



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

“LA ELECCION DE PAREJA”

TESIS TEORICA

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

PRESENTAN :

ANTONIO DIOSDADO MEZA

FANNY ARGÜELLO GUTIERREZ

MARICELA SANDRA FLORES RODRIGUEZ

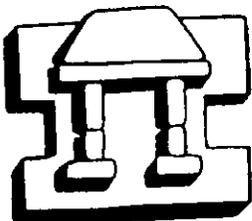
DIRECTORA DE TESIS:

MTRA. EN PSIC. AMPARO CABALLERO BORJA

DICTAMINADORAS:

MTRA. NORMA COFFIN CABRERA

MTRA. ARACELI SILVERIO CORTES



IZTACALA

298499

TLALNEPANTLA, ESTADO DE MEXICO, 2001.



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 está 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.

INDICE.

	Págs.
Introducción	1
Justificación	11
Capítulo I. Teorías en la elección de pareja.	15
1.1 Factores sociales.	15
1.1.1 Teorías de la homogamia.	18
1.1.2 Teoría del intercambio.	20
1.2 Factores psicológicos.	20
1.2.1 Homogeneidad.	21
1.2.2 Teoría persona.	21
1.2.3 El imago.	21
1.2.4 Complementariedad.	22
1.2.5 Enfoque psicoanalítico.	23
Capítulo II. Etapas del noviazgo.	27
2.1 El encuentro.	32
2.1.1 Atracción.	28
2.1.2 Cortejo.	31
2.2 Elección.	35
2.3 Enamoramiento.	37
2.4 Elección racional para amar.	41
Capítulo III. El amor en la relación de pareja.	42
3.1 Definición.	42
3.2 Elementos del amor.	44
3.3 Tipos de amor.	46
3.3.1 Amor anaclítico.	46
3.3.2 Amor narcisista.	46
3.3.3 Amor natural.	46
3.3.4 Amor condicional.	47
3.3.5 Amor romántico.	47
3.4 Patologías del amor.	50
3.5 Condiciones previas para el amor.	54
3.6 Diferencias entre hombres y mujeres para amar.	55
3.7 Obstáculos que el amor encuentra en su camino.	58
3.8 Factores que incrementan la capacidad de una persona para amar.	63
3.9 Amor y pareja.	66
Capítulo IV. Sexualidad en la etapa de noviazgo.	70
4.1 La sexualidad en cada etapa del desarrollo humano.	72
4.1.1 La sexualidad en la infancia.	72
4.1.2 Sexualidad adolescente.	73
4.1.3 Sexualidad adulta.	75
4.1.4 Sexualidad en la etapa de la vejez.	78
4.2 Diferencias en la sexualidad de hombres y mujeres.	79
4.2.1 Diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres.	80

4.2.2 Diferencias culturales.	82
4.2.3 Diferencias psicológicas.	85
4.3 La sexualidad en la relación de pareja.	87
4.3.1 Intimidad en la relación de pareja.	89
4.3.1.1 Componentes de la intimidad.	91
Capítulo V. Componentes intrínsecos en la relación de pareja.	94
5.1 Autoestima y elección de pareja.	94
5.2 Comunicación.	101
5.3 Expectativas, conflictos y fortalecimiento en la relación de pareja.	111
5.3.1 Intimidad.	112
5.3.2 Pasión.	114
5.3.3 Decisión y compromiso.	114
5.3.4 Conflictos y expectativas.	114
5.3.5 Fortalecimiento	120
Capítulo VI. Lineamientos para un taller sobre la elección de pareja.	127
6.1 Temas sugeridos.	128
Conclusiones.	130
Referencias.	135

RESUMEN.

El objetivo del presente trabajo fue hacer un análisis teórico de la elección de pareja, desde tres puntos de vista: el psicoanálisis, el humanismo y los estudios sobre la sexualidad. La tesis comprende seis capítulos, a lo largo de los cuales se estudiaron causas o motivos que llevan al individuo a generar lazos afectivos con otras personas, para proponer una estrategia de taller sobre la elección de pareja. Los temas que se desarrollaron comprendieron el análisis de los factores sociales y psicológicos para la elección, desde la perspectiva psicoanalítica; se analizaron las etapas de noviazgo; el amor en la pareja; la sexualidad; la autoestima y la comunicación en la pareja, teniendo en cuenta las diferencias entre hombres y mujeres. Se concluyó que cada uno de los elementos abordados resulta de suma importancia, el taller que se propone es una forma de prevenir problemas en la pareja, así como una línea de investigación a seguir.

INTRODUCCIÓN.

La educación para el matrimonio está distribuida en todas las fases de la vida y comienza con el nacimiento (Herbert, 1977).

A medida que el recién nacido crece y aprende merced a las experiencias de compartir y recibir, se forma la autoimagen fundamental, tan necesaria para la plena expresión del yo (Barrientos, 1990).

En la infancia, la confianza y la intimidad se funden en una estrecha relación con la madre, que produce el sentimiento de calor y seguridad interhumanas (Herbert, 1977). De los cero a los cinco años el ser humano elabora la identificación con los padres de ambos sexos, obtiene la claridad de identidad que resulta útil en etapas posteriores de crecimiento y en las relaciones hombre-mujer. Es en los dos primeros años de la vida en donde una importante base para la aptitud matrimonial queda establecida (Herbert, 1977).

A medida que ese proceso avanza en el niño de mas edad y elabora un sistema de valores y adquiere dominio y control interiores, se forman las cualidades de la relación de pareja. Cuando llega la pubertad con sus confusas transiciones internas y externas, y al traer la juventud un rápido incremento de la libertad y responsabilidad, el individuo se prepara para el tipo de relación que será capaz de conseguir (Barrientos, 1990).

Todo el tiempo que transcurre en la casa paterna debe ser considerado como fase de aprendizaje de la sucesiva iniciación en las posteriores relaciones de pareja (Herbert, 1977). Este proceso ocurre dentro del grupo primario de mayor importancia para el hombre: la familia (Barrientos, 1990). Socialmente se ha establecido que, para que pueda existir una familia, como primer paso, debe existir la pareja. Puede decirse por tanto, que la pareja heterosexual es la base de la sociedad (Wacuz, 1990 citado en Robles, 1993).

Mucho antes de la formación de la familia la pareja de novios atraviesa un largo proceso de conocimiento e intercambio mutuo, debido a que cada uno es un

sujeto individual diferente del otro, cada uno cuenta con su propio sistema de aprendizaje, conductas, ideas, que han obtenido por medio de sus experiencias anteriores.

Desde el momento en que se forma como una pareja, hombres y mujeres aportan a ella sus cualidades y defectos, cada uno posee un sello, que algunos consideran indeleble y que deriva de su dotación genética, de sus vivencias infantiles o de su medio familiar y sociocultural; se transparenta a través del carácter, de los modos de comportamiento, sus guiones de ganador o de perdedor, tanto como a través de los papeles que se verá obligado a interpretar en el seno de la célula conyugal, muchas veces a pesar de su propio cuerpo (Tordjman, 1989).

Por tanto, es necesario reconocer que cada individuo tiene una historia particular que está reafirmada por la familia de origen, la cual tiene una cronología o un ciclo y que los sucesos o acontecimientos y problemáticas los lleva a sus relaciones interpersonales (Rivera, 1993). Es por ello, que es importante analizar los diferentes factores que pueden influir para que dos personas distintas entre sí se unan en pareja, pues desde este momento se inicia la dinámica que definirá el futuro del sistema familiar (Barrientos, 1990).

Para una correcta decisión en la elección de pareja es imprescindible un largo conocimiento, y esto en el sentido no del tiempo que exteriormente transcurra, sino con referencia a la amplitud de experiencias con la futura pareja. La profundidad de estas experiencias es, naturalmente importante (Herbert, 1977). Sin embargo, muchos no se plantean este aspecto tan importante. A veces el amor sale al encuentro de manera decidida, inesperada y súbita; en otras ocasiones hay que ir a buscarlo, ir detrás de él, perseguirlo. Para ello es necesario tener cierto modelo femenino o masculino, lo cual exige una tarea previa de análisis de preferencias personales, de gustos y de actitudes que anidan en nuestro ser.

Elegir es, ante todo, ser capaz de seleccionar un cierto tipo humano, un perfil aproximado tomando en cuenta cuatro aspectos importantes como son: lo físico, lo psicológico, lo cultural y lo espiritual. No hay verdadero amor sin elección:

hay que saber escoger, seleccionar, preferir y siempre de acuerdo a un patrón previo (Rojas, 1991).

La elección de pareja es un intenso proceso de selección, comunicación, interrelación, aprendizaje, mutuo entendimiento, capacitación consciente, responsable y total de aquellos elementos fundamentales que conforman a cada persona, es un proceso por el cual hombres y mujeres suelen pasar en determinada edad (Corrizo, 1992 citado en Robles, 1993). Esta selección hace posible la unión de dos jóvenes de distintos sexos, dotados de cualidades (Robles, 1993).

Rodríguez (1997) y Díaz (1998) coinciden al plantear que la elección de pareja se encuentra en un nivel complejo, menos emotivo, en el cual intervienen elementos de juicio. En la elección los factores de atracción persisten, solo que en un plano secundario, en el trasfondo, y es en esta acomodación en la que predomina el carácter selectivo. La elección requiere un enfoque mucho más cuidadoso, sistemático y deliberado que el solo hecho de estar enamorados.

No obstante, se pueden considerar otros factores que se toman en cuenta para elegir una pareja como pueden ser los condicionados por determinantes sociales: la distribución cambiante de la población y el crecimiento de la aglomeración urbana, las cuales ocasionan que los individuos elijan a su pareja de manera azarosa; los prejuicios que la sociedad establece, el nivel económico, la atracción física, el estatus social, edad, religión, origen étnico, grados de instrucción, estado civil anterior, etc.

Ahora bien, existen varias teorías que intentan explicar por qué se inicia y se desarrolla una relación de pareja, tanto en el ámbito general, como específico, señalando las características que hacen que el individuo se sienta atraído por otra persona.

Una de las posturas teóricas con respecto a la relación de pareja es la teoría del resurgimiento y el poder familiar postulada por Blood y Wolfe (1960, citado en Solís, 1988), señalan que la elección de pareja, se establece a través del miembro con más recursos y recompensas, que ejerce el poder; es decir, se muestra

autónomo, más agresivo, con más capacidad de logro y en general con mas valor para su pareja que es sumisa, dependiente, afectiva y débil.

Murstein (1974), Mc Call (1976) y Edwards (1977, citados en Solís, 1988), señalan con su teoría del intercambio que la elección de pareja ocurre cuando el sujeto tiende a elegir a quien se percibe que tiene la capacidad de dar recompensas aproximadamente iguales a lo que considera merecido.

Winch (1954, citado en Solís, 1988), señala que en la elección de pareja, cada individuo busca en su grupo de partidos, aquella persona que prometa satisfacer sus necesidades en la mayor medida posible. Las personas se atraen primero por características sociales (nivel social, educación, etc.), segundo por el consenso de valores familiares y tercero por la complementariedad de roles y de necesidades específicas; dentro de las que se encuentran: protección-dependencia, dominación-sumisión, realización-asociación; es decir, uno otorga posición y el otro lo apoya nulificándose; aproximación-autonomía, reconocimiento-aspiración de estatus, etc. Éste es sólo el punto de vista de los autores citados.

En el presente trabajo se abordará el tema desde tres perspectivas teóricas: el psicoanálisis, el humanismo y los estudios sobre sexualidad. Se considera importante tener presente a la teoría psicoanalítica, toda vez que proporciona una explicación muy amplia de los principales factores que influyen en el mecanismo de elección de la pareja, a pesar de que el enfoque de interés es el humanismo. El psicoanálisis propone que la primera estructuración de una pareja se apoya en fuerzas profundas inconscientes del sujeto, y que clínicamente se traduce en la existencia de necesidades, tendencias, presiones y expectativas para toda la vida. Un primer tipo de elección por apuntamiento, es decir, el amar se busca a quien protege a las personas sustitutivas, se trata de personas quienes buscan las características físicas y aún psicológicas de los padres, sin embargo esa búsqueda es inconsciente. Una segunda explicación sobre la elección de objeto es la narcisista, en el cual la elección del objeto amoroso, está basada en la relación del sujeto consigo mismo, esta forma de explicación está basada en la leyenda del joven Narciso quien por su belleza sólo se amaba a sí mismo en una analogía ello

puede ocurrirle de manera similar a hombres o mujeres quienes sienten tal admiración por sí mismos y para perpetuar su amor buscan personas que coincidan con ellos en características físicas o psicológicas, estos procesos no se encuentran de manera consciente.

En los dos anteriores tipos de elección de pareja, sobresale el hecho de que el primer objeto de amor, sirve de referencia para futuras elecciones. El primer amor de todo niño es la madre, y toda niña está enamorada de su padre; así la elección de la pareja se refiere de manera directa, ya sea positiva o negativamente, a la imagen parental del sexo opuesto, o bien, en los procesos inconscientes puede ser que la referencia principal sea la imagen del padre del mismo sexo (Barrientos, 1990). A menudo se repiten formas de relación que ya se dieron entre los padres, o bien se presenta una forma de relación totalmente opuesta y con la adecuada disposición a desengañarse en el caso en que, a pesar de todo, la pareja se sigue pareciendo a la de los padres que al principio parecía muy poco satisfactoria. Esto tiene lugar por el hecho de que uno de los futuros cónyuges, al ser elegido consciente o inconscientemente, de forma que posea las propiedades contrarias a las que tiene la parte de los padres no amada, es idealizado y, por lo mismo, se le exige demasiado. El descontento nace inmediatamente, en cuanto dicho cónyuge deja entrever solo un par de rasgos de dicho progenitor aborrecido. Entonces tiene lugar una reacción agresiva de desencanto. El cónyuge reacciona, por su parte, agresivamente contra ese abuso y, por esta razón, cae precisamente al papel del malo (Herbert, 1977).

Otro elemento que puede estar presente en la elección de la pareja, es que el sujeto busque la relación con un compañero como un medio para protegerse de las diversas expresiones de sus pulsiones, así, busca en su pareja las características que contribuyen a no despertar la pulsión parcial y más aun, a reprimirla mejor.

Desde la perspectiva psicoanalítica, se explica el proceso de elección de pareja, haciendo referencia básicamente a las figuras parentales o al tipo de relación mantenida por las figuras parentales.

Si la elección de pareja se halla condicionada intensamente por las señales de semejanza o diferencia con el padre o la madre, existe siempre el peligro de un desengaño, para quienes buscan personas similares a sus padres, la pareja elegida pudiera no cumplir con sus expectativas y ante esa situación pudieran surgir conflictos; de manera similar ocurriría si la persona busca alejarse de las características paternas y llega a descubrir algún rasgo odiado, de los progenitores, en su cónyuge, ello podría constituir fuente de dificultades (Herbert, 1977), estos planteamientos pueden corroborarse fácilmente en la terapia de pareja, a donde las personas llegan para resolver sus diferencias, al conversar acerca de sus familias de origen se puede encontrar que las personas reproducen los patrones paternos de relación conyugal, que eligieron a su pareja pensando en alejarse de las características de los padres, o buscando semejanza psicológica con alguno de ellos.

Desde el enfoque conductual, la elección de la pareja depende del aprendizaje que el individuo adquiere al observar la forma en que se relacionan entre sí los padres del sujeto, enseñando a éste a un tipo de relación conyugal que podrá retomar cuando sea necesario.

Durante la atracción inicial en una relación de pareja, los sujetos pueden buscar las pautas repetidas de relación que han aprendido de sus padres y que les resultaron reforzantes o satisfactorias, así como, la imitación de pautas de relación que consideran inapropiadas por implicar algún tipo de castigo. Además, durante su desarrollo, los sujetos se encuentran otros modelos de los cuales aprender, y en el momento de la elección de pareja, pueden buscar a alguna persona que posea pautas de comportamiento que a ellos les faltan, es decir, buscan una compañía que los complemente (Barrientos, 1990).

Respecto a las aportaciones de la teoría humanista, ésta plantea, en primera instancia, que, el individuo posee en sí mismo una fuerza poderosa de crecimiento, que busca alcanzar su autorrealización, autodirección, madurez e independencia; la persona es capaz de responsabilizarse de su propia existencia reconociendo que puede tomar decisiones sobre sí misma, a pesar de las

condiciones impuestas por el medio en el que se desenvuelve (Sastre, 1994).

Desde esa perspectiva, el humanismo pone de manifiesto que se elige a la pareja que corresponda a las aspiraciones de la escala de valores que oriente ya sea a la madurez o a la enfermedad emocional; es decir, hacia la capacidad real de establecer y mantener una relación profunda y flexible con objetivos de compartir áreas afectivas, sexuales, sociales, económicas, etc., así como tener seguridad, placer, confianza hacia la realización personal y comprensión mutua de necesidades inmaduras residuales; de participación conjunta o autoritaria, adaptación a nuevos roles familiares de disposición sexual, de unión e identificación empática, de comunicación de recursos, de restablecimiento después de un desequilibrio y de apoyo a la identidad personal y en general de satisfacción (Ackerman, 1978 citado en Solís, 1988).

Bragado (1992) y Rojas (1991) sostienen que las necesidades se distribuyen en una jerarquía: en el final más bajo de la misma, las personas se atraen porque satisfacen necesidades de tipo neurótico; mientras que en la parte final más alta, sana o madura, la gente se elige porque se ama. En este sentido las expectativas más reales de sí mismo y del otro coincidirán en una definición tanto de uno, del otro y de la pareja en sí, siempre y cuando exista amor y un nivel de conciencia más amplio para lograr una relación estable y profunda.

Así pues, existen diferentes factores que influyen en la elección y formación de una pareja desde el infantilismo emocional, las necesidades ambivalentes inconscientes, la reedición de tempranas relaciones insatisfactorias, el impulso del sexo y la soledad hasta la carencia de otros carriles hacia la madurez simbólica, integrando todo ello con una promesa optimista de realización personal en esos aspectos. Cuando esos factores no son satisfechos en la relación surgen los conflictos provocando sentimientos de angustia, depresión, celos, remordimientos, etc., ocasionando la disolución de la pareja (Flaherty, 1984).

Las esperanzas fallidas y, con ella, los desengaños se producen, además, si la elección de pareja se ha realizado bajo síntomas de neurastenia, por ejemplo,

cuando a la otra parte inconscientemente o semiconsciente se le atribuye un papel bien determinado, bien sea el de sometido, el de protector, el de admirador o incluso el de admirado, con el que se identifica, y por lo mismo, puede elevar el sentimiento de la propia estimación. Si uno de los integrantes de la pareja logran un mayor desarrollo humano, la dinámica de la relación se modificará y entonces es posible que surjan conflictos. O bien, si uno de los novios elige al otro por compasión, tomará luego venganza contra su pareja de forma inconsciente y desplegará una oculta conducta dominante. El efecto cuando las parejas se eligen con distinto grado de motivación conduce a posteriores reproches (Herbert, 1977).

Entonces, el punto clave sería: ¿Cómo evitar que los conflictos personales internos no intervengan en la elección de pareja? Y ¿Cómo evitar que los problemas personales o sentimientos negativos causados por conflictos personales internos entorpezcan el establecimiento de una relación de pareja sana?

Una relación puede tener mal pronóstico desde el principio si no se elige al compañero adecuado; la inadecuada elección de pareja depende del desconocimiento de la otra persona. Muchas veces surge la necesidad de que al establecerse una pareja exista un conocimiento previo de uno mismo, un conocimiento del futuro compañero y de la relación que se está creando, así como un conocimiento del arte de amar.

Dentro de la Psicología, el enfoque humanista cuenta con varias técnicas que han sido aplicadas a los problemas de pareja, buscando un cambio positivo en la interacción, de manera que resulte más funcional y satisfactoria para sus integrantes. Dicho enfoque está basado en la persona individual, mas que en los promedios o características de un grupo. Tiene por objeto la persona que experimenta y sus cualidades distintivamente humanas: elección, creatividad, maduración, dignidad, valor y el desarrollo de sus potencialidades. Desde este enfoque los individuos difieren en el grado en que están libres de la influencia y control de otras personas y de los fenómenos externos. Esta libertad es interior, una actitud o conciencia de que posee la habilidad de pensar lo que uno quiere pensar, para vivir la propia vida, para elegir lo que uno quiera ser, y para asumir la

responsabilidad de uno mismo. La libertad es la plena realización de las diversas etapas de la vida, a la que el hombre llega por sí mismo. El hombre libre se promueve voluntariamente, responsablemente, para desempeñar la parte tan importante que le toca en un mundo cuyos sucesos determinados se mueven por medio de él, y por medio de su elección y voluntad espontánea.

Necesitamos desarrollar conscientemente una forma de relacionarnos más madura y abierta para cambiar el torbellino y la excitación por una intimidad más profunda, es decir, desarrollar una relación consigo mismo antes de poder relacionarse en forma sana con el otro.

Nadie puede amarnos lo suficiente para realizarnos si no nos amamos a nosotros mismos, porque cuando en nuestro vacío vamos en busca del amor, sólo podemos encontrar vacío. Lo que manifestamos en nuestra vida es un reflejo de lo que hay en lo profundo de nuestro ser: nuestras creencias, sobre nuestro propio valor, nuestro derecho a la felicidad, lo que merecemos en la vida; cuando estas creencias cambian, también cambia nuestra vida (Rage, 1996).

Rogers (1981, citado en Rage, 1996) dice que en un proceso de pareja uno de los factores más importantes para un verdadero desarrollo es que cada uno de los miembros de la pareja progrese en su propio ser, si llevan a la relación inmadurez, dependencia, infantilismo, las posibilidades de hacer una relación de pareja sana son mínimas, aumentando las probabilidades de vivir una relación neurótica.

El presente trabajo tiene como objetivo hacer un análisis teórico de la formación de pareja, mediante el estudio de una de las etapas del proceso de pareja como lo es la elección. Se estudian causas o motivos que llevan al individuo a generar lazos afectivos con otras personas y, a la vez se propone un taller para la pareja.

Para lograr el objetivo se desarrollaron seis capítulos, en el primero se abordaron las teorías de la elección de pareja, se analizaron los factores sociales y psicológicos con base en el enfoque psicoanalítico. Se consideró apropiado este

enfoque, toda vez que proporciona elementos comprender los aspectos psicológicos del individuo y de la pareja.

En el segundo capítulo se describen las etapas del noviazgo: el encuentro, la atracción, el cortejo, la elección y el enamoramiento.

En el tercer capítulo se trata el amor en la relación de pareja, se le define, se señalan los elementos que conforman al amor, y se hace referencia a los tipos de amor, como puede ser el amor anaclítico, el amor narcisista, el amor natural, el amor condicional y el amor romántico. En este capítulo se mencionan las patologías del amor; las diferencias entre los hombres y las mujeres al amar, así como los obstáculos en el amor, se estudian los factores que incrementan la capacidad de una persona para amar.

En el cuarto capítulo se aborda lo referente a la sexualidad en el noviazgo, teniendo en cuenta la sexualidad en cada etapa del desarrollo humano, desde la infancia, en la adolescencia, adultez y vejez. Se hacen comparaciones en la sexualidad entre hombres y mujeres, desde el punto de vista fisiológico y psicológico. En este capítulo se analiza la sexualidad y la intimidad en la pareja.

En el capítulo quinto se analizan los componentes intrínsecos en la relación de pareja, como lo son la autoestima, la comunicación, las expectativas, los conflictos, la pasión, el compromiso y el fortalecimiento de la relación de pareja.

En el sexto y último capítulo se plantea un taller como alternativa de trabajo terapéutico en la elección de pareja, como propuesta que es sólo propone los temas a desarrollar. Las bases que sustentan el programa se encuentran en los elementos teóricos revisados a lo largo del trabajo.

JUSTIFICACIÓN.

La importancia del tema se deriva de las siguientes consideraciones:

En nuestro camino por la vida, siempre es bueno y necesario tener a una persona en quien confiar, para no morir de soledad. Alguien a quien se le pueda decir cómo somos y que nos acepte así (Rage, 1996). Sentirnos amados y apreciados es una necesidad psicológica de primer orden para el ser humano, de tipo afectiva, tan importante como el alimento, el aire y el agua.

Esta necesidad de ser amados o apreciados y la tendencia de dar afecto son impulsos que mantienen y mejoran el propio organismo, la necesidad de afinidad y comunicación se ven satisfechos con el afecto o intimidad proporcionados por la familia, los amigos y la pareja (Sastre, 1994).

Amar significa atender, valorar, aceptar, apreciar a la persona por lo que es, apoyarla y ayudarla a vencer obstáculos, buscar su felicidad y bienestar, admirarla, reconocerla, manifestándole cariño verbal y no verbal, con acciones y palabras. Amor no es egoísmo, ni tolerancia, sino compromiso desinteresado.

El amor a uno mismo también es importante y se demuestra aceptándonos como somos y tener gusto por lo que somos y hacemos, y cuando alguien se ama y se acepta es capaz de amar y aceptar a los demás. (González, 1983). Si no tengo un sano amor a mí mismo, solamente podré ofrecer mi odio y devaluación (Rage, 1996).

Muchas veces el individuo no se da cuenta de la importancia que tiene amarse a sí mismo para después amar a los demás. Las personas pueden estar alienadas por miles de preocupaciones cotidianas, estar afectivamente apegadas a las circunstancias y viven en la ignorancia de sus estructuras de significación, de sus conflictos y de sus necesidades, lo que los lleva a elegir pareja bajo parámetros ya sea tan ideales, tan inalcanzables que no existe una persona real que cubra sus expectativas de pareja y por lo tanto no puede entablar una relación

o los lleva a elegir a su pareja de manera azarosa o de acuerdo a conflictos personales que vienen arrastrando desde siempre.

Con base en esto, se puede decir que no se lleva a cabo una elección de la manera adecuada, lo que tiene como consecuencia crear una relación con una base endeble, poco firme, sin verdaderas raíces o incluso no poder establecer una relación de pareja, teniendo como consecuencia en uno o en otro caso un estancamiento de crecimiento personal.

La formación de la pareja presenta muchos aspectos, la persona joven necesita conocer acerca de sí misma. Gran parte de este conocimiento se obtiene al crecer, pero es preciso corregirlo y complementarlo con un riguroso estudio de la bibliografía disponible sobre la pareja. El fracaso o el éxito de una relación parece depender de las actitudes, los resentimientos y las pautas de conducta habituales que de conocimiento de los hechos. Varios especialistas han estimado que del 7 al 90 % de los factores involucrados en una relación sólida se origina en esos procesos de relacionarse y de responder en las relaciones personales íntimas.

Una de las tareas primordiales de cualquier persona joven que considera la posibilidad de formar una pareja consiste en descubrir su personalidad consciente básica y continuar el crecimiento de sí mismo como persona ya que se puede tener edad física e intelectual, y sin embargo ser un verdadero niño en cuanto a las propias emociones. Tener edad suficiente no significa poseer la madurez necesaria para el papel de hombre-mujer en una relación (Barrientos, 1990).

Aunque la relación de pareja misma puede ser un proceso de maduración para el individuo, este debe poseer antes un grado razonable de desarrollo adulto y de responsabilidad para atender los multifacéticos compromisos que supone una relación actual. Solo la totalidad de una identidad personal sana permite experimentar la unicidad de la relación heterosexual y de este modo, estimular el propio desarrollo como individuo valioso, y evitar una deficiente preparación para las relaciones como lo evidencian las tasas de divorcio y los destructivos conflictos en los matrimonios que sobreviven.

Las razones que justifican estudiar la relación de pareja desde diversos puntos de vista teóricos como lo son el psicoanálisis, el cual proporciona elementos valiosos para comprender la formación psicológica del ser humano, vinculado a otros seres como lo puede ser la pareja, teniendo presente que la primer pareja con quien se tiene relación es con la que formaron los padres y constituyen las principales vivencias a ser tomadas en cuenta en la elección de pareja.

Otro punto de vista teórico que resulta importante en la comprensión de la elección de pareja es el humanismo, el cual aporta elementos para comprender el amor a sí mismo, desde esta perspectiva, la persona debe ser capaz de crearse a sí misma, que al vivir cree significado y que encarne la libertad subjetiva siendo capaz de dirigirse y esforzarse a llegar a ser ella misma. El ser uno mismo no es fácil. Estamos en un mundo en el que la gente prefiere tenernos amoldados a sus criterios, valores, ideas, conveniencias particulares, etc. Es el actuar de una manera determinada para agradar a los demás. Sin embargo, todo ello nos lleva a la inmadurez. Es como pasar de ser un robot que obedece a una persona que piensa, siente y ama.

Para el humanismo, el ser humano es un ser viviente cuyo comportamiento esta en constante y continuo cambio con la capacidad de ser consciente de sí mismo, de las condiciones y situaciones que ejerce sobre éstas, le permiten la toma de decisiones y de poder de elección. Estas elecciones tienden al desarrollo y maduración de sus potencialidades innatas. Su libertad consiste precisamente en la capacidad de elección y en este sentido se crea a sí mismo y a su mundo, responsabilizándose de su propia existencia. Esta libertad aumenta a medida que la persona se abre y acepta sus vivencias, es ella misma y hace accesible a la consciencia todos los datos relacionados con la situación.

Esta concepción optimista permite que el individuo al visualizarse de esta manera empiece a preocuparse por su crecimiento personal, por progresar e ir hacia adelante teniendo una dirección encaminada hacia su mejoramiento y no

hacia su destrucción. El hecho de que el individuo se considere como un ser humano constructivo, consciente de las demandas de la cultura al igual que el de sus propias demandas fisiológicas de alimentación o sexualidad, le va a permitir que empiece a responsabilizarse de sí mismo, de sus decisiones y sus actos lo que tendría como consecuencia ser una persona madura para manejar cualquier situación incluso una relación de pareja (Rogers, 1989).

Dicarpio (1987), señala que cuando el individuo ha logrado lo mencionado anteriormente, no se genera en él un estancamiento, sino que crea las condiciones para poder efectuar cambios en su persona de tal manera que pueda estar abierta a experiencias internas sin que éstas lo abruman, teniendo la capacidad para enfrentarlas.

Desde la perspectiva humanista se piensa que las crisis en las relaciones interpersonales como lo es la relación de pareja son a la vez causa y consecuencia de la alienación y la pérdida del sentido de la importancia personal. Según esta perspectiva la solución no consiste en concentrarse en el mundo exterior para buscar un cambio sino en volver la mirada hacia el interior para conocernos a nosotros mismos.

Un tercer punto de vista que sustenta el presente trabajo está conformado por los estudios sobre sexualidad, éste es un aspecto importante para la pareja, la elección se reafirma sobre la base de la atracción física, en la mayoría de las parejas, sin embargo por razones culturales se ha establecido una doble moral sexual, una para los hombres y otra para las mujeres, dando lugar a la formación de mitos, falsas concepciones, y desconocimiento sobre la anatomía y fisiología de los órganos de reproducción. Las diferencias en los valores transmitidos a hombres y mujeres pueden constituir un obstáculo en el proceso de formación de la pareja.

Con base en lo anterior se concluye el presente trabajo con el planteamiento de un taller, del cual sólo se proponen los temas a desarrollar, la finalidad es plantear una propuesta respecto de los aspectos que resultan relevantes para la elección de pareja.

CAPITULO I. TEORIAS EN LA ELECCION DE PAREJA

1.1. FACTORES SOCIALES

Un matrimonio puede tener mal pronóstico desde el principio si no se elige al compañero adecuado; la inadecuada elección de pareja depende del desconocimiento de nuestras necesidades o el desconocimiento de la otra persona (Flores, 1984). Muchos no se plantean este aspecto y en bastantes casos todo sigue un curso rápido, impulsivo, inmediato, en el que la atracción reside en el encanto físico. Esa forma de obrar es errónea; y lo es porque una de las consecuencias más dolorosas del amor sin elección obedece a lo que se pueden llamar errores sentimentales: darse cuenta en cierto momento de la vida de que las directivas amorosas estaban mal diseñadas, que tenían unas bases endebles, poco firmes, sin verdaderas raíces, por eso es importante pensar al elegir (Rojas, 1991). La formación de la pareja es uno de los aspectos más complejos y más difíciles de establecer, va más allá del solo hecho de contar con alguien para compartir emociones, sentimientos o ideas (Wacuz, 1990). En la mayoría de los casos las personas no están preparadas para esta decisión tan importante para la vida y trascendencia del ser humano.

En la elección de pareja la persona se retrata cuando lo lleva a cabo. Es definitorio de las preferencias personales, porque decimos mucho de nosotros cuando nos fijamos en una persona y la elegimos entre las demás para hacerla parte esencial de nuestra vida (Rojas, 1991).

Se puede definir a la elección de pareja como el intenso proceso de selección, comunicación, interrelación, aprendizaje mutuo, entendimiento, capacitación consciente, responsable y total de aquellos elementos fundamentales que conforman a cada persona, es un proceso por el cual los hombres y mujeres suelen pasar en determinada edad (Corrizo, 1992, citado en

Robles, 1993). Esta selección hace posible la unión de dos jóvenes de distinto sexo, dotados de cualidades (Robles, 1993).

Básicamente, a partir de la adolescencia, se tiene la tendencia a buscar pareja y la primera pregunta que se plantea es ¿Por qué esta persona y no otra?. En otras palabras, cuáles son las características que hacen especialmente atractiva a esta persona por encima de las demás. No es fácil rastrear los motivos que empujan a dos personas a buscar la proximidad recíproca. Está en juego una multiplicidad de sentimientos. La sabiduría popular habla unas veces de "las semejanzas que unen", otras veces dicen que "los opuestos se atraen". Sin embargo, la realidad es que las elecciones están multideterminadas (Casado, 1991).

Si bien es cierto la unión de una pareja se da en el ámbito afectivo y la selección es espontánea a través de un sinnúmero de encuentros con otros compañeros posibles, los encuentros no dejan de involucrar el contexto socioeconómico, cultural e ideológico que delimitan la elección sólo con aquellas personas que proceden del medio social en el cual la persona interactúa: trabajo, núcleo social, domicilio, etc. (Jiménez, 1994).

Aunque los casamientos ya no son arreglados las parejas aún siguen sufriendo toda clase de presiones y una de las más importantes son las que se viven y desarrollan dentro de la familia pudiendo ser estas conscientes e/o inconscientes.

Es importante recordar que la familia es sin duda la formación básica de la sociedad humana. Su origen es biológico, como algunas de sus funciones esenciales, pero ante todo es un factor trascendental en la vida del hombre, tanto desde el punto de vista de su ser social como de su personalidad, sobre la cual ejerce una poderosa y perdurable influencia (González, 1993).

El ejemplo de los padres es fundamental debido a que es el primer modelo con el que los hijos se identifican (Rojas, 1991). Los padres transmiten al niño, ya sea de manera directa o indirecta las aptitudes, valores, destrezas, conocimientos, que afectaran su personalidad en la vida adulta, lo que de acuerdo a lo que se

haya formado interior y exteriormente permitirá o no que forme una relación de pareja adecuada y estable.

Dentro de la familia se establece patrones típicos de interacción concernientes a expresiones de afecto, capacidad de decisión, negociación de problemas, etc.; a través de los pequeños eventos que se forman en la vida diaria. El sistema familiar se mantiene mediante estos patrones y existe una tendencia a resistirse al cambio, y tratar de mantener una cierta continuidad. Sin embargo, dado que la familia no es estática, sino que se encuentra sujeta a ciertas demandas de cambio, se vera expuesta a continuas presiones por lo que tendrá que enfrentarse y adaptarse a los nuevos cambios que en ella se presenten y esto solo se va logrando a través del ciclo que inevitablemente tiene que seguir la familia, para que de esta forma el ser humano pueda crecer y desarrollarse. Por lo que la integración del individuo a una relación de pareja dependerá en gran medida del modelo que los padres hayan formado en su medio familiar, modelo que de una u otra forma se reflejará en la relación de pareja que forme (González, 1991).

Con lo mencionado anteriormente, es indudable que el individuo no llega a la vida adulta sin estar íntimamente diferenciado por su educación, por el contexto sociocultural en el que ha pasado su infancia, por las condiciones económicas y geográficas. Todas estos determinantes entrecruzadas introducen muchos elementos que van a orientar sus elecciones fundamentales especialmente las de su compañero principal.

A lo largo de la historia se ha intentado determinar cuales son los **Factores sociales** que determinan la elección y formación de una pareja, para los cual Kerchhoff (1980) ha identificado dos teorías, las siguientes:

1.1.1 TEORÍA DE LA HOMOGAMIA.

Esta teoría postula que la formación de la pareja es el resultado de por lo menos tres conjuntos de factores: la preferencia personal, las presiones externas y la restricción de oportunidades de interacción (Kerchhoff, 1980).

Es importante mencionar, de acuerdo a esta teoría que aunque un individuo efectivamente sienta cierta atracción por otra persona debido a sus características en común, las presiones externas y las oportunidades que tenga para relacionarse con ella, influyen definitivamente en el hecho de elegir o no a esa persona como compañero. Algunos ejemplos de las presiones externas que pueden presentarse es la oposición de los padres a que se establezca la relación, o el hecho de que uno o ambos miembros estén comprometidos o casados.

Los factores que determinan la elección bajo esta idea son:

Clase social: dentro de este factor se toman en cuenta aspectos tales como la ocupación, el nivel de ingresos económicos, el área de residencia y la educación tanto de la pareja como la de los padres. La elección está influenciada en la clase social porque la persona se asocia básicamente con quienes pertenecen a su misma clase social, es más probable encontrar a la pareja dentro de ese círculo y no fuera de él. Por otro lado, los patrones de lenguaje, vestido, nivel educativo, intereses e incluso el humor varían considerablemente de una clase social a otra, por lo tanto hay quienes se sienten más cómodos o seguros cuando conviven con personas de su misma clase social (Sáxon, 1977 citado en Wolosky, 1991).

Ejemplos de este factor social son los que han vivido su infancia en un medio social oprimido y no han adquirido un equipamiento cultural y especialmente verbal necesario para la expresión de sus afectos, deseos y temores, los que han vivido su infancia en el seno de una familia cerrada, replegada que impide los contactos afectivos con el exterior y los intercambios culturales, necesarios para su futura comprensión de posibles integrantes de parejas heterógamos; es posible que formen parejas en condiciones de estricta homogaia, pero fracasarán en

cuanto aparezcan condiciones diferentes no previstas en el comienzo de la pareja que harían necesaria puntualizaciones e intercambios, en particular verbales referentes a los puntos críticos y a los conflictos latentes, intercambios difíciles para los que no están preparados.

Proximidad. Se eligen aquellas personas que se encuentran en el lugar adecuado y en el momento preciso. Las personas generalmente eligen como pareja a quienes viven en el mismo barrio, viven cerca, van a la misma clase o asisten al mismo baile.

Una de las razones por las que este factor puede ser determinante es que la proximidad propicia la relación continua entre dos personas y aunque probablemente no surja la atracción en el primer momento, el hecho de estar conviviendo y compartir vivencias constantemente llega a provocar el surgimiento de una relación más íntima.

Inteligencia. Esta actúa como un factor en la elección de la pareja, ya que dos personas de muy distinto nivel intelectual por lo general no pueden establecer comunicación fácilmente, aunque exista algún otro tipo de relación cercana en otras dimensiones como la atracción física, interés mutuo, amistad, etc. (Saxton, 1977 citado en Wolosky, 1991).

Edad. En nuestra sociedad la elección ocurre por lo general entre dos personas de aproximadamente la misma edad, aunque el hombre es casi siempre un poco mayor que la mujer (Saxton, 1977 citado en Wolosky, 1991).

Grupo étnico. Un grupo étnico es una subcultura que comparte el mismo lenguaje, cocina, manera de vestir, religión y, en cierto grado intereses creativos y que están inmersos en una sociedad más grande y étnicamente distinta. Este factor es considerado de manera independiente ya que la importancia que estos grupos dan a que la pareja pertenezca a la misma comunidad contribuye a que en algunos casos se presente la expulsión de los miembros en caso de que estos decidan contraer matrimonio con una persona étnicamente distinta.

Dependencia afectiva y emocional. La estrecha dependencia afectiva y cultural con relación al medio de origen deja algunos jóvenes a merced de sus familias y

de las normas sociales coercitivas, que pueden obligarlos a casarse fundamentalmente en caso de embarazo no deseado. Para estos jóvenes, sometidos a un medio cuyas normas son muy compulsivas el encuentro con su pareja es muy difícil y solo es tolerado en condiciones raras, estrictamente limitadas: el baile, las salidas, las fiestas se presentan para que ellos puedan realizar este aprendizaje del amor y de la vida en común.

1.1.2 TEORÍA DEL INTERCAMBIO.

Cuando nos encontramos en una misión de búsqueda y encuentro de pareja, nos evaluamos mutuamente y nos fijamos en el atractivo físico, el nivel económico y el rango social de cada uno, lo mismo que en varios rasgos de personalidad tales como la amabilidad, la creatividad y el sentido del humor. Según los psicólogos sociales, no solamente nos interesan la juventud, la belleza y el rango social, sino la totalidad de la persona (Hendrix, 1991).

Por sí mismo ninguno de estos elementos es decisivo para garantizar una vinculación duradera, sin embargo, constituyen interacciones positivas, que pueden ser un buen punto de partida en la elección de la pareja.

1.2. FACTORES PSICOLÓGICOS

Aunque no se descarta en la Elección de Pareja la influencia de variables como la edad, el nivel de educación y la creencia religiosa hay otros determinantes en la decisión como son los factores psicológicos. Cuando examinamos éstos encontramos que se hacen más difícil de describir por ser estos inconscientes.

Las siguientes teorías han abordado a esos factores psicológicos:

1.2.1. HOMOGENEIDAD. Una pareja será elegida si presenta las mismas características de personalidad, valores, intereses y antecedentes (Mordechai, 1979).

1.2.2. TEORÍA PERSONA. Nos dice que el factor importante en la elección de pareja es la forma en que un pretendiente potencial incrementa nuestra autoestima. Todos tenemos una máscara, otra persona, cuyo rostro es el que exhibimos ante los demás.

1.2.3. EL IMAGO. Ésta es esencialmente una imagen compuesta de las personas que ejercieron mayor influencia en nuestra temprana edad. Pueden haber sido el padre, la madre, uno o más hermanos o quizá una niñera o un pariente cercano. Quienes quiera que hayan sido, el cerebro registró todo acerca de ellos: el sonido de la voz, la cantidad de tiempo que dedicaban a atender el llanto, el color de la piel, la forma en que sonreían, el porte de sus hombros, la manera de moverse, sus estados de ánimo, sus talentos y sus intereses. El cerebro registró todas las interacciones significativas junto con todas estas impresiones. El cerebro no interpretó esos datos, sencillamente los grabó. El que la persona se sienta atraída o no se sienta atraída románticamente por otra persona del sexo complementario, depende en gran medida del grado en que esa persona se parece a su Imago. Una parte del cerebro trabaja intensamente analizando fríamente las características de esa persona y después las compara con su rico banco de datos de información. Si hay poca correlación la persona no se interesa. Esa persona estaba destinada a ser una de las miles de personas que pasan por la vida y producen poco impacto. Si hubo un alto grado de correlación, la persona parece sumamente atractiva.

No todos encuentran una pareja que coincida tan exactamente con la Imago. Algunas veces solamente coinciden en uno o dos rasgos claves de carácter y probablemente la atracción inicial es leve. Unas relaciones de este tipo

frecuentemente resultan menos apasionadas y menos problemáticas que aquellas caracterizadas por coincidencias más exactas. La razón por la cual es menos apasionada es porque el cerebro aún está buscando el objeto gratificante ideal, y la razón por la cual resulta menos problemática es porque no se presenta la repetición de tantas luchas de la infancia (Hendrix, 1991).

1.2.4. COMPLEMENTARIEDAD. Esta teoría presupone que aquellos aspectos de la personalidad de que una persona carece, buscan ser compensados por una pareja que no tenga tales carencias (Cansino, 1986).

Framo (en Andolfi, 1985) señala que la gente selecciona a su pareja sobre la base de la necesaria complementariedad, es decir, cada uno buscará que la otra persona sea capaz de cubrir sus necesidades. La selección se realiza tomando en cuenta las cualidades o características que complementan a la pareja, por tanto lo que resulta atractivo es la diferencia, no la semejanza.

Para Winch (1955, citado en Wolosky, 1991), la hipótesis básica de la teoría de complementariedad de necesidades es que un individuo busca dentro de su campo de elección a aquella persona que prometa en mayor grado proveerlo de la misma gratificación de sus necesidades. Estas necesidades son por lo general inconscientes y varían en grado en cada individuo. Asimismo son diferentes en tipo e intensidad en cada uno de los miembros de la pareja.

Las necesidades complementarias son importantes para reforzar y perpetuar la relación una vez que ésta se ha iniciado. Si dichas necesidades no se satisfacen en la relación probablemente la relación terminará.

Algunos ejemplos de necesidad de complementariedad son: dominación-sumisión, provisión-dependencia, satisfacción del otro- logro, sobrevaloración-autodevaluación.

* Quien necesita ser dominante en sus relaciones personales, muy frecuentemente buscará a un compañero relativamente sumiso, encontrándolo complaciente y agradable; el sumiso por su parte verá a la persona dominante como confiable y decisiva.

* Quien es proveedor o "dador" obtiene satisfacción principalmente al dar comprensión, apoyo emocional y ayuda. Aunque todas las personas son tanto dadoras como dependientes en cierto grado, en toda relación uno de los miembros se caracterizará por ser el que provee la mayor parte del tiempo, y el otro por ser dependiente.

* Algunos manifiestan una gran necesidad de sentir una satisfacción por logros del otro, en contraste otros expresan grandes necesidades de obtener logros por sí mismos. Los primeros suelen relacionarse con los segundos al identificarse con sus logros y experimentando sus triunfos.

* Finalmente, cuando una persona con una importante necesidad de humillar a los demás se encuentra con otra que tiene una relativa tendencia a la autodevaluación, ambas podrán tener una interacción satisfactoria; al menos a este nivel (Wolosky, 1991).

1.2.5. ENFOQUE PSICOANALÍTICO. La elección de pareja de acuerdo con la teoría Psicoanalítica, no es accidental, al contrario está influida por motivos inconscientes y en algunas ocasiones irracionales. Afirma que si una pareja fracasa, lo hacen porque ignoran los propósitos inconscientes que determinaron que se eligieran el uno al otro.

Freud (1914, citado en Bobé, 1994) describe dos tipos de elección de pareja:

- a) La elección narcisista.
- b) La elección anaclítica.

En la elección narcisista la persona se enamora de alguien parecido a ella; lo que él fue en otro tiempo: alguien que le recuerde a él mismo cuando era niño; lo que le gustaría ser; lo que en otro tiempo fue parte de él, alguien que le recuerde a los padres y hermanos.

En la elección anaclítica una persona ama a alguien que alimente; que proteja. Freud pensaba que era más probable que los hombres hicieran elecciones

anaclíticas mientras que las mujeres se inclinaban más a hacer elecciones narcisistas.

Dentro de la Teoría Psicoanalítica las elecciones pueden estar determinadas por los trastornos por los que el adulto haya pasado en su infancia en sus diferentes etapas psicosexuales.

Etapas oral. Si los trastornos surgen en la etapa oral harán que el adulto tienda a tener una relación amorosa como un bebé exigente. Este individuo al ser muy narcisista será incapaz de identificarse con los deseos de su compañero (a); sentirá gran hostilidad hacia él y tenderá a desconfiar y a anticipar el rechazo.

Etapas anal. Los trastornos en esta etapa podrían originar la lucha de poder en la que dar amor o placer a su pareja se considera como " hacer lo que se debe"; por tanto se sienten humillados, lo que los lleva a desafiar y rebelarse. Si el periodo anal no ha sido demasiado conflictivo, el individuo podrá dar y tomar en una relación amorosa. No se verá afectado por sentimientos de culpa ni de desconfianza en sí mismo y por lo tanto, no se sentirá negativo, resentido o explotado.

Etapas falico-edípica. Los trastornos son atribuidos mayormente a conflictos edípicos no resueltos. Algunos hombres pueden imaginar a su pareja como su madre incestuosa, por consiguiente, el sexo con ella les es prohibido y de ello puede sufrir una impotencia. En la mujer, si inconscientemente continúa la búsqueda del padre, quizás llegue a considerar el sexo y la intimidad como cosas incestuosas y prohibidas, lo que la llevará a repudiar a su pareja.

Etapas de latencia. Si el niño tiene dificultad para emanciparse de sus padres, cuando sea adulto, esta ansiedad de separación reaparecerá con frecuencia en sus relaciones interpersonales. Si las necesidades edípicas que experimenta también son intensas y los sentimientos sexuales los percibe como algo prohibido, cuando sea adulto a menudo querrá escapar de cualquier situación íntima, incluyendo el matrimonio.

Cualquier trastorno en alguna de las etapas anteriores no resuelto trae como consecuencia elecciones afectivas neuróticamente desfiguradas en la etapa adulta, entre ellas se encuentran:

Transferencia Paternal o Maternal. Se habla mucho que las personas se casan con el propósito inconsciente de encontrar a alguien igual a la madre o al padre con quien lucharon mientras crecían. Según la terapeuta familiar Norwood (1985, citado en Bobé, 1994) no es tan cierto que la pareja que elijamos sea igual a uno de nuestros padres, sino que con esa pareja podemos sentir lo mismo y enfrentar los mismos desafíos que encontramos al crecer: podemos repetir la atmósfera de la niñez, que ya conocemos tan bien, y utilizar las mismas maniobras en las que ya tenemos tanta práctica. Cuanto más dolorosa haya sido la niñez, más poderoso será el impulso de recrear y dominar ese dolor en la adultez.

La apariencia de la pareja puede ser muy distinta de la de los progenitores pero se puede observar que alguna característica física o caracteriológica tiene relación o bien porque concuerde o porque se oponga (Bobé, 1994).

De aquí se desprenden varios tipos de elecciones:

Relación padre - hija. Se trata casi siempre de una muchacha joven unida a un hombre notablemente mayor que ella. Ella espera de su compañero cualidades mas o menos paternas, esto es: dirección, protección, mantenimiento, etc., incluso autoridad; mientras el hombre al contrario se siente atraído por las reacciones infantiles de su mujer.

Relación madre - hijo. Cuando un hombre joven ha buscado una compañera notablemente mayor, por desear ser cuidado, abandonando en sus manos con gusto la dirección. La mujer en cambio acepta el papel maternal por responder a un aspecto importante de su sensibilidad. La mujer que elige a un hombre más joven que ella probablemente quiere desahogar sus deseos de dominio y evitar al mismo tiempo la ansiedad de tener que enfrentarse a un hombre superior a ella.

Relación sin compromiso. El no comprometerse y el conservar cierta distancia puede constituir para ciertas personas una condición previa a toda

tentativa de elección amorosa. Sus tendencias latentes a la fuga hacen imposible que entablen una relación con una pareja que pueda llegar a ser un compañero (a) duradero (a). Tales personas buscan uniones con hombres o mujeres casadas o eligen a personas que no viven en el mismo lugar y que aparecen de cuando en cuando (Annemarie, 1981).

Encubrimiento de una imagen de uno mismo. Cuando esta duda es inconsciente, la necesidad de demostrar la propia suficiencia se hace insaciable; es por ello que hombres y mujeres tratan de contener con los sentimientos de rechazo de toda la vida consiguiendo un cónyuge poco amoroso para que los ame.

Cuando hay ansiedad intolerable de aspectos internos, éstos se reprimen, y la persona se apareja con un cónyuge que sea portador de estos aspectos; en esta situación, la pareja es percibida inconscientemente como un representante del reprimido. En cambio, cuando predomina la estructura narcisista se reduce la posibilidad de soportar las diferencias individuales.

Actitud megalomaniaca. Se eligen personas con problemas de alcoholismo, trastornos psicóticos, depresivos, etc., y se piensa que casándose con ella la curará. Es una relación narcisista en la que el curador tiene la necesidad de ser un objeto carente y desamparado (Bobé, 1994).

Venganza inconsciente. La elección se hace con el objeto de borrar un viejo dolor.

De lo anterior se puede concluir que existen diversos elementos psicológicos que van a intervenir en los procesos de elección de pareja, una vez hecha ésta la pareja se une y comienza la etapa denominada noviazgo.

CAPITULO II.

ETAPAS DEL NOVIAZGO.

El noviazgo es el periodo culturalmente establecido para que la pareja se conozca más profundamente, de tal forma que hombre y mujer puedan darse cuenta si quieren, están dispuestos o se sienten capaces de vivir juntos, compartir las alegrías y los problemas a los que se enfrentarán en la vida en común.

El noviazgo varía desde algunos días hasta nueve años tendiendo a ser más prolongado. En el noviazgo encontramos a parejas con historia de una declaración formal o sin ella, que sostienen relaciones sexuales o no, con conocimiento de las respectivas familias o no, etc. Cada miembro de la pareja vive en domicilio diferente y es considerado de diferentes maneras por los muchachos y las muchachas. Aunque para ambos es hermoso, para las mujeres esta etapa está llena de poesía, de romanticismo, de ilusiones y de alegría profunda; por lo tanto, se puede definir al noviazgo como una relación emocional, amorosa entre un hombre y una mujer que marca el inicio de la separación física emocional y económica del núcleo familiar de origen y que sirve como un periodo de prueba para detectar si la pareja puede formar posteriormente una familia.

En el noviazgo se observan dos tipos de parejas:

* Parejas con proceso de noviazgo completo. Este tipo de parejas durante el noviazgo ha vivido una buena relación, logrando conocerse un poco más, siendo novios durante un periodo cercano o superior a un año; se casan porque se quieren y se sienten seguros frente al paso que están dando, creen que la relación esta madura y ha llegado el momento de unirse para compartir la vida, disponen también de los medios económicos básicos para enfrentar su vida en común.

* Parejas con proceso de noviazgo incompleto. En muchos casos los futuros cónyuges no llegan a conocerse bien porque su relación es demasiado breve o porque a pesar de un largo noviazgo, se forjan una imagen distorsionada del otro, muchas veces a causa de mantener una relación a veces superficial, con escasa

comunicación de la interioridad de cada uno o en la que no perciben las señas acerca de la verdad del otro. En otras parejas existe una relación afectiva en desarrollo con estrecha comunicación, de tal forma que ambos consideran al otro como posible pareja; sin embargo, el matrimonio se inicia antes de tiempo, por estar esperando un hijo, lo que en muchos casos va asociado a la inmadurez y excesiva juventud de los miembros de la pareja.

El noviazgo comprende las tres primeras etapas del ciclo vital, es decir: el encuentro, la elección y la idealización.

2.1 ENCUENTRO.

El noviazgo se inicia con el encuentro, que es el momento en que dos individuos, en términos generales un hombre y una mujer, se dan cuenta de que pueden formar una pareja. Es posible que se conocieran desde mucho tiempo atrás y que hasta fueran buenos amigos y sus familias también, pero no habían vislumbrado la posibilidad de ser o formar una pareja entre ellos. Las primeras citas y/o las salidas tienen por objetivo determinar si los dos individuos se encuentran o no, es decir, cuando se dice que se da el encuentro, es el momento en que ambos individuos aceptan, al menos, intentar formar una pareja; este encuentro es en realidad inconsciente pero se acepta conscientemente (Castillo, 1994).

Esta etapa de encuentro se inicia con la atracción y el cortejo.

2.1.1 ATRACCIÓN. Es un ejercicio de exploración entre dos personas, marcado por sentimientos de atracción recíproca, que pretende buscar en el otro que hay dentro. Es una especie de asedio, de acontecimiento. En este periodo, el amor no ha aparecido todavía de una forma auténtica y verdadera, sino que está ensayando, probándose para observar que sucede y que posibilidades hay de enamorar a la otra persona. Los mecanismos que aquí se utilizan son los de la

seducción. Seducir es arrastrar hacia uno, a esa otra persona mediante una atrayente fascinación que pretende deslumbrar (Rojas, 1991).

Desde la primera atracción se establece un proceso de comunicación (Casado, 1991) mediante el cual las personas intercambian mensajes que explican cómo son y que esperan del otro. Estos mensajes pueden ser también no verbales, los cuales llegan a ser más importantes que el aspecto físico, para que exista un pre-enamoramiento, que son señales de aprobación por parte de las dos personas, un permiso y al mismo tiempo un deseo de intimar más (Davis, H. 1988).

Según Levinger (1974, citado en López, 1979), la atracción en etapas tempranas de una relación esta grandemente basada en la imagen proyectada por la otra persona lo cual incluye factores como la apariencia física, maneras y actitudes.

* Atractivo Físico. Este se refiere a que la fisonomía de una persona induce al acercamiento (Alvarez, 1986).

La apariencia física desempeña un papel muy importante y necesaria para una relación positiva y duradera.

López (1979) al igual que otros autores señalan teorías acerca del atractivo físico, una de ellas es la que habla de la "semejanza" o similitud, esto es, parece ser que una de las necesidades fundamentales de los individuos es la aceptación por parte de los compañeros o personas que los rodean. Si esta necesidad existe, el recibir aceptación de otros constituye una gratificación y como por lo general se siente agrado por las personas que nos gratifican, se puede pensar que nos gustan aquellos que nos aceptan o nos muestran agrado. Si el otro siente agrado por nosotros por aspectos que nosotros mismos consideramos de valor, entre más preciso sea el otro en sus juicios y consideraciones, más atraídos nos sentiremos hacia él.

Miler (1963, citado en Rage, 1996) complementa que la sola semejanza no es la única fuente de agrado mutuo y agrega que los factores positivos despiertan más atractivo que los negativos, además señala cuatro subtipos de clase de similitud que suele despertar una atracción mutua:

- Semejanza de personalidad.
- Semejanza de rasgos que facilitan los objetivos.
- Semejanza de la capacidad de los individuos para satisfacerlas mismas necesidades.
- Posesión de factores emocionales mutuamente apreciados.

Banta y Helherington (1963, citado en Rage, 1996) plantean que las personas quienes se atraen mutuamente presentan más rasgos semejantes que complementarios. La semejanza atrae mutuamente cuando la similitud es percibida.

Otros autores hablan de que las "diferencias" son las que suelen ser más atractivas.

Además de la similitud existen otras variedades fundamentales de inclinaciones como son: la admiración, esta se funda al principio, por lo general, en el aspecto físico por ser lo primero que se aprecia. Cuando se conoce a alguien se fija la atención en su apariencia, muchas veces de manera involuntaria, y se actúa en consecuencia: si tiene un cierto atractivo físico, tratamos de retener su atención y de conocer mejor a esa persona; pero si carece de atractivo es menos probable que se establezca una relación. Otros de los factores que intervienen en la atracción son: la reciprocidad, apoyo de roles, respeto y apoyo de los valores (Rage, 1996).

- Atractivo Intelectual. Este se refiere a la coincidencia de intereses, ideología, metas, etc. Una vez establecidos los dos niveles anteriores puede desarrollarse el tercero, la atracción afectiva o psicológica.
- Atracción por afectividad, éste puede conceptuarse como la comunicación, la expresión de la ternura, intimidad, la amistad, aspectos de personalidad (madurez emocional) e inteligencia entre otras.

A veces, algunas características atractivas en fases iniciales de la relación de pareja se vuelven después menos deseables convirtiéndose en fuente de conflicto e irritabilidad. Por ejemplo, la simpatía y capacidad de atracción física de un compañero puede convertirse en fuente de celos e irritabilidad más adelante

cuando se considera como comportamiento seductor que amenaza la posesión del ser querido. Otra situación observada con frecuencia es cuando un elemento importante de atracción para una persona pasiva, inhibida y acumulativa sea una pareja alegre, optimista, sociable, aventurera y osada. Estas cualidades del otro ofrecen una forma vicaria de satisfacción y desarrollo. Sin embargo, al establecerse la pareja esa alegría, optimismo, sociabilidad, espíritu aventurero y osadía, se convierten en amenaza para la concepción de estabilidad del individuo pasivo, inhibido y acumulador, con lo que se establece un conflicto de pareja.

En otras palabras, la unión de una pareja y su sostenimiento radicará en que se conserven los niveles de atracción física, intelectual y afectiva, a la vez que cada uno tenga la capacidad de captar las necesidades y motivaciones del otro ejerciendo la comunicación y empatía adecuadas; así mismo deberá cada uno mantener su propia identidad y respeto hacia el otro.

2.1.2 CORTEJO. Al hablar de cortejo en la etapa de noviazgo nos referimos a los ritos sociales que se desarrollan previamente al matrimonio, es el medio mediante el cual dos seres se conocen, intercambian vivencias y emociones, muestran un comportamiento experimental y ambivalente que implica conflictos entre el miedo y la atracción sexual (Morris, 1973).

Esta experiencia de asociarse con otra persona del sexo contrario no marca la elección definitiva, pero si permite al individuo que vaya conociendo aspectos de él mismo como lo que desea encontrar en su futura pareja.

Diversos estudios han descrito los mensajes no verbales que se intercambian durante el galanteo, y que parecen constituir como una señal de aprobación por parte de las dos personas, un permiso, y al mismo tiempo un deseo de intimar más.

Casado (1991) agrupa en general dos fases:

1. - En la primera ambos galanteadores exhiben su sexualidad (femineidad y masculinidad) para atraer al otro; cabe agregar que la cultura e incluso la moda definen el qué y el cómo.

2. - En la segunda fase, ambos también adoptan posturas menos agresivas, más infantiles y blandas, para tranquilizar al otro.

Desde los primeros intercambios las dos personas además del contenido de los mensajes están mostrando sus estados del yo favoritos. Si estos resultan complementarios a los del otro, le empezará a resultar atractivo a un nivel más profundo que el del atractivo físico.

Morris (1972) señala que en el cortejo se observa en la pareja un progreso que va desde la primera atracción hasta la confianza final y es casi siempre una larga y compleja serie de crecientes intimidades y esta secuencia se sigue a lo largo del proceso de formación de la pareja, desde la primera mirada hasta el ayuntamiento definitivo.

Las pautas del cortejo o galanteo en la pareja se pueden dividir en doce etapas:

A) Mirada al cuerpo. La forma más corriente de establecer contacto social es mirar a la gente desde lejos. En una fracción de segundo, se pueden captar las cualidades físicas de la pareja, rotulándolas y graduándolas mentalmente. Los ojos suministran al cerebro información inmediata sobre el sexo, la estatura, la forma, la edad, el color, la posición y el estado de ánimo de la otra persona. Simultáneamente, se establece la calificación en una escala que va desde la extremada atracción hasta la repulsión extrema. Si las señales indican que el individuo observado es un atractivo miembro del sexo opuesto, se puede pasar a las siguientes etapas.

B) Mirada a los ojos. Mientras miramos a otros, estos nos miran a su vez. De cuando en cuando, las miradas se encuentran y si entre desconocidos, uno de ellos encuentra atractivo al otro, él o ella pueden esbozar una ligera sonrisa cuando se encuentren de nuevo sus miradas. Si la respuesta es afirmativa, la sonrisa será correspondida y, más tarde, podrán entablarse contactos más íntimos. Si la respuesta es negativa, una mirada indiferente atajará, por lo general, todo ulterior intento.

C) Intercambio vocal. La próxima fase consiste en el establecimiento de contacto verbal entre el varón y la mujer que no se conocen. Invariablemente, los comentarios iniciales se referirán a trivialidades. Este parloteo facilita la recepción de señales auditivas. Los modismos, el tono de voz, el acento, la manera de expresar los pensamientos y el empleo que se haga del vocabulario permiten que una nueva gama de unidades de información llegue hasta el cerebro. Manteniendo esta comunicación al nivel de una charla insustancial, si las nuevas señales resultan poco atractivas cada uno de los interesados estará en condiciones de hacer marcha atrás.

D) La mano en la mano. Las tres fases anteriores pueden cubrirse en pocos segundos, o durar meses enteros, cuando un amante en potencia admira silenciosamente a su presunta pareja y desde lejos. Esta nueva fase puede concluir también rápidamente, en forma de un apretón de manos de presentación; pero, si no se produce el apretón de manos formal y asexual, es probable que el primer contacto personal se disimule bajo la forma de un acto de ayuda, de protección o de guía. Ambas partes comprenden muy bien que esto es solo el inicio de una secuencia de actitudes que pueden llevar a mayores intimidades; pero ninguno de ellos acepta abiertamente este hecho, y por ello ambos están a tiempo de retirarse sin herir los sentimientos del otro. Solo cuando la naciente relación se ha declarado abiertamente, se prolongará la duración de la acción de apretar la mano o de asir el brazo. Entonces, esta dejará de ser un acto de ayuda o de guía y se convertirá en intimidad manifiesta.

E) El brazo en el hombro. Hasta este momento, los cuerpos no han entrado en íntimo contacto. Ya estén sentados, de pie o caminando, el roce de los costados de la pareja indica un gran adelanto en la relación que empezó con los primeros y tímidos contactos. El método más empleado es el abrazo de los hombros, realizado generalmente por el hombre para atraer a su pareja. Caminar juntos en esta actitud es adoptar un aire ligeramente ambiguo, a mitad de camino entre la buena amistad y el amor.

F) El brazo en la cintura. Un ligero avance, en relación con la fase anterior, se produce cuando el brazo se desliza alrededor de la cintura. Es como una declaración directa de intimidad amorosa. Además su mano estará ahora más cerca de la región genital de la mujer.

G) La boca en la boca. El beso en la boca, combinado con el abrazo frontal, es un importante paso adelante. Por primera vez, existe una fuerte posibilidad de excitación fisiológica, si la acción es prolongada o repetida, con manifestaciones secretorias por parte de la mujer y de erección por la del hombre.

H) La mano en la cabeza. Como ampliación de la última fase, las manos acarician la cabeza de la pareja. Los dedos frotan la cara, el cuello y los cabellos; las manos asen la nuca y el lado de la cabeza.

I) La mano en el cuerpo. Después de la fase del beso, las manos empiezan a explorar el cuerpo de la pareja, dándole palmadas, apretándolo o acariciándolo. A este respecto, el principal avance consiste en la manipulación por el hombre de los senos de la mujer. Estos actos producen una mayor excitación fisiológica.

J) La boca en el pecho. Con esto se cruza un umbral en que las interacciones son estrictamente privadas: Estos contactos constituyen las últimas intimidades pregenitales y son preludio de las acciones sexuales propiamente dichas.

K) La mano en el sexo. Si continúa la exploración manual del cuerpo de la pareja, se llega inevitablemente a la región genital. Después de los primeros contactos, la acción progresa en el sentido de roces suaves que estimulan el rítmico movimiento de la pelvis.

L) El sexo en el sexo. Por último, se llega a la fase de la cópula propiamente dicha, y, si la mujer es virgen, el primer acto irreversible de toda la secuencia se produce con la ruptura del himen. También existe otro hecho irreversible, la fecundación. Cada fase habrá servido para estrechar un poco más el lazo afectivo.

Actualmente depende de la pareja y del tipo de relación que tienen el permitirse experimentar las diferentes fases del cortejo; existen parejas que sólo aceptan las primeras fases, mientras que otras se permiten todas las fases incluyendo las últimas o genitales.

2.2 ELECCIÓN.

La mayoría de las personas no se eligen primordialmente para satisfacer necesidades sexuales, económicas o sociales, sino para cubrir necesidades psicológicas, lo cual es constatable de manera fácil en la terapia de pareja. La unión de la pareja es prevista más como un medio para alcanzar compañía, apoyo emocional mutuo, una base "hogareña" segura y sobre todo una íntima relación en la cual compartir todos los aspectos de la vida (Coleman 1977 citado en Romero, 1981).

La elección de pareja es la segunda etapa del noviazgo y existen varias razones que explican el por qué elegimos pareja.

Para Flores (1984) la motivación principal en la elección del compañero es el encontrar a alguien que pueda contrarrestar o calmar la propia ansiedad, en este sentido, se considera el casamiento como un posible recurso para aminorar cualquier dolencia psíquica.

Landsman (1994) menciona que las principales motivaciones que nos impulsan a elegir pareja son:

- Desamparo y necesidad. Uno puede sentir deseos de amar a otra persona porque parece desamparada y con necesidad de ser amada.
- Conformidad con los ideales del amante. Un amante potencial puede tener ideales sobre la apariencia, la personalidad y la conducta que la otra persona debe cumplir antes de ofrecerte amor. Los conceptos de la esposa ideal y del marido ideal pueden ser factores decisivos para determinar a quien escogerá un hombre o una mujer jóvenes para enamorarse. El adulto joven observa a alguien que se ajusta a sus ideales y considera que puede amar a esa persona.
- Necesidades crónicas. Un individuo con necesidades fuertes e insatisfechas buscará satisfacer sus necesidades inmediatas e ignorará los demás rasgos de una persona que son importantes para su desarrollo y felicidad general. Por tanto, podría escoger a una persona capaz de satisfacer estas necesidades y

no comprender que posee otras necesidades y valores que se volverán importantes cuando las actuales hayan sido satisfechas.

- Falta del conocimiento del yo. La persona enajenada de su yo real no logra identificar lo que necesita para ser feliz o para facilitar el desarrollo. Como en su elección no considera estos factores, partirá de otros criterios inadecuados para el desarrollo y la felicidad. Así escoge solo por la apariencia, porque sus padres o conciencia le exigen esa elección sin saber si en verdad lo desea. Ignora sus necesidades y deseos.

- Necesidad de estabilidad y deseo de transformación. Las personas buscan un espacio donde pueden expresar sus deseos y aspiraciones armonizando y haciendo realidad los proyectos.

- Satisfacción de expectativas previas. Se espera obtener beneficios de la pareja, estas exigencias generalmente están basadas en un sentido ingenuo de satisfacción y felicidad y en una creencia de que el amor lo puede todo (Lemus, 1996).

- Compañía y desarrollo personal. La mayoría de las personas buscan compañía, satisfacción de las necesidades psicológicas y desarrollo personal. Se piensa en la convivencia y en la seguridad de que la persona estará ahí siempre y nos aceptará en todas las circunstancias tal como somos.

- Amor. Abarca un conjunto de sentimientos positivos profundamente experimentados y referidos directamente a la persona amada, entre los cuales se encuentra el cariño, la comunicación, la protección, la intimidad, la activación y la pasión. Es una base inestable y que no perdura mucho sin el apoyo de una buena relación general y una excelente comunicación.

El amor romántico es un ingrediente importante que conduce al matrimonio. Sin embargo, es sólo uno de los muchos elementos y no es necesario ni suficiente.

- Escape a la soledad. La soledad y el aislamiento son evitados a toda costa. Las relaciones estrechas ofrecen, en cambio un amortiguador contra el temor que acompaña la conciencia de separación de los demás (Rage, 1996).

2.3 ENAMORAMIENTO.

Dentro del noviazgo es característico encontrar que existe un estado anímico que solemos llamar " enamoramiento ".

Vander (1989, citado en Robles, 1993), explicó que el enamoramiento es un singular fenómeno que tiene la virtud de cambiar todo nuestro modo de ver la vida y sobre todo a la persona amada. Es un estado emocional surcado por la alegría y la satisfacción de encontrar a otra persona que es capaz de comprender y compartir tantas cosas como trae consigo la vida. Enamorarse es una forma de amor, pero no una forma cualquiera, sino la más sublime que puede experimentar una persona. El enamoramiento es como un dulce sueño en el cual se ven cumplidos los deseos de ser comprendido, considerado, estimado, tenido por algo valioso; se trata de un encuentro singular entre un hombre y una mujer que se detienen el uno frente al otro para ver si pueden compartir juntos una vida.

Se está enamorado de alguien cuando se quiere compartir con esa persona la vida, buscando lo mejor para los dos: el bien y la felicidad de ella o él y con ella o con él (Rojas, 1991).

En el enamoramiento podemos observar una diversidad de síntomas. El primero de ellos suele ser siempre un trastorno de la atención; es decir, uno se siente absorbido de tal modo que la cabeza y el corazón van y vienen una y otra vez hacia esa persona, hay un deseo constante de estar cerca de ella, todas las circunstancias giran a su alrededor.

Un segundo síntoma es la cristalización. Este síntoma consiste en atribuir a la persona amada todo un conjunto de cosas buenas, positivas y nobles que pueden existir. En la persona enamorada, basta con pensar en una cosa buena para atribuírsela a su pareja.

Ambos síntomas vienen a desembocar en un lugar común: el entusiasmo el cual se compone de: exaltación, alegría, pasión, afectividad exaltante. Los enamorados no se critican y no solamente se perdonan todo, sino que ignoran el defecto o la debilidad del elegido (Lemaire, 1990).

Alberoni (citado en Castillo, 1994) menciona que en el enamoramiento existe solidaridad, alegría de vivir y renovación; se da una separación y unión para formar un " nosotros " .

Calvo (1973) al igual que Rojas (1991) agrega que muchas personas enamoradas están absortas en sus placeres que se olvidan de la posibilidad de que las cualidades que provocan esa elevación sean ilusorias. Pudieran carecer de realidad en la apreciación de la otra persona, encubriendo, diferencias de personalidad, de intelecto o de intereses, son incapaces de concentrarse en esos factores potencialmente destructivos u otorgarles cierto peso.

La fantasía de navegar con la persona amada en un mar de permanente felicidad se apodera de los enamorados sin que estos sean capaces de ver que todo eso podría ser un espejismo.

Ahora bien, Calvo (1973) señala que el enamoramiento se desencadena de manera específica en cada individuo y depende de sus necesidades psíquicas, preferencias y gustos particulares.

Por su parte, Rojas (1991) agrega: para que una persona se enamore es necesario un cierto grado de admiración; es decir, para que alguien entre con fuerza en los escenarios mentales de otra persona, es primordial quedarse asombrado, fascinado, sorprendido gratamente. Esa admiración puede ser de muy diversos tipos y referirse a cuestiones de la más variada condición: desde la personalidad a la simpatía, pasando por la sencillez, la fortaleza y el espíritu de lucha. Es así como el deseo y la tendencia a estar con la persona a la que se empieza a amar, se traduce en la necesidad de estar juntos, de comunicarse, de hablar, de comentar pequeños y grandes incidentes de la vida.

Para llegar al estado de enamoramiento es necesario pasar por varias etapas, a este estado no se llega de pronto, bruscamente, sino a través de etapas sucesivas. La evolución es más o menos igual que la intimidad. Cuando dos personas se hallan por primera vez, en forma típica se presenta una con la otra, con lo que ellas consideran una mezcla aceptable de ideales convencionales y personales. Habiendo tomado la iniciativa y habiendo dado el primer paso,

después expresan ciertas necesidades personales que chocan con las del semejante o resultan ser recíprocas. Si demasiados puntos de vista se hallan en conflicto, la relación se atasca al nivel de cuando se conocieron. Pero cuando las necesidades personales son mutuas y las aspiraciones semejantes, puede surgir la amistad. No obstante, aun cuando hay satisfacción inicial en la relación, la pareja tiende a proceder con cautela, ocultando todavía gran parte de sus sentimientos verdaderos.

A medida que van conociéndose y aprenden a confiar uno en el otro, van revelando y mostrando más de lo profundo de ellos mismos. Llegan a saber lo mejor y lo peor de cada uno. Se aprueban y se aceptan recíprocamente debido o a pesar de estas revelaciones. La siguiente etapa es la identificación profunda o empatía entre sí.

El factor de oportunidad es el último determinante. Además de suficiente atracción física mutua para permitirles que inicien una relación preliminar, las actitudes de ambos hacen posible la comunicación. Reconocen los sentimientos de acercamiento que van seguidos por autorrevelaciones crecientes. Desarrollan "sistemas de hábitos interdependientes" (Reiss, 1973 citado en Mc Cary, 1983); cada uno de ellos tiene ya en quien confiar, con quien bromear, con quien compartir sus sentimientos. Finalmente reconocen que llenan las necesidades emocionales recíprocas; necesidades de afecto, de entendimiento de talento, de respeto, de estimulación de logro de las finalidades. Se aman uno al otro.

El enamoramiento desempeña un papel decisivo: forja un vínculo poderoso que incita a una pareja a comprometerse en una relación (Calvo, 1973). Además cuando se produce este fenómeno que se llama enamoramiento tiene lugar un encuentro interpersonal: borrachera afectiva en la que uno y otro se complementan. Tras el flechazo ya solo desean ser el uno para el otro, se quieren y todo lo demás no importa. En esos momentos, esa estrecha relación hombre-mujer produce una especie de encantamiento. La personalidad ajena se vuelve sobre la del otro y uno empieza a vivir en el otro y desde el otro. El tiempo parece que se extasía, que se detiene. Psicológicamente se percibe la necesidad de estar

compartiéndolo todo continuamente: palabras, hechos, recuerdos, pensamientos. Cada instante con la persona amada es intenso, vivo, pleno. De este modo van a ir alimentándose los sentimientos recíprocos: alegría, gozo, ganas de vivir, deseos de renovación, tendencias a la solidaridad.

La etapa del enamoramiento es uno de los momentos cruciales de la vida. Con el tiempo tendrá lugar una conversión del enamoramiento en amor conyugal. Se pasa de un nivel eufórico y de exaltación de las fases iniciales del encuentro amoroso a otro orden de hechos más calmados y permanentes. La vida se compasa, se vuelve serena y objetiva, se reduce el entusiasmo inicial y se aterriza en la verdad de ese amor, que no es otra cosa que la aceptación recíproca de las virtudes y los defectos de uno y otro, de lo positivo y lo negativo, sin exagerar sus características. Se llega así a la convivencia.

Sin embargo, es importante mencionar que el individuo tanto hombre como mujer pasan por estas etapas, las diferencias como las viven tanto el uno como el otro son muy marcadas. Es decir, tanto los hombres como las mujeres quieren amar y ser amados, pero las mujeres lo dicen con más frecuencia que los hombres. Hasta hace poco, la crianza de las niñas se había concentrado en encontrar un marido para casarse y después tener hijos con él. Hoy en día es menos dominante. Sin embargo, hasta las mujeres con vidas gratificantes fuera de la familia, todavía se quejan de sentirse incompletas sin una relación romántica e íntima. Es socialmente más aceptado que una mujer sea consciente, se preocupe y exprese estos sentimientos. Aunque el hombre también anhele una conexión íntima es menos probable que sea un anhelo abierto y consciente; no es socialmente tan aceptable que un hombre este necesitado de una relación.

Los hombres hablan de sus relaciones como una parte externa de ellos mismos, algo deseable, algo que les agrada. Mientras para las mujeres es una parte de su propio ser.

Si bien hombres y mujeres quieren estar enamorados y tener una relación pretenden cosas diferentes, la mujer se forma un ideal romántico de la pareja, alejado de la realidad en cambio los hombres, por lo general, buscan quien les

proporcione satisfacción sexual y cuidados. Ellos pueden separar las experiencias sexuales del amor, no así la mujer. Los hombres mantienen límites claros y su lenguaje al describir el amor es más práctico.

2.4 ELECCIÓN RACIONAL PARA AMAR.

Para establecer una buena relación de pareja es necesario hacer una adecuada elección. Algunos factores que son necesarios para esto son:

- Madurez emocional, entendida como la capacidad de identificar a los propios sentimientos y de establecer y mantener relaciones interpersonales adecuadas.

- Empatía o capacidad de percibir los sentimientos de los demás.

- Disposición de asumir responsabilidades que no sólo involucran la satisfacción de necesidades básicas, sino también proporcionarse atención y cuidados mutuos (Papp, 1988).

- Capacidad de la persona amada para corresponder al amor. La persona puede ser motivada para amar solo si se le ha asegurado que es amada.

- Ser capaz de ayudar a la persona amada a desarrollarse.

Ahora bien, si la relación es acertada o no, sólo puede determinarse mediante la observación de la relación subsecuente; el tiempo lo dirá. Sin embargo, es posible elegir una pareja de manera que se incremente la probabilidad de que la relación se mueva en una dirección saludable. La filosofía orientadora para la elección debe determinar con toda claridad las necesidades y valores de la persona elegida, y los rasgos de esta persona de la manera más detallada posible. (Landsman, 1994).

La elección de pareja se hace para amar, en la mayoría de las personas, o para ser amado, ello requiere de un análisis más amplio, tratando lo referente al amor.

CAPITULO III.

EL AMOR EN LA RELACION DE PAREJA

3.1 DEFINICIÓN

Cuando una persona habla de amor, parece ser que se piensa que eso se aprende por intuición o que es algo innato en la naturaleza humana. Otras personas piensan que el amor no es algo necesario para vivir en pareja (Rage, 1996), y otras más sedientas de amor, ven innumerables películas basadas en historias de amor felices y desgraciadas, escuchan centenares de canciones triviales que hablan de amor, y sin embargo, casi nadie piensa que hay algo que aprender acerca del amor.

Para la mayoría de la gente el problema del amor consiste fundamentalmente en ser amado, y no en amar, no en la propia capacidad de amar. De ahí que el problema sea cómo lograr que se les ame, cómo ser dignos de amor. Para alcanzar ese objetivo, siguen varios caminos, uno de ellos, utilizado en especial por los hombres, es tener éxito, ser tan poderoso y rico como le permita el margen social de la propia posición, otros usados particularmente por las mujeres, consisten en ser atractivas, por medio del cuidado del cuerpo, la ropa, etc.; otras formas de hacerse atractivo, que utilizan tanto los hombres como las mujeres son tener modales agradables y conversaciones interesantes, serviciales, modestos, entre otros.

Casi todo lo anterior tiene más importancia que el amor: éxito, prestigio, dinero, poder; canalizando toda nuestra energía a descubrir la forma de alcanzar esos objetivos y muy poco a aprender el arte del amor (Fromm, 1992). Esto tiene como consecuencia que muchas personas no se tomen el tiempo necesario para tener una definición razonable del amor y mucho menos para valorar lo que el amor significa para ellos como individuos (Rage, 1996).

El amor como sentido profundo es la capacidad más enriquecedora del ser humano, la cual lo hace crecer y desarrollarse emocional, social y anímicamente a lo largo de su vida (Sastre, 1994).

Para Fromm (1992), es un sentimiento específico arraigado en la productividad, significa comprometerse sin garantías, entregarse totalmente con la esperanza de producir amor en la persona amada. En el amor, uno y otro se dan y a la vez se pertenecen. Es la unión de las personas en profundidad, buscando una el bien de la otra, pero centradas en la masculinidad y en la femineidad de cada cual. Amar a una persona es necesitarla, buscarla, ir tras ella, desearle lo mejor, aspirar a compartirlo todo. El amor verdadero debe llevar un progreso personal (Rojas, 1991).

Amar, también significa experimentar a la otra persona en toda su unicidad y singularidad. El amor hace que comprendamos a la otra persona en toda su esencia, como el ser único y distinto que es. El amor se relaciona con todas las dimensiones humanas: gozo, frustración, coraje, desaliento, amargura, etc. (Cuauhtémoc, 1992).

En el amor se incluyen sentimientos de delicadeza y afecto para otra persona, acompañados por gran excitación, regocijo e inclusive éxtasis. El amado es percibido como brillante, bueno o atractivo. Hay deseos de agradar, y deleite de hacerlo (McCary, 1983). El amor es un instinto, una pasión, pero también es un arte que requiere conocimiento y esfuerzo. Aunque se nace con la capacidad de amar, la disposición hacia el amor se adquiere, se aprende y se desarrolla con la práctica y el tiempo. El amor es selectivo y requiere que entendamos, conozcamos y nos interesemos de verdad por el ser amado y por su mundo, porque solo cuando aceptamos que cada miembro de la pareja es único, diferente e individual, que está ahí fuera de nosotros, lo conocemos y lo comprendemos, podemos ubicarnos genuinamente con amor y comprensión en su lugar (Rojas, 1994).

3.2. ELEMENTOS DEL AMOR

En el amor existen ciertos elementos básicos, comunes a todas las formas de amor. Estos elementos son: cuidado, responsabilidad, respeto, conocimiento, ternura, admiración, aprecio, identificación, empatía, simpatía y compromiso.

La capacidad de ver a una persona tal cual es, es tener conciencia de su individualidad única. Respetar significa preocuparse porque la otra persona crezca y se desarrolle tal como es. De ese modo, el respeto implica la ausencia de explotación, es decir, se quiere que la persona amada crezca y se desarrolle por sí misma, en la forma en que le es propia, y no para servir. Si se ama a la otra persona, se siente uno como ella, pero con ella tal cual es, no como se necesita que sea, como un objeto para uso personal. Es obvio que el respeto sólo es posible si se ha alcanzado la independencia; si se puede caminar sin muletas, sin tener que dominar ni explotar a nadie. El respeto es atención, amabilidad, deferencia, el aceptar opiniones e ideas diversas de las propias, estima por encima de todo; en definitiva: consideración. Tener en cuenta la dignidad de la persona y apreciarla en lo que vale. El respeto solo existe sobre la base de la libertad. Respetar a una persona sin conocerla, no es posible (Fromm, 1992), para amar a alguien y respetarlo hay que conocerlo. Conocer no es solo saber del otro, sino entenderlo, comprender sus pasos, ver con buenos ojos su biografía, disculparlo y no ser severo al contemplarlo (Rojas, 1991). Sólo es posible conocer al otro cuando se ha trascendido la preocupación por sí mismo y se ve a la otra persona en sus propios términos (Fromm, 1992). Conocer a alguien es saber qué piensa, qué criterios articulan su existencia, qué carácter tiene, cómo es su vida sentimental, qué motivaciones profundas recorren su mundo interior. Todo conocimiento de otras persona tiene dos notas básicas:

1) Aproximación reflexiva, que se acompaña de una observación detenida de lo que se va encontrando en esa persona; 2) el conocimiento humano auténtico es

siempre recíproco: cuando uno va conociendo, al mismo tiempo se deja conocer, invita a la otra persona a que vea lo que hay en ella.

En el amor auténtico hay ternura. Ternura es algo que nace de la comprensión de la personalidad del otro. Ternura es compromiso de donación y afecto, que busca la alegría del otro a través de detalles en apariencia pequeños. Ser tierno es ante todo una actitud, un gesto de estrechar al otro en nuestros brazos, unión que se centra en dos momentos: los de alegría y los de sufrimiento.

La ternura pone al descubierto una correcta educación de los sentimientos. Allí todo el despliegue esta bajo un clima terso, lento, calmoso, lleno de hondura. Es como un recreo en la tranquilidad de saberse comprendido y tratado como persona. Uno cuida a su pareja con esmero y penetra en sus secretos; a su vez invita a que se abra psicológicamente y muestre su intimidad. Uno se deja conocer sin defensas y, a la vez, se mete y ahonda en la vida del otro (Rojas, 1991).

Sastre (1994), contempla como otro elemento al aprecio, el cual implica valorar al otro por lo que es, y no por lo que sabe o tiene.

Apreciar al otro es confiar en él, permitirle crecer, ser independiente y enriquecerse por medio de sus propias experiencias.

Por otra parte, Landsman (1994) menciona que en el amor intervienen otros elementos como son la identificación, la empatía y la simpatía. La empatía implica la interpretación correcta de los indicios que reflejan los sentimientos y deseos de la otra persona. La identificación significa sentir con la otra persona, hace posible la simpatía. Otro elemento también importante es el compromiso. Este consiste principalmente en un acuerdo contraído libremente de prometerse amor, de prometerse el afán de amarse más y mejor cada día.

Ethels (citado en Rojas, 1991), menciona otros elementos que deben de existir en el amor. Para él, un elemento indispensable es el sentimiento de ser los primeros para nuestra pareja sentimos la persona más importante en su vida. Otro

elemento importante es la mutualidad o reciprocidad en la relación de pareja. En nuestro fuero interno ansiamos las dos cosas: amar y ser amados, y perseguimos la intimidad más estrecha, la pasión más romántica, la aceptación, el cariño y el apoyo mutuo, continuo e incondicional. Cada día existe más evidencia que la atracción sexual es un elemento fundamental, uno de los factores que hacen que las parejas se mantengan unidas, una expresión de las funciones creativas del amor, una condición necesaria para la estabilidad y continuidad de la pareja.

3.3 TIPOS DE AMOR

Una de las mejores maneras de comprender un concepto tan vago como lo es el amor consiste en intentar organizar sus numerosas formas. Varios autores clasifican al amor en diferentes tipos:

Freud (citado en Flores, 1984) clasifica el amor a partir de las diferencias del sexo:

3.3.1 AMOR ANACLÍTICO: es el tipo de amor que experimentan los hombres porque tiene como objeto a la persona que lo alimenta.

3.3.2 AMOR NARCISISTA: es el tipo de amor que experimentan las personas porque solo pueden amarse a sí mismas y no a los demás.

Landsman (1994) identifica dos principales formas de amor que se basan en la relación dinámica entre el amor en la infancia y el amor en la edad adulta:

3.3.3 AMOR NATURAL: es el amor incondicional que se da de un padre o adulto hacia el niño. Este tipo de amor sólo es característico de la infancia y, en esencia, es instintivo. Por lo común, un niño retendrá el amor y el afecto de sus padres aún cuando se haya comportado muy mal. Este amor incondicional en la

primera infancia es fundamental para la capacidad de dar o recibir amor, que gradualmente se convierte en norma de la vida adulta.

3.3.4. AMOR CONDICIONAL: es el amor dirigido, recíproco, que se da y se toma entre dos adultos psicológicamente maduros. Amor ganado y aprendido. Esto es una forma radical y poco romántica de ver al amor en el mundo adulto y probablemente sea difícil de aceptar por una persona que considere que el amor es gratuito: que su pareja la amará independientemente de la correspondencia que se exige en la edad adulta. Esto sugiere que el amor adulto debe alimentarse continuamente.

3.3.5 AMOR ROMÁNTICO: este tipo de amor se vuelve activo cuando los amantes se comportan de tal forma que producirán felicidad mutua y fomentarán el desarrollo de cada uno de ellos. El ansia de "ser amado" puede servir como factor de unión entre dos gentes; pero que el amor pueda emerger del amor romántico depende tanto de la capacidad real para amar de cada persona como de la suficiencia real de los rasgos de cada una de ellas para promover la felicidad y el desarrollo de la otra.

Maslow (1962), distingue dos clases de amor:

- a) Amor Deficiente: este tipo de amor emerge de las necesidades y de los niveles más bajos de necesidades emocionales.
- b) Siendo Amado: el cual emerge de las necesidades emocionales de alto nivel y especialmente del deseo de realización del otro y de sí mismo (Cansino, 1986).

Ambos tipos se encuentran en niveles diferentes, el primero en los de la satisfacción de emociones; en el segundo en la autorrealización y la de la pareja.

Rojas (1991) clasifica dos tipos de amor:

a) Amor de Benevolencia: este tipo de amor lleva a querer el bien de la persona amada.

b) Amor de Concupiscencia: este tipo de amor conduce a desear y poseer a la persona.

El primero representa lo que se puede llamar el amor puro o generoso, mientras que el segundo se le denomina amor pasión o egoísta, que en el fondo es una desviación de la autenticidad de ese afecto.

Fromm (1992), habla de tres tipos de amor:

a) Amor Romántico: se define como la proyección de las necesidades de un individuo sobre un objeto de amor. El amor romántico es la búsqueda del compañero ideal. Este compañero ideal personifica todas las perfecciones y atributos que el propio individuo cree necesitar.

b) Amor Maduro: se produce después del conocimiento del compañero amado y de la experiencia con él. En ocasiones puede surgir a raíz de un "periodo de desilusión", de un amor romántico, del derrumbe de la ilusión amorosa idealizada, romántica. Fromm dice que la persona se desenamora porque no elabora el "periodo de desilusión" abriéndose camino a través de él hasta llegar a un nuevo concepto del amor, basado no en necesidades proyectadas, sino en una valoración realista mutua, así como personas únicas y distintas.

c) Amor Profano o Falsificado: la falsificación del amor puede reconocerse cuando la relación es degradante, explotadora, posesiva, violenta, antisocial, irresponsable, sádica, masoquista.

Murstein (1974) agrega otros tipos de amor: 1) Amor conyugal, descrito con afecto entre las parejas que han estado juntas algunos años. En este amor, la pasión ha evolucionado a sentimientos más profundos de espiritualidad, de respeto y de contentamiento. 2) Amor Ágape, es descrita como un dar espontáneo, magnánimo, que funciona para el desarrollo del máximo potencial de otro u otros semejantes.

Coutts (1973) describe el amor en niveles. Primero es el amor que más apropiadamente debería llamarse sentimentalismo. Está muy limitado debido a que enfoca el amor sobre el ego, con la cognición de los propios sentimientos. Está centrado en las necesidades del amante, no en las necesidades del amado. Puede significar simpatía para el otro semejante, sin involucrarse ya que el amante continúa preocupado con sus necesidades, temores e inseguridades.

En el sentimentalismo existe la tolerancia del otro, pero rara vez es amor constructivo. Muchas personas no pueden preocuparse más allá de este nivel debido a que sus propias necesidades no han sido satisfechas. Fueron enseñados a ser insensibles a estas necesidades, por lo tanto, no están capacitados para ser sensibles a las mismas en su prójimo. Por lo que, desarrollan relaciones explotadoras, exigentes, que finalmente hacen salir huyendo al otro individuo.

El segundo, es el amor que ha surgido por arriba del sentimentalismo a través de una cognición creciente del yo y de los demás. El compartir y el querer se desarrollan, emergiendo en hechos, no simplemente en impresiones. El tercero es involucrarse, el producto del cariño y del saber compartir. Se ve lo que se necesita y se desea ofrecerlo, inclusive con gastos de energía considerable. El cuarto nivel es la dedicación. Cuando el ser amado es tan significativo, el amante desea sacrificarse para sus necesidades, la seguridad y el bienestar, parte de la vida de uno es dedicada a dicha persona. Indudablemente las relaciones dedicadas son poderosas.

El quinto y último nivel es el compromiso, el cual implica el intelecto, las emociones y el cuerpo. Es la más poderosa de todas las relaciones involucrando la cognición duradera y el compromiso (citados en McCary, 1983).

3.4. PATOLOGIAS DEL AMOR.

Al casarse, mucha gente piensa que está enamorada, cuando en realidad su "amor" es un disfraz de expectativas inmaduras y frecuentemente neuróticas.

El amor como satisfacción sexual recíproca y como un refugio de la soledad, constituyen las dos formas normales de la desintegración del amor en la sociedad occidental contemporánea. Hay muchas formas individualizadas de la patología del amor, que ocasionan sufrimiento consciente que se considera neurótico.

La condición básica del amor neurótico radica en el hecho de que uno o los dos amantes han permanecido ligados a la figura paterna y transfieren los sentimientos, expectativas y temores que una vez tuvieron frente al padre o la madre, a la persona amada en la vida adulta.

Un tipo de relación neurótica amorosa frecuente hoy en día, se refiere a los hombres que, en su desarrollo emocional, han permanecido fijados en una relación infantil con la madre. Trátese de hombres que nunca fueron destetados; siguen siendo como niños; quieren protección, el amor, el calor, el cuidado y la admiración de la madre; quieren el amor incondicional de la madre, un amor que se da por la única razón de que ellos lo necesitan, porque son sus hijos, porque están desvalidos. Tales individuos suelen ser afectuosos y encantadores cuando tratan de lograr que una mujer los ame, y aún después de haberlo logrado. Pero la relación es superficial e irresponsable. Su finalidad es ser amados, no amar. Suele haber mucha vanidad en este tipo de hombres e ideas grandiosas más o menos soslayadas. Si han encontrado a la mujer adecuada, se sienten seguros, en la cima del mundo, y pueden desplegar gran cantidad de afecto y de encanto, por lo cual pueden ser engañosos. Pero cuando después de un tiempo la pareja deja de responder a sus fantásticas aspiraciones, comienzan a aparecer conflictos y resentimientos. Si su pareja no les admira continuamente, si reclama su vida propia, si quiere sentirse amada y protegida, y en los casos extremos, si no está

dispuesta a tolerar sus asuntos amorosos con otras mujeres, el individuo se siente hondamente herido y desilusionado, y habitualmente racionaliza ese sentimiento con la idea de que su pareja no lo ama, es egoísta o dominadora. Todo lo que corresponda a la actitud de la madre amante hacia un hijo encantador, se toma como prueba de falta de amor.

Más complicada es la clase de perturbación neurótica que aparece en el amor basado en una situación paterna de distinto tipo, que se produce cuando los padres se aman, pero son demasiado reprimidos como para tener peleas o manifestar signos exteriores de insatisfacción. Al mismo tiempo, su alejamiento les quita la espontaneidad en la relación con los hijos. Lo que una niña experimenta es una atmósfera de corrección, pero nunca le permite un contacto íntimo con el padre o la madre y por consiguiente la desconcierta y atemoriza. Nunca está segura de lo que sus padres sienten o piensan; siempre hay un elemento desconocido, misterioso, en la atmósfera. Como resultado, la niña se retrae en un mundo propio, tiene ensoñaciones, permanece alejada; y su actitud será la misma en las relaciones amorosas posteriores.

Además, la retracción da lugar al desarrollo de una angustia intensa, de un sentimiento de no estar firmemente arraigada en el mundo y suele llevar a tendencias masoquistas como la única forma de experimentar una excitación intensa. Tales mujeres prefieren por lo general que el esposo les haga una escena y les grite, a que mantenga una conducta normal y sensata, porque al menos eso las libera de la carga de tensión y miedo; incluso llegan a veces a provocar esa conducta, con el fin de terminar con el atormentador suspenso de la neutralidad afectiva.

Otra forma de amor irracional es el pseudoamor que suele experimentarse como el "gran amor", es el amor idolátrico. Si una persona no ha alcanzado el nivel correspondiente a una sensación de identidad, arraigada en el desenvolvimiento productivo de sus propios poderes y los proyecta en la persona amada idealizándola ya que está enajenada de sus propios poderes. En ese proceso, se

priva de toda sensación de fuerza, si se pierde a sí misma en la persona amada, en lugar de encontrarse. Puesto que usualmente ninguna persona puede, a la larga, responder a las expectativas de su adorador, inevitablemente se produce desilusión, y para remediarla se busca un nuevo ídolo, a veces en una sucesión interminable. Lo característico de este tipo de amores, al comienzo, es lo intenso y precipitado de la experiencia amorosa. El amor idolátrico suele describirse como el verdadero y gran amor; pero si bien se pretende que personifique la intensidad y la profundidad del amor, solo demuestra el vacío y la desesperación del idólatra.

Otra forma de pseudoamor es lo que cabe llamar amor sentimental. Su esencia consiste en que el amor sólo se experimenta en la fantasía y no en el aquí y en el ahora de la relación con otra persona real. La forma más común es la que se encuentra en la gratificación amorosa sustitutiva que experimenta el consumidor de películas, novelas románticas y canciones de amor. Todos los deseos insatisfechos de amor, unión e intimidad hallan satisfacción en el consumo de tales productos.

Otro aspecto del amor sentimental es la abstracción del amor en términos de tiempo. Una pareja puede sentirse hondamente conmovida por los recuerdos de su pasado amoroso, aunque no haya experimentado amor alguno cuando ese pasado era presente, o por las fantasías de su amor futuro.

Sea que el amor se experimente substitutivamente, participando en las experiencias ficticias de los demás, o que se traslade del presente al pasado o futuro, tal forma abstracta y enajenada del amor sirve de opio que alivia el dolor de la realidad, la soledad y la separación del individuo.

Otra forma de amor neurótico consiste en el uso de mecanismos proyectivos a fin de evadirse de los problemas propios y concentrarse, en cambio, en los defectos y flaquezas de la persona amada. Los individuos se comportan en este sentido de manera muy similar a los grupos, naciones o religiones. Son muy sutiles para captar hasta los menores defectos de la otra persona y viven felices ignorando los propios, siempre ocupados, tratando de acusar o reformar a la otra

persona. Si dos personas lo hacen la relación amorosa se convierte en una proyección recíproca.

Otra forma de proyección es la de los propios problemas en los niños. En primer término, tal proyección aparece con cierta frecuencia en el deseo de tener hijos. En tales casos, ese deseo está principalmente determinado por la proyección del propio problema de la existencia en el de los hijos. Cuando una persona siente que no ha podido dar sentido a su propia vida, trata de dárselo en función de la vida de sus hijos. Pero está destinada a fracasar consigo misma para los hijos. Lo primero, porque cada uno puede resolver por sí mismo; lo segundo, porque carece de las cualidades que se necesitan para guiar a los hijos en su propia búsqueda de una respuesta.

Otro error muy frecuente es la ilusión de que el amor significa necesariamente la ausencia de conflicto. Así como la gente cree que el dolor y la tristeza deben evitarse en todas las circunstancias, supone también que el amor significa la ausencia de todo conflicto y se puede adoptar una de las formas pasivas de la unión simbiótica: la sumisión o el masoquismo. La persona masoquista escapa del intolerable sentimiento de aislamiento y separación convirtiéndose en una parte de otra persona que la dirige, la guía, la protege, que es su vida y el aire que respira. Se exagera el poder de aquel al que se ama: "él es todo, yo soy nada", salvo en la medida en que formo parte de él. La reacción masoquista puede estar mezclada con deseo físico, sexual; en tal caso, trátase de una sumisión de la que no solo participa la mente sino también el cuerpo. La forma activa de la fusión simbiótica es la dominación o sadismo. La persona sádica quiere escapar de su soledad y de su sensación de estar aprisionada haciendo de otro individuo una parte de sí misma. Se siente acrecentada y realzada incorporando a otra persona, que la adora. La persona sádica es tan dependiente como la masoquista; ninguna de las dos puede vivir sin la otra. La diferencia solo radica en que la persona sádica domina, explota, lastima y humilla, mientras la

masoquista es dominada, explotada, lastimada y humillada. Se habla de personas sado- masoquistas, en quienes se reúnen ambos patrones de relación.

El amor solo comienza a desarrollarse cuando amamos a quienes no necesitamos para nuestros fines personales (Fromm, 1992).

3.5. CONDICIONES PREVIAS PARA EL AMOR

Es importante tomar en cuenta que el amor no surge de la nada, que no es algo que aparece por arte de magia en las personas sino que deben existir condiciones previas que les facilite que éste se desarrolle.

La primera condición previa es creer en él. En verdad, el amor es la simbiosis de corrientes psíquicas tan fuerte que todo ser humano joven y sano cree en él espontáneamente (Leep, 1991).

Una segunda condición es la maduración. El amor humano es básicamente un problema de madurez humana sobre todo la afectiva (López, 1988, citado en Rage, 1996), ya que quien ha llegado a un desarrollo adulto de su vida afectiva es capaz de tomar en serio a otro ser humano; si no se ha logrado esta madurez es prácticamente imposible entablar un diálogo en el amor.

En la vida de pareja se habla de dos personas que, desafortunadamente, casi nunca tienen el mismo grado de madurez. En todos los humanos existen ciertos aspectos de inmadurez que pueden llevar a culpar, en algunas ocasiones, al compañero (Rage, 1996).

Finalmente, una tercera condición es la capacidad de dar. Dar significa tener, poseer, una cierta riqueza interior. El que no da puede que no tenga nada adentro para regalar, para entregar. Es incapaz de dar quien no tiene nada adentro, o quien se aferra a lo que posee solo para sí mismo.

Dar implica una íntima satisfacción, un gozo exquisito, en tanto que elevamos de plano a la persona que tenemos enfrente y le regalamos lo mejor que llevamos dentro. Viene así, a esa relación recíproca, la confianza, el

compañerismo, la amistad, la sinceridad, la claridad y la espontaneidad. Ambas personas dejan que se les conozca tal y como son (Rojas, 1991).

Fromm (1992) comparte la idea de Rojas (1991) al mencionar que dar significa dar de sí mismo, de lo más precioso que se tiene, de la propia vida. Ello no significa necesariamente sacrificar la vida por la otra persona, sino que da lo que está vivo en ella, da de su alegría, de su interés, de su comprensión, de su conocimiento, de su humor, de su tristeza, de todas las expresiones y manifestaciones de lo que está vivo en ella. Al dar así de su vida, enriquece a la otra persona, realza el sentimiento de vida al exaltar el suyo propio. No da con el fin de recibir; dar es de por sí una dicha exquisita. Pero al dar, no puede dejar de llevar a la vida algo en la otra persona, y eso que nace a la vida se refleja a su vez sobre ella cuando da verdaderamente, no puede dejar de recibir lo que se le da a cambio.

Dar implica hacer de la otra persona un dador, y ambas comparten la alegría de lo que han creado.

Estas ideas expuestas pueden resultar complejas, requieren de reflexión.

3.6 DIFERENCIAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES PARA AMAR

Cada día millones de individuos buscan un compañero a fin de experimentar ese especial sentimiento de afecto. Cada año, millones de parejas se unen en el amor y luego se separan dolorosamente por haber perdido ese sentimiento afectuoso. De cuántos son capaces de mantener el amor el tiempo suficiente como para casarse, solo cincuenta por ciento permanece casado. De aquellos que permanecen juntos, posiblemente otro cincuenta por ciento no se siente realizado. Permanecen juntos por lealtad y obligación o por miedo de tener que volver a empezar.

Al comprender las diferencias ocultas del sexo opuesto, podemos dar y recibir con más éxito el amor que está en nuestros corazones. Al confirmar y

aceptar nuestras diferencias, se descubren soluciones creativas por medio de las cuales podemos lograr la obtención de lo que queremos; y más importante aún, podemos aprender la manera de amar y apoyar mejor a las personas por las que nos interesamos (Gray, 1995).

Es importante comprender que las diferencias de amar entre hombres y mujeres son fundamentales para evitar los malos entendidos y los sufrimientos que resultan precisamente de que cada uno espera del otro un amor semejante al suyo.

La mujer no ama de la misma manera que el hombre. El amor, decía Bayron (citado en Lepp, 1991), es para el hombre una ocupación en su vida, mientras que para la mujer es la vida misma.

La palabra amor significa dos cosas diferentes para el hombre y para la mujer. Lo que la mujer entiende por amor no es solo la consagración, es un don total del cuerpo y del alma, sin restricciones, sin ninguna clase de consideración. Esta carencia de condiciones hace de su amor una fe, la única que posee. En cuanto al hombre, si ama a una mujer, quiere ser amado con este amor.

En la vida de la mujer el amor desempeña el papel primordial. Desde su pubertad la muchacha espera del amor el éxito de su existencia y la realización de su destino. Además, las muñecas, su infancia, las lecturas recomendadas, las conversaciones de sus padres y de sus amigas a propósito de su porvenir, todo concurre a inculcarle la idea de que su principal misión en este mundo es la de amar y ser amada, todos los demás deberes impuestos por la vida le parecerán secundarios. Podrán existir quienes digan que en estos momentos ya cambió la situación, pero ello es falso porque los diferentes medios de comunicación continúan transmitiendo valores de antaño, reflejan a la mujer delgada, bonita y tonta.

Es muy raro que el amor ocupe un lugar tan preponderante en la vida del hombre. También aquí, la educación y las ancestrales costumbres sociales desempeñan un papel tanto o más importante que el de la naturaleza. No se dan muñecas para que juegue el muchachito, sino modelos pequeños de trenes

eléctricos y de aviones, una bicicleta, herramientas, coches, etc. No se le dice que cuando sea grande se casará sino que será médico, ingeniero, agricultor. Mientras que la niña se identifica con la madre que parece dedicada por entero a su marido y a sus hijos, el muchacho normal se identifica con el padre, que tiene un oficio y una función social y en cuya vida la mujer y los niños parecen desempeñar un papel subalterno (Leep, 1991).

Los hombres y las mujeres no saben en general que tienen diferentes necesidades emocionales. Como resultado de ello no saben en forma instintiva como apoyarse mutuamente. En general, los hombres dan en las relaciones lo que ellos quieren, mientras que las mujeres dan lo que ellas quieren para sí mismas. Cada uno supone erróneamente que el otro tiene las mismas necesidades y los mismos deseos. Por lo tanto, ambos quedan insatisfechos y llenos de resentimientos.

Sienten que su amor no es reconocido ni apreciado. La verdad es que ambos dan amor pero no en la forma deseada.

La mayoría de nuestras necesidades emocionales complejas pueden sintetizarse como la necesidad de amor. Hombres y mujeres tienen cada uno seis necesidades únicas de amor que son todas igualmente importantes. Los hombres necesitan fundamentalmente confianza, aceptación, aprecio, admiración, aprobación y aliento. Las mujeres necesitan fundamentalmente cuidado, comprensión, respeto, devoción, reafirmación y tranquilidad. Estas necesidades están planteadas desde las diferencias entre hombres y mujeres en su educación.

No hay duda de que en última instancia tanto hombres como mujeres necesitan los doce tipos de amor. El hecho de reconocer los seis tipos de amor fundamentalmente necesitados por las mujeres no implica que los hombres no necesiten esos mismos tipos de amor.

El amor a menudo fracasa porque la gente instintivamente da lo que quiere dar. Por el hecho de que las necesidades primarias de amor de una mujer son recibir atención, comprensión y demás, ella le da automáticamente a su pareja masculina mucho cuidado y comprensión. Él, por supuesto, ofrece su propio tipo

de amor, que no es el que ella necesita. De manera que quedan atrapados en un círculo vicioso al no poder satisfacer las necesidades del otro. Son precisamente las diferencias en la educación de hombres y mujeres que surgen algunos conflictos de pareja.

Mucha gente se rinde cuando las relaciones se toman demasiado difíciles. Las relaciones se facilitan cuando entendemos cuales son las necesidades fundamentales de nuestra pareja. Sin dar más sino dando lo que se requiere, no nos agotamos. Para satisfacer a nuestra pareja, uno necesita aprender la manera de dar el amor que él o ella fundamentalmente necesita (Gray, 1995).

3.7. OBSTÁCULOS QUE EL AMOR ENCUENTRA EN SU CAMINO

Todos los seres humano se hayan teóricamente predispuestos al amor, en un estado latente de espera amorosa. La universalidad de esta predisposición y de esta espera hace pensar que ellas son innatas.

La predisposición para el amor no existe en el mismo grado en todos los individuos. Los seres están desigualmente dotados, tanto en el plano afectivo como en el plano intelectual. Se da con frecuencia el caso de personas, nacidas con una rica afectividad, que ven sus disposiciones amorosas inhibidas por diversos factores psicológicos y sociológicos (Leep, 1991).

Landsman (1994) menciona que nacemos desamparados, por lo cual necesitamos que nuestros padres nos amen para que logremos sobrevivir. La buena atención física no es suficiente para asegurar el desarrollo de la personalidad saludable.

Es dudoso que alguien pierda por completo la necesidad de ser amado; sin embargo, la fuerza de los anhelos conscientes de amor tal vez se relacionen con la cantidad y amor que una persona ha experimentado. Si un niño careció de amor desde su primera infancia, puede convertirse en un psicópata incapaz de amar activamente y que no experimente ningún anhelo consciente de amor. Si el niño

“conoció” el amor alguna vez, lo suficiente para aprender que es bueno pero no le bastante para satisfacerse, podrá desarrollar el anhelo principal de afecto y buscará el amor durante el resto de su vida a cualquier costo.

La capacidad para amar activamente depende de que las necesidades propias de amor hayan sido satisfechas durante la edad temprana. Una persona cuyas necesidades han sido frustradas, está “hambrienta” y busca su satisfacción. Cuando alguien está vacío, difícilmente puede dar algo. El amor activo parece basarse en la economía de la abundancia, más que en la escasez. El amante saludable es como alguien “lleno” que da libremente a sus seres queridos, debido no sólo a las necesidades de éstos, sino también a su abundancia.

Sin embargo, nadie está tan “lleno” para dar amor interminablemente sin recibirlo a cambio. En las relaciones de amor mutuo, en las cuales los consortes han elegido con sabiduría, cada uno puede dar libremente lo que el otro necesita y cada uno recibe a cambio y sin costo lo que necesita para su felicidad y desarrollo.

Cuando una persona ha llegado a la edad madura, la sociedad espera que tenga la capacidad y el deseo de convertirse en un amante activo. Si la persona ha sido suficientemente amada en el pasado, se incrementará la probabilidad de que sea capaz de establecer una relación amorosa mutua con otra persona, en lugar de una relación pasiva y con tendencia continua, o en la que solo reciba amor.

Tal vez una persona crea que nadie la puede amar y que ella no puede inducir a alguien a que la ame. Esta creencia quizás provenga de una infancia desprovista de amor paterno y de una adolescencia carente de amistad.

El interés activo por las necesidades de otro individuo tenderá, por lo general a motivar a la otra persona para que genere un interés activo por el desarrollo y la felicidad de la primera.

Desafortunadamente, a menudo aparece un círculo vicioso. La persona infeliz, convencida de que nadie puede amarla, suele encontrarse en una condición tan crónica de insatisfacción que no puede darse espontáneamente a sus semejantes (Leep, 1991).

Son innumerables los obstáculos que el amor encuentra en su camino. El amor se destruye por diversas circunstancias: posesividad, continuas decepciones que dan lugar al desencanto y a la frustración, uso o abuso del sexo, por la pérdida de la armonía o el desgaste de la atracción mutua, porque uno o ambos se sienten constantemente criticados, denigrados, o heridos por el resentimiento recíproco, la envidia o los celos.

Algunas parejas se rompen, más que por causas o circunstancias externas, por la configuración de su personalidad.

Por otra parte, existen procesos psicológicos más o menos patológicos que interfieren con la capacidad de amar y de convivir, como el narcisismo, la depresión o la paranoia. En general, estas condiciones inhabilitan al individuo para percibir a la pareja como un ser aparte, para sentir empatía o ponerse genuinamente en el lugar de la otra persona para confiar, para aceptar la intimidad, para entregarse o incluso para sentir placer (Rojas, 1994).

Uno de los obstáculos que el amor encuentra son las inhibiciones que desvían la energía afectiva de su camino normal o los traumatismos la han bloqueado. El espectáculo brindado por los padres que no se aman o se aman mal es a menudo una causa inconsciente de la falta de fe en el amor que se advierte en algunos jóvenes.

Todos los seres humanos están predispuestos al amor, aspiran al amor, considerar al amor como el criterio esencial del éxito en la vida, por desgracia, son muchos aquellos o aquellas que no logran amar, ni hacerse amar, ésto debido a otro obstáculo que es la afectividad, es decir, el crecimiento afectivo de muchos individuos se haya bloqueado en una etapa infantil. Hombres y mujeres de gran cultura intelectual suelen ser "demorados afectivos" (Leep, 1991).

No son solo las inhibiciones inconscientes y la afectividad como únicos obstáculos en el amor, sino además, existen mitos que entorpecen el desarrollo del amor maduro creando ideas como la relación perfecta o ideal, tenazmente arraigada en la imaginación de tantos hombres y mujeres, alimentando enormes e

inalcanzables expectativas de profunda intimidad emocional, total comprensión, inagotable satisfacción sexual y mutuo apoyo incondicional. Tales mitos son:

Amor eterno: el mito es que el amor durará siempre sin ningún cambio. La realidad es que mientras dure el amor tomará diferentes formas a lo largo del tiempo. Existen etapas en el amor pero dependiendo del esfuerzo mutuo se dará o no el enriquecimiento.

Amor temporal: Este es el mito opuesto. El amor es un sentimiento en el aquí y en el ahora. Antes y después no importa. Sentimientos tan cambiantes no se pueden considerar como el amor real, ya que este tiene otras características como compromiso y respeto. El amor implica cercanía constante: lo adecuado es un ritmo sano entre cercanía y separación.

Nos enamoramos y desenamoramos: consiste en esperar a que llegue a nuestra puerta el amor en forma pasiva, como si el amor fuera algo que le pasará a la gente. El amor es activo. Como algo creado y como algo que el hombre hace que suceda.

Amor exclusivo: el amor no es cuantificable. Por tanto no poseemos cierta cantidad de amor. No hay que cuidar a quien se lo damos, sin temor a que se acabe. Por esto, a veces se cree que sólo podemos amar a una persona. El amor genuino es expansivo más que exclusivo.

El amor no es egoísta: debemos darnos al 100%. Amar también es recibir y tomar, no sólo dar. Al dar a los demás, reconocemos muchas de nuestras necesidades y al reconocerlas podemos valorar al otro como alguien que nos ama y cuida.

Amor y enojo son incompatibles: si amo a alguien, significa que no me puedo enojar con él o con ella. Como consecuencia de esta actitud, se niegan o se expresan estos sentimientos en forma indirecta, lo que conduce a la destrucción de la relación. El amor requiere de una persona real con un intercambio real con otro ser real. El enojo necesita ser manifestado. Al negar el enojo, negamos el amor (Corey y Schenieder, 1993 y Blombield, 1990, citados en Rage, 1996).

Como consecuencia de lo anterior, algunas personas no pueden aceptar las expresiones más profundas del yo real de quien las ama. Esa expresión les parece empalagosa, amenazante o vergonzosa. Cuando alguien las ama, se vuelven suspicaces hacia el amante, es posible que el amante solo pretenda amarlas para desarmarlas y hacerlas vulnerables. La persona que no puede aceptar el amor posiblemente cree que la necesidad de amor indica debilidad y su reconocimiento podría disminuir su autoestima.

Algunos factores capaces de impedir que una persona acepte amor auténtico de otras personas son: el temor a ser lastimado y la represión de la necesidad de ser amado.

a) Temor a ser lastimado. Debido a experiencias anteriores con la gente, el individuo puede proyectar o atribuir motivos a otros que en realidad no poseen. Tal vez piense que ellos no lo aman o que no pueden amarlo; si cree ésto, es probable que malinterprete la conducta amorosa de otras personas; creará que la conducta hacia él está motivada por sentimientos distintos de la preocupación por su bienestar.

b) Represión de la necesidad de ser amado. Tal vez los anhelos de amor que tenía el individuo se hayan frustrado en el pasado o posiblemente le hayan hecho daño cuando buscaba amor. Debido a ésto, puede reprimir su deseo de amor; de hecho, puede desarrollar formaciones reactivas contra sus necesidades amorosas y recalcar su independencia de otras personas. Esta persona puede esforzarse por evitar que otras la amen con éxito considerable.

Quien cuente con una personalidad saludable es capaz de aceptar el amor dado libremente, así como de darlo con libertad. No exige amor a su amante como un deber que deba cumplir, sino que presupone que si es amado, su amante se lo dará por voluntad propia, sin condiciones, y debido a ésto ella puede aceptarlo sin culpa o temor (Landsman, 1994).

Se puede decir que el destino del amor depende de muchos factores, desde el temperamento y el carácter de los enamorados hasta su capacidad de tolerancia para pasar por alto o para perdonar (Rojas 1994).

3.8. FACTORES QUE INCREMENTAN LA CAPACIDAD DE UNA PERSONA PARA AMAR

Satisfacción de las necesidades básicas. Como regla general, una persona que ha experimentado una rica satisfacción de sus necesidades estará en posición de convertirse en un amante activo. No está obligado a dedicar todas sus energías a satisfacer sus necesidades personales; más bien, puede usar parte de su tiempo, habilidades y energías para lograr la felicidad y el desarrollo de otras personas.

Afirmación del valor del amor. Si una persona ha adquirido un fuerte sentido del valor del amor en sí mismo, es indudable que buscará oportunidades para amar. Su autoestima estará basada por lo menos en parte, en su habilidad para amar activamente. En otras palabras, a no ser que tenga una relación amorosa activa, puede sentir que no se ha realizado completamente, que no es una persona completa.

Alta tolerancia a la frustración. El amor a otra persona suele implicar la insatisfacción de las necesidades propias. Cuanto más desarrolla éste la capacidad del amante para tolerar periodos de privación, más capaz será de amar.

Amor a uno mismo. El amor a uno mismo y el amor a otra persona no se excluyen mutuamente como se creyó durante mucho tiempo. Fromm (1992) señaló que se puede amar a una persona solo si se ama a uno mismo. La razón fundamental que sustenta este precepto puede establecerse así: amarse a uno mismo significa que uno se interesa por el desarrollo propio y la felicidad y, por tanto, se comportará de formas que permitan poner en práctica estos valores. El amor a uno mismo, en un sentido real, brinda práctica en el amor; según el grado en que otras personas sean similares a uno mismo, estas formas de actuar que constituyen amor a uno mismo harán felices a otra persona si se dirige a ella. El amor a uno mismo nos hace atentos a nuestras necesidades y tal vez incrementa la sensibilidad a las necesidades de otros; si uno ha experimentado necesidades y

satisfacciones podrá apreciar más vívidamente lo que serán las necesidades y satisfacciones del compañero.

También debería señalarse que el amor sano a uno mismo es resultado de haber sido amado por los padres y otras personas importantes; además se ha demostrado que la experiencia de haber sido amado incrementa nuestra capacidad para el amor.

Cuando una persona se ignora a sí misma o se odia, tiene menos capacidad para amar a otra. El individuo que se odia a sí mismo no puede amar a otros, ya que comúnmente les exige obediencia total a las personas por quienes se ha "sacrificado" tanto.

Competencia. Cuantas más habilidades tenga un amante, más diversificadas serán las necesidades que podrá satisfacer con su conducta amorosa. Desde luego, esto presupone que el individuo tiene pocas barreras internas como una estructura insana del yo, para usar todo su repertorio conductual. Si tiene barreras, experimentará amenazas cuando esté apunto de comportarse de manera amorosa, y suprimirá tal conducta.

Estructura del yo saludable. Si el amante tiene un concepto del yo, un yo ideal y yoes públicos que le permitan funcionar con libertad y plenitud, se incrementará su capacidad de amar. En otras palabras, el amante tendrá acceso a todo su potencial conductual; no estará obligado a excluir algunos tipos de conducta en sus relaciones amorosas, debido a la necesidad de defender a un concepto irreal de sí mismo o de ajustarse a un yo público falso o a una conciencia demasiado estricta.

Contacto con la realidad. Se necesita conocer al ser amado para poder amarlo de modo efectivo; la persona con conceptos autistas sobre otros será incapaz de actuar de formas que satisfagan las necesidades del ser amado.

Ideales razonables. Una persona quiere construir ideales y expectativas imposibles como condiciones para expresar su propio amor, a los que ningún ser humano podría ajustarse jamás; por ello tal vez se dedique a buscar amor. Por supuesto nunca lo encontrará y experimentará una desilusión perpetua.

Una persona que tiene exigencias y expectativas razonables sobre sí misma, probablemente tenga demandas e ideales razonables en cuanto a la otra persona.

Emancipación de los padres. Una persona que esté enajenada de su yo real estará más capacitada para gobernar su conducta amorosa de acuerdo con las necesidades de su ser amado, y con sus propios sentimientos y anhelos; sin embargo, si la persona se comporta sólo con el fin de complacer a sus padres, su capacidad para amar podrá reducirse. La razón de ésto reside en gran parte de la conducta que podría necesitarse para promover la felicidad de la pareja tal vez sea la que los padres prohíben o condenan, y el individuo no se atreve a contrariarlos (Landsman, 1994).

Confianza y buena voluntad. Esto significa correr el riesgo de creer en un compromiso mutuo hacia la relación. Implica aceptación, tolerancia, negociación, perdonar y cooperar. El compromiso mutuo hacia la relación es muy específico de la pareja. Permite que se produzcan cambios y crecimiento. Un estilo de vida en común que es aceptable para ambos hoy puede no serlo mañana.

Libertad de SER. Esto implica una responsabilidad total por uno mismo en la búsqueda de la identidad y en la validación como ser humano dentro de un proceso de crecimiento. Implica también establecer:

- * Autenticidad.- proporcionar mensajes claros, sin ambigüedades; evitar "jueguitos"; tener valor para arriesgarse a discordias y hostilidades temporales y saber manejarlas.

- * Transparencia.- correr el riesgo de ser abierto, de revelar el impacto del otro sobre uno; de volverse vulnerable al "otro" descubriéndole donde le duele más.

- * Poder.- volverse significativo para el otro, fijar limitaciones, establecer áreas de autonomía, hacer una declaración de derechos.

- * Separación.- establecer tiempo y lugar para estar solos para recargar las pilas; un momento de separación y libertad de la vida en común para evitar sentirse aprisionado en la relación.

* Asumir la responsabilidad de disfrutar de la vida, en los aspectos emocional, intelectual y sexual.

* Establecer el derecho a usar (no abusar ni explotar) al otro para el crecimiento mutuo.

Estos son los caminos para adquirir respeto por uno mismo, para aprender a valorarse y a apreciarse (Bernhard, 1991).

3.9 AMOR Y PAREJA

El amor como fuerza de cohesión y factor psicológico en una pareja es una fuerza necesaria pues involucra sentimientos y emociones. En el ser humano existe una potencialidad y capacidad grande de amar; sin embargo, es necesario desarrollarla para ponerla en práctica. El secreto de amar plenamente consiste en haber superado el miedo de comunicarse de corazón a corazón y la forma de expresar amor por cada miembro de la pareja dependerá de la manera en que haya aprendido a recibir y dar (Rage, 1996).

Algunas parejas todavía usan los elementos tradicionales del mito del amor romántico, perfecto e inagotable para describir sus relaciones, pero cada vez más estos conceptos están siendo reemplazados por los esfuerzos que se consideran necesarios para mantener una buena unión. La pareja de nuestro tiempo se considera no solo compañeros, sino además íntimos amigos y excelentes cónyuges sexuales, sostienen que un amplio abanico de virtudes (honestidad, generosidad, deseo de cambiar, energía, entusiasmo y fuerza de voluntad para mantener el compromiso) son necesarias para preservar un emparejamiento feliz. La unión de amor entre dos personas está siempre en proceso dinámico de cambio y a través del tiempo adopta formas diferentes, dependiendo de los motivos que les haya llevado a unirse, la personalidad de cada uno, las circunstancias del momento y la evolución de la relación. En las primeras etapas, casi todas las parejas viven intensamente el amor romántico, la forma más pura de la unión

pasional. Con el paso del tiempo suele predominar el cariño, el afecto, la dependencia mutua y la amistad, a medida que las emociones intensas que acompañan al enamoramiento se van apagando, la pareja desarrolla y refuerza los lazos de ternura, el apego, la confianza, la seguridad, los intereses mutuos y la lealtad.

Al principio casi todos los enamorados crean una ilusión de armonía y reciprocidad perfectas. Parte de los que se dan el uno al otro es un empacho de ternura, admiración, comprensión, apoyo y aceptación mutua incondicional. Valoran sin cuestionar las necesidades, los sentimientos y deseos del otro, considerándolos esenciales para el mundo que comparten y en ningún momento inconvenientes, irrelevantes o irritantes. En estas uniones románticas los enamorados sienten que han trascendido cualquier deseo unilateral de gratificación, que ambos están perfectamente compenetrados, que lo único que necesitan es simplemente ser espontáneos el uno con el otro (Rojas, 1994). Desafortunadamente la vida de muchas parejas que al principio empiezan con esa gran ilusión poco a poco se va marchitando para convertirse en una relación de rencor, aburrimiento y rutina.

Al parecer las causas principales de estas frustraciones es el miedo inconfesado a compartir los sentimientos de profundidad. No obstante, el trabajo de pareja es algo que se tiene que realizar día a día. Así, se puede decir que una relación de pareja estupenda no es algo que se encuentra, sino algo que se construye y se crea. Muchas parejas tienden a repetir errores emocionales, provocando trastornos fuertes en sus relaciones. La razón de repetir estos errores nace del miedo de mostrarse tal como son (Rage, 1996).

Cuando una persona ama a su pareja, revela su amor con sus acciones y sus palabras. Un acto amoroso es una forma no verbal de decir "te quiero". El amor no puede falsificarse por mucho tiempo, ya que cuando es auténtico, da vida al ser amado y expresa la vitalidad del amante. Si una persona pretende amar, pero en vez de ésto es indiferente o incluso hostil, la persona amada con el tiempo

observará que no se siente amada en compañía de la otra. Se sentirá atrapada, sofocada o incluso que pierde las energías.

Cuando dos personas se aman, muestran actitud y mentes abiertas para conocerse entre sí, se hacen transparentes una a otra. Esta apertura permite que cada una conozca las necesidades de la otra y sepa lo que ésta quiere. En las relaciones amorosas no tiene cabida la duplicidad o la falta de autenticidad.

Como el amor y la revelación del yo están relacionados, cada persona de la relación amorosa conoce a la otra, y sabe que la otra lo conoce a él; sin embargo, como el amor implica respeto, los amantes aceptan el derecho que cada uno tiene a la intimidad cuando se necesita. Uno no tiene que estar abierto y transparente ante las personas que nos aman ni desear que ellas estén siempre abiertas con uno. A veces, el gesto más amoroso que una persona puede tener hacia otra es retener la revelación del yo para que la persona amada no tenga problemas adicionales.

El amor puede mejorar con la edad, la práctica y el conocimiento será placentero y significativo si se buscan nuevas formas para mostrar atención y afecto a alguien especial.

Una relación amorosa sana involucra a dos personas relativamente autosuficientes en muchas cosas, pero que dependen una a otra para lograr gratificaciones importantes. La relación amorosa implica dar y tomar, así como necesidades y buena voluntad mutuas para proporcionar lo que se necesita.

Además, cuando el punto de partida es el compromiso con su propio crecimiento como individuo y como pareja parece ser el verdadero camino hacia la responsabilidad del amor en la relación de pareja (Lansdman, 1994).

El romance, que muchas personas confunden con el amor, no es necesario para una buena relación. Una relación con éxito requiere un amor basado en el conocimiento de que dos personas que vivirán juntas tendrán, inevitablemente, momentos de tensión, enojo y aburrimiento. Es un amor que crece con el respeto y dedicación hacia la pareja e igual al amor que se tiene hacia uno mismo.

El amor de pareja se construye sobre el deseo de cada miembro de mantener la seguridad y satisfacción del otro, tan importante y significativa como la propia. Esta dedicación, consciente y racional, es la única forma en que la pareja puede sobrellevar las presiones que el matrimonio traerá (Erhlich, 1996).

Un aspecto que se presenta en la pareja es la sexualidad, por ello resulta relevante abordarla de manera amplia. En ese aspecto se encuentran marcadas diferencias entre hombres y mujeres el vínculo entre la conducta sexual y el amor aparece de manera distinta en hombres y mujeres, como se analizará en el siguiente capítulo.

CAPITULO IV.

SEXUALIDAD EN LA ETAPA DEL NOVIAZGO

Otro de los aspectos importantes dentro de la relación de pareja en la etapa del noviazgo es la sexualidad.

Comúnmente se confunde el término de sexualidad con sexo. Guerrero (1983) define al sexo como el conjunto de características anatómicas y fisiológicas que coloca a los individuos de una especie en un continuo que tiene como extremos a aquellos seres que son reproductivamente complementarios.

En el momento de nacer una persona se le asigna un sexo de acuerdo a la apariencia de sus genitales.

El sexo es independiente de la cultura en que se desarrolle y fundamentalmente está orientada al proceso de reproducción de la especie.

La sexualidad, en cambio, es la expresión psicosocial del hecho de que existe un sexo. La sexualidad es básicamente aprendida. Lo sexual es una dimensión global de la persona humana. Se puede decir que la sexualidad representa en cuanto a la persona integral, el desarrollo de las tres dimensiones del ser humano a que se refiere: la somática, la psicológica y la espiritual.

a) La primera, biofisiológica, participan los cinco sentidos, las sensaciones corporales y biológicas.

b) En la segunda, la psicológica (y social), la sexualidad es ternura, relaciones afectivas consigo mismo y con los demás, voluntad, intuición, autocontrol, comunicación, etc.; asimismo, entran las relaciones con los otros y con el medio humano, predomina el compartir, amar, ayudar, considerar a los demás, respetar, etc.

c) En la tercera, la espiritual, la sexualidad es un sentido de identidad y conciencia. Es el área de los valores. En ésta predominan la fe, las creencias, significado de la vida, la creatividad y la trascendencia (la capacidad de amar, comprensión,

alegría, paz, bondad, paciencia, fidelidad, justicia, fortaleza, confianza, compasión, etc.).

El conjunto de estas tres dimensiones, tiene la posibilidad de convertirse en factor de integridad personal a través de la afectividad. Si se ve a la sexualidad sólo como el acto sexual dejaría a los sujetos con un sentimiento de vacío interno (Rage, 1996).

La sexualidad está orientada a nuestra identidad y a las relaciones afectivas, a la obtención del placer y al desarrollo de nuestras capacidades sexuales (Guerrero, 1983). También es un valor, por la importancia que tiene en nuestra vida, en el crecimiento de la persona y el desarrollo de sus potencialidades (Rage, 1996).

La sexualidad es un proceso constante a lo largo de la vida de las personas, nacen y mueren con ella, pasa por los procesos de socialización de una cultura determinada, es afectada por ese proceso al igual que todas las demás necesidades del ser humano y puede ser reprimida, ignorada, estimulada y/o educada (Guerrero, 1983).

No obstante, el sexo y la sexualidad no son entes aislados ya que uno es complemento de la otra, y mientras que el primero se determina en el momento en que el espermatozoide fecunda al óvulo, la segunda es un proceso constante de aprendizaje que perdura a través de toda la vida de un ser humano y que va a estar relacionada con el medio ambiente en que se desenvuelve por las influencias internas y externas de su cultura, por el tipo de relaciones que existen dentro de su grupo de referencia pero sobre todo por lo que el individuo desea ser y hacer con su sexualidad.

McCarthy (1984, citado en Rage, 1996) dice que la sexualidad es parte de la existencia humana y no debe de ser percibida como mala. Es positiva y una parte integral de nuestra personalidad. Sin embargo, es nuestra la responsabilidad de decidir de qué manera la vamos a expresar. Una buena relación sexual incluye confianza, respeto, comprensión y una relación íntima por parte de la pareja. Una relación íntima es la mejor forma de expresar nuestra sexualidad.

4.1 LA SEXUALIDAD EN CADA ETAPA DEL DESARROLLO HUMANO.

4.1.1 LA SEXUALIDAD EN LA INFANCIA.

Los sexólogos enfatizan que el aprendizaje temprano es un factor crucial para determinar el ajuste sexual como adultos (Rage, 1996).

Los cimientos de la sexualidad adulta se preparan en gran parte durante la primera infancia. En cada una de las etapas del desarrollo humano la sexualidad va adquiriendo un significado diferente.

Hasta que apareció el trabajo de Sigmund Freud, se pensaba que los niños no tenían sexualidad hasta la pubertad; ahora, en cambio, se acepta generalmente que los niños pequeños tienen sensaciones sexuales y una gran curiosidad por el sexo (Diorki, 1981). Cuando somos pequeños necesitamos de una relación física muy íntima con la madre o la persona que se encargue de cuidarnos, simplemente para sobrevivir. Si faltara ese contacto íntimo tendríamos muy pocas probabilidades de sobrevivir. El bebé necesita, tanto física como mentalmente el consuelo de un contacto corporal frecuente para desarrollarse y tener una base sobre la cual establecer su posterior independencia. A medida que se crece, la necesidad de contacto físico con los padres disminuye sin pausa (Hodgkinson, 1988).

Desde el segundo año de vida, el niño, comienza a observar a los mayores, les escucha para buscar información, incluso combina varias teorías infantiles, con el fin principal de explicarse de donde ha venido.

A los niños pronto les interesa la intimidad que observan entre sus padres, quieren saber qué sucede en el dormitorio, pero la asistencia al acto sexual de los padres les asusta; no conocen lo suficiente para entender lo que ven, por lo que a menudo llegan a la conclusión de que la experiencia sexual es una forma de lucha violenta. No obstante, no siempre es posible impedir que los niños

presencia de un modo u otro dicha escena. La actitud hacia el sexo viene determinada por el ambiente familiar. La personalidad absorbe la desaprobación de dichos actos por los padres, creándose una especie de actitud vigilante interna, como una conciencia (Diorki, 1981). Los sexólogos también creen que los sentimientos de culpa provienen de decisiones tanto conscientes como inconscientes que se hicieron acerca de los mensajes verbales y no verbales, con respecto a la sexualidad de los propios padres, amigos, medios de comunicación y programas de sexualidad. Cuando no se les da a los niños un vocabulario mediante el cual puedan describir los sentimientos eróticos y parte de su cuerpo, es posible que desarrollen concepciones erróneas (Rage, 1996).

4.1.2 SEXUALIDAD ADOLESCENTE.

Cuando los niños llegan a la adolescencia, la mayoría de su información sexual proviene de fuentes de información distorsionadas como lo es a través de la televisión, películas, revistas, periódicos, etc. Este tipo de información hace, generalmente, que se tenga una concepción negativa acerca de la sexualidad, creando la culpa y el miedo. Muchas veces la culpa puede servir como un indicador de que hemos violado nuestro propio sistema de valores.

En la adolescencia la sexualidad, que ha permanecido latente, vuelve a surgir con fuerza, como parte del estirón que se da hacia la madurez física y emotiva. Las apetencias sexuales, la vergüenza y una aguda conciencia del sexo opuesto sustituyen a la placidez de la infancia, seguida de crisis de identidad y grandes cambios psíquicos y sentimentales. En esta época, la masturbación es un alivio y un escape a la intensa tensión sexual. Pero los viejos mitos y la hipocresía rodean a la masturbación no acaban de desaparecer, y muchos adolescentes sufren innecesarias angustias y sentimientos de culpa por ese motivo. Casi todos los chicos tienen fantasías mientras se masturban imaginándose generalmente juegos sexuales o coitos con chicas o mujeres que conocen o que han visto en

fotografías. En cambio, las chicas fantasean menos cuando se masturban. Las fantasías de las adolescentes no suelen ser específicamente eróticas como la de los chicos; contienen más bien ideas románticas y de índole sentimental. Los adolescentes de ambos sexos se enamoran de los profesores, estrellas de cine y cantantes de rock.

Al parecer en la adolescencia, el joven experimenta sensaciones sexuales difíciles de canalizar. Los encuentros homosexuales fugaces son un medio fácil de adquirir cierta experiencia sexual y satisfacer la natural curiosidad de los órganos genitales. Tanto los chicos como las chicas tratan de conseguir literatura erótica; esto se debe en parte a la mezcla de curiosidad y de experimentar excitación.

La adolescencia es también una época de dudas. Los chicos se imaginan que tienen el pene demasiado pequeño o demasiado grande, les preocupa la homosexualidad o el tener modales o aspecto afeminado. Las chicas se avergüenzan de sus pechos o se imaginan que no tienen el tamaño adecuado para su edad. Algunos retrasan las dificultades y la angustia de la sexualidad adulta engordando o adelgazando excesivamente o vistiéndose con descuido o de forma contraria a la moda. Los padres muchas veces se ven imposibilitados de prestar ayuda, debido a la timidez de ambas partes.

Las salidas con amigo o amiga son un aspecto importante en los años de adolescencia, y es común cambiar frecuentemente de pareja antes de la selección final para el matrimonio. Una vez que se va afirmando la independencia y el distanciamiento definitivo del hogar familiar, puede surgir otro anhelo (Diorki, 1981): el adolescente se enamora de alguien que tiene su misma o parecida edad, pero cualquier idea de intimidad física están aún en una etapa rudimentaria; entre los catorce y los dieciséis años, la mayoría de los adolescentes tienen poco contacto físico con otros adolescentes del sexo opuesto.

Por un tiempo el jovencito no percibe ningún vacío, ninguna necesidad de llenar. Pero en una etapa posterior se enamorará de alguien que sea, cuando menos en teoría, más o menos alcanzable. Ese enamoramiento se produce

siempre en el momento en que se siente la necesidad de romper definitivamente los viejos vínculos para forjar otros nuevos.

Cuando los adolescentes se enamoran no siguen pensando mucho en los padres. Ya no son tan importantes ni ejercen una influencia tan fundamental. La vieja intimidad de ese vínculo llega a su fin; simplemente, ya no es necesario. Quienes no logran constituir relaciones íntimas con el sexo opuesto suelen ser personas que mantienen una relación anormalmente estrecha con sus padres. El hombre que nunca acaba de enamorarse suele ser un eterno "niño de mamá". A la inversa, quienes tienen relaciones sexuales o se casan a edad muy temprana son, casi siempre personas que provienen de hogares divididos o que mantienen una relación insatisfactoria con sus padres desde hace tiempo.

La ruptura con los padres se ve posibilitada y hasta forzada por la intimidad física y emocional con otra persona de edad parecida.

Durante la primera y embriagadora etapa del enamoramiento, el sexo parece ser inevitable, hasta necesario, para que dos personas puedan formar un mutuo compromiso y cortar, por fin, con los lazos paternos (Hodgkinson, 1988).

4.1.3 SEXUALIDAD ADULTA.

Al final de la adolescencia se llega a la madurez física pero es un error creer que vaya seguida de una madurez psicosexual. Aunque la adolescencia es una época de experimentación, existe la tendencia a exagerar el grado que alcanza la experimentación sexual en esta edad. Con frecuencia, la ausencia del contacto con el sexo opuesto, debido a la timidez o a otros factores más, como la estancia en internados no mixtos, da como resultado la formación de individuos ingenuos. La actividad sexual completa suele empezar al comienzo de la edad adulta, a menudo antes del matrimonio. Esta época es importante. A las mujeres jóvenes les puede asustar la penetración, por el temor a dolor o sentirse humilladas. Los hombres a su vez, temen que su falta de experiencia les impida estar a la altura que se espera de ellos. Algunos tienen todavía secuelas de sentimientos de culpa,

lo que unido a otros factores, puede originar impotencia o eyaculación precoz en el hombre, y dolores vaginales e incapacidad orgásmica en la mujer. Las primeras experiencias sin embargo, pueden ayudar mucho a adquirir confianza. Es muy importante una pareja cariñosa y tolerante, especialmente para la mujer que a menudo teme que el hombre la abandone una vez satisfecho. Algunas mujeres sólo llegan a conocer el orgasmo pasados los treinta o cuarenta años de edad. Muchos hombres aprenden a retrasar la eyaculación masturbándose, método que recomiendan los terapeutas sexuales.

La madurez sexual no comienza y acaba con el simple aprendizaje del control de la eyaculación en los hombres y de la capacidad orgásmica en la mujer. En los primeros años de matrimonio, la actividad sexual suele muy intensa (Diorki, 1981); ambos miembros de la pareja la disfrutan y la requieren por igual. En realidad, durante el primer año pueden sentir agudos síntomas de carencia si, por alguna razón se ven imposibilitados de gozar el contacto sexual y tienen la sensación de que no podrán pasar siquiera una noche a solas. En los primeros tiempos, los amantes suelen pensar que el sexo y la intimidad emocional son una misma cosa. A veces despiertan mutuamente durante la noche por el solo placer de hacer el amor. Es como si jamás pudieran satisfacer el mutuo apetito, la necesidad de estar juntos y de fundirse.

Después de un modo inexplicable y muy gradual, eso comienza a desaparecer. En alguna etapa, ambos amantes descubren que ya no sienten esa arrolladora necesidad de estar juntos minuto a minuto. Aceptan con perfecta alegría verse separados de vez en cuando. También descubren, muchas veces con intenso fastidio, que cada vez les interesa menos el sexo. En muchos casos el coito se realiza con menor frecuencia pasado el primer año de la relación.

Esta disminución en la frecuencia suele ser llamativa; de tres a cuatro veces a una sola vez por semana, quizás menos. En estos casos el gran error cometido por la gente es de suponer que esa falta de deseo sexual indica la existencia y algún problema en la relación. Se sienten obligados a hacer lo posible para experimentar esa trascendencia que se presentaba en un principio sin esfuerzo. El

primer goce experimentado por la presencia de la otra persona ha desaparecido porque ya no le hace falta. La pareja ha establecido efectivamente una relación, rompiendo los vínculos con su anterior estilo de vida.

Como la competencia ha terminado, ya no hay necesidad de seguir participando en la carrera. Si ambos amantes fueran francos, reconocerían que, con el correr de los años, el aspecto físico se torna cada vez menos importante, más vacío y carente de significado. La pareja que intenta volver el reloj hacia atrás, recrear un recuerdo, está condenada a la desilusión, pues recurre a algo superficial. Cuando se intenta desesperadamente animar la vida en la pareja intentando nuevas posiciones y hasta buscando otros amantes, lo que se está confesando es que la relación se ha estancado. En cambio, se debería aceptar que la relación ha iniciado una nueva fase.

Aunque se intuye que es así, cuesta aceptar que las viejas sensaciones no regresarán. A muchas personas les gusta fingir contra todas las pruebas de la razón, que si se esfuerzan lo suficiente recuperarán la vieja pasión.

Cuando llega a esta etapa, la pareja sensata admitirá que es necesario redefinir la relación sobre otra base. La mayoría de la gente quiere seguir experimentando un entusiasmo adolescente que era, en realidad, una parte del desarrollo, un proceso y no un estado permanente.

Quienes buscan en el sexo la satisfacción de una profunda necesidad de intimidad se verán defraudados porque el acto físico nunca puede establecer una verdadera intimidad con otra persona.

El sexo se convierte en un hábito con demasiada facilidad. Si uno se acostumbra a incluirlo en la rutina diaria puede echarlo de menos cuando no lo tiene. Casi todas las parejas casadas que mantienen el contacto sexual lo hacen por puro hábito, más que por una fuerte emoción.

Los miembros de una pareja suelen necesitarse mutuamente mientras aprenden a conocerse a sí mismos y aseguran la relación. En ese tiempo suele ser muy tranquilizador saber que el amor es correspondido. Besos, abrazos y coito son parte de la interacción física (Hodgkinson, 1988).

Una vez que dos personas logran mantener una relación estrecha sin necesidad de basarla en el sexo, florece la verdadera intimidad.

4.1.4 SEXUALIDAD EN LA ETAPA DE LA VEJEZ

Aunque ahora se habla mucho abiertamente de temas sexuales, las necesidades y conducta sexual de las personas mayores no son bien entendidas. A los ojos de la sociedad, especialmente de los jóvenes, aún no se considera correcto que las personas de más edad, probablemente padres y abuelos tengan las mismas apetencias sexuales que los jóvenes. Pero esta actitud carece de fundamento, es injusta y se deriva del hincapié que se hace actualmente en todos lo joven y en el atractivo de la juventud.

No se puede negar que el apetito sexual declina con la edad. En los hombres, esta declinación comienza hacia los veinte años y continua alrededor de los sesenta, cuando casi se estabiliza. Las mujeres no presentan una declinación apreciable hasta llegar a los sesenta, y a partir de esta edad la caída es lenta.

Las personas que han disfrutado de una sexualidad activa en la juventud, suelen continuar con ésto hasta que son bastante mayores; y aunque el envejecimiento les obligue ha adaptarse en sus actividades amorosas hasta cierto punto, casi todos los viejos siguen siendo capaces de hacer el amor mientras su salud general se los permita.

En esta etapa las modificaciones físicas son un proceso natural de desgaste y a pesar de que a veces se presentan problemas que hay que resolver, generalmente no implican que tengan que terminar su actividad sexual.

En la mujer, el acontecimiento más importante de esta época es una serie de cambios hormonales de la llamada **menopausia**, cuyo principio no se da siempre a la misma edad, aunque casi todas las mujeres pierden la capacidad de engendrar hacia los cincuenta y cinco.

En la menopausia, el periodo mensual de la mujer toca a su fin, se reduce drásticamente la producción de estrógenos en los ovarios, se deja de producir óvulos para la fecundación y terminan las hemorragias.

La menopausia es una experiencia traumática y deprimente para algunas mujeres, pero para otras se convierte en un alivio apetecible. Con la menopausia, los órganos sexuales empiezan a exhibir notables signos de envejecimiento, aunque para la mayoría esto no significa que se tenga que reducir su actividad sexual.

Pocos hombres experimentan una pérdida de la capacidad reproductora comparable al de las mujeres aunque el envejecimiento general produzca cambios visibles en los órganos sexuales.

La producción de espermatozoides decae con la edad, pero hay casos de hombres de noventa años con capacidad para engendrar hijos. También es cierto que la impotencia aumenta, pero casi siempre la causa es psicológica más que física.

Aún bien entrada la vejez, el placer sexual continúa experimentándose, sobre todo si la pareja se esfuerza por entender los cambios que la edad impone a las reacciones sexuales y se adaptan a ellos. Con mucha frecuencia, las parejas dejan de hacer el amor porque interpretan estas modificaciones erróneamente, creyendo que se acerca la impotencia. En estos casos es necesario hacer el amor de modo tranquilo, pues los beneficios de mantener vivo el aspecto físico de la relación pueden ser enormes (Diorki, 1981).

4.2 DIFERENCIAS EN LA SEXUALIDAD DE HOMBRES Y MUJERES.

La sexualidad no se vive de igual forma entre hombre y mujeres existiendo grandes diferencias entre uno y otro. Esas diferencias se pueden dividir en tres aspectos: fisiológicas, culturales y psicológicas.

ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

4.2.1 DIFERENCIAS FISIOLÓGICAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES.

Masters y Johnson (1978) plantean las cuatro fases de la respuesta sexual humana: en la mujer:

1° Fase de excitación

Empieza a aumentar la tensión sexual. La duración puede ser muy variable, desde minutos hasta horas. Mientras más larga sea la fase de excitación mayor será la fase de resolución. Fisiológicamente se observan los siguientes cambios en la mujer: la sangre se desplaza hacia las glándulas mamarias, haciendo que éstas aumenten en 25% volumen. Hay un enrojecimiento generalizado de la piel, conocido como "*enrojecimiento maculopapular sexual*".

A medida que aumenta la tensión sexual, la presión arterial sube, elevándose también la frecuencia cardíaca.

El clítoris crece y continua aumentado de tamaño durante toda la estimulación sexual. La primera respuesta anatómica de la mujer es una lubricación en el conducto vaginal, que inicia unos treinta segundos después de la respuesta mental. A medida que continúa la excitación, ocurre la dilatación y el alargamiento de la vagina.

En una mujer nulípara (que no ha parido), los labios mayores se adelgazan y aplanan. Se elevan ligeramente hacia afuera, retirándose de la abertura vaginal. En una mujer múltipara (que ha parido más de una vez), los labios mayores se congestionaran con sangre, y aumenta al doble o triple de su espesor normal.

2° Fase de meseta.

La tensión muscular es observable desde la cabeza hasta los dedos de los pies. La frecuencia cardíaca llega a cifras elevadas, al igual que la presión sanguínea. El aumento de la frecuencia respiratoria (respiración entrecortada) es notorio desde el principio de esta fase.

El clítoris se retrae y se esconde profundamente en su capuchón al tiempo que reduce su longitud por lo menos en un 50%. El tercio exterior de la vagina se distiende con sangre venosa, a tal grado que se reduce en un 33%. El músculo distendido se contrae con el orgasmo que se aproxima, lo que provoca que la vagina se apriete alrededor del pene insertado. A este tercio exterior de la vagina congestionada y los labios menores congestionados, Masters y Johnson les han denominado "*plataforma orgásmica*".

3° Fase orgásmica.

Mientras más intenso es el orgasmo, más se ve involucrada la totalidad del cuerpo de la mujer en la liberación de tensiones funcionales y mentales. Hay contracción de la zona perineal, el recto y la parte baja del abdomen. La plataforma orgásmica se contrae con intervalos de aproximadamente 0.8 segundos. Mientras más fuertes sean las contracciones y mayor el número de las mismas, por lo general más poderoso es el orgasmo. Éste es una respuesta casi convulsionante, aliviadora de tensión, placentera, que constituye la cima de la satisfacción emocional y física en la actividad sexual.

4° Fase de resolución.

Presenta la característica de que casi todos los órganos y tejidos regresan con rapidez, después del orgasmo, a su estado estipulado. La frecuencia cardíaca, la presión arterial y la respiración vuelven también a su estado normal. Este proceso dura en su totalidad de 10 a 15 minutos. Si el orgasmo no ocurre, el aumento de tamaño del útero y la vasocongestión pueden prolongarse hasta 60 minutos.

En el hombre:

1° Fase de excitación

Con la estimulación efectiva, los tres cuerpos cilíndricos del pene se llenan de sangre, debido a lo cual se produce la erección del órgano. La abertura de la uretra o del meato se ensancha a medida que la fase progresa. La erección del pene puede desaparecer y recuperarse muchas veces durante una fase

prolongada de excitación. Cuando ésta finaliza, aproximadamente en el 60% de los casos, los hombres tienen erección en los pezones.

2° Fase de meseta

Durante esta fase aumenta la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la respiración. Una reacción vasocongestiva hace que los testículos aumenten de tamaño en un 50%.

Mientras más prolongada sea la fase de meseta, más marcada será la vasocongestión. Las glándulas de Cowper secretan dos o tres gotas de un líquido mucoso, previo a la eyaculación.

3° Fase orgásmica

La frecuencia respiratoria aumenta a 40 respiraciones por minuto, y la frecuencia cardíaca a 110/180 latidos por minuto. La presión arterial puede subir hasta 220/230 o más. La rápida distensión del bulbo uretral señala que el orgasmo está próximo a ocurrir. La acción sistólica que produce la próstata, fuerza el líquido seminal al interior de la uretra, mediante contracciones que varían en intensidad.

4° Fase de resolución

Los hombres al igual que las mujeres, demuestran una rápida reversión de los cambios en los tejidos. La pérdida de la erección del pene ocurre en dos etapas:

- a) Hay una primera pérdida del 50% de la erección total
- b) La etapa secundaria de desentumecimiento persiste durante mayor tiempo, en especial cuando hay tensión sexual residual.

4.2.2 DIFERENCIAS CULTURALES.

En la mujer:

Todas las tareas destinadas a mantener la fuerza del trabajo, se delegan sin pago alguno a la mujer adulta. Se evidencia una condición congruente con la cultura patriarcal que devalúa a la mujer y la mantiene en condición de

pseudoadulto incapaz de participar en las decisiones pero eficazmente en un trabajo indispensable para la sociedad aunque invisible, no reconocido y frustrante (Rodríguez, 1982 citado en Ramos, 1990). Como consecuencia de esta posición de la mujer existe en muchas comunidades sociales la negociación al placer y a la vida sexual.

Con la reincorporación de la mujer al proceso productivo del trabajo y del interés de la ciencia por el estudio de la sexualidad femenina se le ha dado una nueva imagen reconociendo sus derechos y capacidades (Ramos, 1990). Sin embargo, a pesar de la evolución liberadora en el campo de los derechos femeninos, ciertas diferencias entre las actitudes de los dos sexos siguen siendo falseadas.

La castidad para las jóvenes sigue siendo una virtud, un ideal. Por esto hoy en día las adolescentes aún son incapaces de reconocer y asumir sus deseos sexuales libremente. Además, el tabú de hablar del sexo sigue en pie y nadie habla más que en broma de sus experiencias o problemas sexuales.

Durante la adolescencia los dos sexos desarrollan actitudes diferentes hacia la actividad premarital. La propaganda utilizada por los medios de comunicación hacen creer a los jóvenes que su masculinidad depende del éxito en la seducción.

Por otro lado las jóvenes son aleccionadas en la importancia de ser *sexys*, para atraer y salir con mayor número de muchachos. Al mismo tiempo deben mantenerse dentro de lo correcto para no perder su posición de "buenas muchachas".

En nuestra cultura, a los niños se les enseña que el ser tiernos y comprensivos es mostrar características de afeminamiento, a las niñas se les previene que el ser emotivamente afectuosas es ser atrevida.

Los mayores de veinte años llegan a adoptar un código de conducta sexual tolerante. Los muchachos parecen interesados en caricias y relaciones sexuales, mientras que las jóvenes están dispuestas a acariciar y besar pero desean contenerse ahí.

A medida que la relación se vuelve más formal, la conducta sexual se vuelve íntima y los sentimientos de culpa por las caricias sexuales disminuyen para ambos.

En algunas investigaciones y observaciones empíricas se ha constatado que para el hombre el amor sigue a la atracción sexual y para la mujer la relación sexual sigue al efecto romántico. Generalmente, una mujer debe tener una liga emocional antes de tener relaciones sexuales, debe estar convencida de que ella es una persona importante en la relación, no simplemente por sus potencialidades sexuales (Flores, 1984).

En el hombre:

Hasta hace poco tiempo el hombre era considerado como la cabeza de la familia, miembro de un equipo de trabajo, representante de grupos, partícipe de asociaciones responsables del triunfo o fracaso del matrimonio y solo a él le estaba permitido el goce y realización plena de la vida sexual dentro de la pareja, por lo que la mujer debería consagrar su vida y en especial su sexualidad al marido (Rodríguez, 1982 citado en Ramos, 1990).

Posteriormente con la emancipación sexual, el hombre comenzó a compartir esta responsabilidad con la mujer llegando hoy en día a un plano en el que debe realizarse como hombre pero también como pareja. Desgraciadamente esta liberación de ideas, prejuicios y conceptos erróneos, no se ha logrado establecer dentro de todos los miembros de las diferentes clases sociales.

En el hombre se da una gran inseguridad en sus relaciones sexuales lo que manifiesta como una relación a dar buena cuenta de sus capacidades como macho y con miedo a la insuficiencia o al fallo de su desempeño. Esto es debido a la concepción errónea de que el hombre es responsable de la relación sexual de la pareja y que de él depende el éxito o fracaso de la misma, de manera que si los dos llegan al orgasmo su funcionamiento sexual es correcto, pero si su compañera no es capaz de alcanzarlo, aunque funcione bien sexualmente, él es responsable y por tanto su función sexual es anormal.

Eso sólo crea en el hombre la preocupación por complacer a su pareja en vez de disfrutar su vida sexual, generando una ansiedad que puede provocar que no funcione bien sexualmente y por lo tanto tener sentimientos de culpa y autoreproche. Por otro lado, encontramos que en la formación sexual del varón le es permitido tener toda clase de relaciones sexuales de manera que si no las tiene es considerado como anormal. Debido a ésto, gran parte de ellos buscan sus primeras relaciones por medio de prostitutas, aprendiendo de manera inadecuada el papel sexual dentro de su vida. En otras ocasiones alcanzan sus primeros orgasmos por medio del autoerotismo lleno de culpa y prejuicios.

La situación actual del hombre dentro de la vida sexual es consecuencia cultural, mantenida hasta hoy en día debido a la falta de información dentro de la sociedad. El concepto del hombre sigue fuertemente impregnado de la mitificación sexual, por lo que es importante dar una información correcta para su bienestar y el de su pareja en la realización plena de su vida sexual.

4.2.3 DIFERENCIAS PSICOLÓGICAS

Una primera peculiaridad en la vivencia del hombre, la encontramos en el hecho de que la excitación sexual desencadenada por el estímulo de la belleza física puede llegar a adquirir una vehemencia mucho mayor que las reacciones más calladas de unión afectiva íntima. La intensidad del momento hace que aquellos hombres carentes de experiencia consigo mismo se engañen creyendo que la vehemencia de la pasión actual es un indicio de la profundidad y consistencia de los sentimientos. Sin embargo, la intensa fuerza atractiva que emana de una mujer hermosa o seductora, va poco a poco perdiendo su fuerza emotiva.

Sucede así que sentimientos intensos, que parecían destinados a eternizarse, a lo largo del tiempo se van apagando y no se les puede hacer revivir. La mayoría de los hombres, especialmente en los años jóvenes y en situación de

gran necesidad sexual, pueden disociar las profundas necesidades afectivas de los deseos puramente sexuales. Más aún puede ocasionalmente sentir la imperiosa necesidad de satisfacer su sexualidad sin implicar con ello la carga afectiva suplementaria de responsabilidades íntimas (Annemarie, 1988).

El varón es más práctico y más objetivo, su orgasmo tiene origen preponderantemente en lo físico; puede sentir el mismo placer haciendo el amor con una joven, con una mujer madura, con una amiga, con una desconocida o manipulándose mientras hojea sus revistas; la única diferencia entre uno y otro evento estribará en que algunos le producirán mayor excitación, pero al momento de llegar a la cima se convulsionará de igual forma en todos los casos (Cuauhtémoc, 1993).

Los sentimientos de la mujer aunque afines a los del hombre son, sin embargo, de una estructura muy diferente. El mecanismo físico de la mujer es muy diferente al del hombre. Sienten deseo carnal pero involucrado con emociones. Para tener un orgasmo necesitan sentirse amadas, comprendidas y valoradas. Su orgasmo tiene origen fundamentalmente psicológico, así que accede a las seducciones del hombre, no sólo por el placer físico que esto le reportará sino también por cuestiones mentales: enamoramiento; deseo de ser aceptada y vanidad. A ellas les gusta ser admiradas, amadas, deseadas, conquistadas y que los hombres les demuestren cuánto están dispuestos a hacer por poseerlas.

Muchachas y mujeres se interesan naturalmente por la "buena apariencia" de su compañero pero no reaccionan frente a puros estímulos ópticos ni de lejos con la facilidad con que el hombre responde excitaciones sexuales.

Lo que estimula la excitación sexual de la mujer, es la talla y el tipo de movimiento, que la complexión formal del cuerpo del hombre.

El hombre en especial el joven, cae frecuentemente en el error típico de interpretar sexualmente los sentimientos de la mujer, cuando ésta se muestra incitante- seductora o incluso cariñosa. No sabe que la joven que se las da de incitante y coqueta, la mayor parte de las veces lo único que quiere obtener es la simpatía y la admiración del hombre. El hecho de que las muchachas, o más aún

las mujeres pueden desplegar una actividad para impresionar a los hombres no quiere decir sin más que el motor de tal comportamiento sean deseos de carácter específicamente sexual.

Es característico del hombre el experimentar tras el coito la necesidad de cierta distancia, así como también el que la excitación se desvanezca rápidamente. Las mujeres en cambio, experimentan todavía durante un buen rato, después de la relación sexual, la necesidad de intimidad corporal y de proximidad. El hombre, que en este momento ya no desea ninguna estimulación sexual, rechaza las manifestaciones de ternura de su pareja sin la mínima intención de molestarla.

El problema puede volverse más serio para las mujeres que no saben que el declinar de la excitación tras la relación sexual es muy diferente en el hombre que en la mujer. Si en esos momentos ve ella sus deseos de ternura rechazados, puede sentirse en ocasiones muy ofendida. No repara siquiera en que su pareja no quería ofenderla, sino que simplemente se encontraba en otra disposición corporal.

En general, las mujeres llegan a adquirir una cierta comprensión de las reacciones corporales y del curso de la excitación del hombre cuando el resto de la situación afectiva entre ambos es armónica y satisfactoria (Annemarie, 1988).

4.3 LA SEXUALIDAD EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

Para que exista un buen funcionamiento en la vida sexual de toda pareja es indispensable que tanto ella como él cuenten con una preparación completa y limpia de prejuicios, mitos y tabúes pues de lo contrario estarán expuestos al fracaso debido a la falta de conocimientos de sus funciones sexuales.

Desgraciadamente, la preparación sexual con la que llega la pareja al matrimonio es elemental, pobre y prejuiciada y en la mayoría de los casos no se preocupan por obtenerla puesto que tienen la creencia de que llegará por sí sola mediante la experiencia que irán adquiriendo a través de las relaciones que

pondrán en práctica llegando al matrimonio (Ramos, 1990). La gratificación sexual que obtengan dependerá de la habilidad de cada miembro de la pareja para pedir y describir lo que es personalmente más satisfactorio (Ehrlich, 1989).

Actualmente, la mayoría de los jóvenes se quejan de la falta de pasión y sentimiento en su relación. También existe mucha importancia en las técnicas sexuales y artes de hacer el amor. Se piensa que hay una relación inversa entre la cantidad de libros sobre técnicas sexuales que lee una persona y la dosis de pasión sexual o de placer que experimenta la persona en cuestión. Pero el hecho de asignar una importancia excesiva a las técnicas sexuales determina una actitud mecánica frente al acto de hacer el amor, cierta alienación, sentimientos de soledad y despersonalización.

Un ejemplo de esto, es el hecho de que el amante con todo su arte milenario tiende a ser suplantado por el operador de una computadora con su moderna eficiencia. Las parejas suelen llevar registros y respetar horarios en sus actividades sexuales, si están atrasados en el cumplimiento del programa según demande el horario se ponen ansiosos y se sienten empujados a ir a la cama, tengan deseos o no de hacerlo.

El varón siente como que de alguna manera pierde su condición viril si no obra según el programa y la mujer siente que ha perdido su atractivo femenino si pasa demasiado sin que el hombre se le acerque (Rollo, 1969).

Mientras que, el buen sexo significa algo más que el número de orgasmos y la calidad de los mismos, la frecuencia del coito, las posiciones ensayadas o las técnicas empleadas. El mejor sexo no constituye simplemente una respuesta física, sino una **afirmación madura de amor**. La necesidad psicológica del contacto físico, tocarse, abrazarse, palparse y la respuesta tierna ante estos actos, es mayor y más intensa que la necesidad sexual.

La sexualidad, en una relación, así determinada se manifiesta bajo tres formas:

- 1) Cada compañero confirma que el otro es admirado, deseado y apreciado como ser humano capaz de sexo.

2) Cada uno confirma que el compañero no es un monstruo sexual en sus deseos y ejecuciones sexuales, que cada uno comparte en la universalidad del sexo.

3) Se les asegura que lo que comparten sexualmente es especial y único (Masters y Johnson, 1975 citados en McCary, 1983).

Para McCary y McCary (1983) la sexualidad en pareja es un medio por el que se puede lograr que haya estabilidad emocional. La sexualidad además de ser una parte biológica también es intimidad. El establecimiento de relaciones íntimas permite a la pareja madurar, entenderse y evolucionar (Wacuz, 1990). Quienes encuentran el sexo más satisfactorio son aquellas que ponen su atención en el proceso del sexo, compartir, dar y recibir placer mutuo y no sólo en lograr una erección del pene o el clitoris (Ehrlich, 1989).

4.3.1 INTIMIDAD EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

Desde el principio de la civilización el temor a la soledad ha sido una de las grandes amenazas de la humanidad. Las personas llegan a extremos increíbles para evitar la soledad.

La forma más obvia y productiva de evitar la soledad es el establecimiento de relaciones íntimas y constructivas con los demás. Pero la solución es mucho más complicada de lo que parece, ya que el sendero a la intimidad esta atestado de múltiples barreras que han surgido del fondo cultural del individuo, de sus necesidades personales y de sus temores particulares. El desarrollo y la supervivencia de la intimidad tienen un prospecto desolador, uno o ambos miembros de la pareja han, con el transcurso de los años, internalizando sentimientos de desconfianza, de aislamiento y de rechazo.

Demasiada gente siente que están parados en una curva, solos y como simples espectadores esperando que pase el resto del mundo, sin un saludo, sin siquiera algún gesto afirmativo de reconocimiento. Inclusive en medio de una multitud se sienten miserablemente solos. Se paralizan con un temor intenso que

revelaría a los demás si se atrevieran, pero no pueden conseguir que alguien pueda quererlos o amarlos tal como son.

No obstante, necesitan en forma desesperada de una relación íntima y se dan cuenta, que la muestra personal es esencial para su evolución. Por lo tanto, se comprometen sustituyendo su esencia por las máscaras y la actuación de papeles de la personalidad; el resultado típico es una relación superficial, no fructífera con otra persona, y no un enlace íntimo, honesto y real.

Las relaciones íntimas, profundas y satisfactorias entre amigos añaden un sentido inmenso de bienestar al contentamiento humano. Pero cuando dicha relación existe entre un hombre una mujer puede surgir el amor de la intimidad y de dicho amor una relación sexual que carece de significado.

La intimidad no es solo el estar juntos. Se puede estar con otra persona en el sentido de cercanía corporal, no obstante vivir emocional y mentalmente muy alejados. La gente puede pasarse toda su vida ante la presencia física de otra, pero nunca eliminar la hendidura de la separación individual.

El cuerpo, la mente y las emociones están todas crucialmente involucradas en la intimidad. Entre dos personas que están unidas en una relación íntima existe un vínculo emocional muy especial. Este tipo de relación supone un lazo afectivo, que incluye una preocupación mutua, responsabilidad, confianza y comunicación, así como un intercambio franco sobre los eventos emotivos significativos (Kaplan, 1979 citado en McCary, 1983).

La intimidad implica en una relación mutua el compartir sentimientos, emociones y un espacio temporal en el que se expresarán particularidades conductuales de parte de cada integrante de la pareja.

En la intimidad dos personas se están constantemente diciendo una a la otra sin palabras: gozo contigo en su totalidad y te deleitas en mí, puedo, deseo y quiero expresar este gozo en tales y tales formas (Minuchin y Fishman, 1986 citados en Wacuz, 1990).

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 de una

mujer para el propósito de buscar y expresar una satisfacción mutua es lo que se conoce como intimidad (Fromm, 1986 citado en Wacuz, 1990).

La verdadera intimidad se presenta cuando dos personas se sienten muy a gusto en la mutua compañía, libres de azoramiento y sin necesidad de ocultarse nada. En esas circunstancias se puede sacar a relucir los pensamientos más íntimos, sentimientos, esperanzas y deseos con la completa seguridad de que la otra persona comprenderá y que nunca faltará a nuestra confianza.

4.3.1.1 COMPONENTES DE LA INTIMIDAD.

Los componentes de la intimidad son: selección, reciprocidad, confiabilidad, mutualidad y gozo (Calderone, 1972 en McCary, 1983). Dos personas se encuentran, se gustan. Establecen una relación más cercana, intercambiando pequeñas confidencias. Los dos han establecido una selección. El hecho de que ambos han hecho la misma selección vuelve al acto mutuo.

Cada uno confía, comprende y otorga en igual forma a la otra, por lo tanto se desarrolla la reciprocidad. Se comparten profundidades mayores de sentimientos a medida que cada uno reconoce que las respuestas del otro son consistentes, no enjuician y no son destructivas. Con estas relaciones y aceptación surge la confiabilidad. La intimidad puede entonces expandirse hasta sus límites, surgiendo una aceptación incondicional del otro semejante, exactamente tal como él o ella es, creando una relación en la cual ambos miembros de la pareja puedan florecer, experimentando deleite o gozo (Coutts, 1973 citado en McCary, 1983).

El gozo de dos personas reciprocamente es una atmósfera de seguridad, esta basada en la mutualidad, la reciprocidad y la confiabilidad, cualquiera que sea la edad o el sexo; esto es con seguridad lo que todos buscamos en las relaciones interhumanas, no obstante no todos lo logran en el transcurso de sus vidas. Si esta clase de intimidad persiste y se desarrolla con el correr de los años ni los trastornos físicos graves ni el envejecimiento, ni la belleza física ya

evanescente ni la reducción de la potencia sexual, y ni siquiera la infidelidad destruirán la relación (Calderone, 1972 citado en McCary, 1983).

La pareja en relación íntima esta segura de su aceptación mutua y no tiene que ocultar ni defender o justificar sus desatinos. La autoestima permanece intacta. La aceptación total por otra persona genera mayor fuerza del ego, dejando al individuo más flexible y con menos demandas en otras relaciones interpersonales. Dicha persona se vuelve más tolerante y más respetuosa hacia los demás al igual que más afirmativa y honesta. No hay necesidad de filtrar los pensamientos ni de pensar las palabras. Dicha persona es menos ansiosa, está menos a la defensiva y está mejor capacitada para rechazar reacciones que le son inapropiadas (McCary, 1975 citado en McCary, 1983).

Aquellos que viven en intimidad, se dicen la verdad recíprocamente y en su totalidad. Cada uno de ellos tiene la capacidad personal de olvidar, de cancelar.

El comportamiento que desempeñamos en la intimidad va a depender directamente del modo en que hayamos asimilado los estímulos provenientes del exterior, como: la educación recibida en el hogar y los mensajes del medio circundante como la televisión, otros niños u otros adultos (Wacuz, 1990).

La sociedad condiciona a que neguemos los sentimientos, a que desempeñemos papeles y a que agradeamos a los demás inclusive en detrimento de nosotros mismos. Se proporciona un premio al que es sereno, frío y calculador, que está siempre controlando sus emociones. Al no expresar sentimientos damos la impresión de que carecemos de los mismos.

Además, como individuos tendemos a sentirnos culpables. Solemos asumir papeles pasivos, roles de espectador más que una actitud participativa y activa en nuestros asuntos interpersonales, obstaculizando la intimidad (McCary, 1983).

Otra barrera contra la intimidad es la ira. Es una emoción inaceptable, hacemos esfuerzos para suprimirla, negarla y disfrazarla. Pero estos esfuerzos sólo enmascaran la ira, la rezagan y destruyen la intimidad (McCary, 1975 citado en McCary, 1983).

Quizás la más formidable de todas las barreras contra la intimidad es el temor; primordialmente el temor del rechazo.

Tratamos de impresionar a la gente en lugar de relacionarnos con ella. Como resultado finalmente no sabemos quiénes somos en realidad (McCary, 1983).

Lo anterior hace necesario que tanto el hombre como a la mujer se les concientice de que son seres humanos y que tienen los mismos derechos en cuanto a manifestar sus necesidades sexuales, emocionales, sentimentales e intelectuales aceptando que cada uno puede relacionarse sexualmente con la persona que desea, sin ser rechazado por la sociedad; especialmente cuando es un acercamiento sexual antes del matrimonio. En estos casos Cuauhtémoc (1993), recomienda tres requisitos básicos: En primer lugar, estar enmarcado por un gran amor. Solo el amor dará a la experiencia su dimensión adecuada, además de que permitirá a la pareja tomar la decisión justa si existe alguna complicación. En segundo lugar, hacerse en buenas circunstancias, relajadamente, sin prisas, en un sitio perfectamente cómodo que no ofrezca peligros. En tercer lugar, estar exento de remordimientos, los efectos de culpa pueden echar a perder ese momento y su vida posterior y sobre todo no olvidar que una relación sexual satisfactoria es tener la noción de que hacer el amor no empieza y termina en la recámara. Hacer el amor es también tomarse de la mano mientras ven juntos la televisión, un beso y un abrazo espontáneo dado libremente y sin condiciones. Hacer el amor también se demuestra en el respeto y cariño que se manifiestan uno a la otro (Ehrlich, 1989).

El amor, la sexualidad y la convivencia en la pareja debe estar descansando sobre la base de la autoestima, la cual será analizada en el siguiente capítulo.

CAPITULO V.

COMPONENTES INTRINSECOS EN LA RELACION DE PAREJA

5.1 AUTOESTIMA Y ELECCIÓN DE PAREJA.

El ser humano está en el mundo y constantemente interactúa con él y lo modifica. Su mera presencia altera el medio ambiente del que forma parte indispensablemente.

Cuando la persona toma conciencia de su existencia forzosamente se da cuenta del medio ambiente en el que vive, es consciente de sí mismo como una entidad separada del resto de la creación.

Como seres humanos, debido al importante papel que jugamos en nuestro medio, es de vital importancia que mantengamos un nivel de autoestima que nos permita relacionarnos con nosotros mismos y posteriormente con lo que nos rodea (familia, amigos, pareja, etc.).

El modo en como nos sentimos con nosotros mismos afecta de manera decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en como funcionamos en el trabajo, el amor, el sexo y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante diversos acontecimientos dependen de qué pensamos qué somos (Schuller, 1980 citados en Lara, 1991).

El concepto que cada uno de nosotros tiene de sí mismo es el sujeto consciente y subconscientemente que pensamos que somos: nuestros rasgos físicos y psicológicos, nuestras cualidades y defectos y, sobre todo, nuestra autoestima. La autoestima es el componente evaluativo del concepto de sí mismo (Rodríguez y Cols. 1989 citado en Lara, 1991).

La autoestima es la base y centro del desarrollo humano. Es además el conocimiento, concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo.

La autoestima es una actitud positiva y negativa hacia sí mismo

(Varela, 1990). Es además una experiencia íntima, la cual reside en el núcleo de nuestro ser (Lara, 1991). Es además el concepto que el individuo tiene de sí mismo e incluye un reflejo de los juicios evaluativos del medio que le rodea y la propia identificación con respecto a la familia, cultura nacional o racial y la clase social. (Canell, 1987).

Para Coopersmith (1967 citado en Canell, 1987) existen cuatro factores relevantes que contribuyen al desarrollo de la autoestima:

- El primero y más importante es la cantidad de respeto, aceptación e interés que un individuo recibe de las personas que son importantes para él.

- Un segundo factor, es la historia de triunfos y el estatus que alcanza; generalmente los triunfos proporcionan un reconocimiento y son derivados de un estatus que se tiene en la comunidad.

- Tercero, el individuo obtiene autoestima únicamente en las áreas que personalmente le son significativas, las experiencias son interpretadas y modificadas de acuerdo con los valores y aspiraciones individuales.

- Cuarto, se refiere al control y defensa, que son las capacidades individuales para minimizar, distorsionar o suprimir las acciones degradantes provenientes de los que nos rodean, así como las fallas de sí mismo.

En resumen, la autoestima consiste en la suma entregada de confianza y respeto de sí mismo. Por lo que la necesidad de autoestima que se tiene, es la necesidad de saber que las elecciones que se efectúan se adecuan a la realidad, a la propia vida y bienestar.

La genuina autoestima no es competitiva, ni comparativa, involucra la capacidad de elección, es decir, se tendrá la opción de modificar los medios que están al alcance para sobrevivir y alcanzar bienestar, y de esta elección las personas serán responsables por lo que se dice que la libertad es volitiva, y determina la necesidad de autoestima.

Una de las más importantes elecciones que realizamos en nuestra vida es el de nuestra pareja y en donde el nivel de autoestima juega un papel muy

importante; ya que dependiendo del nivel de autoestima que mantenga el individuo, su pareja tendrá ciertas características que permitan mantener la relación.

Algunos autores (Rogers, 1976; Casado, 1991 y Badinter, 1986) advierten que la relación de pareja será " estable " en la medida en que satisfaga las necesidades emocionales, psicológicas, intelectuales y físicas de cada uno de sus miembros (Mendoza, 1995).

La pareja, al ser la relación interpersonal más profunda, implica un proceso dinámico de interrelación de diferentes elementos (Casado, 1991 citado en Mendoza, 1995). Si bien es cierto que la unión de la pareja se da a un nivel afectivo, y la selección es espontánea a través de un sin número de encuentros con otros compañeros posibles, entre los cuales operan recíprocamente los mecanismos de atracción y repulsión hasta seleccionar a uno, con el cual tiene que aprender a conocerse y a descubrir si concuerdan o no. Los encuentros no dejan de involucrar el contexto socioeconómico, cultural e ideológico que delimitan la elección sólo con aquellas personas que proceden del medio social con el cual la persona interactúa; su trabajo, su núcleo social, domicilio, etc.

La elección de la pareja se basa en tempranas conexiones con los padres y figuras significativas para la persona y no deja de tener siempre elementos físicos; ya que se deriva de una circunstancia nueva de la personalidad de los miembros y de la historia del sujeto y de la pareja, incluyendo factores psicológicos, sociales y culturales.

Para que se establezca la pareja, y pueda perdurar por algún tiempo, es preciso que sus dos componentes encuentren alguna ventaja psicológica en la relación. Se busca en la otra persona satisfacciones complementarias o simétricas, no basta con que uno de ellos encuentre en el otro la representación de su propio ideal, o las satisfacciones derivadas de que lo ame un compañero en quien busca la debilidad o falla. El objeto de amor debe responder a satisfacer la mayor parte de los deseos conscientes del otro, y al mismo tiempo contribuir a reforzar su seguridad y autoestima (Lemaire, 1986, Casado, 1991 citado en Mendoza, 1995).

La autoestima como un factor importante en la relación de pareja, determina el tipo de elección que se llevará a cabo. Por ejemplo, una persona que es dominante siempre pretenderá mantener relaciones con personas desvalidas, inseguras, sumisas, en una palabra, inferiores a él, y a cambio ofrecerá su protección, responsabilidad, seguridad, fuerza y también su intolerancia, rigidez, paternalismo o despotismo, según los casos, aunque todos estos aspectos negativos quedan ocultos en un principio o son considerados pequeños defectos de carácter.

Ahora bien, en el caso de personas sumisas, estas eligen a las que les ofrecen seguridad, frialdad para analizar "objetivamente " las situaciones, su tolerancia, que proviene más de la implicación que de la aceptación.

Por otra parte pedirá poco del otro, su intimidad, lo que puede hacer sentir a su pareja que no es necesario o considerarse incapaz de ofrecer lo que el sujeto aislado busca.

Al principio de la relación se mostrará como una pareja óptima, aunque luego se siente incómoda, necesitará distanciarse y su objetivo será mantener las distancias, no permitirá que se acerquen demasiado, ya sea mediante mostrarse seductor y seguro, brillante y frío intelectualmente hablando.

Estas conductas complementarias, donde la autoestima forma parte del papel que tenga la persona (dominante, sumisa) en su relación de pareja, se mantiene al producir un "beneficio directo ", si la complementariedad funciona, y cada uno recibe suficiente reconocimiento externo, la relación se desarrolla sin esfuerzo aparente.

Sin embargo, lejos de aumentar la autoestima, esta puede deteriorarse durante el proceso de la relación de pareja, principalmente si se dan las siguientes condiciones:

La relación se inicia cuando un sujeto desea entrar en contacto y en comunicación con otra persona. Basta saber que en ambos hay una consideración positiva incondicional de sí mismo. Como consecuencia no se dan cuenta de lo que realmente sienten y tampoco expresan sentimientos que puedan llegar a

contradecir la imagen que tiene de sí mismo, esta incongruencia los lleva a tomar una conducta defensiva, es decir a representar erróneamente su experiencia, lo que limita la comunicación y la comprensión empática entre ambos, y por lo tanto no son capaces de entender lo que le ocurre al otro con quien sostienen la relación.

Entonces el contacto supone, que dos personas están una en presencia de la otra y cada una de ellas afecta la experiencia del otro de un modo consciente o no, y al darse las condiciones que se acaban de exponer y cuando estas se mantienen, las dos personas una en presencia de la otra no son auténticas y afecta el campo de la experiencia del otro mediante un proceso que tiende a tomar las características y direcciones siguientes:

La comunicación que proviene del sujeto es contradictoria y ambigua, algunas veces actúa, dice y hace de acuerdo a la representación inexacta de lo que le ocurre verdaderamente; otras en virtud de aquellos que experimenta, pero desconoce como suyo.

La consecuencia es un estado de desacuerdo con el otro debido a que se conduce tan solo con los elementos explícitos de las comunicaciones del sujeto, no tomando en cuenta los sentimientos del otro, y tomando solo a las expresiones constituidas o verbales que éste manifieste; por lo que su reacción hacia el sujeto se vuelve igualmente contradictoria y ambigua; adquiriendo las mismas condiciones de la pareja en diálogo: inexactitud entre lo que experimenta, dice y hace. Esta situación pone al individuo en una posición de vulnerabilidad por lo que está en un proceso de defensa constante y tenderá a percibir de manera amenazante las reacciones de la persona. Es decir, deformará su percepción de la reacción de esta para hacerla acorde con su propia percepción. Tampoco percibirá adecuadamente el marco de referencia de ella, y por tanto no estará en las mejores condiciones para sentir un grado elevado de la empatía que pudiera romper con el círculo defensivo de ambos.

Como resultado de todo el sujeto será incapaz de entablar una relación incondicional con la persona, le es imposible "apreciarla" como independiente de los criterios que podríamos aplicar a los diversos elementos de su conducta.

Cuando uno de los miembros de la pareja no siente que es considerado como objeto de sentimientos y actitudes de calor, acogimiento, simpatía, respeto y aceptación; en suma no siente que afecta positivamente el campo experiencial del otro, su necesidad de ser aceptado y valorado se opone a la necesidad de consideración positiva de sí mismo, de tal forma que la imagen que la persona tiene de sí misma se ve afectada negativamente.

La falta de consideración positiva y de empatía por parte del otro, traen como consecuencia el deterioro de la relación, porque en el enunciado de una baja autoestima y un yo no auténtico, resulta más importante el deseo de ser acogida por parte de los demás y no la fluidez experiencial. Entonces:

a) El sujeto no expresará lo que experimenta, b) no expresará sentimientos relativos a sí mismo y menos diferenciada será su percepción; c) solo se dará cuenta de aquello que favorece la apreciación por parte del otro, y percibirá solo aquello que estima es aceptado por éste; d) se sentirá menos capaz de reconocer y de expresar el desacuerdo que existe entre su experiencia y su yo; e) por lo tanto, la posibilidad de reorganizar su estructura yoica queda postergada, al no ser incorporada a un mayor número de experiencias relativas al yo, su autoestima se perpetúa baja, básicamente porque la asociación entre experiencias negativas y el yo se mantiene estrecha.

Las consecuencias de esta situación de deterioro opera en ambos miembros de la relación, activando contrariamente a lo que sería un "funcionamiento óptimo" (Rogers, 1971, citado en Mendoza, 1995).

Generalmente se presentan las siguientes características:

- Ambos miembros de la relación se comportarán de manera defensiva.
- La comunicación se vuelve cada vez más superficial.

- A causa de la intensificación de las defensas, la forma en que se ven a sí mismos y los demás se vuelve cada vez más estrecha y rígida, es decir hay menos capacidad de demostrar comprensión empática, que es necesaria para una buena comunicación.
- A causa de lo anterior, no se produce un estado de congruencia, pues el estado de desacuerdo que existe entre el organismo y la experiencia, en cada uno de los miembros de la pareja, se cierra la posibilidad de cambio.
- Mientras que los miembros funcionen en contra de lo óptimo, es decir que exista inexactitud entre lo que experimentan, dicen y hacen, se produce un estado de confusión en la persona por lo que no le permite ser auténtico.

Ahora bien, una relación de pareja que es positiva, es decir, que lejos de deteriorar la autoestima la mejora, tiende a favorecer el funcionamiento psicológico de ambas partes y a establecer un estado de acuerdo interno (autenticidad), así como un aumento de la satisfacción que la relación procura.

Dentro de este tipo de relación existe congruencia, aceptación positiva e incondicional y una comprensión empática, la persona se torna más auténtica, más abierta a nuevas experiencias y es menos defensiva.

La persona que mantiene o recupera la autoestima, deriva en percepciones más realistas, más diferenciadas, extensas y objetivas, principalmente porque los hechos tal como ocurren no cuestionan su propio valor, y porque puede someter sus conclusiones sin temor a la prueba de la realidad, y como consecuencia las experiencias de la autoimagen son más realistas.

Su funcionamiento psíquico mejora y se desarrolla en sentido de lo óptimo, por el acuerdo entre el yo y la experiencia, la vulnerabilidad de la amenaza disminuye. Como consecuencia del acuerdo cada vez mayor entre la autoestima, la experiencia y el yo, el nivel de ansiedad disminuye, por lo que la persona puede dedicar más esfuerzo a su progreso.

La persona adquiere un mayor grado de autoestima principalmente porque la consideración positiva experimentada por los demás incondicionalmente le

permite derivar conductas adaptativas que también otorgan satisfacción en la relación de la persona con su medio ambiente y ayuda a que las experiencias asociadas a la satisfacción de la necesidad positiva por parte del otro sea también mayor.

Como consecuencia de un mayor acuerdo y de que sus percepciones son más realistas en una sólida autoestima, percibe a los demás con más realismo; por lo tanto es más de aceptar al otro como es, de comprenderlo como persona única y diferenciada porque tiene menos necesidad de estar en defensa, deformando la experiencia relativa a su pareja (Mendoza, 1995).

Una relación de pareja que mantiene este nivel positivo en su autoestima permite que la relación sea más auténtica y honesta, además de que se mantiene un nivel de comunicación abierto, en donde ambos miembros de la pareja tienen la habilidad para expresar sus sentimientos y experiencias sin máscaras.

Este tipo de relación permite que la pareja se retroalimente constantemente dando pie a que sea una relación flexible, creadora, adaptable y realista a las situaciones a las que se tengan que enfrentar.

5.2 COMUNICACIÓN.

La comunicación es la manera de compartir nuestros pensamientos, ideas y deseos. Es la transferencia de ideas.

Comunicación viene del verbo latino *co-municare* que significa repartir, compartir, hacer partícipe de algo.

Existen 3 niveles de comunicación:

- 1) Comunicación intrapersonal: que es la comunicación consigo mismo.
- 2) Comunicación interpersonal: que es el diálogo, el trato directo en las relaciones y que cobra dimensiones de profundidad en las relaciones de amistad y de amor.
- 3) Comunicación social (Rodríguez, 1988).

El estudio de la comunicación humana, distingue mínimo tres componentes: el emisor, el mensaje y el receptor.

Berlo (en Hoffmans, 1987) propone un modelo de proceso de comunicación (SMRO) el cual expone cuatro componentes elementales, los cuales son: fuente, emisor, mensaje y receptor.

Fuente: es la habilidad para transmitir un mensaje, esta puede ser verbal o no verbal.

Mensaje: es el contenido, código o información que se proporciona.

Canal: es la manera en que se da el mensaje (vista, oído, tacto, olfato y gusto).

Receptor : es la habilidad para recibir el mensaje, tomando en cuenta los pasos anteriores.

Retomando este modelo, los problemas más frecuentes que se pueden presentar en la relación de pareja son los siguientes:

Receptor: es la habilidad de escuchar los mensajes del otro (tomando en cuenta los mensajes verbales, corporales y gesticulaciones), en caso de parejas con comunicación disfuncional, los mensajes no se entienden y se proporcionan en forma deteriorada.

Emisor: la forma de transmitir el mensaje, debe ser coherente y no tergiversado.

Mensaje: es importante saber cómo se está entendiendo el mensaje, ya que en ocasiones lo que se entiende no es lo que se dijo. Los significados son determinados por las experiencias y actitudes de cada uno debido a que ninguna persona tendrá experiencias idénticas.

Por otro lado Kurt (1991, citado en Hoffmans 1987) y Rodríguez (1988) señalan que a pesar del privilegio de poder hablar, los seres humanos hacen uso extenso de canales no verbales en comunicación, como pueden ser: posturas, voz (tono, volumen, velocidad, fuerza, modulación), nuestro tacto (con un apretón de manos, un abrazo o un empujón comunicamos afecto, firmeza, rechazo, indiferencia, etc.), nuestra mirada, nuestros movimientos. En la comunicación usamos todas nuestras facultades: lenguaje, cuerpo, entrañas, vista, oído, tacto, olfato, escritura, etc. La comunicación es la expresión del pensamiento y de las

emociones a través de la palabra o de la acción, de un ser humano a otro. Por eso, la comunicación es una expresión de la personalidad humana (Rage, 1996).

La comunicación es un proceso de socialización, al permitir que los individuos se relacionen y compartan experiencias comunes. La comunicación en el hombre es un acto social y no natural. La experiencia del hombre se origina a través de su medio social; es una habilidad que no se aprende en el transcurso de una noche. La habilidad para comunicarnos la hemos aprendido desde nuestra infancia y en la mayoría de los casos hemos aprendido a comunicarnos insatisfactoriamente.

Una comunicación satisfactoria formaría parte de nuestra naturaleza si hubiéramos crecido en familias capaces de una comunicación sincera y afectuosa. Pero en las generaciones anteriores, la comunicación supuestamente afectuosa significaba, por lo común, evitar los sentimientos negativos. En general, se consideraba a los sentimientos negativos como una enfermedad vergonzante y como algo que debía mantenerse encerrado en el armario.

En las familias con niveles altos de agresión, lo que se consideraba una comunicación afectuosa podía incluir la expresión o racionalización de los sentimientos negativos a través del castigo físico, las palizas, los latigazos, los gritos y todo tipo de abuso verbal, siempre con el pretexto de ayudar a los niños a discernir lo correcto de lo incorrecto.

Si los padres hubiesen aprendido a comunicarse en forma afectuosa, sin suprimir los sentimientos negativos, los niños podrían descubrir y analizar sus sentimientos y reacciones negativas a través del ensayo y el error. Mediante modelos positivos podría haber aprendido con éxito a comunicarse, en especial los sentimientos difíciles. Lo deseable sería observar al padre escuchando en forma satisfactoria y afectuosa a la esposa cuando le expresaba sus frustraciones y decepciones. Diariamente se experimentaría la comprensión afectuosa, compartiendo sentimientos abiertamente, sin desaprobación y sin culpas. Por el contrario, quizás lo que viven la mayoría de las familias es rechazar a los demás, desconfianza, manipulación emocional, desaprobación, o frialdad. Quizás los seres

humanos pasamos años aprendiendo a comunicarnos insatisfactoriamente. Por el hecho de que carecemos de educación para comunicar nuestros sentimientos, la tarea de comunicarnos afectuosamente cuando estamos perturbados, decepcionados, frustrados o enojados resulta difícil. Cuando surgen las emociones negativas, tendemos momentáneamente a perder nuestros sentimientos afectuosos de confianza, interés, comprensión, aceptación, aprecio y respeto. En el calor del momento no recordamos la manera conveniente de comunicarnos y es importante hacer todo lo posible para tener presentes a las otras personas, si se quiere llegar al centro de la comunicación.

Una relación requiere que las parejas se comuniquen sus sentimientos y necesidades cambiantes. Resulta demasiado idealista esperar una comunicación perfecta y esperar que la comunicación sea siempre fácil, resulta poco realista. Algunos sentimientos son muy difíciles de comunicar sin herir al oyente. Las parejas que tienen relaciones maravillosas y afectuosas se atormentan a veces buscando la manera más útil de comunicarse entre sí. Resulta difícil comprender realmente el punto de vista del otro, en especial cuando él o ella no está diciendo lo que uno quiere escuchar (Cáceres, 1986).

Melendo (1985, p.15, citado en Rage, 1996) habla en su libro "Comunicación e integración personal", de seis actitudes al escuchar:

1. - Actitud valorativa: se da cuando aconsejamos, sugerimos o damos órdenes al otro.
2. - Actitud interpretativa: es la que trata de descubrir al otro los verdaderos motivos de su conducta.
3. - Actitud exploratoria: es cuando se solicitan mas datos del interlocutor para obtener una idea clara de lo que sucede.
4. - Actitud consoladora: es la que trata de reducir la angustia del otro, quitándole importancia al problema.
5. - Actitud de identificación: se da cuando se acompaña al otro en su sentimiento. Cuando estamos con él.

6. - Actitud de empatía: es cuando tratamos de ponernos en el lugar del otro, pero sin identificarnos con él. Esta actitud se le llama también comprensiva. Es la ideal en la comunicación, ya que en ella no se aconseja, valora, juzga o interpreta. Simplemente, se intenta captar los sentimientos del otro, respetando su libertad.

Muchas parejas piensan erróneamente que su incapacidad para comunicarse con éxito y afecto significaba que no se aman lo suficiente (Gray, 1995). Ciertamente el amor tiene mucho que ver con eso, pero en muchos casos en que existen problemas y un mal entendimiento no se trata tanto de que haya poco amor, sino de que existe, sencillamente, una mala comunicación (Cáceres, 1986).

Hay que trabajar duro para lograr una verdadera relación en donde las parejas se comuniquen de manera efectiva y permanezcan unidas. Aprender a comunicarse constituye el primer paso hacia el buen funcionamiento del matrimonio. Esto significa comentar lo que les gusta y lo que les disgusta. La comunicación abre los canales de la comprensión y hace posible la aplicación de todos los recursos humanos para resolver los conflictos conyugales y familiares (Rage, 1996).

Melendo (citado en Rage, 1996) habla de seis niveles de comunicación, en cuanto a la profundidad con que nos manifestamos a los demás, esto es, en que grado nos implicamos a nosotros mismos.

En síntesis estos niveles serían los siguientes:

1ro. Se refiere a las conversaciones triviales de todos los días.

2do. Es cuando hablamos acerca de las personas, pero no de nosotros mismos.

3ro. Es cuando comunicamos nuestras ideas o puntos de vista. Aquí ya estamos manifestando algo sobre nosotros mismos, pero no nos comprometemos demasiado, ya que son simplemente las ideas.

4to. Se da cuando damos a conocer algo de nuestro pasado, como los triunfos o las derrotas; o algo del futuro, como nuestros proyectos y anhelos. En este nivel comunicamos más acerca de nosotros mismos.

5to. Es cuando manifestamos nuestros sentimientos con respecto a otra persona o a nuestro interlocutor.

6to. Solo se da cuando la persona se manifiesta tal cual es, en toda su intimidad. Es el nivel más profundo y solo se da de vez en cuando.

Si las parejas se preocuparan

por comunicarse abierta y honestamente durante el noviazgo, muchas evitarían problemas ulteriores más serios.

Los novios que se comprometen afrontan muchos de los mismos problemas que ocurren durante el matrimonio; por ejemplo, como manejar el enojo, la tristeza, la ansiedad, los desacuerdos, decidir los papeles y las responsabilidades que cada uno tendrá y diseñar un método para discutir y resolver los problemas que surjan. Muchas parejas, aturdidas por el romance, no valoran la importancia de la comunicación prematrimonial y adoptan la actitud errónea de decir "ya lo manejaré cuando me case". Esta actitud obstaculiza el importante aprendizaje prematrimonial que debe ocurrir para que el matrimonio tenga éxito (Ehrlich, 1989).

No se puede concebir la existencia de buenas relaciones cuando la comunicación es mala y no podrá haber coordinación óptima en ninguna actividad de la pareja en común, sin el empleo de adecuados sistemas de comunicación; y por otro lado, cuando la relación comienza a deteriorarse, se puede deber a que se encuentran fallando los canales de comunicación, la decodificación de los mensajes o algún otro aspecto de transmisión de la información.

Una mala comunicación siempre tendrá resultados negativos dando origen a discordias que pueden culminar con la terminación de la relación (Lemus, 1996).

Todos tenemos la innata habilidad de comunicarnos, pero diversos obstáculos nos hacen fracasar:

- Perturbaciones indirectas y ambigüedad: una comunicación clara y precisa facilita la toma de decisiones, en tanto que la ambigüedad las confunde. Algunas personas expresan sus opiniones de un modo vago, dan vueltas alrededor del asunto, se pierden en detalles triviales; todo bajo la sutil suposición de que sus

compañeros captan lo que ellos intentan decir, las causas pueden ser temores y dudas personales ocasionando malos entendidos.

- A la defensa. Las personas para protegerse de la humillación o el desaire son imprecisas al comunicarse ocasionando que aumente la probabilidad del malentendido cuando permiten que su programación personal, como el anhelo de demostrar algo respecto a sí mismo o el deseo de impedir el rechazo o el ridículo, turbe lo que intentan transmitir. Esa actitud defensiva confunde sus mensajes y de este modo están sujetos a que se los entienda mal.

- Mensajes incomprendidos. Los mensajes vagos o indirectos conducen al interlocutor a llegar a conclusiones incorrectas o bien a que llegue a ignorar lo que se le transmite. Otros tienen dificultad en comprender el mensaje y por lo tanto interpretan mal lo que escuchan.

- Monólogos, interrupciones y audiciones en silencio. Algunos problemas de comunicación surgen por las diferencias en los estilos de conversación de cada uno, como puede ser el ritmo, la pausa, la rapidez; esas diferencias pueden causar dificultades en las parejas por la falta de conocimiento de ellas y porque se les atribuyen otros significados como necesidad de dominar, falta de interés, acaparamiento de la plática, falta de atención, entre otras.

- Sordera y ceguera. Este aspecto se pone de manifiesto cuando alguno de los miembros de la pareja " no registra mentalmente lo que en verdad el otro está comunicando " mediante palabras, gestos o similares. Aunque ambos miembros quieran cooperar, la falta de un significativo intercambio de información impide que se pongan de acuerdo en simples decisiones, o bien sobre temas importantes.

Aunque la sordera como la ceguera pueden originarse por insensibilidad, con frecuencia suele provenir de hipersensibilidad y sentido de defensa. Las personas no sintonizan lo que no quieren oír porque el mensaje puede estar dirigido a un campo vulnerable, amenazante a la autoestima, de tal manera que para protegerse, establecen defensas que bloquean la visión verdadera del problema.

- Costumbre de preguntar. El hacer preguntas podría parecer una manera muy normal de conducir una conversación, utilizándolas para obtener información, obtener apoyo, negociar y tomar decisiones. Sin embargo el preguntar puede conducir al mal entendido y a la angustia ya que la persona interrogada podría considerarlo un desafío a su capacidad, conocimiento u honestidad.

- Diferencias entre los sexos. Una de las razones del por que las parejas tienen dificultades es que hombres y mujeres tienen diferentes estilos de conversación. Los idiomas de los hombres y las mujeres tienen las mismas palabras, pero la manera de usarlas ofrece diferentes significados. Sus expresiones son similares, pero tienen diferentes connotaciones o énfasis emocional. Hombres y mujeres pocas veces quieren decir las mismas cosas aun cuando utilicen las mismas palabras (Gray, 1995). Para quienes conocen del tema, saben perfectamente que esas diferencias no se encuentran marcadas por un determinismo, sino por las diferencias culturales en la educación para hombres y mujeres, sobre lo cual no se ahondará por no ser el tema a tratar.

Algunas diferencias son las siguientes:

Las mujeres tienen mayor tendencia a hacer preguntas que los hombres. Las mujeres usan más emisiones sonoras para alentar respuestas de la otra persona, un hombre por lo regular usará esta respuesta sólo cuando está de acuerdo con lo que dice su pareja, en tanto que ella lo hará simplemente para indicar que escucha. Los hombres son más propensos que las mujeres a hacer comentarios en el transcurso de la conversación en vez de esperar que la otra persona termine de hablar. Los hombres están más dispuestos a desafiar o discutir las manifestaciones de la pareja, lo que explica por que el hombre parece más polémico.

Las mujeres parecen interpretar la agresividad de su interlocutor como un ataque que rompe la relación. Los hombres, en cambio, toman la agresividad como una simple forma de conversación. Las mujeres están más dispuestas a compartir sentimientos y secretos. A los hombres les gusta hablar sobre temas menos íntimos como deportes y política. Las mujeres tienden a discutir problemas,

compartir experiencias y brindar seguridad. Los hombres por otro lado, tienden a oír a las mujeres quienes discuten problemas con ellos (Lemus, 1996). Para expresar plenamente sus sentimientos, las mujeres adoptan la forma poética y usan varios superlativos, metáforas y generalizaciones. Los hombres toman erróneamente dichas expresiones en forma literal. Como no entienden el significado buscado, reaccionan en forma negativa sin brindar apoyo alguno (Gray, 1995).

El autor agrega que saber de estas diferencias entre los sexos puede ayudar a las parejas a conocer el estilo de la pareja sin que se sientan agraviados y les proporcione protección contra el malentendido (Lemus, 1996), ya que una comunicación poco clara y poco afectuosa constituye el principal problema en las relaciones.

Es evidente que un gran número de malentendidos y desacuerdos de pareja podrían evitarse prestando atención a las circunstancias y siendo sensibles a las condiciones bajo las cuales se intenta establecer comunicación con el otro. De igual forma en vez de hacer comentarios irónicos o mal intencionados, es mejor, hablar con claridad. El expresar abierta y claramente los sentimientos es vital para una relación sana. Al igual que la disposición a escuchar con mas atención, expresar sus deseos de un modo más eficaz, definir y encarar los problemas con un espíritu de colaboración y una retroalimentación sincera por parte de los miembros de la pareja como prueba de que se han comprendido (Lemus, 1996).

Una buena comunicación requiere participación de los dos lados. Un hombre debe esforzarse en recordar que el quejarse de los problemas no significa echar culpas y que cuando una mujer se lamenta esta simplemente dejando salir sus frustraciones al hablar de éstas. Una mujer puede esforzarse en hacerle saber que, aun cuando se esté quejando, ella igual lo aprecia.

Responder o aclarar cualquier punto sin agresividad es un componente importante de la buena comunicación, se puede ser afirmativo y hacer lo que realmente se quiere sin hacer daño a otras personas.

Cuanto más seamos capaces de comunicarnos con nuestra pareja con el amor que merece, tanto mejor será nuestra relación. Cuando uno es capaz de compartir los sentimientos perturbadores en forma afectuosa, a nuestra pareja le resultará mucho más fácil apoyarnos. La comunicación auténtica dentro de la vida de pareja y familia, pide ciertos elementos importantes que no deben ser olvidados. Entre ellos están los siguientes:

- Es necesario aprender a escuchar: para esto se debe tener delicadeza y mostrarse atentos y solícitos. En ocasiones se olvida que las personas que merecen nuestra mayor atención y mejor actitud son nuestra pareja y familia.
- Antes que dar cosas materiales es más importante entregarse uno mismo.
- Es muy importante "estar disponibles": no se trata de renunciar a toda la vida social y de trabajo, sino que siempre existan momentos para el compañero y que se respeten como algo sagrado.
- Fortifica la relación el hacer cosas juntos: esto ayuda a ampliar la comunicación.
- Aprender a jerarquizar las situaciones: esto supone que es conveniente ceder ante las cuestiones de poca importancia para poder mantenerse firmes en las que lo ameriten.
- Para una vida de pareja sana, es importante ser generosos en la alabanza sincera (Rage, 1996).

Las relaciones se enriquecen cuando la comunicación refleja una pronta aceptación y respeto de las diferencias innatas de la gente (Gray, 1995). Además, se establece un lenguaje particular de la pareja, es decir, hace su propio lenguaje, establece y define su tipo de comunicación; las palabras y su significado particular para ellos, el lenguaje corporal como miradas, muecas y posturas del cuerpo, la forma de plantear los problemas, abórdarlos y resolverlos, queda determinada por la pareja que con el transcurrir del tiempo y gracias a la convivencia cotidiana, afinará su comunicación haciéndola hasta cierto punto muy particular (Castillo, 1994).

5.3 EXPECTATIVAS, CONFLICTOS Y FORTALECIMIENTO EN LA RELACIÓN DE PAREJA.

La pareja es un proceso que se va construyendo paso a paso y lo importante es que seamos los rectores del proceso escuchando nuestras necesidades y conociendo nuestros recursos y limitaciones (Casado, 1991).

El buen funcionamiento de la relación de pareja es fundamental debido a que esta pareja es el núcleo de la familia y es el eje en torno al cual se forman las otras relaciones familiares y las otras relaciones interpersonales. En este sentido, la pareja es consciente e inconscientemente formadora de nuevas generaciones, esto adquiere cada vez más significación al comprobar que en la actualidad uno de los más graves problemas es el tipo de relaciones interpersonales existentes, y una de las características es el establecimiento de relaciones superficiales, relaciones conflictivas y hogares desintegrados.

Para O' Neill (1979), la relación de pareja cubre las necesidades más profundas del ser humano: intimidad, confianza, afecto, amistad y confirmación de la experiencia; esenciales para el desarrollo psicológico. Esta relación da una proximidad y una intimidad psicológica que ninguna otra clase de enlace puede ofrecer.

Caille (1990), expresa que la pertenencia al sistema pareja, permite la satisfacción de necesidades individuales fundamentales; pero además comenta que, paradójicamente, esta misma pertenencia implica la limitación, eventualmente el abandono de ciertas facultades originales del individuo. Además, al unirse en pareja, cada miembro trae consigo un conjunto de creencias que se compone de una combinación de actitudes, supuestos básicos, expectativas, prejuicios, convicciones y conductas, a partir de su familia de origen; las cuales aporta a la relación, y se entrelazan formando las premisas rectoras que gobernarán a la pareja (Papp, 1988).

En toda pareja deben ser identificables y claramente observables tres mundos: el tuyo, el mío y el nuestro. Esto se refiere a que es indispensable cierto grado de individualidad. No importa cuanto o que tan intenso sea el vínculo afectivo, cada uno tiene intereses, actividades, relaciones propias en las que no es necesario que participe el otro y deben ser reconocidas y aceptadas por cada uno.

En la pareja estos mundos: el tuyo y el mío, se sobreponen dando lugar a la creación de un tercero: el nuestro.

En algunas parejas la sobreposición es tan amplia que sofoca, ahoga e impide la existencia de los mundos individuales y ello es muy negativo dado que tarde o temprano surgirá en uno o ambos la frustración por falta del propio espacio, de la individualidad.

Por otro lado, existen otros en los que los mundos apenas tienen contacto y, en consecuencia, ante áreas individuales muy fuertes y amplias se observa un raquítico mundo de la pareja. Esta situación también es muy perjudicial.

Lo ideal es la existencia de los tres mundos con un equilibrio razonable de modo que ninguno predomine (Alvarez, 1986).

Sternber (1990, citado en Rage, 1996) habla de que uno de los elementos más importantes de psicología de la relación de pareja es el que llama " el triángulo del amor ", esto es, que la pareja debe vivir la intimidad, la pasión y la decisión/compromiso en su relación amorosa.

5.3.1 INTIMIDAD.

Se refiere a aquellos sentimientos, dentro de una relación, que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión. La intimidad incluye al menos diez elementos:

1) El deseo de promover el bienestar de la persona amada. El amante busca a su pareja y procura promover su bienestar. Uno puede promover el bienestar del otro

a expensas de él mismo, pero con la expectativa de que el otro actúe de igual forma cuando llegue el momento.

2) Sentimiento de felicidad junto a la persona amada. El amante disfruta estando junto a su pareja. Cuando hacen cosas juntos, la pasan bien y construyen un cúmulo de recuerdos con los que pueden contar en tiempos difíciles. Mas adelante los buenos tiempos compartidos inundarán la relación y la mejorarán.

3) Gran respeto por el ser amado. El amante estima y respeta a su pareja. Aunque el amante puede reconocer defectos en su pareja, esto no disminuye la alta estima que le tiene.

4) Capacidad de contar con la persona amada en momentos de necesidad. El amante siente que su pareja está presente cuando lo necesita. En tiempos difíciles, el amante puede recurrir a su pareja y esperar que ésta acuda.

5) Entendimiento mutuo con la persona amada. Los amantes se entienden mutuamente. Conocen sus puntos fuertes y débiles, y de que manera responder al otro de un modo que demuestre una genuina comprensión por los estados emocionales de la persona amada. Cada uno sabe "de donde viene" el otro.

6) Entrega de uno mismo y de sus posesiones a la persona amada. Uno desea entregarse, y entregar su tiempo y sus posesiones a la persona amada. Aunque no todas las cosas necesitan ser propiedad de ambos, los amantes comparten sus posesiones cuando surge la necesidad. Y, lo que es más importante, se comparten ellos mismos.

7) Recepción de apoyo emocional por parte de la persona amada. El amante se siente apoyado y hasta renovado por la persona amada, especialmente en momentos de necesidad.

8) Entrega de apoyo emocional a la persona amada. El amante apoya a la persona amada simpatizando con ella y apoyándola en momentos de necesidad.

9) Comunicación íntima con la persona amada. El amante es capaz de comunicarse profunda y honestamente con la persona amada, compartiendo los sentimientos más íntimos.

10) Valoración de la persona amada. El amante siente la gran importancia de su pareja, en el esquema de su vida.

5.3.2 PASIÓN.

La pasión es, en gran medida, la expresión de deseos y necesidades: autoestima, entrega, pertenencia, sumisión, satisfacción sexual. En el amor, la pasión y la intimidad tienen una fuerte interacción. Con frecuencia se alimentan entre sí. La intimidad en una relación puede satisfacer la necesidad de pasión de una persona. De la misma manera, la pasión puede ser despertada por la intimidad. Normalmente se suele dar primero la pasión y después la intimidad. La primera acerca a los miembros de la relación. La segunda ayuda a mantener la proximidad dentro de la relación.

Muchas personas consideran la pasión como sexual. Sin embargo, cualquier forma de despertar psicofisiológico puede generar la experiencia pasional.

5.3.3 DECISIÓN Y COMPROMISO.

Este componente tiene dos aspectos, que no necesariamente tienen lugar de manera simultánea:

- A corto plazo: es la decisión de amar a otra persona.
- A largo plazo: es el compromiso de mantener ese amor.

5.3.4 CONFLICTOS Y EXPECTATIVAS.

Cuando dos personas se involucran en una relación, se van a tener que enfrentar a diferencias en actitudes, en conceptos de roles, en expectativas, en valores y en importancias. Si hay diferencias, hay conflictos, es decir, presiones conflictivas para que las cosas se hagan a la manera de cada persona. Esto genera hostilidad, resentimiento y enojo cuando tal forma de hacer las cosas no

coincide con la suya. El arte de vivir con alguien reside en la forma como manejamos o resolvemos estas diferencias. Lo podemos hacer de manera constructiva o bien, de manera destructiva y la manera de hacerlo nos puede conducir a relaciones satisfactorias, generadoras de desarrollo y plenas, o al contrario, frustrantes, decepcionantes e intensamente destructivas.

Existe un gran número de estímulos que pueden causar conflictos o desencadenar reacciones diferentes en la pareja.

Los conflictos en la pareja son diversos, entre los principales destacan: la falta de comunicación, diferentes expectativas sobre la pareja u otros aspectos: celos, modificación del acuerdo inicial, competitividad, relaciones de dominante-dominado, sensación de renuncia, culpabilidad.

Rogoll (1976) aporta los siguientes impedimentos básicos de la relación de pareja que inciden en el desarrollo insatisfactorio de la misma:

- ◊ Infravaloración del otro y de las vivencias positivas comunes.
- ◊ Proyección de la culpa en el otro.
- ◊ Aparente incapacidad de manifestar los propios deseos.
- ◊ Información deficiente sobre la convivencia en pareja.
- ◊ Proyección de fantasías amorosas sobre antiguos compañeros.
- ◊ Miedo al diálogo esclarecedor.
- ◊ Exigencia del cambio en el otro como solución.

Ciertamente estos y otros muchos son los problemas que inciden en el desarrollo satisfactorio de parejas, T.B. Novey (1982) diferencia diez "bloques relacionales" que actúan como obstáculo a la intimidad:

1. - Pedir lo que necesito:

El temor de ver rechazadas sus demandas, lleva al sujeto a responder a un mandato, por lo que las peticiones no se efectúan de manera consciente, recurriendo a pedir en forma manipuladora.

2. - Compartir la realización de actividades:

Uno de los dos cede su parte de responsabilidad en las decisiones o realización de las actividades, y el otro se encarga de todo. Cuando existe dificultad en estas áreas es reflejo de una relación simbiótica.

3. - Expresar sentimientos:

La educación cultural ha sexualizado los sentimientos, y así el hombre puede expresar ira pero no-miedo, y la mujer será más femenina si es afectuosa pero no si expresa ira.

4. - Libertad de ser uno mismo:

En la pareja, muchas veces las personas se comportan de acuerdo como fantasean o saben que la otra persona desea, por el compromiso adquirido por estar con otra persona.

5. - Competencia por el poder y el control:

El poder tiene como objetivo controlar al otro, conseguir que el otro haga algo que libremente no haría. Hay dos formas de controlar al otro: de forma directa, mediante la imposición, las normas, los chantajes, con amenazas claras, o bien de forma más sutil, utilizando el "control pasivo".

La necesidad de controlar al otro surge de la propia complementariedad. De la falta de confianza en los otros para poder satisfacer sus necesidades. Existen cuatro estrategias para obtenerlo:

- * "Todo o nada": explota la necesidad o el deseo del otro, aprovechando una situación de debilidad ante el otro.
- * "Intimidación": es un recurso para imponerse al otro, a través de amenazas, insultos y gritos; en ocasiones utilizando la violencia, éstas son formas directas de demostrar quien manda.
- * "Mentiras": son defensivas, enmascaran mediante argumentos "lógicos" y razonables algo que no es cierto, en forma de control en que la persona aprovecha su superioridad respecto al compañero. En cierta forma, son mentiras que tienen un componente de intimidación. Normalmente se dicen mentiras por dos motivos: para no aceptar un error a la reprobación del otro o por no herirlo.

- * "Control pasivo": es la forma más sutil de conseguir el poder: no escuchar, no decir, dar largas, confundir al otro, son estrategias en las que se pretende incapacitar al otro para modificar algo o bien se busca culpabilizarle, al no ofrecer, aparentemente resistencia.
- * "Capacidad de ser dependiente sin entrar en simbiosis": el temor de depender en el ámbito emocional de los otros proviene de un mandato " sé fuerte", "no te acerques", "no confíes". Se produce por el temor a ser rechazado o manipulado a causa de lo que se percibe como debilidades (Mendoza, 1995).
- * "Lazos simbióticos e incapacidad para lograr el proceso de individualización": la ruptura de los lazos simbióticos se refiere a la forma en que los niños logran el proceso gradual de separación de la madre, de modo que se le tolere la ansiedad y el individuo logre independencia plena. Cuando esta situación no se ha resuelto, puede manifestarse solo en periodos de conflictos o en casos mas graves. El miembro de la pareja que requiere reforzamientos constantes, por parte del otro, muestra esta situación. Igualmente requiere excesiva cercanía del otro, y no es capaz de tolerar su ausencia. Otro caso ilustrativo es en el que uno de ellos no puede separarse de la madre, y, en ocasiones, la utiliza para llenar o cumplir las necesidades que tiene como pareja.

Otra situación en la que se aprecia la falta de liberación de lazos simbióticos es en el caso en que se consideran los éxitos o fracasos de la pareja por la gloria o desarrollo personal, así el individuo considera cualquier éxito o situación negativa como reflejada y atribuible directamente a él. Lo contrario también origina conflictos, esto es, el temor y la no aceptación de una situación simbiótica, para lo que se establecen defensas sólidas que impiden el acercamiento por temor a la pérdida de la propia identidad. Son frecuentes las parejas en que ninguno acepta acercamientos que pueden significar compromiso afectivo y el establecimiento de un lazo simbiótico.

- * "Diferencia por el sexo, historias familiares, cultura y familia de origen". De acuerdo con Caille (1992), si las personas que forman una pareja, son diferentes en los aspectos anteriores, es obvio que toda su dinámica se basa en

la confrontación de sus percepciones distintas del mundo, en la contraposición de visiones antitéticas; y es necesario que surjan síntesis (reunión de elementos psíquicos en un todo estructurado que presente cualidades o valores nuevos con relación a los elementos originarios) que le dé significado a la relación y que de alguna forma indica el contener a un tercero: el nosotros. Por lo tanto, la individualidad de cada uno de los miembros de la pareja provoca la interacción y el enfrentamiento de dos universos, de dos experiencias vitales cuyos antecedentes y objetivos pueden no ser iguales debido a los factores individuales y sociales que poseen cada uno; y esta situación, frecuentemente conduce a conflictos en la relación (Tordjman, 1989).

- * "Factores transaccionales e intrapsíquicos que se dan en el contrato de la pareja". La importancia de este contrato es que es recíproco y se refiere al concepto que tienen el individuo de sus obligaciones dentro de su relación en general, y las de su pareja en particular; por lo que cada cual espera dar y recibir. Estos conceptos pueden ser explícitos. Conscientes o inconscientes.

Comúnmente, cada cónyuge es consciente, aunque sea en parte, de los términos de su contrato y de la necesidad del mismo. De lo que no puede ser ni remotamente consciente, es de las expectativas implícitas de su pareja. Un cónyuge puede creer que existe un mutuo acuerdo con relación a su propio contrato, aunque en realidad este acuerdo no exista, pues nunca se ha hablado de ello.

La creciente involucración afectiva entre los cónyuges, generalmente conduce a una mayor manifestación, tanto de conductas y actitudes como de deseos y sentimientos; haciendo obvios también, los aspectos desagradables de cada uno; los cuales probablemente habían permanecido ocultos (Sager, 1980).

En un principio, es fácil y satisfactorio compartir sentimientos, pero cuando estos adquieren la forma crítica, resulta molesto. Las reacciones negativas causan sorpresa y decepción, cada cónyuge empieza a comportarse con desconfianza. Esta situación se convierte en fuente de discusiones que culminan en sentimientos de sujeción, desengaño, competencia y envidia. Así, aun cuando la pareja decide

que es mejor ceder que tener problemas, el conflicto existe en forma latente deteriorando la relación. El estar expuesto constantemente ante un factor que irrita, hace que la tensión se acumule y aumente, provocando serias dificultades en la relación.

Otra área muy importante de conflicto en la relación de pareja surge cuando no se comunican las expectativas mutuas.

Sager (1976, citado en Alvarez, 1986) se basa en un modelo centrado en necesidades, deseos y expectativas que cada persona tiene al iniciar la vida de pareja, a las que denomina como "el contrato".

Para Sager, el "contrato" se origina en el desarrollo infantil de la persona e incluye los siguientes aspectos.

1. - Se deriva de la conducta observada y modelada de padres y comunidad lo denomina: expectativas del matrimonio como institución.
2. - Comienza en las necesidades y deseos de la familia de origen y las psicodinámicas internas; lo nombra: expectativas de lo que como individuo necesito de ti como persona.
3. - Se compone de comportamientos cotidianos e incluye tipos específicos de comunicación e intercambios comportamentales, y la llama: focos externos de problemas; se refiere a cuestiones como amistades de la pareja, estilo de vida, presiones sociales, y otros.

Para Sager, es importante el grado en que se comparte el contrato individual con la pareja y considera que puede comprender uno de los tres aspectos: verbalizado, con o sin aceptación del otro; secreto cuando la persona lo conoce pero no lo transmite, por vergüenza o temor a las consecuencias; o bien, fuera de la conciencia, que son necesidades preconcientes o inconscientes de las que el mismo individuo no esta advertido.

De acuerdo con esto, los conflictos de la pareja surgen cuando existen "contratos" incongruentes o imposibles de cumplirse. Pueden ser conflictivos entre la pareja, o bien, una persona puede tener un antagonismo interno entre su

"contrato" consciente y el inconsciente, o también, pueden ser imposibles de cumplir como "sé perfecto".

Blood y Blood (1980), comentan que las expectativas creadas en los primeros años de la relación se arraigan fácilmente, por lo que, cuando alguno de los integrantes cambia, el otro desea mantener el patrón anterior. Para prevenir ésto, es imprescindible que la pareja confirme constantemente sus expectativas y suposiciones, de tal manera, que se eviten sentimientos de traición e incomprensión. Una forma de tratar de evitar el conflicto entre la pareja, radica en que deben aceptar los puntos de vista de su compañero y contribuyan a resolver las diferencias que existen, evitando bloquearse mutuamente. En realidad, es necesario asumir que la integridad de cada uno debe ser respetada (Lemus, 1996).

5.3.5 FORTALECIMIENTO.

Existen condiciones que permiten que una relación progrese y se enriquezca. Rogers (1972, citado en Casado, 1991) menciona las siguientes:

- Dedicación- Entrega: puede definirse con el enunciado "nos comprometemos mutuamente a trabajar juntos en el proceso cambiante de nuestra relación, porque esta enriquece, actualmente, nuestro amor y nuestra vida y deseamos verla desarrollarse".

- Comunicación: considerada como la expresión de los sentimientos más profundos que uno pueda descubrir en sí mismo, sean positivos o no. Cuantos menos elementos ocultos hay, cuando más rápidamente se expresan, evitando que se conviertan en resentimientos del pasado, más fácil es crecer en el presente.

- Disolución de roles: Rogers se refiere a la no aceptación de los roles y expectativas familiares, sociales, religiosas. Cada persona puede escoger cual va a ser su rol en la pareja. Es decir, sustituir los roles externos por roles internos.

- Convirtiéndose en un yo separado: "cuando cada uno de los miembros progresa hacia una creciente individualización, la pareja se enriquece".

Por su parte, Ehrlich (1989) considera cuatro criterios básicos:

- 1) Tolerancia a los errores o hábitos del otro;
- 2) Respeto por las opiniones, los valores y el estilo del otro;
- 3) Honestidad y,

4) Un deseo de permanecer juntos por beneficio mutuo. Estos requisitos no implican que se deba "adorar" al otro o vivir con un latido rápido y constante de corazón por la emoción. En una relación con éxito, ambos se dan cuenta de que están mejor juntos de lo que estarían separados. Quizá no estén felices todo el tiempo, pero se dan cuenta de que no están solos y de que comparten experiencias en muchas áreas.

Para Lemus (1996) las cualidades requeridas en la pareja para su realización contemplan a la complementariedad y la acomodación mutua. Es decir, la pareja debe desarrollar pautas en las que cada integrante apoya la acción del otro en diferentes áreas, y pautas de complementariedad que permitan a cada uno ceder sin sentir que se ha dado por vencido; ambos deben ceder parte de su individualidad para lograr un sentido de pertenencia. De esta manera, la relación puede convertirse en un refugio ante las tensiones externas, puede fomentar el aprendizaje, la creatividad y el crecimiento.

Blanck y Blanck (1968, citados en Alvarez, 1986), señalaron cinco aspectos del desarrollo personal que contribuyen al crecimiento y fortalecimiento de una relación de pareja, pero que, en caso de no desarrollarse, originan problemas en la diada: a) establecimiento de una relación sexual satisfactoria, b) desarrollo de un nuevo nivel de relación interpersonal, c) completar el nivel de separación psicológica de los padres, d) incremento de oportunidades para ejercitar la autonomía y e) nuevas oportunidades para identificarse.

Cauhtémoc (1992) menciona que existen, además, tres condiciones básicas para que tenga éxito la relación de pareja: intimidad emocional, afinidad intelectual y atracción química.

Intimidad emocional. Esta se da únicamente mediante la comunicación profunda, al compartir sin arreglos ni selecciones todos los sentimientos, al hablar

con el corazón; al exteriorizar dudas, temores, ambiciones, sueños, preocupaciones, alegrías, penas; al confesar las equivocaciones del presente y del pasado; al descubrir ante la persona amada el lado oculto (y desconocido para otros) de nuestro ser. La intimidad emocional es confianza absoluta, complicidad, integración, alianza. Cuando ésta existe, se interpreta rápida y correctamente el lenguaje corporal, se detecta el verdadero estado de ánimo del otro aunque no hay vocablos de por medio. Y cuando se usan las palabras se hace de una forma única y especial, en un nivel de fraternidad, distinto al que se da en la comunicación con el resto de la gente. La verdad es el común denominador entre la pareja. En su trato, la autoestima de ambos se ve grandemente favorecida pues saben darse su lugar el uno al otro, saben demostrarse aprecio y confianza sin límites. La comunicación profunda les permite no volver a sentirse solos, le da sentido a su mundo interior, propicia la formación de un universo exclusivo y, finalmente, cuando se alejan, ambos piensan y hablan bien de su pareja.

Este último punto es un barómetro interesante pues aunque se le finja cariño a alguien, en la soledad sé sabe muy bien qué es cierto y qué no es. De modo que si al alejarse físicamente de la pareja se tiene la sensación de lejanía emocional, si al no estar a su lado se le juzga como tonta, inmadura o torpe; si estando a solas se ríe de ella y en ocasiones, hasta se comparte esas burlas con las amistades o la familia, no existe en absoluto intimidad emocional.

Millones de parejas pasan la vida sin verdadera intimidad; platicando únicamente sobre asuntos superficiales y vanos; por ocuparse de lo evidente se olvidan de lo fundamental. Su relación de pareja se desvanece, se pierde.

Afinidad Intelectual y espiritual. Las personas no están hechas sólo de emociones, están hechas también de ideas. Para nutrirse con los pensamientos de otro se requiere de una correspondencia intelectual, capaz de permitir puntos de vista complementarios. Las personas pueden tener la capacidad de comunicarse íntimamente, pero si no poseen una forma similar de raciocinio respecto a los conceptos fundamentales como el trabajo, los valores, la religión, el sexo, la educación de los hijos, el tiempo libre, la organización familiar, etc., si no se

enriquecen mentalmente durante su convivencia, terminan excluyéndose, el uno al otro, de gran parte de sus actividades. En la medida que alguien se ame a sí mismo, podrá amar a su pareja, y la autoaceptación es un concepto que se da en la mente. Sólo siendo maduro intelectualmente, es posible aceptar la individualidad e independencia del compañero, evitar los celos, el egoísmo, la posesión. Solo con el juicio sereno y claro se es capaz de perdonar, ceder, dar otra oportunidad, aceptar los errores y estar dispuesto a permitir imperfecciones.

En el cerebro adulto nace el sentido de compañerismo y fidelidad. La moral verdadera no es producto de prejuicios sino de razonamiento inteligente. El grado de desarrollo espiritual se relaciona con la madurez. Todos estos puntos deben tener correspondencia entre las dos personas.

La pareja con afinidad intelectual tiene muchas cosas que compartir; lleva un ritmo de lectura similar, de estudio parecido, de trabajo creativo coincidente, se supera en armonía, crece y se ayuda recíprocamente.

Atracción química. Si se tiene intimidad emocional con la pareja, puede decirse que tiene un amigo (a), si además se complementan sus ideas, se puede considerar que se tiene a un compañero (a), pero falta un último punto indispensable para anudar el lazo de amor: también debe de poder llegar a ser amante. Esto se consigue con la atracción química. No se refiere al gusto corporal pues es frecuente considerar hermosa a una persona sin sentir ningún interés por ella. La apariencia es algo superficial y vano. Lo que enciende el magnetismo entre dos individuos no es un fenómeno físico sino químico. Sólo se da entre algunos. Tal vez no se trate de gente bonita pero la química les permite ver más allá de lo visible y arder con la belleza que sólo ellos detectan. Cuando hay este tipo de hechizo, a las personas no les importa lo que los demás piensen respecto al físico de su pareja. Se sienten a gusto juntos porque se atraen realmente, se besan y se tocan con gran espontaneidad, con verdadera pasión. Hay esa magia que los impulsa a estar cerca, agrado mutuo por el estilo, la voz, las acciones, el andar, la legitimidad, la forma especial y única de ser del otro. Finalmente no se puede evitar esa gran identificación sexual que se da, simplemente, sin que se planea.

Cuauhtémoc (1992) señala que si se descubre una afinidad química con la pareja hay que luchar por ella. No basta con que aparezca al principio. Hay que evitar que se pierda con el paso del tiempo. Muchas parejas se descuidan, comienzan a convivir mal vestidos y malolientes permitiendo que se apague entre ellos la llama de la pasión.

De este modo, Cuauhtémoc (1992) concluye que el hombre está formado de emociones- inteligencia-cuerpo. Los tres pilares del amor. La pareja debe tener conexión adecuada en cada uno.

La relación se hace entre dos. Nadie puede rendir consideraciones a una persona que no las devuelve de la misma forma. Entre el hombre y la mujer se necesita la cooperación mutua. Una entrega que no es correspondida se convierte en suplicio.

La intimidad emocional solo existe al completar el círculo de una comunicación profunda, el desarrollo intelectual es un intercambio de valores mentales de los dos. La atracción química verdadera sólo se da cuando se combinan las vibraciones de ambos.

Además de esos tres pilares, si la pareja decide casarse es necesario que tome en cuenta tres aspectos más: temperamentos opuestos, estilos de vida similares y realización independiente.

Temperamento. Si el temperamento de la persona es ser tímido, le conviene enlazarse con alguien extrovertido, el derrochador debe hallar contrapeso en una pareja ahorrativa, el competitivo solo será feliz al lado de alguien cooperativo, el reservado estará muy bien con la comunicativa, etc. Dos personas de caracteres iguales podrían diferir en opiniones con frecuencia, en cambio si se es opuesto en temperamento, se complementarán y enriquecerán mutuamente.

Estilo de vida similar. En este punto influye mucho el ambiente socioeconómico de las dos familias originales. Mientras más se parezcan sus hogares anteriores, más compatibles serán en hábitos. Al tener formas de vida análogas, estarán de acuerdo en las cosas más importantes: educación de los

hijos, cómo y dónde vivir, qué comer y en qué forma, cómo pasar su tiempo libre juntos etc.

Realización Independiente. Ambos son individuos autónomos. Deben tener cada uno sus metas personales, sus actividades creativas y, aunque juntos, estar luchando por ellas separadamente. Cuando uno de los cónyuges pone su felicidad y realización en función del otro, se crea una relación asfixiante e infantil similar a la que tiene un niño con sus padres.

Alvarez (1986) opina que la independencia y respeto son indispensables para una buena relación de pareja. Todo ser humano requiere sentir que es capaz de tomar decisiones, que tiene su área de influencia y que sus sentimientos y opiniones son escuchados y respetados.

Finalmente, Rage (1996) considera que los requisitos básicos para una relación feliz son, entre otros, un deseo complaciente y lleno de propósitos por ambas partes para comprenderse mutuamente. Además, una buena voluntad de dar lo mismo que de recibir. De olvidar lo mismo que de recordar. Amar lo mismo que de ser amado. De llegar a la madurez mas bien que permanecer infantiles en sus reacciones.

De este modo, se considera que una relación funcional es aquella en donde se puede uno afirmar sin invadir o destruir al otro; las condiciones antes mencionadas son necesarias e importantes para el crecimiento de ambos; es preciso que el hombre y la mujer sean capaces de superar sus propios egoísmos personales para atender al otro, produciendo así una actitud de complacencia mutua (Rojas, 1991). Cuando el hombre y la mujer logran identificar y compartir ideas y sentimientos se obtiene la compenetración psicológica; y para que la pareja logre estabilidad emocional debe haber enfrentado procesos de hábito (te acepto), demanda (debemos lograr metas juntos) y satisfacciones (me agrada o gusta determinada característica de ti).

Es común pensar que cuando una pareja se ha adaptado, esto es, cuando se han aceptado mutuamente y han logrado el control de los estímulos externos, se espera que consoliden su relación llegando al matrimonio (Wacuz, 1990).

Siendo necesario comprometerse con el aquí y el ahora y no estar con la nostalgia de lo que pudo ser y no fue. El sentido de hacerse pareja, de crecer juntos, de comunicarse, resolver los problemas y dificultades es algo muy necesario para dos jóvenes que inician juntos su vida (Rage, 1996).

CAPITULO VI.

LINEAMIENTOS PARA UN TALLER SOBRE LA ELECCION DE PAREJA

El taller permite aprender haciendo dentro de un ambiente lúdico y de participación activa, donde cada persona o grupo es escuchado y atendido.

Nuestra alternativa de taller propone una variedad de actividades que motivan al individuo o grupos PARA hacer más entendible, agradable y enriquecedor el trabajo: tareas individuales y grupales, análisis de lecturas y/o información.

La responsabilidad del aprendizaje es de todos los integrantes quienes a través del trabajo conjunto y de reflexión proponen ideas o soluciones a las preguntas planteadas.

Debe existir en el taller un coordinador que posibilite un intercambio de las ideas, aportaciones o discusiones a que se lleguen y tratar de aportar un bagaje teórico sobre el tema.

El taller puede aplicarse de maneras diferentes dependiendo de las características y composición de las parejas.

Se propone aplicarlo a grupos de jóvenes y adultos con o sin pareja.

Las actividades que proponemos son: discusiones, elicítadas y dirigidas por el coordinador responsable del grupo, tareas grupales, dinámicas y material audiovisual.

Contenidos y ejercicios. Los contenidos que a continuación se presentan son algunos de los que se incluyen en el esquema general teórico. Dichos contenidos cubren lo esencial del proceso de inicio de la relación, es decir, la etapa de elección de pareja.

6.1 TEMAS SUGERIDOS.

El primer bloque temático tiene que ver con los factores tanto sociales como psicológicos que intervienen en la elección de pareja.

Al elegir una pareja incurrimos en muchas equivocaciones en las apreciaciones respecto a la persona. Cuando entramos en contacto por primera vez con ella, no contamos con datos objetivos para hacernos una idea acerca de como es. Entonces, a fin de suplir esta carencia ponemos en funcionamiento técnicas perceptivas que nos ayudan a catalogar a esa persona.

A través de la plenaria y discusión reflexionaremos sobre la manera como la percepción de un individuo influye en su elección de pareja y como la proyección, asociación, identificación (psicológicos) y los estereotipos culturales (sociales) intervienen en la construcción de la imagen del otro (técnica el flechazo y la pareja).

El siguiente bloque temático tratará de las etapas del noviazgo. Se inicia aclarando el concepto de pareja a través de ejercicios de oraciones incompletas permitiendo con esto la conceptualización personal de los integrantes hacia el énfasis de pareja, se abarcarán los procesos amorosos que tienen las etapas del noviazgo como son: el encuentro, cortejo, atracción y el mismo enamoramiento. Se trata de recrear cada etapa con actividades enfocadas hacia diferenciar los mecanismos afectivos del enamoramiento y reconocer la similitud entre enamoramiento con amor romántico.

El amor ha sido desde siempre un tema central de la cultura y en la actualidad lo sigue siendo.

Es indudable que en las parejas se suele experimentar el amor de una forma romántica e intensa.

El tema de amor se discutirá a través de la técnica "ideas sobre la relación de pareja". Se enfocará principalmente a aislar mitos culturales sobre el amor y reconocer lo que es el amor maduro y su consolidación.

El cuarto bloque retoma los aspectos de sexualidad en la pareja, en los cuales se incluyen los tabúes, prejuicios y mitos. Se propone desmitificar ideas erróneas respecto a la sexualidad y actividades estereotipadas para el hombre y la mujer.

El último tema contemplado en la propuesta de taller se basa en aspectos relacionados con la comunicación en la pareja, lo importante en esta sesión es conocer la multiplicidad de formas y canales de comunicación en la relación de pareja para identificar errores en la comunicación y tratar de mejorarla e incrementarla para evitar el proceso destructivo en la relación.

CONCLUSIONES.

El estudio de la pareja, a través de la presente tesis ha mostrado que la elección es muy importante, ya que de ésta depende la relación futura que se establezca entre ambos participantes.

Del capítulo primero puede concluirse que una de las teorías que aporta elementos suficientes para comprender la elección de pareja es la psicoanalítica, ya que con base en ésta se reconoce la influencia de las figuras paterna y materna al introyectar en el inconsciente estos modelos y posteriormente al hacer la elección parece como una casualidad que la pareja tenga parecido en sus roles con los progenitores, en realidad no se trata de una casualidad, sino de una causalidad. Con base en esta teoría se reconoce la importancia de que las personas resuelvan los conflictos con las figuras paternas, antes de la elección de pareja. Sin embargo ello no ocurre así en la realidad, por el contrario, elegimos a la pareja cargando con esos conflictos no resueltos y en la mayoría de las parejas reproducen los patrones ya conocidos desde la más temprana infancia.

Los factores sociales y psicológicos aparecen en el primer capítulo como la base sobre la cual se construye la elección de la pareja, ello ocurre de esa manera en la mayoría de los casos, en donde la pareja se elige conforme a la clase social a la cual se pertenece, al grupo étnico o social, conforme a los intereses, a la capacidad intelectual, etc. (Flores, 1984 y Rojas, 1991). Sin embargo existen casos de las denominadas parejas disparejas, en los cuales quizás pudieran haberse roto con esos parámetros que habitualmente guían a la elección de pareja, por ejemplo la elección de alguien con un nivel cultural inferior uno al del otro, o bien diferencias marcadas en edad, a ese respecto es necesario mencionar que generalmente es el hombre quien se espera que sea mayor que la mujer, pero qué sucede cuando se rompe con esa norma y es a la inversa, se está rompiendo con un estereotipo social que requiere ser analizado.

Del capítulo segundo, referente al noviazgo, puede concluirse que el noviazgo es una etapa muy importante en la formación de la pareja, se trata de una etapa indispensable para que ambos se conozcan uno al otro, a las respectivas familias, así como las costumbres, creencias y valores con que se conducen. Para el caso de que la pareja no se conceda oportunidad de conocerse mediante esta forma y por el contrario establezca una familia sobre la base del desconocimiento del otro, es probable que ocurran algunas desilusiones, ya que el encuentro en la convivencia diaria plantea.

La etapa del enamoramiento suele ocurrir durante el noviazgo, se trata de un período durante el cual la persona sólo puede ver las cualidades de la pareja, omitiendo darse cuenta de los defectos, ello puede constituirse sobre la base de las fantasías, de las expectativas respecto de la pareja ideal, pero no real. Es habitual que los adolescentes se enamoren de los ideales, de los imaginarios y no de las personas reales, lo cual puede llevarles a sufrir decepciones y desengaños una vez que se ha terminado esa etapa de enamoramiento. Un elemento que influye para la formación de este enamoramiento es el comportamiento de la pareja, quien generalmente pretende ocultar su verdadero yo en el uso de máscaras, mostrándose cordial, amable, complaciente, cariñoso, servicial y solícito, pero una vez que se acaba la etapa de noviazgo la persona puede conducirse como se comporta habitualmente, esto es quizás pudiera tratarse de una persona opuesta a lo que demostraba, por ejemplo alguien desconsiderado, poco amable, gruñón, desaliñado, intolerante, etc. Cuando las personas han contraído matrimonio suelen mostrarse tal cual son, se acabó la etapa de noviazgo y con ello el romance característico de esa etapa.

Del capítulo tercero puede concluirse que el amor es importante en toda relación de pareja, generalmente la psicología ha evitado abordar el tema, lo ha eludido argumentando que se trata de un fenómeno no observable, no medible y menos aún cuantificable, sin embargo se trata de un elemento real. Su importancia es enorme para las relaciones humanas, más aún para vivir en pareja (Rage,

1996). Es usual que las personas deseen ser amadas, así como poseer bienes materiales, sin darle al amor el verdadero valor que implica, y que comprende: responsabilidad, respeto, ternura, admiración, aprecio, identificación, empatía y compromiso (Rojas, 1994).

Es necesario mencionar que quien no recibió amor desde su más temprana infancia es muy probable que se sienta incapaz para darse amor a sí mismo y a los demás. En ocasiones el amor es sólo un disfraz de expectativas neuróticas, se busca sólo la satisfacción de las necesidades personales a través del calor paterno o materno.

La cultura de género bajo la cual somos educados hombres y mujeres, da lugar a que el amor se experimente de manera diferente por unos y otros (Bayron, citado en Leep, 1991), ellos aprenden a negar y ocultar sus sentimientos y emociones desde la más temprana infancia, se considera a esas expresiones como símbolo de debilidad. En cambio, la mujer como un ser a quien se le confiará la crianza de los hijos, se le hace ver que el amor es el pasaporte a la felicidad, evitando decirle la verdad detrás de los cuentos de hadas, los cuales terminan en que se casaron y fueron muy felices, lo que no se dice es que es en ese momento cuando se inicia la vida de la pareja, con sus retos que ambos enfrentarán. En la mujer se desarrollan más las habilidades verbales para hablar de sus sentimientos, no así en el hombre, de quien se espera que sea menos comunicativo, éste es uno de los problemas que con frecuencia se observan en la terapia de pareja, las mujeres se quejan de que ellos no hablan, no manifiestan sus sentimientos; ellos desean tener un espacio personal para ellos, sin la conversación de la esposa, ni la voz de los niños.

Del capítulo cuarto se puede concluir que la sexualidad en la pareja puede aparecer desde las primeras etapas de formación de la pareja, sin embargo uno de los obstáculos que se encuentran en este aspecto son los mitos y tabúes que existen alrededor de la relación sexual (Rage, 1996). Aún es común que muchas personas desconozcan el nombre de las partes del cuerpo, sus funciones y la manera a través de la cual pueden disfrutar de su sexualidad en pareja. La

sexualidad debe ir acompañada de la comunicación respecto de las sensaciones y emociones que implica, dando paso a la afectividad. En torno a las relaciones sexuales se hacen chistes y bromas pero nunca se habla con seriedad, se evade la responsabilidad de conversar acerca de las necesidades personales y de la satisfacción que implica.

En la cultura de género que se desarrolla en nuestro país se da lugar a una permisividad social para que el hombre tenga relaciones sexuales prematrimoniales, se le acepta tácitamente que tenga más de una pareja, en cambio en la mujer todo ello es rechazado, por el contrario, existen familias quienes todavía valoran la virginidad en la mujer, esperan la noche de bodas como un medio para ponderar la calidad de la mujer en términos de la inexperiencia con que llegue al matrimonio. De las diferencias entre el hombre y la mujer en la educación que reciben se da lugar a que tengan expectativas diferentes respecto de la sexualidad.

La infidelidad en la pareja puede tener su origen en las dificultades sexuales que experimente la pareja, y de las cuales omiten hablar por temor, vergüenza o desconocimiento de la sexualidad.

Todo lo anterior plantea la necesidad de atender este aspecto desde la elección de pareja, sin esperar a que se presenten los conflictos debe realizarse una labor educativa para que las personas aprendan a aceptar y disfrutar su sexualidad.

Además de los mitos y tabúes en relación con la sexualidad intervienen otros elementos que obstaculizan y dificultan la elección de pareja o aún puede decirse que repercuten en ella, como pueden ser las vivencias de abuso sexual en la mujer, esto ocurre con frecuencia en las mujeres mexicanas, quienes son incapaces de hacer la denuncia correspondiente porque en ese abuso pudieron haber participado parientes o amigos muy cercanos, o bien porque se da poca credibilidad a la mujer cuando refiere los hechos.

En el capítulo quinto se abordaron los aspectos denominados como componentes intrínsecos a la relación de pareja, comprende la autoestima en la

elección de pareja, lo cual se relaciona con la autorrealización que debiera implicar la elección de pareja y con la autoestima que debe encontrarse desarrollada en el ser humano para poder dar amor.

En la pareja no sólo encontramos manifestaciones de amor sino de otras emociones como miedo, temor, ira, enojo, etc., en donde la comunicación juega un papel importante, sin embargo las diferencias culturales entre hombres y mujeres, lejos de facilitar la expresión de los sentimientos, limitan las formas aceptadas socialmente para unos y otros (Gray, 1995). De estos planteamientos se desprende la necesidad de trabajar con la expresión de sentimientos y emociones diversas en la pareja, en primer es importante que las personas aprendan a reconocer sus emociones y a comunicarlas eficazmente con su pareja, sin utilizar la agresión, desarrollando las habilidades de escucha y hablante.

Con base en la investigación realizada se propone la realización de un taller para la pareja en el capítulo sexto, pretendiendo cubrir los elementos que a lo largo de este trabajo aparecieron como necesarios de abordar en la elección de pareja y que comprende los siguientes temas: estereotipos culturales, elementos psicológicos en la elección de pareja, amor, sexualidad y comunicación.

Se concluye que se logró el objetivo propuesto al haber hecho un análisis teórico que sustenta la propuesta de un taller desde la perspectiva humanista para abordar los aspectos que contribuyan a mejorar la relación de pareja desde la perspectiva de su elección.

REFERENCIAS.

- Alvarez, G. J. L. (1986) La Condición Sexual del Mexicano. México: Grijalbo, p.p.
- Andolfi, M. (1985) Detrás de la máscara familiar: La Familia rígida; un modelo de psicoterapia relacional. Buenos Aires: Amorrortu, p.p. 170.
- Annemarie, D. (1981). Psicoterapia de niños y adolescentes. México: Fondo de cultura económica.
- Barrientos, B. M. (1990) Taller prematrimonial de parejas. Tesis, UNAM. ENEPI, p.p 17-18, 45-57.
- Bernhard, Y. M. (1991) Como resolver conflictos de pareja. México: Editorial Pax-Mex, p.p 278.
- Blood, M. y Blood, B. (1980) El noviazgo en la situación actual. Pax-México, México, p.p. 277.
- Bobé, A. (1994) Conflictos de Pareja. Barcelona: Paidós.
- Bragado, M. J. (1992) El rol que desempeña el individuo en el noviazgo como etapa antecesora al matrimonio. Tesis, UNAM, p.p. 7-30.
- Cáceres, C.J. (1986) Reaprender a Vivir en Pareja. Barcelona: Plaza Janes, p.p. 93.
- Caille, P. (1990) Familias y terapeutas: Lectura sistémica de una interacción. Nueva visión, Buenos Aires, p.p.206.
- Caille, P. (1992) Uno más uno son tres: La Pareja revelada a sí misma. México: Paidós, p.p. 189.
- Calvo, M. I. (1973) Pareja y Familia: Vínculo, diálogo, ideología. Buenos Aires: Amorrortu, p.p.273.
- Casado, L. (1991) La Nueva Pareja. Barcelona: Kairós, p.p. 136.
- Cansino, O. (1986) Percepción del concepto de sí mismo: Elección de pareja y satisfacción sexual suburbana. Tesis, México, UNAM.

- Cuahtémoc, S.C. (1992). Juventud en Extasis. Noviazgo y Sexualidad. México: De Diamante.
- Cuahtémoc, S.C. (1993). Juventud en Extasis. Noviazgo y Sexualidad. México: De Diamante.
- Del Castillo, G.A.L. (1994) Noviazgo: Estudio Exploratorio. México: IFAC, Psicología Familiar, p.p. 22.
- Díaz, A.R. (1998) Habilidades básicas para el establecimiento de una relación de pareja funcional. Tesis. UNAM, Campus Iztacala, p.p. 11-33.
- Dicarpio, N. (1987) Teorías de la personalidad. México: Nueva editorial Interamericana, p.p. 353.
- Diorki, T. (1981) El sexo. Manual práctico ilustrado para la relación sexual. Madrid, España: Everest.
- Ehrlich, M (1989) Los esposos, las esposas y sus hijos. "Cómo hacer más satisfactorio el matrimonio". Trillas, México, p.p. 160
- Flaherty, M. y Janowitz, L. (1984) La vida en Pareja. México: Pax México, p.p. 41.
- Flores, S. A. (1984) Estudio del concepto de sí mismo: Elección de pareja y satisfacción sexual suburbana. Tesis, México, UNAM.
- Fromm, E. (1992) El Arte de Amar. México: Paidós.
- González, A. M. (1983) El enfoque centrado en la persona. Aplicaciones en la educación. México: Trillas, p.p.108.
- González, C. M. y Vallejo, B. (1993) Estrategia para facilitar la comunicación funcional en las parejas: una aproximación cognitivo-conductual Tesis, UNAM, Campus Iztacala.
- Gray, J. (1995) Los hombres son de marte, las mujeres son de venus. Océano, México.
- Guerrero, M. Ma. G. (1983) Entrenamiento asertivo como medio para mejorar las relaciones sexuales en la pareja. UNAM, ENEP Zaragoza, Tesis.

- Hendrix, H. (1991) Amigos y Amantes. La Relación de Pareja Ideal. Bogotá: Norma.
- Herbert M. K. (1977) Psicología de la Pareja. España: Colección Bolsillo Mensajero, p.p. 128.
- Hodgkinson, L. (1988) El sexo no es obligatorio. "Celibato e intimidad". Buenos Aires: De Javier Vergara.
- Hoffman, L. (1987) Fundamentos de la terapia de familia. México: Fondo de Cultura Económica.
- Jiménez, A. G. (1994) Comunicación y estabilidad de la pareja durante el noviazgo. Tesis, UNAM, Fac. Psicología.
- Landsman, T. (1994) "El amor y la personalidad saludable". La personalidad saludable, el punto de vista de psicología humanística. México: Trillas,
- Leep, Y. (1991) Psicoanálisis del amor. De. Carlos Lohlé, Buenos Aires.
- Lemaire, J. (1990) La Pareja Humana: su vida, su muerte, su estructura. México: Fondo de cultura económica, p.p. 47-54.
- Lemus, H.R. (1996) Comunicación de la Pareja: estudio preliminar de un instrumento para medir algunos trastornos. Tesis, UNAM, Fac. Psicología.
- López, F. E. (1979) Efectos de la atracción interpersonal sobre el espacio personal. Tesis, UNAM, Fac. Psicología.
- Masters, W.H. y Johnson, V.E. (1978) Respuesta sexual humana. Buenos Aires: Intermédica.
- McCary, L. J. (1983) Sexualidad Humana. "Intimidad y Amor". México: Manual Moderno, p.p. 105-115.
- Mendoza, F. E. (1995) La Autoestima individual como un factor determinante de la relación de pareja. Tesis, UNAM, Fac. Psicología.
- Morris, D. (1972) Comportamiento Intimo. "Intimidad Sexual". Barcelona: Plaza y Janes, p.p.73-102.
- Papp, P. (1988) El proceso de cambio. Barcelona: Paidós, p.p. 259

- Rage, A. E. (1996) La Pareja. Elección, Problemática y Desarrollo. México: Plaza Vaidés, editores, p.p. 426.
- Ramos, G. (1990) Paquete de información sobre técnicas conductuales aplicadas para la prevención de problemas sexuales y en especial de las disfunciones. Tesis, UNAM. ENEP Iztacala.
- Rivera, O. M. (1993) La elección de la pareja: réplica del modelo familiar y consecuencias negativas en los hijos. Tesis, UNAM, ENEPI.
- Robles, A. C. (1993) La comunicación disfuncional en la relación de pareja. México, Tesis, UNAM, ENEPI, p.p. 1-8.
- Rodríguez, J.S. (1997) Complementariedad en la Pareja. Tesis de Maestría, UNAM Campus Iztacala, p.p. 18-26.
- Rodríguez, E. M. (1988) Comunicación y superación personal. México: Manual Moderno.
- Rodríguez, R. L. y Talera, B.L. (1992) Programa para el desarrollo de repertorios básicos en parejas jóvenes. Tesis, UNAM, ENEPI
- Rogers, C. R. (1989) El proceso de convertirse en persona. México: Paidós, p.p. 282
- Rojas, E. (1991) La elección en el amor, remedios para el desamor. México: Planeta, p.p. 43-46.
- Rojas, M. L. (1994). La pareja rota. Familia, crisis y separación. España: Hoy
- Rollo, M. (1969) Amor y Voluntad. Barcelona: Gedisa p.p. 36-41.
- Romero, O.S. (1981) Estudio Comparativo de la actitud y evaluación hacia el matrimonio y su pareja entres grupos diferentes. UAM. Escuela de psicología. Tesis
- Sager, C. J. (1980) Contrato matrimonial y Terapia de Pareja, Amorrortu, Buenos Aires, p.p. 331.
- Sánchez M. (1994) La elección de pareja. La Pareja estable. Barcelona: Gedisa.

- Sastre, F. M. (1994) La relación interpersonal enriquecedora: una alternativa de crecimiento personal, desde un enfoque humanista. Tesina, UNAM. ENEPI.
- Solis, V.L. (1988) La elección de la pareja conyugal. Tesis, UNAM.
- Tordjman, G. (1989) La pareja: realidades, problemas y perspectivas de la vida en común. México: Grijalbo, p.p. 37-46 y 77-85.
- Varela, J. J. (1990) Factores Psicológicos de la autoestima en Jubilados. Tesis, UNAM, Fac. Psicología.
- Wacuz, P. J. L. (1990). El papel de la mujer dentro de la pareja actual. Tesina, UNAM, ENEP Iztacala, p.p. 30-51.
- Wolosky, C. R. (1991) Formación y funcionamiento de la pareja mexicana. IFAC, México, p.p. 42-48, 72-73.