace un comentario o pregunta sobre ésta, y, finalmente la primera persona confirma la respuesta. Un ejercicio que ayuda a la habilidad de uno para retroinformar en situaciones importantes y que contribuye a estimular la disposición a escuchar es el dar una respuesta más sustanciosa a declaraciones menores (Satir, 1995; O'Neill y O'Neill, op cit.; y Liberman, 1987)

Ahora bien, además de las habilidades de comunicación, los miembros de una pareja requieren tener las habilidades necesarias para poder resolver y negociar conductas que sean identificadas como problema o que se deseen cambiar, para ello es un buen punto de partida el uso de un vocabulario operativo y la expresión eficaz de sentimientos.

4.3 HABILIDADES PARA LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Las diferencias y dificultades en la pareja son inevitables y necesarias, en tanto que permiten el desarrollo y adaptación de la pareja tanto a cambios internos como externos a ella, sin embargo, muchas veces el modo en que la pareja enfrenta estos problemas es discutiendo y riñendo, llegando a resultados poco funcionales. O'Neill y O'Neill (1976) plantean que la diferencia entre los resultados funcionales y no funcionales de esas peleas dependerá de que se lleven a cabo "noblemente y de manera constructiva" y sin duda alguna están haciendo referencia a lo que implica poseer las habilidades para solucionar problemas. Por lo anterior cobra gran importancia el que las personas con probabilidades de implicarse en una relación de pareja conozcan y desarrollen habilidades para solucionar problemas, cuyos componentes son.

- 1.- Especificación o selección de los componentes del problema
- 2.- Especificación de los cambios que se desean
- 3.- Formulación de posibles soluciones
- 4.- Ser capaces de llegar a un acuerdo

Jacobson y Margolin (1979 en Costa y Serrat, op.cit.) definen la solución de problemas como una interacción estructurada entre dos personas, diseñada para resolver una disputa particular para ellas, disputa que generalmente gira en torno a una queja o petición de cambio de una persona en relación a la conducta del otro. Proponen determinadas reglas que deben estar presentes en las dos fases del proceso de solución del problema.

Estas normas son las siguientes y están relacionadas con habilidades de comunicación:
 *discutir únicamente un problema a la vez y no introducir otros que compliquen más el proceso al generar estados de ánimo inadecuados para un diálogo sereno y efectivo, esto significa saber el porqué de la riña; *emplear paráfrasis como señal de que se está escuchando al otro ya que facilita el centrar la atención en lo que el otro dice y originar en el emisor estados de ánimo que lo hacen más receptivo y motivado a llegar a una solución; *no hacer inferencias, mejor hablar únicamente sobre lo que se puede observar; y, ser neutral y no negativo, esto es, tener presente que el objetivo a alcanzar es resolver un problema y no discutir ni humillar al otro. Ehrlich (1989) recomienda que en todo momento se mantenga contacto visual con la pareja, porque ello permite a ambos sentirse aceptados y respetados, y se favorece la sinceridad

Por su parte, el Dr George R. Bach y Peter Widen (1969 en O Neill, op. cit.) han elaborado un sistema de reglas para la discusión constructiva, de éstas las normas que complementan a las mencionadas por Jacobson y Margolin son: elegir una hora y un lugar de común acuerdo; proyectar el enojo sobre cuestiones actuales, del momento presente y no sobre el pasado; ser claro al comunicar nuestra posición y franco al señalar la meta deseada; nunca tratar de ganar ya que la única manera de ganar es que ganen los dos miembros de la pareja; asimismo, no buscar sermonear o de dar lecciones a otro acerca de la moral o lo que se debería hacer; recordar que un conflicto determinado puede tener muchas soluciones y que ambas personas tienen que ver con la dificultad y solución del mismo; y, abordar la discusión como una situación susceptible de ser resuelta, tratada de común acuerdo.

Ahora bien, cuando los miembros de la pareja tienen presentes estas normas y las han tomado en cuenta para manejar un conflicto o problema que viven, están preparados para adentrarse en el proceso de solución o negociación del mismo, que se divide en la fase de definición del problema y la fase de solución de problemas, que a continuación se abordan:

4.3.1 Fase de Definición del Problema

Tomando en cuenta las normas y reglas para la negociación constructiva y teniendo claro lo que se pretende negociar o cambiar, se puede comenzar a plantear el problema con la pareja. En primer lugar, Jacobson y Margolin (Op.cit.) sugieren *comenzar siempre con algo positivo*, algún elogio o reconocimiento hacia nuestra pareja ya que esto facilita la cooperación y receptividad del otro y, por el contrario, si se inicia con una crítica o con un tono acusativo, puede suscitarse en el otro conductas defensivas y de contraataque, impidiéndonos lograr al objetivo de llegar a alguna solución negociada. Ehrlich (op. cit.) dice que se debe evitar atacar a la otra persona. Por ejemplo si el objetivo es que nuestra pareja y uno nos veamos con más frecuencia, funcionará más el decir "sé que has tenido mucho trabajo y que tus estudios se complican cada vez más, no creas que no me he dado cuenta... lo único que lamento es que no podamos vernos o hablarnos más frecuentemente" que decir "no te interesa que nos veamos o hablemos, nuestra relación no te importa".

En segundo lugar, plantean que hay que *ser específico*, ésto es, describir el problema en términos operativos (concretos y observables) de tal modo que pueda ser entendido con claridad por otra persona; no emplear términos vagos e inespecíficos o términos provocativos o categoriales dicotómicos como "eres un desconsiderado", "siempre", "nunca" ya que fomentan estados de ánimo negativos y son factores de riesgo para el conflicto en pareja.

En tercer lugar, sugieren el *compartir los sentimientos* con el otro para lo cual primero es necesario reconocerlos y admitirlos y hacerlo de acuerdo a las habilidades de comunicación de expresión de sentimientos. Aquí también se requiere de no tratar de convencer al que los expresa de que en realidad no se siente así, si él manifiesta estos sentimientos, hay que admitirlos en su totalidad.

El siguiente punto es de gran importancia ya que se refiere a admitir el papel que uno mismo desempeña en el problema, que significa *aceptar la responsabilidad* que uno tiene en el conflicto existente ya que en ese momento cada uno es responsable del comportamiento del otro y de lograr éxito en la resolución del problema.

En quinto lugar señalan el *ser breves y concretos cuando se define el problema*, para ello es necesario diferenciar lo que es hablar sobre el problema (referencias al pasado, anécdotas o

cuestionamientos sobre el por qué del problema) de lo que significa resolver el problema y que implica describir la conducta problema, especificar las situaciones en que ocurre y las consecuencias que ese problema tiene para el miembro que se siente especialmente afectado por él, aspectos inmediatos y presentes que posibilitarán resolver el problema. Una vez definido el problema tomando en cuenta estas cinco sugerencias o normas y aprendiendo a comunicarse, la pareja puede pasar a la siguiente fase.

4.3.2 Fase de Solución de Problemas

En esta segunda fase Jacobson y Margolin (op.cit.) recomiendan, en primer lugar, que ambos miembros se centren en *sugerir soluciones* absurdas y adecuadas de modo impulsivo, sin limitarse por prejuizarlas. Por lo que en este momento no se debe de rechazar o ridiculizar ninguna de las sugerencias hechas por el otro. Así, posteriormente, podrán discriminar entre unas y otras y superar inhibiciones basadas en temores por las reacciones del otro. En segundo lugar, es importante que el cambio de conducta incluya *reciprocidad y compromiso*, esto es, ofrecer ayuda en el proceso de cambio del otro y ofrecerse a cambiar algún aspecto de la propia conducta.

Después de haber planteado una serie de soluciones, tiene lugar el *discutir las ventajas y desventajas* de las soluciones propuestas, incluyendo las consecuencias de cada una para la relación y para ambos componentes de la pareja, de manera que puedan irse descartando opciones y llegar a una solución negociada y que convenga a ambas partes. Es importante que cada vez que se diga un "no" a una sugerencia se ofrezca también una solución alternativa, lo que refleja la responsabilidad que tienen ambos para encontrar una solución. Los acuerdos de cambio finales requieren ser específicos y estar formulados de modo claro y en términos conductuales descriptivos, constatando el cuándo se espera que ocurran dichos cambios y con qué frecuencia para evitar malinterpretación y riesgo de que no se cumplan. Los autores arriba mencionados, sugieren que los acuerdos finales de cambio incluyan señales de recuerdo para su mejor cumplimiento.

Conviene hacer énfasis en la importancia de prever la existencia de problemas, haciendo peticiones mutuamente y dando información a nuestra pareja de lo que se espera de él o ella con un vocabulario funcional y operativo y empleando en sí, las habilidades de comunicación

y de solución de problemas necesarias. Los miembros de la pareja necesitan aprender que los cambios son negociables y posibles, a comprometerse cada uno con el otro, asumir responsabilidades y centrarse en el futuro más que en antiguas quejas o problemas.

Además, los miembros de una pareja deben estar concientes de que cada uno tiene la capacidad y responsabilidad de enseñar al otro nuevos modos de comportamiento; ya que los conflictos ocasionales son inevitables puede disponerse del recurso de que uno al menos ofrezca un comportamiento alternativo que posibilite salir del conflicto sin poner la conducta del otro como justificación para comportarnos inadecuadamente cuando el otro lo hace. En pocas palabras, debe entenderse que los problemas de pareja no se resuelven por arte de magia sino con acciones encaminadas a mejorarlo y la mejor guía es la ya descrita en conjunto con la prudencia. Como señala Ehrlich (op. cit.), el enojo y la negociación no se mezclan. La negociación requiere tiempo y paciencia. Si alguno de los miembros está enojado o con deseos de venganza, es mejor esperar hasta que se enfrien los ánimos.

A continuación se revisará otra más de las habilidades que son básicas para el establecimiento de una relación estable y funcional, se trata de las involucradas en el desarrollo de pensamientos funcionales.

4.4 HABILIDADES PARA EL DESARROLLO DE PENSAMIENTOS FUNCIONALES

Cuando una pareja está comprometida en una relación duradera, cada uno de los integrantes desarrolla ciertas expectativas con respecto al otro, y todo lo que haga el otro está dotado de significados que derivan de esos deseos y expectativas (Beck, 1990). Los miembros de la pareja responden al mundo percibido y sobre lo que perciben valoran e interpretan la conducta del otro. Desafortunadamente, la valoración y estimación que cada conyuge hace de la conducta del otro puede estar matizada por hábitos cognitivos no funcionales, que facilitan el desarrollo de suposiciones inadecuadas que no sólo interfieren, como ya se vio, en la comunicación de la relación, y en el surgimiento de conflictos, sino que además dan lugar a estados de ansiedad y/o depresión en el miembro que lo percibe. Debido a que los hábitos

cognitivos determinan la apreciación que un miembro de la pareja hace de su vida de relación y del comportamiento de su pareja, éstos también determinarán en cierto grado la satisfacción que a ellos les depara y el grado de exigencias y concesiones que puede hacer el otro (Costa y Serrat, 1993).

Por tanto, sin negar la ayuda y contribución que las habilidades de comunicación y las de solución de problemas hacen para mejorar los sesgos perceptivo-cognitivos, encontramos que es necesario que cada miembro de la pareja adquiera la habilidad específica del desarrollo de comportamientos cognitivos adecuados o funcionales (Costa y Serrat, op.cit.).

Como lo señala Beck (Op.cit.), las esperanzas suscitan exigencias, las exigencias manipulación, la manipulación frustración y la frustración amarga decepción, y esta viciada secuencia sólo puede ser detenida cortándola antes de que empiece, eliminando las esperanzas no realistas, que son raíz y causa de este problema. Un paso importante a dar respecto al desarrollo de pensamientos funcionales es que cada miembro de la pareja explore e identifique cuales son sus expectativas o qué espera de su pareja y de sí mismo para su relación y luego, de acuerdo a su propio razonamiento encontrar cuál de esas esperanzas es real, objetiva y honesta y cuales son las irreales, confinadoras, limitadoras. Descubrir cuáles son las que les impiden vivir en el presente y gozar el momento con su pareja (O'Neill y O'Neill, 1976).

A continuación se presentan algunas expectativas no funcionales frecuentes en los miembros de la pareja, junto con algunos razonamientos que posibilitan el desterrarlos y favorecen la adquisición y aceptación de unos más funcionales y realistas (Idem):

- Ante la idea y expectativa tan común y arraigada implícitamente en muchas personas de que "mi pareja me pertenece totalmente, y esto incluye su tiempo, sus atenciones, sus pensamientos, etc." , debe considerarse que es una idea que expresa miedo, inseguridad y dependencia; además perjudica a la identidad de nuestra pareja en tanto no le reconocemos autonomía, capacidad de decisión y de forma de vida y; finalmente, lo que genera esta idea son celos irracionales que deterioran la confianza y seguridad de la relación. Pero paralelamente a ello, muchas parejas creen que el amor se demuestra con la existencia de los celos, una idea más que no es funcional ni mucho menos realista debido a que no podemos

creer erroneamente que nuestra pareja nos pertenece y por tanto cualquier atención que salga de él, debe ser para uno, si no es así, lo celamos.

Para que la pareja viva una vida plena es primeramente importante que los miembros se relacionen mutuamente en cada momento y lugar; lo que hayan vivido ya pasó, el mañana todavía no ha llegado, pero disponen del presente, del hoy y se debe sacar el máximo, procurando ser concientes de lo que se hace, de los sentimientos y acciones respectivos, de lo que le sucede a cada uno en el momento. Lo que determinará la naturaleza de sus relaciones será la manera en que resuelvan sus problemas ahora; las alegrías y placeres que, juntos experimentan ahora; los sentimientos y emociones inmediatos y el grado en que se comparten con el cónyuge. La interacción mútua en el presente es lo que da significado a la relación de pareja, si esto no se da en el presente, cómo se dará en el futuro?.

- Con respecto a la idea no realista "nuestra pareja preferirá estar con nosotros que estar a solas", ambos miembros de la pareja necesitan comprender la necesidad que el otro puede tener de aislarse de manera que así eviten crear una tensión que afecte a otras zonas de sus relaciones. La necesidad de vida privada la tenemos todos, además de ser básico para el desarrollo personal, ya que contribuye al equilibrio personal, a explorar las propias preferencias, a percibir mejor una situación desde un punto de vista personal, y a concientizar las creencias y valores. Si no se dispone de momentos para estar a solas, la persona no podrá reconocerse a sí misma y en consecuencia tampoco podrá darse a conocer o a entender con su pareja.

- Complementando la anterior idea no realista está la de "nuestra pareja preferirá estar con nosotros que con cualquier otra persona", consideremos que cada uno de nosotros es un ser multifacético en gustos, aversiones, experiencias, talentos, etc. y que a cada uno nos surgen miles de ganchos o facetas que buscan conectarse con otros seres humanos. De manera que, los miembros de una pareja se unen porque ambos han considerado que los puntos de coincidencia son muchos, se unen muchos de los ganchos de cada uno. Sin embargo, por numerosos que sean los puntos de coincidencia, siempre quedarán algunos que no encajen con los del otro, y eso es natural, pero será necesario que se busque o continúe el contacto con otras personas que estimulen estos puntos ya que la pérdida de estos atributos lo dejarían en situación inferior a la persona original, coartando lo que fue o lo que podría llegar a ser. Esto en vez de perjudicar, ayuda al desarrollo de la persona y por ende de la pareja en sí, ya

sí, ya la pareja descubrirá siempre en el otro cosas inéditas. Con respecto a los riesgos, éstos siempre existen y son mayores cuando se limita y detiene la individualidad y el desarrollo del otro. En un inicio es importante considerar que primordialmente se debe buscar establecer relaciones de funcionalidad y satisfacción con la pareja antes de proponerse relaciones a fondo con el exterior.

En relación a la idea anterior, la gente cree que el amor es limitado, que sólo se puede amar a una persona a la vez y ello no es cierto en tanto que el amor que se sienta por otra persona no disminuye el que se sienta por nuestra pareja; sin embargo, el vivir con esa idea irreal traerá una disminución de nuestra capacidad para amar ya que se reprimirá y limitará el concederlo a los demás, y puede provocar la siembra de celos ante el hecho de que la pareja se pueda sentir físicamente atraído hacia otra persona.

- Contrario a pensar que el "compartir" en pareja significa disponer de la atención constante de ésta, al ampliarse su significado se puede entender que también se comparte y además se respeta la necesidad de estar aislado del otro, aunque se esté en el mismo lugar. Sólo una persona segura de sí misma puede conceder a su pareja el derecho y la posibilidad de estar a solas. La necesidad de aislamiento no debe confundirse con el claro deseo de eludir la presencia del cónyuge o con la tendencia a recluirse.

- Existe una tendencia a poner buena cara, a ocultar nuestros verdaderos sentimientos, hemos crecido absorbiendo de nuestros padres y del mundo circundante la lección de que "las imágenes ideales deben preservarse" y esto también vá para nuestra pareja, porque no queremos disgustarla ni decepcionarla mostrándonos imperfectos. Sin duda alguna ocurre con mayor frecuencia e intensidad durante el noviazgo ya que se pretende ser la "mujer u hombre ideal" de nuestra pareja y por consiguiente se espera encontrar a ese ideal en el otro, con lo cual sólo se labran grandes decepciones y se torna más difícil comunicar abierta y francamente a nuestra pareja lo que realmente somos, esto es, lo que verdaderamente pensamos, sentimos, queremos, esperamos, etc

O Neill y O Neill (1976) plantean ciertas ideas o esperanzas realistas de una relación de pareja estable, ideas que son contraparte de esperanzas no realistas y que en la medida que estas últimas se eliminan y las segundas se desarrollan, se evitarán momentos de frustración y

de conflicto en relación a la pareja. A continuación aparece el listado de ideas y esperanzas funcionales que sugieren tales autores:

- que compartirán la mayoría de las cosas, pero no todo
- que cada miembro de la pareja cambiará y que el cambio se producirá tanto a través del conflicto como mediante la evolución gradual
- que cada cual asumirá su propia responsabilidad y se la concederá al otro
- que no debe esperar que su pareja satisfaga todas sus necesidades o que haga por uno lo que uno puede hacer por sí mismo
- que cada miembro de la pareja tiene necesidades, valores, capacidad y esperanzas diferentes porque es una persona diferente, no porque uno sea hombre o mujer
- que el afecto y el amor aumentarán con el respeto mutuo engendrado por la relación que lleven

Cuando ya no se puede prevenir el desarrollo de pensamientos no funcionales debido a que muchas veces uno o ambos miembros de la pareja han aprendido y desarrollado hábitos cognitivos no funcionales que les acarrearán una vida en pareja conflictiva y estados emocionales tensos y ansiosos, es importante considerar que dentro de la terapia cognitivo conductual, se han desarrollado diversas técnicas encaminadas a modificar los hábitos cognitivos inadecuados, entre ellas está la *parada de pensamiento* (Wolpe, 1959, 1973; Rim Y Masters, 1979), la *autoinstrucción* (Meichenbaum, 1979); el *uso del humor* (Ellis, 1980; Beck, 1979) y el *cuestionamiento socrático* (Ellis, 1980; Beck, 1979).

La autoinstrucción es una estrategia muy útil en la regulación de pensamientos no funcionales relacionados con estados de cólera e irritación en una pareja. Meichenbaum y Goodman, sus creadores, expresan que la finalidad es que cada miembro de la pareja utilice el lenguaje para regular y dirigir su comportamiento en función de los objetivos que determine. El proceso a seguir es que ante determinado estado de ánimo o emocional con relación a nuestra pareja, el miembro de la pareja que lo experimente se cuestione la naturaleza de ese estado, valore si es lógico el sentirse así, y seleccione o encuentre métodos idóneos para su extinción. De manera que este estado no repercuta en la pareja y genere un conflicto.

La elaboración de una lista de cualidades de nuestra pareja es una estrategia adecuada cuando uno de los miembros tiene una imagen muy negativa de la pareja (abstracción

selectiva negativa), ya que esta estrategia pretende focalizar la atención sobre los aspectos positivos y modificar el sesgo perceptivo.

Por fortuna, a través de la terapia cognitiva, pueden aprender a ser más razonables con respecto al otro: si adoptan una actitud más humilde, si se dan cuenta de que sus conclusiones podrían ser incorrectas y su cólera, injustificada, o cuando menos, exagerada y si consideran algunas posibles explicaciones de lo que hace su pareja. Y bien, antes de dar por hecho una suposición, se puede verificar preguntándole directamente al otro (retroinformación). Aaron Beck (1996) describe las pautas generales que siguen las técnicas para aplicarse en la corrección de malas interpretaciones y los significados exagerados; técnicas que se pueden aprender y a medida que se les practica se adquiere una mayor habilidad. Las técnicas a usarse de manera individual son las siguientes: reconocimiento y corrección de los pensamientos automáticos, verificación de las predicciones y reestructuración de la perspectiva que se tiene de la pareja. Las pautas y pasos generales de éstas son las siguientes:

- En un momento del día en el que se considere tener tiempo y calma:
- Identificar las situaciones molestas, que le generan un estado de ánimo o una reacción emocional desagradable (tristeza, ira, angustia, etc.) y que están relacionadas con su pareja. El hecho es tener claro con qué situación tiene relación la reacción emocional desagradable.
- Identificar los significados o pensamientos que se les está asignando a esas situaciones y que están determinando esa reacción emocional más que la situación en sí misma, procurando identificar la cadena de pensamientos que se han desarrollado automáticamente. Puede hacerse uso de la imaginación, cerrar los ojos para recordar la situación y concentrarse en los pensamientos y sentimientos que le genera. Con la finalidad de poder trabajar con ellos, conviene anotarlos en un papel por separado.
- Practicar la identificación de los pensamientos automáticos, observarse uno mismo cuando se piensa. Quitar la creencia de que las emociones nacen directamente de la situación y no de los fugaces pensamientos que conectan la situación con las emociones y los deseos, ayuda a tener mayor control y ser más el dueño y menos esclavo de sus emociones, y por ende conseguir cierto control de las circunstancias. Ello requiere práctica y constancia, tal vez con la ayuda de preguntas como "¿cual es el significado

que tiene para mí x-s situación o el comportamiento de él o ella?" o bien "¿qué significa para mí eso?"

- Resistir la natural tendencia de aceptar esos pensamientos como si fueran ciertos por el mero hecho de que parecen correctos o razonables.
- Examinar y buscar explicaciones posibles a favor o en contra e inferencias más lógicas. Cuestionar esos pensamientos automáticos para determinar si son exageraciones o deformaciones, contestando a las siguientes preguntas:
 - ¿cuál es la prueba a favor de mi interpretación?
 - ¿cuál es la prueba en contra de mi interpretación?
 - ¿se deduce lógicamente de las acciones de mi pareja que éste(a) tiene las motivaciones que yo le atribuyo?
 - ¿Hay otra explicación posible para su comportamiento?
- Emplear respuestas racionales ante cada pensamiento automático, utilizando como apoyo y base el cuestionamiento anterior, de manera que contrarrestes ese pensamiento. Estas repuestas racionales son alternativas lógicas que invalidan el pensamiento automático al haberlo evaluado como razonable o no.
- Evitar reacciones contraproducentes que vienen a dar por hecho la primera interpretación negativa de la situación y hacen menos posible la corrección de lo que esté equivocado
- En caso de requerir una experiencia correctiva, se pueden verificar las predicciones o suposiciones, ponerlas a prueba y conversar con la pareja acerca de ello, después de considerar la predicción más objetiva y razonablemente.
- En caso de ser demasiada la emoción generada por la situación y de requerir externarlo a la pareja, buscar un momento más idóneo para expresarlo, preparar una agenda, marcar límites de tiempo y pautas de descanso.
- Cambiar el marco perceptivo desde el cual se valora a la pareja, reconsiderando cualidades negativas bajo una postura diferente, formándose una mejor interpretación de la conducta de cada uno. No es necesario que uno u otro cambien su personalidad, con un cambio de percepción relativamente pequeño se puede promover una relación más satisfactoria.
- Practicar explicaciones posibles a la conducta del otro y en caso de no lograrlo, sin dar por hecho que nuestra percepción es la verdad, plantearlo a nuestra pareja y escuchar su punto de vista.

Se han abordado tanto los argumentos que permiten evitar o desbancar las esperanzas o pensamientos no funcionales en la relación de pareja como algunas de las técnicas y de los procedimientos generales para corregir y desarrollar pensamientos funcionales; a continuación y por último se abordarán las habilidades sexuales, cuya importancia en las relaciones de pareja radica en ser el conjunto de comportamientos corporales específicos a través de los cuales los miembros de la pareja realizan la expresión y recepción más placentera del afecto y sentimiento agradable que sienten y tienen por el otro.

4.5 HABILIDADES SEXUALES

O Neill y O Neill (op.cit.) plantean que desde que nacemos conocemos nuestro entorno, sentimos emociones, confianza, calor humano, intimidad a través del tacto, a través de sentirnos físicamente sostenidos, apoyados, tocados, acariciados y atendidos; a pesar de esto, en nuestra sociedad esta profunda necesidad de intimidad física se nos arrebató a medida que crecemos, se nos va enseñando a refrenar, a contener nuestras sensaciones emotivas y eróticas, de manera que nuestras demostraciones de emoción son muchas veces mal recibidas y a las parejas se les dificulta expresar físicamente los afectos más simples, y muchas veces no consiguen una compatibilidad sexual.

Por ello, los miembros de una pareja necesitan aprender a reaprender el uso total de la expresión física como medio de comunicación íntima y para despertar o excitar su sensualidad. El intercambio sensual entre la pareja es la expresión física manifiesta del cariño. "el afecto que sentimos en una relación es más fuerte cuando lo actuamos, cuando utilizamos nuestro cuerpo. Este uso del cuerpo de un hombre y una mujer con el propósito de buscar y expresar una satisfacción mutua, es lo que conocemos como intimidad" (Fromme, 1986, pp.84). El comportamiento que desempeñamos en la intimidad depende directamente de el modo en que hayamos asimilado los estímulos provenientes del exterior, como: la educación recibida en el hogar, los mensajes de medios de comunicación, otros adultos, otros niños, entre otros. Esto coincide con lo que señalan Masters y Johnson, la conducta sexual tiene en gran parte su origen en conductas aprendidas, por lo que como ya se dijo, muchas veces es necesario reenseñar al individuo una nueva pauta de

comportamiento, aunada a recibir información respecto a la sexualidad propia y del compañero (Alvarez, 1990).

O'Neill y O'Neill (1976) expresan que con todo y que existen varias clases de ejercicios para ayudar a los hombres y a las mujeres a redescubrirse físicamente y a desarrollar su sensualidad, lo más básico es " primero, tomar mayor conciencia de sus propias (y las de su pareja) necesidades físicas y facultades receptivas; segundo, conocerse físicamente el uno al otro y a fondo, explorando activamente nuevos medios de excitación sensual mediante el tacto, el olfato, la vista y el oído. No nos referimos a experiencias sexuales explícitas, aunque sea esta una manera sumamente importante de establecer entre ambos el necesario contacto físico. Ser más conciente de lo sensual y proyectarlo al terreno sexual puede dar a la pareja mayor goce para ambos" (pp.118). Respecto a explorar activamente nuevos medios de excitación, Lindauer (1992) sostiene que debido a que el cuerpo está maravillosamente hecho en su forma y estructura y en sus reacciones físicas y emocionales; éste responde a estímulos con rapidez y automáticamente y, por consiguiente, se puede adaptar a muchas experiencias distintas. Aquí, como lo señala Anabel Ochoa (1997), es responsabilidad de cada persona el conocer su propia anatomía y la del otro, y la mejor manera es a través de la autoexploración.

Una actitud errónea con respecto a la sexualidad es relegar al erotismo y centrarse en el aspecto genital, sin concebir a todo el cuerpo como elemento de disfrute; por el contrario, es necesario que prevalezca un acercamiento más funcional donde tengan cabida las fantasías, los juegos previos, la autoexploración, la búsqueda de los puntos corporales más sensibles a la estimulación.

Para satisfactorias relaciones sexuales, además del adecuado funcionamiento fisiológico de los miembros de la pareja, se requiere que ambos se encuentren tranquilos y no se bloqueen por algún proceso conciente de control. Un ambiente de apertura y de confianza mutua, permite a la pareja relajarse y tener una convivencia sexual satisfactoria. Después de ello, es necesario que esté presente un estímulo erótico adecuado. Como las sugerencias anteriores para que la pareja haga de lado las preocupaciones del día y las cambie por un ánimo más tranquilo, más sensual. Anabel Ochoa (op cit.) considera que sólo con una idea erótica que la estimule, se puede lograr la excitación, que viene a evidenciarse externamente, en otras palabras, la estimulación física que se ve y actúa, se comenzó primeramente en el hipotálamo,

con una idea erótica. Ahora bien, el juego amoroso de preparación para el acto sexual consiste en lo que encuentren estimulante y placentero y en las características de su estimulación. Es un hecho que la voluptuosidad y el placer que producen las caricias durante los juegos sexuales, hace que éstas sean el medio más favorable para llevar a los individuos a un estado de bienestar y placer (Lindauer, op.cit.).

Cada uno tiene áreas sensibles que, al tocarlas, producen gran satisfacción. Sin hacer una generalización, para los varones la dificultad para mantener una erección requiere de ajustes en determinados momentos, lo que le estimula en un momento dado, puede no servir en el siguiente. Si esto ocurre, se requiere la paciencia de los dos para disfrutar con plenitud la experiencia. Para enriquecer la satisfacción y el placer de la mujer, pueden jugar un papel significativo las palabras tiernas de reconocimiento combinadas con besos suaves y con tocar los labios y la cara así como otras áreas, esta estimulación física natural contribuye a que la penetración del hombre no le sea dolorosa. Y, en este renglón, es mejor dedicar más tiempo a los pasos que llevan a la estimulación de la mujer (Lindauer, 1992).

En esta habilidad sexual es imposible no considerar que la pareja se está comunicando, por lo que estas habilidades ya abordadas juegan un papel importante, ya que se requiere la habilidad de interpretar las señales del otro y tener la disposición a que el otro lea nuestras señales, se requiere ser tolerante y participante. Compartir íntima y físicamente el momento a través de la franqueza de ambos es un placer al que pueden no llegar los que se retienen o no quieren traicionar su imagen aunque sea sólo por el tiempo necesario para que su pareja descubra lo que en realidad quiere y necesita (O'Neill y O'Neill, op. cit.).

El clímax durante el acto sexual es diferente en cada compañero, así como la elección del momento oportuno. Para el hombre el clímax llega en uno o dos momentos de eyaculación espasmódica, para la mujer llega con la repetición frecuente de las reacciones musculares dentro del útero. Cuando el hombre alcanza el clímax, normalmente se retrae y busca el descanso. Si la mujer ha tardado más tiempo en alcanzarlo, necesitará más tiempo para serenarse, así que llega a convenir que el hombre esté dispuesto a ayudarla a disminuir gradualmente su excitación (Lindauer, op.cit.).

A veces uno de los miembros de la pareja no desea tener relaciones sexuales, solamente puede desear ser abrazado estrechamente, por lo cual es "aconsejable aprender a tocarse;

esto no significa <ponerle las manos encima>, sino un contacto amoroso, un toque muy suave" (John Cull, en Lindauer, 1992). El doctor Taurug Smith sostiene que el hábito de las caricias es algo que se adquiere y se puede reaprender a tocar y explorar amorosamente el cuerpo del otro. Las caricias forman parte de un lenguaje corporal. Hay un hecho inegable, los dos tendrán mayores posibilidades de obtener satisfacción si están dispuestos a complacerse mutuamente.

Dentro de todo esto se encuentra la libertad de decisión de la persona, no hay obligación, ni posesión sino igualdad, respeto y decisión propia. El sexo es atributo personal, expresión personal, función de un ser individual. La definitiva e íntima unión de un proceso psicológico y físico que culmina en el acto sexual, es parte de la identidad de la persona y expresa su ser en cualquier otra esfera de la vida. Y estas funciones pertenecen a cada individuo que compone la pareja y no a uno solo. Sexo, afecto, atenciones, cariño son expresiones de la identidad de una persona, le pertenecen en exclusiva y es él o ella quien decide darlo o compartirlo con otra persona y no transferirlo a propiedad ajena ni someterlo a las exigencias o al dominio del otro (O'Neill y O'Neill, op.cit.).

En cuanto nos liberemos de los mitos y las supersticiones sobre el sexo y el papel que en esto desempeñan el hombre y la mujer, se llegará a la plenitud sexual y mejor será la comprensión y entendimiento mutuos en este terreno. No basta con información científica que disipe mitos, supersticiones y dudas; a parte de los aspectos mecánicos y técnicos del sexo, se requiere considerar a los sentimientos y evitar que se creen al margen de esta información nuevas normas y esperanzas nada realistas para las parejas. Ante todo, debe prevalecer la consideración de las necesidades individuales y mutuas de ambos miembros de la pareja. Finalmente, la sexualidad es una función natural para disfrutarse sin hipocresías y con el valor que le otorguen hombre y mujer. (O'Neill y O'Neill, 1976)

El hecho sexual no es siempre una experiencia tan <profunda>, ya que tiene muchas dimensiones y todas pueden gozarse. Puede ser divertido o serio, una rutina exploratoria o cómoda, puede ser creador o tierno, casual o de broma, puede ser apasionado, exótico, erótico o sencillamente un abandono a la lujuria. Pero sobre todo, señala O'Neill y O'Neill, ha de ser un juego. Por su parte, Anabel Ochoa (1997) dice que cuando la pareja toma a la sexualidad como una disciplina olímpica más que como un juego natural y espontáneo, se genera angustia que se convierte en un factor de bloqueo. Por tanto, cuando la pareja

considere que no está en un concurso, que no tiene que anotar tantos en un pizarrón y prevalezca una actitud de espontaneidad, de juego, de exploración mutua, sus miembros tendrán un acercamiento basado en la calidad y no en la cantidad y su convivencia sexual les será más satisfactoria.

Para Ehrlich (1989) los detalles de la sexualidad incluyen palabras y conductas motoras específicas que reflejan consideración e interés. En algunos casos podría significar, según las necesidades de la pareja, que el hombre sea menos demandante sexualmente y más conciente de las necesidades de la esposa, de ternura, estimulación verbal y caricias suaves antes del acto sexual; en otros casos significa que la mujer se vuelva más agresiva y seductora para animar al hombre.

El sexo es una experiencia a la que se deben aportar todas las facultades: sentimientos, emoción, sensibilidad, sensualidad y hasta inteligencia. Aun siendo verdad que la respuesta fisiológica puede bloquearse con la inhibición, la ansiedad y el miedo, no es cierto que uno tenga que abstenerse para gozar sexualmente. Muchas personas tienen que aprender a dejarse llevar para disfrutar una experiencia sexual, con objeto de contrarrestar el grado de represión adquirido en pasadas experiencias o inculcado por nuestra sociedad. Pero también es cierto que la inteligencia y el conocimiento son armas formidables contra la represión y la inhibición sexual. El instinto animal que nos asiste para el enamoramiento, no garantiza que se pueda tener una vida erótica satisfactoria. El acto sexual puede ser mejor cuando se le aporte mente y cuerpo, inteligencia, curiosidad, anticipación, conocimiento y ánimo indagador, junto a los sentidos y la conciencia vital. (O'Neill y O'Neill, 1976 y Anabel Ochoa, 1997).

Los miembros de la pareja requieren aprender a comunicarse entre sí honradamente, sin inhibiciones y en todos los sentidos (por el tacto los gestos y las palabras) a expresar sus necesidades y a ser más sensibles a ellas, a proporcionar placer y a recibirlo, a no exigir ni esperar demasiado, a respetar la individualidad del otro, incluso en los aspectos técnicos y físicos de la relación sexual. Así, se conseguirá una mejor compenetración sexual.

Para O'Neill y O'Neill (op. cit.) el tipo de experiencias para compartir y disfrutar juntos no deben considerarse como obligación ni como deber sino como un compromiso aceptado voluntariamente para el desarrollo propio y del otro, se es leal y fiel a la expansión, a la

integridad propia y al respeto recíproco no a la esclavitud sexual y psicológica. Asimismo, Lindauer considera que el sexo debe añadir deleite a la vida de la pareja en lugar de tomarse como un deber cargado de ansiedad y agotador. Cada relación es única y cada pareja necesita descubrir lo que la hace feliz; el lenguaje es único para cada pareja y no existe una fórmula para éste. Una herramienta que puede contribuir a ello es la exploración, descubrir y encontrar la posición o el medio que proporcione mayor placer; con tiempo y paciencia, la pareja aprenderá pronto la forma mejor para lograr la pasión y satisfacción más profunda. Cada miembro de la pareja puede otorgar diversos y diferentes significados a los diferentes comportamientos sexuales, por lo que cada uno debe de conocer y comprender tanto sus sensaciones como las del compañero. Para Lindauer (1992) estos aspectos juegan un papel muy importante desde el inicio mismo de la relación y afectan la satisfacción de ambos. Es importante señalar que una relación sexual satisfactoria no empieza y termina en la recámara. También es tomarse de la mano en determinado momento, un beso, un abrazo espontáneo, dado libremente y sin condiciones (Ehrlich, 1989).

La habilidad para tener relaciones sexuales es aprender a hacer adaptaciones de acuerdo con las circunstancias, no existe ningún patrón específico a seguir, sólo la comunicación constante de sus necesidades y deseos así como la disposición a la complacencia es la mejor manera de obtener una vida sexual satisfactoria y duradera. Una pareja sexualmente satisfecha es aquella que ha desarrollado sus propios hábitos y gustos, que se guía por sus intereses y se permiten todo lo que a ambos les estimule. La clave de ello depende de la habilidad de cada miembro de la pareja para pedir y describir lo que es personalmente más satisfactorio (Ehrlich, op.cit.). Una vez revisadas las habilidades que han sido identificadas como básicas para establecer una relación de pareja funcional y estable, en el siguiente punto se aborda que relación existe entre ellas.

4.6 INTERRELACIÓN DE HABILIDADES Y RECIENTES APORTACIONES

Primeramente consideraremos la interrelación de habilidades. Es imposible considerar por aislado cada una de las habilidades revisadas ya que la relación de pareja en sí misma es compleja. Freidberg (1995) menciona que hay autores que afirman que los conflictos en las

parejas no son debidos siempre a fallas en la comunicación, sino que pueden deberse a lo que hemos llamado pensamientos irracionales, a la inhabilidad para solucionar problemas, entre otros; y que esto pone de manifiesto la circularidad característica del sistema que conforma la relación de pareja y en este caso, la interdependencia que existe entre las habilidades, sin poder adscribir una relación causal a ninguna de ellas. Por ejemplo, se pueden modificar los pensamientos irracionales al desarrollar habilidades de comunicación y viceversa.

El estudio realizado por las tesis Ma. del Pilar Avelarde Barrón y Gabriela Santos Torres (op.cit.) exhibe en gran medida la interrelación que existe entre diferentes áreas y, por deducción, entre las habilidades involucradas en ellas dentro de la pareja. Aplicaron un cuestionario de valoración de atributos a 50 parejas de casados (desde 1 mes hasta 15 años de casados); el cuestionario constó de 127 reactivos con los que se calificaba el atributo o característica de su cónyuge de acuerdo a lo que él creía de su cónyuge y de su relación para el matrimonio en el noviazgo y lo que ahora valoraba como real. La escala valoró cinco áreas: laboral/económica, salud, sexual/juegos amorosos, interpersonal entre pareja/interpersonal con terceros. De los resultados encontrados, sólo se destacarán los relacionados con la valoración que realizan las parejas con respecto a las interrelaciones de esas áreas dentro de su matrimonio: Reportan que a mayor enamoramiento, aumenta la amabilidad, las buenas relaciones de trabajo y familiares así como la organización en casa. Mejorando conductas sexuales y disminuyendo las groseras; a buenas relaciones de trabajo, buena organización en casa y mayor interés sexual y apasionado, y, cuando hay interés en casa, mejoran relaciones familiares, mejor compatibilidad sexual y apasionada y mínimas conductas groseras.

Ahora bien, abordando algunas de las interrelaciones, tenemos que muchas veces la pareja que tenga las habilidades para desarrollar pensamientos funcionales puede contribuir a una comunicación satisfactoria y funcional; por ejemplo al eliminarse ideas de personalización, es posible aplicar las habilidades de comunicación para conocer y entender el estado de ánimo del otro (enojo, duda, alegría), en lugar de actuar como si se fuera responsable de ese estado de ánimo. Por otro lado, son erróneas y perjudiciales las esperanzas o expectativas no realistas respecto de una relación cuando éstas no son verbalizadas y explicitadas por los miembros de la pareja o por el contrario cuando uno o ambos creen que "deben" hacerse porque sí, sin valorarlos y razonarlos. Por ello es vital que la pareja analice sus acciones, se diga mutuamente lo que sienten y esperan, lo que quieren y necesitan (Lieberman, 1987).

La comunicación es un componente esencial en la negociación para el cambio, van de la mano una comunicación eficaz y el saber cómo encontrar una solución para que la pareja enfrente las diferencias y problemas que les plantea su relación cotidiana.

Es importante para que cada uno de los miembros de la pareja dispongan de intimidad propia que se comuniquen esta necesidad y lleguen a acuerdos que expresen el respeto por la privacidad del otro; aquí es importante que aplicando las habilidades de comunicación, la pareja establezca un sistema de señales para indicar al otro la necesidad de aislamiento sin que se generen resentimientos y evitando que incompresiones momentáneas se conviertan en problema o bien expresen abiertamente en el momento su deseo de estar solo (O'Neill y O'Neill, 1976).

A pesar de tener las habilidades sexuales, muchas parejas carecen de las habilidades de comunicación, que es el "verdadero puente que permite a la pareja conocerse y amarse en la intimidad y establecer y mantener unas relaciones profundas y duraderas". Por ejemplo una relación sexual, nunca ha resuelto diferencias en la pareja, ni ha conservado parejas que a otro nivel no funcionen bien. Sin duda alguna es la comunicación la que ha de servir, primordialmente, para que los cónyuges se conozcan mutuamente (O'Neill y O'Neill, op.cit.). Lindauer (1992) señala que la mejor manera de obtener la satisfacción sexual que se desea es explicar a la pareja lo que la excita, bien sea hablando de ello o mostrándole cómo hacerlo.

Muchas veces, lo que está frenando tener una comunicación franca y honesta con el compañero sobre nuestras necesidades afectivas y sexuales son pesamientos irracionales o no funcionales, por lo que tal vez baste con identificarlos y desarrollar pensamientos alternativos que sean más objetivos y funcionales. Algunas parejas pierden varios de los mejores placeres por asociar el placer sexual a la degradación o el pecado, por lo que será más funcional esperar la satisfacción física del sexo y comprender lo que la produce. También, es común que las personas se exijan o juzguen su experiencia con base en lo escuchado o en fantasías de los novelistas, en lugar de centrarse en lo que pueden lograr al conversar con su pareja y esforzarse por obtener lo que es realmente posible. (Lindauer, op. cit.)

Por el contrario, muchas veces por desgracia existe muy poca comunicación o existen venganzas pendientes, problemas de relación cotidiana o cuentas por saldar, que vienen a

manifestarse a través de la intimidad. Por lo que la aparente incompatibilidad sexual puede verse resuelta al resolverse las diferencias que la pareja tenga pendiente, ahí serán entonces vitales las habilidades para solucionar problemas

A veces sólo bastará que uno o ambos miembros de la pareja (según lo requieran) desarrolle la habilidad de pensamientos funcionales como para que su aparente inhabilidad sexual desaparezca. Puede estarse realizando una mala interpretación de la iniciativa, respuesta o conducta sexual de la otra persona o bien, puede tenerse una actitud irracional sobre las expresiones de cariño en general y aunque se posea la habilidad sexual, no se logrará el objetivo, por lo que el corregir o prevenir estos pensamientos no funcionales ayudará al contacto sexual que se desee. Un ejemplo que señala Aaron Beck (1996) es el que temiendo no tener una apariencia suficientemente femenina o masculina, es decir, carecer de atracción sexual, esos individuos adopten una actitud de autodesaprobación que interfiera con la expresión espontánea de su impulso sexual.

Al hablar de una relación de pareja permanente no se puede negar que el sexo pueda ser gozado en diferentes grados de afecto, simpatía o camaradería con otras personas; sin embargo, ésta no es una experiencia tan compensadora, plena o rica como lo es el sexo que expresa sentimientos de amor. Sin duda, la relación sexual estará influida por las relaciones que ambos tengan en todo lo demás, el sexo no es el factor más importante en la relación de pareja, está intrincadamente vinculado a otros aspectos de la relación. Su importancia reside en el hecho de ser la forma mediante la cual se expresa el amor. Existen nuevas técnicas que pueden remozar o ampliar el repertorio sexual de una persona pero, en sí mismas, no mejorarían sus sentimientos. Por el contrario, los sentimientos sí pueden mejorar su expresión sexual, pueden enriquecer el repertorio sexual.

A través de la comunicabilidad sincera combinada al respeto mutuo y los sentimientos y necesidades de ambos, cada uno de ellos adquiere mayor conciencia de la fragilidad sexual del otro. La igualdad y la flexibilidad en los cometidos puede propiciar nuevas experiencias y mayor variedad en el comportamiento sexual. La confianza recíproca les permitirá coincidir sexualmente para expresar plenamente todos los sentimientos y emociones que comparten. Las parejas requieren acordarse de preguntar al compañero qué lo complace y mantenerse abiertas a los cambios en la expresión sexual, del mismo en que está abierta a otros cambios en la relación a lo largo de sus vidas. Los cambios en su relación sexual son normales,

dependen del estado de ánimo, la atracción física y emocional entre los dos y del momento preciso. Además, las necesidades afectivas cambian con el tiempo.

Ahora bien, en la revisión de los recientes escritos e investigaciones sobre las relaciones de pareja y las habilidades, se encuentra que el contenido de las mismas no ha sufrido modificaciones considerables. Beck (1996), aporta alternativas complementarias a estas habilidades para casos especiales como por ejemplo: en la discipación de la hostilidad en el cónyuge, en la infidelidad, en el estrés, en matrimonios con dos trabajos, habilidades para el control de estímulos y para reforzar la conducta positiva. Por su parte, Gray (1996), brinda información sobre diferencias que existen entre hombres y mujeres respecto a sus modos de comunicación y a su sexualidad. La revisión detenida de estos autores comprendería habrir un gran parentesis que saldria del alcance al que pretende llegar este trabajo, por lo que se sugiere la consulta directa de los mismos si resulta de interés para el lector.

Lo que conviene rescatar, primero en relación al trabajo de Beck, cómo en los años recientes se han desarrollado alternativas específicas para parejas que viven situaciones particulares; sin embargo, aún en estos casos, es evidente la importancia de emplear las habilidades abordadas en el presente capítulo. En relación a estos casos especiales, Cutrona (1996), a partir de su estudio que realizo con matrimonios, plantea cuatro mecanismos a través de los cuales el apoyo social de uno de los cónyuges puede contribuir a la calidad y mantenimiento de la relación matrimonial: el primero, el apoyo del esposo, durante momentos de stress severo, puede prevenir fugas emocionales y aislamiento; segundo, el apoyo del esposo puede prevenir el establecimiento de depresiones clínicamente significativas y las conductas eversivas asociadas a ella, tercero, las conductas de apoyo, en el contexto de diferencias inevitables, puede prevenir que se intensifique el conflicto; y, cuarto, los momentos intensos de intimidad emocional que refuerzan el vínculo entre los cónyuges, son facilitadores para la comunicación constructiva.

Segundo, respecto a la aportación de Gray, es básico para hombres y mujeres, el considerar los resultados que brindan investigaciones recientes que resaltan diferencias existentes entre ellos; información que contribuiría a desarrollar pensamientos más funcionales y evitar expectativas que tengan menos posibilidades de ocurrir. Aunque, tal información no se debe tomar como definitiva ni caer en la generalización, siempre hay que tomarla en términos de posibilidad.

Ahora bien, conviene mencionar la importancia que dentro de las habilidades sexuales tiene el obtener información sobre métodos anticonceptivos, ya que complementa y contribuye a que la pareja pueda disfrutar y mantener relaciones liberadas de la angustia de un embarazo no deseado; hecho que es mencionado por Guías Sanitarias Ecomedic.

Finalmente, resulta benéfico considerar la investigación realizada por Schumm y Silliman (1997) en Kansas. Realizaron un estudio a un grupo de matrimonios antiguos, cuyo común denominador era haber tenido asesoría prematrimonial con disposición y voluntad propia; el objetivo fue encontrar si en los reportes de tales parejas consideraban como un factor relacionado a su largo matrimonio el haber participado en dichas asesorías. Los resultados no mostraron una relación estadísticamente significativa. Los investigadores plantean que posiblemente la calidad de la asesoría premarital ha sido "mediocre" en las décadas pasadas además de que la complejidad y dificultades del matrimonio en general, se han incrementado en años recientes así como ha mejorado la consulta premarital. Sus resultados sugieren la necesidad de fomentar el crecimiento de los servicios de asesoría así como mejorar las habilidades o entrenamientos de los que proveen tales servicios. Debe considerarse, como lo señalan ellos, que la relatividad de sus resultados está en función de que las asesorías las recibieron de pastores de su iglesia cristiana a la que pertenecen tales parejas, quienes no siempre recibieron un seminario o grado de entrenamiento para ello.

ANÁLISIS INTEGRATIVO

Al realizar un análisis y revisión de la información presentada, se desprenden las siguientes reflexiones:

Como se plantea en el primer capítulo, es innegable el hecho de que el ser humano se encuentra, por naturaleza en constante relación con otros seres humanos; y, aunque cada vez se presenta una población más heterogénea y por cuestiones de abandono, divorcio, etc. no está integrada como una típica familia nuclear, generalmente, el espacio en el que se da la socialización y el control social viene a ser la familia. Aun se puede decir que en la actualidad, la mayoría de las familias se fundamentan en el matrimonio que es la relación de pareja formalizada entre dos personas heterosexuales; de ahí que la pareja sea la principal unidad social y, en la medida que se relacione y desarrolle funcionalmente, los integrantes de la familia serán personas más estables y con mayores posibilidades de establecer relaciones satisfactorias entre ellas y en las demás áreas de su vida.

El presente trabajo se interesó primordialmente en definir o, más bien, caracterizar a la relación de pareja durante el noviazgo, entendiéndola como la relación, interacción e intercambio de dar y recibir entre dos personas de diferente sexo, en donde cada persona puede obtener satisfacción o insatisfacción mutua de la misma y en cuyo momento de desarrollo, ambas personas se encuentran en una exploración y conocimiento mutuo y pueden o no llegar a decidir tener una futura vida de pareja en común permanente, dentro o fuera del matrimonio. Se da por hecho que cada relación es un campo de aprendizaje para futuras relaciones.

La definición que hacen O Neill y O Neill (1976) sobre la relación basada en una libertad igual para cada una de las partes sostenida en un compromiso verbal, intelectual y emocional de respetar su derecho de desarrollo, es una concepción deseable para muchas parejas; sin embargo, existe la posibilidad de que muchas parejas no concuerden o caigan en ella y consideren satisfactoria su relación; factores socioculturales (educación, trabajo, nivel socioeconómico, etc.), como lo expresa el análisis conductual aplicado, pueden ser determinantes en las relaciones y, en este caso, para que los miembros de la pareja esperen y trabajen por tal igualdad y respeto al desarrollo del otro.

Ahora bien, en la revisión de los cambios que han sufrido las relaciones de pareja en el mundo y, primordialmente, en México a través de la historia, se evidenció como los cambios económicos han sido el motor de las condiciones políticas, sociales y culturales que a su vez las han matizado. La libertad de elección de cónyuge surge ligada al romanticismo y posterior a la revolución industrial. Aquí es conveniente señalar como hasta la fecha la relación de noviazgo continua siendo caracterizada por el privilegio a los sentimientos y la tendencia a idealizar al otro, en lugar de aprovecharse la importancia de este momento, que es el conocimiento mutuo y necesario para realizar una elección de pareja.

En la historia de la relación de pareja en México es evidente cómo la ausencia de una transmisión específica de valores basados en una misma cultura, religión y filosofía de vida, que sí prevaleció en el periodo prehispánico, ha contribuido a una inestabilidad en la pareja conjunta a los cambios que sufrió con el advenimiento de la conquista. En la actualidad el rescatar y unificar los valores hacia la vida, la familia, la naturaleza contribuiría a la estabilidad de la pareja; sin embargo, hoy en día esto no sería suficiente, también se necesita de información y adquisición de habilidades para una mejor vida en pareja.

Continuando con lo planteado en la historia de la pareja mexicana, el establecimiento del matrimonio cristiano como institución produjo una revolución en la pareja que ahora se encontraba dominada por intereses económicos y políticos, surgiendo la supremacía del hombre sobre la mujer. Hecho que se alteró en tanto fue llegando una influencia liberal y romántica de fines del siglo XIX, delegándose en gran parte el poder sobre las relaciones familiares en el estado y en el gobierno. Sin embargo, fue con la revolución, con la influencia de la cultura norteamericana y con el inicio de una época tecnológica, cuando se suscita el cambio de una familia extensa tradicional a una familia nuclear. Los roles tradicionales resultan no funcionales y los miembros de las parejas requieren ajustarse a las demandas económicas, políticas y socioculturales que enfrentan.

Este punto hace ver como a pesar de los grandes avances científicos y tecnológicos y los nuevos conocimientos sigue existiendo desinformación, tabúes y desorientación en las parejas; conjugada con una crisis de valores hacia la vida, el matrimonio, la pareja. La diversidad y variedad de ideas y preferencias sobre la forma de vida familiar y de pareja, vuelve más difícil la elección de cónyuge y contribuye a que con más frecuencia las parejas vivan en conflicto y vuelvan la opción del divorcio una realidad; sobre éste debe señalarse

que en muchos casos es la alternativa más funcional y, generalmente, es mejor considerarla como la última opción y antes buscar otras que contribuyan al reestablecimiento de la relación. De modo que se requieren alternativas que faciliten y favorezcan la importante elección de una pareja y que prevengan o aminoren rupturas matrimoniales, o bien, en caso de que ocurran, se lleven a cabo de la mejor manera

Aunque existe mayor información y más libertad para el individuo que pueden valorarse como positivos a la relación de pareja, hoy en día los conflictos y problemas de pareja se presentan frecuentemente; influyendo en ello tanto factores internos como externos a la misma. Entre los factores internos encontramos una mala elección, conflictos personales (vicios, adicciones, depresiones, etc.), falta de información sobre la vida matrimonial, inhabilidades para manejar las nuevas situaciones que la realidad histórica y familiar presentan, inhabilidades para cubrir roles y funciones; y la creencia del amor romántico. En tanto que los patrones de relación son transmitidos de generación en generación, hasta hoy en día la familia no ha dado a esto la importancia y atención que requieren para dotar a sus miembros de las herramientas para conformar una vida interpersonal con posibilidades de ser más satisfactoria y funcional.

Es innegable la consideración de Norma Esteva cuando señala que una relación de pareja es de dos y de las dos personas depende dicha relación, el marco teórico que sustenta el modelo cognitivo conductual sobre la relación de pareja apoya esto: Jacobson señala que la conducta de cada uno de los miembros tiene efectos mutuamente controladores sobre la conducta de relación del otro. Además, en la revisión de cada una de las habilidades identificadas, se puede reconocer la responsabilidad que cada miembro de la pareja tiene para el funcionamiento de la relación; en la comunicación, es tan importante que uno se comunique con un lenguaje funcional y operativo como que el otro escuche, interprete y de retroalimentación al primero. En la solución de problemas, se requiere de la participación de los dos para llegar a un acuerdo que los beneficiará.

Generalmente, una relación de pareja puede generarse a partir de una atracción física que lleva a conocerse más y tener más intercambios (de dar y recibir), los que si son gratificantes harán que la relación persista y sea más profunda hasta llegar a un mayor entendimiento, identificación y confianza mutua, las cuales si crecen pueden llevar a una pareja a interactuar íntimamente. A través del tiempo, los intercambios emocionales, intelectuales y físicos

pueden ser más constantes y permanentes y puede haber entendimiento mutuo y un ciclo constante de dar y recibir, de modo que el Amor puede surgir.

Al respecto, la concepción del amor para muchos autores ha caído en una idea romántica que se ha generalizado socialmente, tomándolo como mero sentimiento. Después de revisar varias definiciones se encuentra que la de Costa y Serrat (1993) es más objetiva y funcional, al definir al amor como un intercambio complejo de conductas gratificantes tanto en sus dimensiones motoras, cognitivas y emocionales. En donde cabe que exista una variedad de ideas es en lo que cada persona considera gratificante dar y recibir en su relación y, en la actualidad, puede existir una gran diversidad de expectativas que es imposible homologar en la medida que existen diferentes y distintas formas e historias de vida personal. Respecto a estas expectativas, es necesario tener presentes las habilidades para desarrollar cogniciones funcionales y que las personas juzguen y valoren sus expectativas de modo que se eviten o reduzcan las frustraciones y decepciones causadas por ideas irreales y no funcionales.

Hoy en día el individuo enfrenta grandes peligros frente a la necesidad de satisfacer su capacidad de dar y recibir en todas las dimensiones debido que al vivir una tasa elevada de gratificaciones que caracteriza al noviazgo, cree encontrar el amor y a su "pareja ideal" y se compromete en relaciones que posteriormente se tornan aversivas, al enfrentar una vida en común que les ofrece y les exige situaciones de responsabilidades y nuevas funciones. También, puede ocurrir que lo que en un principio, la persona percibe como gratificante y aceptado del otro, pasada la etapa de idealizar y con base en nuevas experiencias, lo perciba ahora como desagradable e inaceptable. Por lo que, como se planteó, la relación es dinámica así como lo son las personas; pero, si bien, el que la pareja de novios tenga mayores ocasiones y oportunidades de convivir e intercambiar ideas y emociones no garantiza el que sea una relación sólida para un compromiso permanente, sí permite a sus miembros el conocer la reacción del otro en éstas y darse cuenta si es la más funcional y esperada por y para él y el otro. Y si aunado a ello, poseen y/o desarrollan las habilidades identificadas, podrán mantener o bien, concluir dicha relación, según sea lo más funcional para sus miembros.

Aquí es donde se vuelve importante identificar las habilidades básicas o mínimas para establecer una relación de pareja estable y funcional, por un lado, y fomentar la autoestima de sus miembros por otro lado, debido a que la mayoría de los individuos que se involucran en

una unión permanente son sorprendidos por diversas y nuevas situaciones que difícilmente fueron simuladas tal cual en el noviazgo, el poseer tales habilidades les permitirá adaptarse y enfrentar esas situaciones, serán herramientas a emplear en cualquier momento, garantizando en gran medida el que su relación sea más gratificante y funcional. Las diferencias, expectativas y comunicación existirán siempre y si se tienen las habilidades para manejarlas adecuadamente, es poco probable que se llegue a una relación aversiva o poco gratificante. Los miembros tendrán herramientas para desarrollar su capacidad de crecimiento como pareja y personas, al permitirles un equilibrio a través de la aceptación, reajuste y adaptación a las nuevas situaciones internas o externas a la pareja.

Frente a la problemática que viven las parejas mexicanas y buscando una respuesta al objetivo de la presente tesina, en el capítulo dos se revisaron los enfoques psicológicos que han teorizado e incidido en el estudio y tratamiento de la pareja. El enfoque Psicoanalítico considera al individuo como un sujeto inconsciente del deseo que en la infancia establece sus formas de relación con otros objetos así como su conflicto central psicosexual que, en gran medida, determina sus futuras formas de relación. Es importante considerar como a pesar de que recientemente algunos psicoanalistas sugieren que siempre existirán elementos nuevos derivados de circunstancias nuevas, de la personalidad de los sujetos con los que entran en contacto y de su historia como pareja; en ningún momento el psicoanálisis dota de elementos que permitan modificar y adquirir nuevas formas de relación con esos "objetos internos". A pesar de que Meissner (1985) plantea lo necesario que es para el buen funcionamiento de un matrimonio la capacidad y posesión de habilidades necesarias para establecer y dar solución a los posibles conflictos, no plantea el cómo y en que consisten esas habilidades.

Sobre el enamoramiento el psicoanálisis explica que es la proyección de todos los ideales propios sobre la personalidad del compañero lo que hace más placentero el hecho de unirse a éste, entendiéndose con ello la falta de objetividad con la que muchas veces se realiza la elección de consorte. En todo momento la visión del enfoque psicoanalítico es psicosexual, por lo que propone que el éxito de la pareja depende de qué tan bien han sido superadas las diversas etapas de desarrollo psicosexual por cada uno de los consortes. Su terapia consiste en abordar los elementos intrapsíquicos y los conflictos infantiles no resueltos de cada miembro de la pareja en forma individual, grupal o ambas, de manera que espera que una vez resuelta la problemática individual, la relación de pareja tendrá mejores alternativas.

Uno de los aspectos cuestionables del psicoanálisis es que remita a los años tempranos de uno o ambos cónyuges los problemas que en el presente tengan como pareja, postulando que el proceso de separación de la madre es uno de los procesos más centrales que viene a intervenir en la pareja. En este sentido, si algunas de las etapas previas no ha sido satisfactoriamente lograda, necesariamente habrá problemas de ajuste en las siguientes, las cuales pueden surgir en su forma original o en forma que las enmascare y compense. Esta concepción de la conflictiva en pareja es limitante ya que se observan individuos que establecen una relación de pareja, saltándose alguna etapa de su desarrollo, sin que ello sea la causa central de los problemas que se les presentan en su relación. Además, el individuo siempre está incorporando nuevas experiencias de las que aprende alternativas positivas o negativas a su relación y es el enfoque conductual el que permite plantear cuales son las condiciones que probabilizan una mejor interacción de la pareja.

Por su parte, como se vió en el capítulo dos, el enfoque sistémico concibe a la pareja como un sistema compuesto por los subsistemas hombre-mujer y forma parte de otros suprasistemas, considera que la conducta de cada una de sus partes es producto de su estructura interna de personalidad y del conjunto de circunstancias que le rodean y que la pareja es estable en tanto es una relación duradera e importante para sus miembros, además de ser un sistema dinámico. La comunicación es un elemento de gran importancia al ser el medio a través del cual se da el vínculo y la relación de una pareja, cuyo tipo de interacción se expresa en la calidad de la misma. Señala que la adaptación a los cambios que se le presenten a la pareja con una comunicación niveladora y reglas justas y negociadas, permite y fomenta el crecimiento de la pareja misma y de sus miembros. La salud o funcionalidad se expresará en el equilibrio y regulación de la pareja; la relación será saludable si los patrones de interacción (sintomáticos o saludables), cubren una función reguladora y se mantiene equilibrado el sistema con patrones de vínculo entre sus subsistemas.

El enfoque sistémico considera que los problemas no se localizan en el individuo ni el contexto social sino en la estructura del sistema, por lo que se centra en sus patrones de interacción y no en los aspectos intrapsíquicos de cada uno de sus subsistemas. La delimitación de la unidad de tratamiento puede ser uno de sus miembros o la pareja en sí, y en el aquí y ahora busca cambiar secuencias de conducta, corregir los modelos de comunicación disfuncional entre los miembros de la pareja. De modo que las posiciones de la pareja cambien así como su experiencia subjetiva. Al respecto es cuestionable la tendencia

de este enfoque en llevar a la pareja a un reajuste hacia funciones socialmente establecidas, sin dar la oportunidad a la libertad de los individuos y la pareja como tal de que delimiten por sí mismos que es lo más funcional para ellos.

El entorno y los patrones de interacción son elementos a valorar por el enfoque sistémico; sin embargo, el no darle un lugar a la parte cognitiva y a cada individuo, como conductas que también pueden ser observadas y manifiestas y que también son determinantes en una relación, es una característica limitante para este enfoque que, al igual que el humanismo, no posibilita explicar y entender la adquisición y el desarrollo del "esas pautas de interacción" y, por supuesto, de las habilidades involucradas en la relación. Sobre esto, el enfoque conductual con su modelo cognitivo conductual ofrece mayores posibilidades de intervención, al considerar a las cogniciones como otra manifestación y al dejar en los individuos la decisión de los cambios y metas a conseguir a través de su terapia. Sin que por ello se niegue o desconozcan los resultados favorables que dentro de su terapia obtengan los demás enfoques.

Para el enfoque Humanista la relación de pareja es uno de los ámbitos que contribuye a que las personas puedan "desarrollarse plenamente", en tanto considera que el ser humano cambia por su propia voluntad y tiende de manera natural hacia su desarrollo mas complejo y completo, plantea que cuando las conductas de los miembros de la pareja no están dirigidas a este desarrollo, se generará un conflicto en la pareja. El humanismo enfatiza que una relación de pareja contribuye al desarrollo de las personas en la medida que lleva a una mejor comprensión de sí mismo y a un crecimiento personal y de respeto frente al otro, expresa en mucho la interrelación de la autoestima y la relación de pareja. De manera que, es más probable que una relación funcional y satisfactoria, favorezca la autoestima de sus miembros y por consiguiente, una autoestima positiva de si mismo favorecerá el buen funcionamiento de la pareja. Como soporte de ello se encuentra el estudio realizado por Bégin y Sabourin (1997), el cual mostró que las mujeres experimentan más sentimientos de inseguridad, depreciación, imposibilidad que los hombres, y todo individuo que experimenta poca satisfacción en su matrimonio, tiene sentimientos de inseguridad y, en general baja autoestima. Ante estos hechos, puede decirse que las habilidades que han sido identificadas en este trabajo, posibilitarían el apoyo, fomento y estímulo de la autoestima funcional y positiva para cada uno de sus miembros, probabilizando el establecimiento de relaciones más satisfactorias.

Continuando con los planteamientos del humanismo, tenemos que a pesar de enfatizar mucho en la parte volitiva del individuo, este enfoque no expresa la importancia de su reflejo en acciones vistas por el otro. Además, no sólo se requiere saber escuchar o identificar la intención positiva o protectora del otro, el otro requiere tener la habilidad de comunicarlo en congruencia con esa intención. El humanismo plantea que conforme los individuos de una pareja vayan creciendo, irán requiriendo de ciertas habilidades básicas que les permita reacomodarse y adaptarse a cambios o crisis que se les presentan; sin embargo, este enfoque, al igual que el psicoanálisis, no especifica cuáles son esas habilidades y mucho menos cómo se adquieren y desarrollan.

Para este enfoque el conflicto es inevitable y a la pareja debe permitirle sentar las bases, los límites y los ajustes para que su relación se desarrolle. Y a pesar de reconocer que nada está ya predeterminado sino que se construye, el humanismo no expresa cómo se construye y la falta de claridad y especificidad en los términos que emplea hace ambiguos sus planteamientos. Concibe que entre los factores causantes de conflicto en la pareja están una distorsión en el desarrollo de la personalidad y necesidades insatisfechas. Para ello, el orientador humanista ayuda a que la pareja complete sus necesidades insatisfechas satisfactoriamente, permite la expresión y la escucha al y por el otro (reestablecimiento de la comunicación en la pareja) y ayuda a que sus miembros comprendan de forma distinta su problemática, ayudándoles ésto a ver otras alternativas a sus problemas.

Es adecuada la consideración que el humanismo hace en lo importante y saludable que es pasar de unas expectativas idealizadas a una percepción clara del otro; sin embargo, adolece de técnicas definidas que posibiliten habilitar a los individuos para desarrollar tales pensamientos funcionales (incluidas las expectativas realistas); lo cual el enfoque conductual sí ofrece con técnicas desarrolladas a partir de su modelo cognitivo conductual. Por lo que, a pesar de que los enfoques sistémico, psicoanalítico y humanista han aportado elementos favorables al estudio de la pareja y, en cierta medida consideran importante el empleo de ciertas habilidades por la pareja, no resultaron ser los enfoques más adecuados para identificar, explicar y conocer las habilidades que favorecen las relaciones de pareja.

Mientras que el enfoque conductual además de intervenir y teorizar científicamente y de tener como objeto de estudio a la conducta manifiesta específica, a través de la teoría del aprendizaje, posibilita explicar y entender la conducta y con ello a la serie de conductas que

involucra la relación de pareja. De manera que es el enfoque adecuado para identificar y conocer cuales son las habilidades envueltas en una relación de pareja ya que es operativo, funcional, orientado a la resolución práctica de los problemas y, en particular su modelo cognitivo conductual considera al individuo como un ser activo, en el proceso interactivo continuo con su medio ambiente y a los factores cognitivos como uno de los determinantes de la conducta.

El enfoque conductual explica cómo a través de las interacciones del comportamiento (tanto motor, fisiológico como cognitivo) con estímulos que ocurren antes, durante y/o después de determinada situación y que tienen que ver con procesos como el reforzamiento, la extinción, el moldeamiento, la observación, entre muchos otros, los miembros de la pareja aprenden y establecen una relación satisfactoria o no funcional que es mediada por procesos cognitivos como las expectativas, la atención, la percepción y la valoración así como también es condicionada por el contexto sociocultural en el que se desenvuelve. Es un hecho que la aproximación del modelo cognitivo conductual es completa y enriquecedora al considerar y reconocer la influencia de dichos procesos y factores en cualquier conducta, y en este caso en todas las que involucra la relación de pareja.

Con ello se descarta la falta de explicación a las conductas de cada quien en la pareja y se posibilita aceptar el poder de cambio que existe en los individuos, resultando posible mejorar o cambiar una relación poco satisfactoria o no funcional. Respecto a los planteamientos sobre las parejas en conflicto y sin conflicto, debe considerarse un marco amplio para entender y comprender como se desarrolló y llegó a una y otra situación. En primer lugar, es muy funcional lo que plantea el enfoque conductual: una pareja está en conflicto cuando uno o ambos miembros reciben pocas gratificaciones del otro, o el costo por recibirlas es muy alto; debido a que al demandarse un cambio en la conducta del otro, éste no lo cubre, sea por falta de disposición o por incapacidad situacional o permanente. Tal requerimiento puede ser de cualquier tipo de conducta y en cualquier área de su relación (social, económica, sexual, laboral, crianza de hijos, etc.), y debe considerarse que siempre habrán diversas alternativas para resolverlo, y muchas veces, los miembros de la pareja toman las opciones menos favorables para conseguirlo, agravándose el conflicto inicial.

El proceder de este enfoque en los conflictos de pareja está en congruencia con su marco teórico y sigue un proceso que inicia con la evaluación de los intercambios de la pareja en el

presente considerando las conductas motora, cognitiva y fisiológica así como la historia y características particulares de la relación y de cada uno de sus miembros. Posteriormente, se realiza un análisis funcional, que consiste en encontrar las relaciones existentes entre los determinantes de las situaciones conflictivas y no conflictivas de la pareja, lo que permitirá entender el o los problemas. A partir de ahí, se establecen los objetivos y metas a conseguir por la pareja dentro de la terapia para arrancar de ahí con la intervención, que es poner en marcha el programa de cambio que permitirá alcanzar los objetivos planteados. Una característica particular de la terapia en este punto es que a la pareja se le hace participar en el análisis funcional, lo que le permite comprender como se está dando su relación actual y, además, involucrarse en la decisión y establecimiento de los objetivos, cambios y metas que desea lograr a través de la terapia. Asimismo, se favorece el que en un futuro la pareja sea cada vez más autónoma e independiente y tenga mayores elementos para enfrentar conflictos posteriores.

Es importante hacer notar que el común denominador del programa de cambio es el aprendizaje de un lenguaje operativo en su relación y que se descubran como agentes interactivos en ella, que su relación es conducta y que los dos tienen la capacidad de cambio en la misma. El programa general de intervención es congruente a la evaluación que se realiza, y todo ello en conjunto está basado en el soporte teórico del que parte, un ejemplo claro es que dicho programa implica en gran medida el habilitar a la pareja para comunicarse, solucionar problemas, controlar contingencias, desarrollar cogniciones, etc. funcionalmente; sin olvidar su aplicación y empleo específico en cada pareja y, mucho menos, las metas particulares que deseen alcanzar.

La revisión de la teoría y práctica terapéutica del enfoque cognitivo conductual sobre la pareja, permite encontrar marcadamente cómo se considera en alto grado la involucración de habilidades para relacionarse cotidianamente la pareja; sin olvidar que su teoría del aprendizaje se convierte en el marco que hace posible concebir y explicar la existencia de habilidades. Complementando ello con la revisión de características de parejas en conflicto que se refieren a una serie de inhabilidades que éstas poseen y que ofrecen los reportes terapéuticos de varios autores. Las inhabilidades caracterizadas en las parejas en conflicto podrían tener muchas causas y, hoy en día, las condiciones de vida en zonas urbanas contribuye a estados de stress y angustia en las personas, quienes al relacionarse con sus parejas, tienen mayor predisposición a presentar inhabilidades que tal vez en otros momentos

si manejan. Por ello, el recibir información sobre la influencia de su desempeño propio en tales habilidades sobre su relación, resultaría un incentivo para que pongan mayor atención en evitar caer en esos errores cuando estén influidos por presiones de trabajo, problemas viales, etc.

Además el que las parejas en conflicto presenten inhabilidades en su relación no excluye el hecho de que cada uno en sus interacciones en general con otras personas se desenvuelvan con esas deficiencias; lo que las hace mas relevantes en su relación de pareja es el valor y grado de convivencia que implica para los miembros; sin que se niegue el beneficio general que traería su adquisición en otras interacciones interpersonales.

Ahora bien, de tal revisión se identificaron las habilidades que más frecuentemente emplean las parejas y que contribuyen a relacionarse y establecer una interacción funcional y estable. Tales habilidades comprenden, basicamente: comunicación, solución de problemas, desarrollo de pensamientos funcionales y sexuales. No es válido negar la existencia de más habilidades dentro de las relaciones de pareja; sin embargo, se centró en estas por el énfasis realizado en sus reportes de varios autores, lo que sugiere que estas son las habilidades que mínimamente emplean las parejas y les permite convivir más satisfactoriamente

Reflexionando sobre ésto y en relación a lo presentado en el primer capítulo, puede suponerse que la mayoría de las parejas en conflicto no desarrollan tales habilidades antes de casarse, y no están concientes de su importancia; es muy probable que la ausencia de tales habilidades no haya traído consecuencias graves de conflicto a corto plazo en su noviazgo debido a que están envueltos en un enamoramiento e idealización del otro y de la relación, además de que no vivencian las responsabilidades y roles que conlleva el matrimonio sino, por el contrario, la mayor parte son situaciones que facilitan la ocurrencia de muchas gratificaciones. Por tanto, si las parejas de jóvenes recibieran información sobre la importancia de tales habilidades para construir relaciones satisfactorias, se interesarían por adquirirlas y desarrollarlas. Mientras tanto, la revisión de parejas en conflicto, dio la pauta para identificar las habilidades abordadas.

Se entiende por habilidad un conjunto de conductas que se ejecutan diestra y automáticamente en una situación determinada como resultado de muchas experiencias de aprendizaje; y, se aceptaría que desde que se entra en interacción constante con otros,

ocurren gran cantidad de experiencias que pueden favorecer o desfavorecer la adquisición de determinada conducta, de modo que al conocer la importancia de las habilidades de comunicación, solución de problemas, desarrollo de pensamientos funcionales y sexuales; en primera instancia, los padres pueden ser los modelos y estimuladores concientes para que el individuo comience a adquirir, desarrollar y ejecutar hábilmente estos conjuntos de conductas. Además, se debe considerar que las series de conductas que componen a cada una de las habilidades básicas requieren formarse como hábitos en nuestra vida diaria, hasta llegar a constituirse en habilidades que se apliquen automáticamente en las situaciones adecuadas.

Las habilidades de comunicación son un conjunto especificable de conductas verbales y no verbales con el que los miembros de la pareja se transmiten información (sentimientos, peticiones, elogios, emociones) y cada uno actúa como emisor y receptor a la vez. Los componentes esenciales de tal habilidad es el comunicar-expresar y escuchar-interpretar un mensaje que sea operativo y específico; conversar eficazmente de manera fluida, interesante y participativa; retroinformar para esclarecer información brindada o recibida; y, expresar sentimientos positivos y/o negativos adecuadamente.

Sobre esto y considerando la necesidad implícita en el ser humano de satisfacer su capacidad de amar, de sentirse amado y comprendido, que se trató en el capítulo uno, es enriquecedor y sumamente favorable todo lo que ofrecería a los miembros de la pareja el poseer la habilidad de expresar sus sentimientos positivos con un lenguaje operativo, ya que tendrían los medios para cubrir tan importante necesidad. Además de permitirles conocerse más mutuamente en sus sentimientos, ideas, expectativas, etc. Cabe retomar lo básico que resulta el que primero nos reconozcamos y descubramos con nosotros mismos, como lo enfatizaron O'Neill y O'Neill (1973) en este punto. En relación a las habilidades conversacionales, las parejas deberían tener presente que su empleo debería ser, siempre; muchas veces al inicio de una relación se aplica y con el tiempo dejan de prestar el mismo interés y atención a sus conversaciones; si consideramos que el alimento de la relación es siempre, veremos que siempre se requerirán y beneficiarán de conversaciones eficaces. Dentro de las habilidades de expresión de sentimientos negativos, podría incluirse la expresión de estados negativos en los que sin ser causa o tener que ver con ellos la otra persona, requieren ser expresados a modo de no generar malinterpretaciones en el otro y de no involucrar al otro como causa de los mismos, así se permitiría una mayor comprensión del otro hacia uno.

Como lo señalan O'Neill y O'Neill, las dificultades y diferencias siempre aparecen y el tener información y habilidad para su solución permitirá a las parejas enfrentar y adaptarse a los cambios y dificultades que se les presenten. Las habilidades de solución de problemas se refirieron como el conjunto de conductas empleadas estructuradamente para interactuar con otra persona y diseñadas para resolver un problema particular a ellas (Jacobson y Margolin, op.cit.). Este conjunto de habilidades comprende básicamente dos procesos; por un lado, la definición del problema y, por otro lado, la solución del mismo. Para esta habilidad se vuelve una habilidad precurrente el emplear un vocabulario operativo y el expresar los sentimientos positivos y negativos hábilmente, lo cual demuestra la gran interrelación que existe entre las habilidades.

Aunque las habilidades de comunicación y de solución de problemas contribuyen a que sea menos probable el desarrollo de pensamientos irracionales, por sí misma, es básica e interdependiente la habilidad de desarrollar comportamientos cognitivos funcionales y racionales; que consiste en identificar las expectativas sobre la relación, sobre uno mismo, y sobre nuestra pareja, para valorar y conservar aquellas que sean realistas, objetivas y honestas, y descartar las irreales y limitadoras. En relación con las irreales, es vital para la juventud involucrada o próxima a involucrarse en un noviazgo que adquieran y reciban información real y objetiva que les fortalezca el desarrollo de expectativas realistas sobre las relaciones prematrimoniales y matrimoniales. Así mismo que identifiquen y analicen sus ideas sobre el amor, lo que esperan del otro, de la relación, etc., para que descarten aquellas que les conduzcan a frustraciones y desiluciones futuras.

Ahora bien, cuando los individuos han aprendido y desarrollado hábitos cognitivos no funcionales, la terapia cognitivo conductual ofrece una alternativa a través de sus técnicas individuales y que en general están encaminadas a la corrección de erróneas interpretaciones y a desbaratar ideas sin fundamento. Sobre este proceso a seguir, cabe destacar la importancia que tiene el identificar el pensamiento que está detrás de cierta emoción negativa, debido a que muchas veces son tan rápidos que la persona no los identifica, y no por ello dejan de influir en sus respuestas ante determinada situación con su pareja.

Finalmente, se abordaron las habilidades sexuales, que fueron entendidas como la serie de conductas verbales, motoras y fisiológicas que permiten a la pareja expresar una satisfacción mutua a través de su intercambio sensual. Este trabajo se centró básicamente en la

importancia de conocer y dar a conocer las propias necesidades físicas y facultades receptivas así como el aprender a adaptarse a ellas, desarrollando los hábitos y gustos propios, guiándose por éstos y permitiéndose todo lo que les estimule, teniendo presente que el intercambio sexual es deleite y no un deber. Como lo describe Ehrlich una clave importante es la habilidad de cada miembro para pedir y describir lo que es personalmente satisfactorio, frente a esto hay que aceptar la realidad de que cada persona posee necesidades diferentes.

Además, se vuelve totalmente relevante y manifiesta la interrelación existente entre la comunicación y la sexualidad, debido a que además de la información y la habilidad de autoexploración, se requiere que los involucrados aprendan a proporcionar placer y a recibirlo y ello implica saber comunicarse.

A partir de la información presentada sobre cada una de las habilidades básicas, podemos destacar la interrelación existente entre ellas y como las habilidades de comunicación y de pensamientos funcionales vienen a ser condiciones precurrentes para las otras, debido a que en todo momento la pareja se comunica y cada uno desarrolla cogniciones se ve como existe una circularidad del sistema que conforma la relación de pareja. En general, los planteamientos más recientes no han variado mucho sobre lo ya abordado, puede decirse que ahora y siempre la pareja que posea como habilidades mínimas la comunicación, solución de problemas, desarrollo de pensamientos funcionales y sexuales, tendrá mayores posibilidades de funcionar satisfactoriamente. Aún en casos especiales que manejan algunos autores, las habilidades identificadas, se emplean para favorecer, prevenir y ayudar a las mismas relaciones. Sería conveniente profundizar sobre las conductas de apoyo que plantea Cutrona (1996).

La investigación de Schumm y Silliman (1997) sugiere la necesidad de que personas involucradas como responsables de asesorías y terapias prematrimoniales y matrimoniales, sean personas con una preparación y formación eficaz, debido a que muchas veces las personas que intervienen no cubren el perfil necesario y no benefician de igual manera a las parejas, sin olvidar de que la complejidad y dificultades del matrimonio cada vez son mayores.

Finalmente, el conocimiento de las habilidades nombradas como básicas en este trabajo, manifiesta en todo momento como cada miembro de la pareja es un sujeto interactivo

constantemente dentro de su relación y que sus conductas (motoras, cognitivas y fisiológicas) son las que lo llevan en gran medida a la insatisfacción y/o satisfacción de su relación; por lo que informándose y empleando las habilidades sugeridas, tendrían mayor seguridad y control en sí mismos sobre sus relaciones; posibilitándose el establecer relaciones más funcionales, satisfactorias y estables. Teniendo siempre presente que la relación de pareja es de dos y si ambos se comprometen y responsabilizan de su relación, podrán conseguir mejores relaciones.

CONCLUSIONES

La pareja es la célula vital para la estabilidad, funcionalidad y satisfacción de los individuos; esta relación, interacción, intercambio de dar y recibir entre dos personas que pueden obtener satisfacción o insatisfacción mutua atraviesa generalmente por una etapa de exploración y conocimiento mutuo. el Noviazgo, que constituye un enriquecedor mundo de experiencias de aprendizaje y permite construir una concepción y caracterización de uno mismo y del otro, que influirá en la elección de pareja definitiva. Es desde esta etapa que la mayoría de las parejas no poseen la información y las habilidades que favorezcan su convivencia y que en su futura relación matrimonial les permita responder también a las condiciones y necesidades que el exterior les presente.

El enfoque conductual permite explicar e identificar las habilidades de comunicación, solución de problemas, desarrollo de pensamientos funcionales y sexuales (básicas) envueltas en una relación de pareja, que si sus miembros emplearan y desarrollaran como mínimo en su interacción desde el noviazgo tendrían mayores posibilidades de establecer una relación más satisfactoria y funcional, considerando que no son las únicas habilidades pero sí las más citadas por los autores y las de mayor empleo y utilidad en las relaciones de pareja.

Identificar y conocer las habilidades básicas en las relaciones de pareja enfatiza la realidad de que es de dos personas y depende de dos la funcionalidad de la relación, y que ambos son sujetos interactivos con poder de cambio y responsables de la satisfacción o insatisfacción de su interacción, por lo que el poseer y adquirir las habilidades "básicas" contribuye a una mayor seguridad y confianza en sí mismos, posibilitándose el establecer una relación más gratificante, funcional y en caso de decidir formar una pareja estable y permanente tengan mayores posibilidades de éxito y menos de fracaso.

A partir de este trabajo, se descubren grandes necesidades en la sociedad con respecto a estas habilidades en las relaciones de pareja, ante las que se brindan las siguientes sugerencias y en las que se contempla como vital la labor profesional del psicólogo.

Se requiere elaborar y aplicar cursos y talleres dirigidos a padres de familia, adolescentes, jóvenes y a todo interesado e involucrado en las relaciones de pareja y en preveer futuros fracasos matrimoniales; donde se les informe y habilite sobre comunicación, solución de

problemas, desarrollo de pensamientos funcionales y sexualidad como medios mínimos a emplear en la convivencia cotidiana de la pareja. Y en especial, que sean los espacios adecuados donde los padres se reconozcan como los principales modelos ante sus hijos.

En particular, las escuelas pueden ser un punto central, en las que los padres formen círculos de estudio y reciban cursos y otros medios, en los que se descubran como los principales modelos para sus hijos de lo que es una relación de pareja, que son ellos como pareja, de quienes aprenden, conservan, evocan, inhiben y modifican conductas tan simples como complejas (como las habilidades) para desenvolverse en una relación de pareja. Así mismo, que se informen y preparen en la adquisición de las habilidades de comunicación, solución de problemas, desarrollo de pensamientos funcionales y sexuales, que favorezca su vida matrimonial y se encuentren en posibilidades de ser modelos adecuados para sus hijos, futuros miembros de una pareja.

Además, es conveniente el desarrollo y difusión de conferencias, folletos, libros y revistas dirigidos a la población en general y a los adolescentes en particular, que aborden y traten sobre la importancia y beneficios del noviazgo, las nuevas situaciones y responsabilidades que involucra la unión permanente; con el fin de intervenir a un nivel preventivo y los jóvenes se introduzcan con información objetiva y habilidades básicas al establecer relaciones de pareja.

Es preciso que a través de los medios ya mencionados, y tomando como básica la intervención del psicólogo, también se actualice la concepción generalizada sobre el amor, como un amor romántico que privilegia a la emoción y que en lugar de ello, se instaure una concepción del amor como algo que también se actúa, piensa, siente y que puede adaptarse a los momentos, necesidades y cambios que acontecen a los miembros de la pareja, que las acciones de cariño y expresiones de amor no pasan de moda ni terminan con el tiempo, sino que pueden y requieren mantenerse por y para ambas partes. Para ello se debe aprovechar el modelo cognitivo conductual que ofrece alternativas metodológicas para implementar técnicas e información en programas y talleres.

Ahora bien, si consideramos el presente trabajo como una primera aproximación de tipo teórico a la prevención de futuros conflictos de pareja y al fomento de relaciones funcionales,

estables y gratificantes, se verá que son varios los ámbitos que pueden beneficiarse con esta tesina. Entre ellos, encontramos los siguientes.

En primer lugar, se espera que la *población en general*, integrada por maestros, padres de familia, jóvenes adolescentes, entre otros, involucrados o no en una relación de pareja, al realizar la revisión del presente trabajo: *se cuestionen sobre el agente activo que desempeñan como miembros de una relación de pareja; *reconozcan o descubran el valor que tienen las habilidades básicas identificadas en el desarrollo de las relaciones; *reflexionen sobre cómo se han desenvuelto en ellas y se interesen en adquirirlas y desarrollarlas funcionalmente, sea a través de la información que se brinda aquí, o bien, busquen los medios adecuados y factibles para ello (revistas, cursos, talleres, conferencias, etc.); *reconozcan la importancia que posee la etapa de noviazgo, de manera que a través de la lectura de esta tesina; *construyan expectativas más realistas y objetivas sobre las relaciones de pareja en general y sobre el noviazgo, en particular

Otro ámbito que puede beneficiarse con el presente trabajo es, la *Psicología* misma como disciplina científica; debido a que se ofrece una primera integración potencial en relación al noviazgo y a las habilidades básicas. A través de esta revisión, se manifiesta la escases y necesidad de investigar, en forma científica y metodológica sobre: *el desarrollo y adquisición de estas habilidades en diferentes ámbitos sociales; *los factores que intervienen para su ejecución; *las condiciones en las que los jóvenes participan en las relaciones de noviazgo; *hasta qué punto la familia prepara a sus miembros en dichas habilidades; así como *la relación existente entre estas habilidades y otras variables (edad, escolaridad, sexo, nivel socioeconómico, años de matrimonio, etc.). Asimismo, esta tesina brinda un soporte teórico a estudios retroactivos sobre las habilidades de parejas en conflicto durante su adolescencia y noviazgo, en correlación con variables de edad, nivel escolar, familias de origen, etc.

Laboralmente, la tesina exhibe la existencia de un enriquecedor campo de trabajo para el *psicólogo*, ya que es uno de los profesionales más indicados para promover y realizar cursos, talleres, conferencias, artículos, etc. encaminados a informar y preparar a padres de familia, parejas, profesores, adolescentes, jóvenes, parejas próximas a contraer matrimonio, entre otros, sobre todo lo abordado y propuesto en este trabajo. Hecho que motiva al profesional de la psicología a: *prepararse más y mejorar sus habilidades "básicas" y entrenamientos como proveedores de servicios tan importantes, *desarrollar un trabajo especializado e interdisciplinario con otros profesionales como asesores prematrimoniales. También se debe

considerar importante la labor que desempeña el psicólogo dentro de las escuelas, centros de atención a la juventud, escuelas para padres, etc.; ya que es un personaje central para comenzar a desarrollar actividades que sensibilicen a la población sobre las relaciones de pareja, el noviazgo y las habilidades básicas, buscando los espacios de lugar y tiempo más ideales para relacionarlos dentro de su labor cotidiana. Un ejemplo claro, es el psicólogo educativo que desarrolla funciones como orientador, quien puede ubicar en temas relacionados con adolescencia y sexualidad la oportunidad de abordar estos aspectos con adolescentes de secundaria y de nivel medio superior.

Además, también se consideran los beneficios que este trabajo trae a los *planes curriculares* de la carrera de psicología, debido que al evidenciar la demanda y necesidad que la población tiene para recibir información y preparación en los aspectos señalados, este trabajo sugiere considerar la formación que hoy en día reciben los futuros profesionales de la psicología. Por ello, es importante que en el plan curricular se contemplen las materias y actividades que busquen el que los alumnos adquieran y desarrollen tales habilidades, que serán básicas para su desarrollo profesional. Dentro de las acciones a seguir, podrían elaborarse y aplicarse talleres, cursos y conferencias encaminadas a preparar eficazmente a los estudiantes de psicología, de modo que identifiquen este tema como un campo de trabajo importante y lo consideren dentro sus proyectos e investigaciones en algunas materias que se les permita y tenga lugar el tema. También se plantea la necesidad de desarrollar, talleres, diplomados y cursos especializados en el tema de esta tesina, porque es un campo sumamente amplio y enriquecedor que requiere mayor preparación y especialización. Asimismo, al estudiante de psicología se le invita a prepararse e informarse sobre las relaciones de pareja y las habilidades sugeridas, que son un requisito básico si se desea servir para fomentar relaciones de pareja más estables, ya que será el futuro modelador que intenvendrá entre las parejas y la población en general.

Sin duda alguna, puede salir de la consideración del presente trabajo muchos otros ámbitos involucrados de una manera u otra en las relaciones de pareja y que se verían beneficiados con el mismo, el hecho es que no será infructuoso la revisión y consulta de la información planteada. Cabe señalar que no se pretende tomar al presente trabajo como algo acabado e ideal a seguir, ni polemizar con quienes sustenten otras alternativas o argumentos; por el contrario, se busca contribuir teórica y propositivamente a la reflexión y a las acciones encaminadas a fortalecer y promover relaciones de pareja satisfactorias y funcionales., sin olvidar que hay y habrá mucho por hacer con una sociedad tan cambiante

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVAREZ G. J. J. L. (1990): "Elementos de Sexología". Mexico: McGraw Hill.
- ANDERSON, M. (1988): "Aproximaciones a la Historia de la Familia Occidental (1500-1914)". México:Ed. Siglo XXI.
- AVELARDE B., Ma. del Pilar y SANTOS T., Gabriela (1991: "Valoración retrospectiva de los atributos del cónyuge en la etapa de noviazgo". Tesis de Lic. en Psicología. UNAM: México.
- BARRAGAN, M. (1980): "Interacción entre desarrollo individual y desarrollo familiar". (Monografía No. 1). México: Ed. AMPI.
- BARRIENTOS, B. (1990): "Taller Prematrimonial de Parejas". Tesis de Lic. en Psicología. UNAM: México.
- BECK, A. T. (1996): "Con el amor no basta". México: Ed. Paidós: México.
- BEGIN, C. y SABOURIN, S. (1997): "L'évaluation subjective directe des émotions ressenties au sein du couple". Journal International de Psychologie. Vol. 32, No. 5. Pp. 315-127.
- BERGLER, E. (1987): "Infortunio matrimonial y divorcio". Buenos Aires: Ediciones Hormé.
- CARROBLES y BALLESTEROS (1985): "La práctica de la Terapia de la Conducta". Madrid, España: Ed. Debate.
- CHAVEZ, L.E.; MENDEZ A.E. y REYES G. (1994): "Curso-Taller: Comunicación y Solución de Problemas en la Pareja". Tesis Lic. en Psicología. UNAM: México.
- COSTA, M. y SERRAT, C.(1993): "Terapia de Parejas". Mexico: Ed. Alianza Editorial.

CUTRONA, C. (1996): "Social support as a determinant of marital quality: The interplay of negative and supportive behaviors". Handbook of social support and the family. Plenum series on stress and coping. Vol 84, No. 915. Pp. 173-194.

EHRlich, M. I. (1989): "Los esposos, las esposas y sus hijos". México: Trillas.

ENLACE, en la Comunidad Encuentro A. C. (S/F): "Diplomado en Orientación Familiar para maestros". Módulos 12 y 13. México: Ed. Fernandez Cueto Editores.

ESTEVA, T. Norma L. (1992): "Relación de Pareja" Tesis de Lic. en Psicología. México: UNAM.

ESTRADA, L.I (1987): "El ciclo vital de la familia". México: Ed. Posada.

FREIDBERG, A. (1985). "Un enfoque humanista a la terapia de la pareja". México: Lima Impresores.

FREIDBERG, A. (1991): "Aportaciones de la Teoría de Sistemas a la Terapia Familiar". México: Artículo inédito.

FREIDBERG, A, Et. Al. (1995) "La psicología humanista existencial como núcleo de entrenamiento y desarrollo de actitudes para los terapeutas familiares". México. Artículo inédito.

FROMME, A. (1986): "Amor: su desarrollo personal". México. Ed. Pax-México.

GAGNON, J. (1977): "Sexualidad y Cultura". México. Ed. Pax-México.

GIRAUD, F.(1982): "De las Problemáticas Europeas al caso Novohispano: Apuntes para una historia de la familia Mexicana". Memorias del primer Simposio de Historia de las mentalidades (1982): Familia, Matrimonio y Sexualidad en Nueva España. México: Fondo de Cultura Económica.

GUIAS SANITARIAS ECOMEDIC, en Internet con clave dwperkins@mindspring.com

- GRAY, J. (1996): "los hombres son de marte y las mujeres son de venus". México: Ed. Planeta
- KASDIN, (198): "Historia de la Modificación de Conducta". Barcelona: Declee de Bowler.
- KELLI, W. A. (1982): "Psicología de la educación". Madrid: Ediciones Morata.
- LEMAIRE, J. (1986): "La pareja humana". México: Ed. Paidos.
- LEMUS, H. Rosalia. (1996): "Comunicación de Pareja: Estudio preliminar de un instrumento para medir algunos transtornos". Tesis Lic. en Psicología. México: UNAM
- LIBERMAN, R. P.; WHEELER, E. G.; LOUIS, A. J. M. DE VISSER; KUEHJEL, J.; y KUEHNEL, T. (1985): "Manual de terapia de pareja". México: Declée de Brower
- LINDAUER, R. (1992): "Cómo lograr una satisfactoria vida amorosa". México: Ed. Libra.
- LOPEZ, A. A. (1982). "La Sexualidad entre los antiguos Nahuas" en Memorias del primer Simposio de Historia de las mentalidades: Familia, Matrimonio y Sexualidad en Nueva España. México: Fondo de Cultura Económica.
- LOPEZ O., Ma. Domenica y GUILLEN G., Ma. Magdalena (1992): "Factores que intervienen en la tendencia hacia la modernidad de la familia en México" Tesis Lic en Psicología. México: UNAM.
- MALVIDO, M. E. (1982): "Algunos Aportes de los Estudios de Demografía Histórica al Estudio de la Familia en la Epoca Colonial de México" en Memorias del primer Simposio de Historia de las mentalidades: Familia, Matrimonio y Sexualidad en Nueva España México: Fondo de Cultura Económica.
- MC CARY y MC CARY (1983): "Sexualidad Humana de McCary". México: Ed. El manual moderno.

- MOTA Q., M.A.y PONCE A., J. (1994). "Desarrollo de Habilidades Interactivas en las áreas de Comunicación y Sexualidad, una aproximación Cognitivo-Conductual". Tesis: Lic.en Psicología. México: UNAM.
- MUNGUÍA C., Ma. Isabel. (1994). "Una alternativa de prevención para los conflictos de pareja: boletín de información". Tesis. Lic. en Psicología. México: UNAM
- OCHOA, A. (1997): "Anorgasmia". Familia Saludable. Año 7, No. 8, p.p.42-46.
- O'NEILL, N. y O'NEILL, G. (1976): Matrimonio Abierto. México: Ed. Grijalbo.
- PETERSON, L.R. (1986): "Aprendizaje". México: Mc Graw Hill.
- ROJAS G., Francisco. (1987, 16a. reimpresión): El Diosero. México: Fondo de Cultura Económica.
- RIVERA O., Ma. Guadalupe (1993): "La elección de pareja: replica del modelo familiar y consecuencias negativas en los hijos". Tesis Lic. en Psicología. México: UNAM.
- ROBLES, A. Claudia y LEDESMA, G. Delfina (1993) "La comunicación disfuncional en la relación de pareja". Tesis: Lic. en Psicología. México: UNAM.
- ROGERS, C. (1973): "El matrimonio y sus alternativas". Barcelona: Ed. Kairós.
- ROGERS, C. (1987): "El camino del ser". Barcelona: ed. Kairós
- SÁNCHEZ A. J. (1980): Familia y Sociedad. México: Ed. Joaquín Mortíz.
- SANDOVAL, M. (1984): "El mexicano. Psicodinámica de sus relaciones familiares". México: Villicaña (1984).
- SATIR, V. (1994): "En contacto íntimo". México: Ed. Pax.
- SATIR, V. (1991): "Relaciones Humanas en el Nucleo Familiar". México. Ed. Pax-Mexico.

SCHUMM, W. y SILLIMAN, B. (1997): "Changes in premarital counseling as related to older cohorts of married couples". Journal of Sex & Marital Therapy. Vol 23, No 2. Pp. 98-102-

SERRA, T.E. (1989): "Principios terapéuticos en el manejo de parejas". México: Instituto Mexicano de Psiquiatría.

SOLIS, V. Lidia (1988): "La elección de pareja conyugal. Algunos factores Psicosocioculturales determinantes". Tesis de Lic. en Psicología. México: UNAM.

STINNETT N., WALTER J., STINNETT N. (1991): Relationships in Marriage and the Family. New York: MacMillan Publishing Company.

WACUS P. Juana L. (1990): "El papel de la Mujer dentro de la pareja actual". Tesis de Lic. en Psicología. México: UNAM.