



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES

IZTACALA

RELACIONES DE PAREJA SATISFACTORIAS, UNA
PROPUESTA MAS ALLA DE LO IDEAL DESDE LA
PERSPECTIVA DE GENERO

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

ESPADAS CAZO LUENGO MARLENE ITZEL

DIRECTORA DE TESIS: DRA. ALEJANDRA SALGUERO VELAZQUEZ

SINODALES: MTRA. LAURA EVELIA TORRES VELAZQUEZ

LIC. JOSE ESTEBAN VAQUERO CAZARES



IZTACALA TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO

2002

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

ESTA ES UN NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la
UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el
contenido de mi trabajo recepcional.

NOMBRE: ESRAQUEL CAZO

: LUENGO MARLENE ITZEL

FECHA: 3/10/02

FIRMA: [Signature]

Este trabajo esta dedicado a todas aquellas personas significativas que me han acompañado alrededor de mi vida, y también a otras que han estado muy presentes durante este proceso de lucha y trascendencia, y que juntas con su apoyo y sus valiosas aportaciones han permitido cruzar este puente:

A Dios, por hacerlo todo posible y por darme la entereza y el equilibrio en los momentos de indecisión, temor o crisis.

Papá y Mamá es hermoso tenerlos juntos cerca y poder mirarme en ustedes. Gracias por ser esa presencia que siempre me acompaña y me impulsa tanto en la luminosidad como en la penumbra. Los quiero muchísimo.

A mi querido hermano Marco, Fabi y BB, por ser una parte esencial de mi familia.

A ti José Luis:
Por involucrarte a fondo en este trabajo y contribuir casi como yo.
Gracias por esforzarte en llenar mi camino de luz y de flores,
y por emprender juntos con los ojos abiertos este maravillo viaje hacia la experiencia en pareja. Te amo.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

A ustedes queridas amigas: Gris, Karla, y Melly.
Sé que forman y formarán una parte esencial de
mi vida. Ha sido extraordinario crecer juntas
esforzándonos por disfrutar y descubrir el
verdadero sentido en las cosas sencillas y al
mismo tiempo las más grandes.

A mis asesores:

Ale, disfruté mucho de tu amable presencia,
escucha y atención; gracias por orientarme
dándome la libertad de encontrar el camino
hacia mis propias búsquedas.

Vaquero y Laura, me han visto crecer desde el
inicio en la universidad, es gratificante haber
contado también con ustedes como parte de este
esfuerzo.

A la "Universidad Nacional Autónoma de México",
especialmente a la FES IZTACALA, que me permitió transformarme
y desarrollar la búsqueda continua de crecimiento para no permanecer inmóvil.

Finalmente, agradezco también a PROBETEL por el apoyo recibido
para la conclusión de este trabajo de tesis.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO I	
Estudios de género.	8
1.1 Concepto de género.	9
1.2 ¿Qué son los Estudios de Género?	10
1.3 Roles de género y construcción de su subjetividad.	12
1.3.1 Perspectiva actual de los roles de género.	15
1.4 Estilos de relación de pareja desde el género.	17
1.4.1 Parejas tradicionales.	17
1.4.2 Parejas innovadoras.	18
1.4.3 Parejas contraculturales.	20
CAPÍTULO 2	
Factores iniciales que intervienen en el establecimiento de una relación de pareja.	22
2.1 ¿Qué es una relación de pareja?.	23
2.2 Estructura inicial de una relación de pareja.	24
2.2.1 Elección.	25
2.2.2 Enamoramiento.	27
2.3 Ideallización y expectativas construidas en torno a la relación de pareja.	30
2.3.1 Tipos de expectativas.	32

CAPÍTULO 3

Relaciones de pareja satisfactorias.	37
3.1 ¿Qué entendemos por relación de pareja satisfactoria?.	38
3.2 Elementos y características de las relaciones de pareja satisfactorias.	41
3.3 Conflicto y crisis. Partes inherentes del vínculo amoroso	47
3.4 Relaciones de pareja... ¿relaciones de poder?.	51

CAPÍTULO 4

Propuesta para una negociación equitativa en las relaciones de pareja.	56
4.1 ¿Qué es negociación?.	57
4.2 Campos de negociación continua en la pareja.	58
4.3. Cómo negociar.	62
4.3.1 Elementos personales para negociar.	62
4.3.2 Desarrollo de la comunicación efectiva: eje de la negociación.	65
4.3.3 Estrategias para una negociación efectiva y equitativa.	70

CONSIDERACIONES FINALES	74
--------------------------------	-----------

REFERENCIAS	82
--------------------	-----------

“El amor, pues, no es lo mismo que ausencia de conflictos, sino soportar las contrariedades de dos personas y una inmovible adhesión recíproca, a pesar de las divergencias y dificultades. Ésa es precisamente la piedra de toque de la autenticidad de una relación amorosa, que no sucumbe a las diferencias de opinión ni a las divergencias... La consistencia de una relación se demuestra justamente por este esfuerzo para encontrar siempre un camino hacia el otro.”

Josef Rattner

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

RESUMEN

La importancia que suponen las relaciones de pareja y la cada vez creciente dificultad para lograr su mantenimiento y satisfacción, plantea la necesidad de buscar continuamente otras aproximaciones para desarrollar un mejor entendimiento que conlleve a consolidar vínculos solidarios que provean mayores gratificaciones para ambos miembros.

En la presente tesis se analiza desde la Perspectiva de género algunos factores que pueden incidir en la pareja para favorecer el mantenimiento de relaciones equitativas y satisfactorias; y se propone a la negociación como una alternativa para establecer acuerdos y tomar decisiones de manera conjunta, posibilitando que se desarrollen otras formas de acercamiento.

Como constante se cuestiona la idealización y expectativas ilusorias sobre las que se construyen las relaciones de pareja cotidianamente y cómo dificultan el desarrollo de una relación más realista y enriquecedora.

Dada la complejidad del tema se enfatiza que la propuesta de negociación constituye una aproximación más no la panacea, ya que no existen fórmulas, paradigmas o modelos para encontrar el éxito y la satisfacción en la pareja, sino que cada pareja es distinta y deberá esforzarse por desarrollar su propio estilo de funcionamiento. Asimismo, se expone la necesidad de reflexionar de manera personal para lograr un posicionamiento diferente en las relaciones de pareja, que conduzca a cada uno de sus integrantes a asumir el compromiso de construir y mantener su relación permanentemente como prioridad.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

INTRODUCCIÓN

El interés por acercarse a comprender la relación de pareja y la pluralidad de factores involucrados a ella, proviene desde tiempo atrás, el tema ha inquietado a diferentes profesionales desde filósofos, antropólogos, sociólogos, poetas y por su puesto psicólogos, entre muchos otros; lo cual ha posibilitado diferentes formas de entendimiento. El tiempo cambia, nuestra sociedad también y pareciera que no hay nada nuevo que decir sobre la pareja, no obstante, cada etapa es distinta y se requiere de nuevas formas de abordaje, en particular de la dinámica de la relación y cómo lograr su buen funcionamiento y mantenimiento.

Al hablar de relación de pareja se hace referencia a una de las estructuras sociales de mayor impacto en la conformación de la subjetividad de hombres y mujeres. Es a través de la interacción e intercambio con el otro, de pensamientos, emociones, experiencias, intereses, afinidades y también conflictos, que se abre la posibilidad de crecimiento y búsqueda de sentido personal.

La relación de pareja más allá del mito de lo ideal donde se espera que todo "debe" ser perfecto o libre de conflictos, es importante re-pensarla como un espacio permeado de contradicciones donde se juega la satisfacción de los deseos de cada uno de sus integrantes y donde se viven además de momentos gratificantes, otros de crisis *"...de encuentro, de conocimiento, de desencanto, de crecimiento, de poder, de incompatibilidad, de desenamoramiento, de desaliento, de construcción familiar, de desgaste, de aburrimiento, de invasión, de*

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

perdida, de desarrollo desfasado, de mentalidades antagónicas, de sexualidades o afectividades incompatibles, etc." (Lagarde, 1995. P.136).

En la actualidad a raíz de las transformaciones que se han generado a nivel social, político, económico e ideológico, principalmente como señala Döring (1997), la llegada de la década de los sesenta y la "revolución sexual", la difusión masiva del uso de anticonceptivos, el desarrollo de las reivindicaciones feministas y la necesidad de la participación de la figura femenina en el ambiente laboral; se comienza a observar en la pareja un proceso de re-definición de los roles tradicionales en sus integrantes, donde aparecen distintas y nuevas formas de asumir sin limitaciones la femineidad y la masculinidad. No obstante, como todo proceso de cambio provoca desequilibrios que tambalean los antiguos modelos de relación, y surge la incertidumbre al no saber ahora con exactitud qué es lo que se espera de cada género.

Asimismo, debido a la creciente crisis económica y a la elevación de los niveles educativos en la mujer, día a día es mayor su inclusión en el campo laboral donde su trabajo es remunerado, y como menciona Su (1995) también, *día a día es mayor el número de parejas separadas*. Además, el carácter del hombre como único proveedor económico desaparece y con esto el paradigma de "el que paga manda". Si los dos integrantes de la pareja tienen poder monetario *¿ahora quién manda?, ¿cómo se reparte el trabajo de la casa y las responsabilidades en la educación de los hijos?*; lo que provoca que el hombre pierda poder y supremacía sobre la mujer y ésta comienza a exigir condiciones de equidad, respeto y a ser más independiente.

En estas circunstancias que rodean a la pareja, hoy día nos enfrentamos a una realidad social en la que se hace presente el crecimiento de la

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

cifra de separaciones y divorcios¹, donde el ideal matrimonial y religioso de "*hasta que la muerte los separe*" es cada vez más difícil de alcanzar, ya que gran parte de las relaciones terminan por disolverse rápidamente o convivir en permanente conflicto e insatisfacción al establecer luchas de poder.

Desde luego las dificultades a las que se enfrenta la pareja y que afectan su permanencia obedecen a una diversidad de factores, algunos de éstos se explican como se mencionó, a los cambios que se gestan a nivel social, otros se deben mucho más a las particularidades de cada género y a las diferencias impuestas que surgen en su interacción.

Aunado a esto, las relaciones de pareja se construyen tomando como base una serie de expectativas ilusorias, que en parte son las responsables del desencanto y la insatisfacción entre la imagen que se forma del otro y de la que es en realidad. Entre estas concepciones se puede pensar que el éxito o la funcionalidad es fortuito e instantáneo, o que depende de haber encontrado a la pareja adecuada para que "nos complete" de todas nuestras carencias personales.

Ante este escenario surge la necesidad de replantear los antiguos modelos de relación caracterizados por la asimetría y la desigualdad entre hombres y mujeres, que actualmente resultan poco funcionales e insatisfactorios; para construir otras formas de convivencia más gratificantes y equitativas, donde se tienda un puente de comunicación

¹ De acuerdo con el Censo realizado en el año 2000 por el *Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática* (INEGI), los datos revelan que el perfil de los divorcios en México está representado por las siguientes cifras: En el país hay 7.3 matrimonios y 6.5 divorcios por cada mil habitantes de los cuales el mayor número de divorcios se da en parejas que estuvieron casadas entre 10 años y más, que representan el 44.8%. Además de que a mayor nivel educativo, más alta es la probabilidad de que se disuelvan los matrimonios. Periódico REFORMA, 5 de Julio del 2001. 3A.

entre hombres y mujeres que les conduzca a negociar necesidades y resolver conflictos en forma conjunta y no unilateral.

Por lo anterior, la presente tesis se centrará en analizar desde la perspectiva de los *Estudios de Género*, los aspectos que inciden en la pareja para favorecer el mantenimiento de relaciones equitativas y satisfactorias, así como proponer una estrategia de negociación.

El enfoque de Género como eje de análisis, propone un cambio estructural en las relaciones entre hombres y mujeres donde exista una escisión de los roles de género tradicionales, que los han colocado socioculturalmente en lugares distintos y han dado fundamento a la desigualdad entre los sexos. A lo que apunta es a una visión incluyente y equitativa, en la que ambos puedan ampliar sus alternativas personales sin limitarlos en función de su adecuación al género; fomenten su individualidad, autonomía y supriman las relaciones asimétricas y las luchas de poder, para así desarrollar otras formas de vinculación.

Cabe mencionar que un aspecto a considerar es que al hablar de relaciones de pareja satisfactorias, su mantenimiento no implica la ausencia de conflictos sino que estos son un aspecto que forma parte de toda relación. Es decir, al interactuar la pareja requiere de un ajuste continuo para que puedan llegar a comprenderse dos sujetos que tienen estilos de vida diferentes, que necesitan tomar decisiones en conjunto, aprender a negociar sus propias necesidades e intereses, establecer acuerdos, etc., y esto desde luego genera problemas, pero tal vez lo satisfactorio está en aprender a afrontarlos de la mejor manera posible como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento. "... *quizá no haya que superar los conflictos para encontrar la relación perfecta, sino que*

los conflictos son parte inherente a la relación sentimental". (Paz, 1999. P.27).

La relevancia de dirigir la investigación hacia el estudio de las relaciones de pareja satisfactorias, radica en que a nivel social es importante mostrar desde el campo psicológico una alternativa distinta que permita aprender nuevas formas de interacción y negociación en la pareja, que lleven a vivir relaciones más plenas e igualitarias entre hombres y mujeres. Asimismo, es un tema complejo que requiere de amplias investigaciones que se enfoquen no sólo al aspecto conflictivo de la pareja, sino a indagar qué ocurre en sentido amplio con la otra polaridad de relaciones y cómo lograr su mantenimiento.

Así, es que este estudio constituye un intento por acercarse a comprender las relaciones de pareja más de cerca y presenta dos objetivos principales:

- 1) Indagar y analizar desde la perspectiva de *Género*, los factores que pueden incidir en la pareja para favorecer la construcción y el mantenimiento de relaciones de pareja equitativas y satisfactorias.
- 2) Desarrollar una propuesta de *negociación* en la pareja que proporcione otra alternativa para establecer y consolidar relaciones sustentadas en la equidad, el respeto y la satisfacción para ambos miembros.

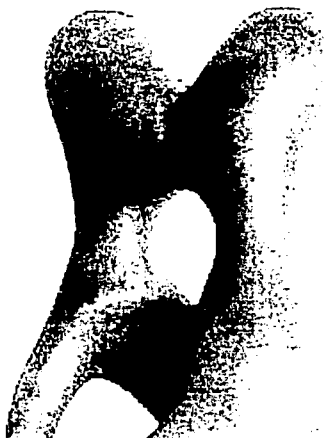
En el *capítulo 1*, se realiza una presentación de lo que son los Estudios de Género que constituye el eje de esta investigación, y se valora la categoría de género y su influencia en la construcción de la subjetividad de hombres y mujeres en las relaciones de pareja.

En el *capítulo 2*, se analizan algunos factores que intervienen en el establecimiento y consolidación de una relación de pareja: elección, enamoramiento, idealización y expectativas construidas en torno a ésta.

En el *capítulo 3*, se hace una recopilación que analiza las principales características y elementos que presentan y desarrollan las parejas satisfactorias, así como la manera en que se enfrentan a los períodos de conflicto y crisis.

Finalmente, en el *capítulo 4*, se concreta la presente tesis retomando los elementos anteriores, y se realiza una propuesta que considera la "*negociación equitativa*" como una de las estrategias que podrían favorecer el mantenimiento de la relación, y la satisfacción para ambos miembros de la pareja.

ESTUDIOS DE GÉNERO



"El carácter universalmente inferior del status femenino no puede ser atribuido a diferencias sexuales biológicamente determinadas. Aunque el carácter reproductor de la constitución biológica de la mujer, y la fuerza muscular y la agresividad física del hombre, funcionan inicialmente como factores limitantes en la orientación de la subordinación y la dominación respectivas de ambos sexos, son las condiciones de orden simbólico las que han permitido originar y mantener culturalmente las formas elaboradas sexo-sociales diferentes"

Bico

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

I.I. Concepto de género.

La introducción del concepto de género en la década de los 50's por John Money ha permitido entender que la conformación de la feminidad y la masculinidad dependen de factores culturales y no naturales o biológicos como se había considerado. En este sentido, al hablar de *Género* se hace referencia a la construcción socio-cultural e histórica que cada sociedad le atribuye a uno u otro sexo (Carril, 2000).

De acuerdo con Rosemberg (1996), implica "*una posición cultural, un conjunto de roles internalizados por los individuos a través de prácticas sociales, que reproducen los valores de la formación social en que son establecidas, como identidad sexual estable y apropiada*" (p.268).

Por su parte, Lamas (1996a) considera la *categoría de género* como la simbolización o construcción cultural e histórica que alude a la relación entre varones y mujeres que da cuenta del conjunto de practicas, creencias, actitudes, valores, sentimientos y representaciones sociales que regulan, condicionan sus interacciones y constituyen su subjetividad².

Se distingue del concepto de sexo, ya que se ha generado confusión en la utilización adecuada entre uno y otro término, tratándose de dos cuestiones distintas. El *sexo* se refiere al hecho biológico relacionado con la reproducción a través de la diferencia sexual, y se sugiere utilizarlo específicamente para hablar de hombres y mujeres como *sexos*;

² El concepto de *Subjetividad* se puede intentar explicar como todo lo que concierne a un sujeto distinto de otros. Incluye elementos como "...creencias, valores, significados, imágenes, prejuicios, conceptos, pensamientos, categorías, elementos ideológicos, comportamentales y afectivos que conforman el medio cultural, esto es, la realidad en que nos desenvolvemos, la forma en que los sujetos la aprehendemos y la vivimos". Retomado de Femal, M. (1997). "Comentarios generales sobre la intervención de Norbert Lechner en el seminario sobre subjetividad". Revista el Ahora. Una propuesta para el intercambio de voces. Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco. P. 22.

mientras que *género* se ocupa de los significados construidos socialmente ante esta *diferencia*, que no debe traducirse de forma tendenciosa por *desigualdad* (Burin 2000; Lamas 1996a).

La importancia general del concepto de género es que al emplearlo como perspectiva de análisis, se obtiene una visión incluyente y democrática sobre las relaciones entre los sexos, lo que implica entender que la información sobre varones es necesariamente información también valiosa sobre las mujeres.

1.2 ¿Qué son los Estudios de Género?

Los estudios de la Mujer primero en la década de los 70's y posteriormente en los años '80, como una perspectiva abarcadora e incluyente sobre las relaciones entre mujeres y varones, aparecen los denominados *Estudios de Género*, enfocados a la producción de conocimientos que intentan explicar las razones históricas, sociales, ideológicas, políticas, simbólicas, etc., que han dado fundamento a la desigualdad entre los sexos; y a la red de significados atribuidos a la masculinidad y feminidad como parte de la construcción de su proceso subjetivo (Burin, 2000; Carril, 2000).

La diferencia de género es resultado de un largo proceso histórico de construcción social que ha marcado no sólo discrepancias, sino también desigualdades que han colocado socialmente a varones y mujeres en lugares distintos. Dado esto, los Estudios de Género como una perspectiva de análisis de las diferencias en general, pretenden que la diferencia sexual sea reconocida exclusivamente al hecho biológico y no

para establecer atribuciones, jerarquías y luchas de poder entre los géneros que se construyen tomando como base esa diferencia.

Burin (1998) considera que la diferencia sexual es entendida en términos "o el Uno o el Otro", el que se ubica en el lugar de *Uno* ocupa una posición jerárquica superior, mientras que el *Otro* queda minimizado. De manera general dada nuestra cultura patriarcal, el sentido que se le ha otorgado a esa diferencia, radica en la primacía y sobrevaloración de lo masculino, donde los genitales del hombre -*falo*- adquieren un valor simbólico de poder; en tanto la definición de lo femenino se hace como subordinación, falta o "carencia" de ese falo.

Esta estructura falocéntrica también está asociada a otras parejas conceptuales jerarquizadas que refuerzan la oposición masculino/femenino, como el caso de la pareja activo/pasivo donde se atribuye que el masculino es siempre "activo" mientras que lo "pasivo" define a lo femenino.

Es por esto, que desde la perspectiva de Agacinsky (1998) se considera que en lugar de esta lógica que proviene del "falocentrismo" que opone la presencia/ausencia se debería sustituir por una lógica de la "diferencia", pero de una diferencia sin jerarquía. Y es precisamente que la perspectiva de género intenta ofrecer nuevas perspectivas que redefinan esta lógica de la diferencia, por la EQUIDAD, mostrando que esas oposiciones y jerarquías no son naturales sino construidas socio-culturalmente.

1.3 Roles de género y construcción de su subjetividad.

Los roles rígidos que históricamente la cultura ha instaurado para mujeres y varones han tenido gran impacto en la construcción de su subjetividad, que no sólo trascienden en su desempeño social, sino también en las expectativas y actitudes que cada uno asume con respecto a su pareja y en la forma de entender y expresar tanto sus emociones como su sexualidad.

Cabe mencionar que de forma particular a lo largo de la historia en nuestra cultura mexicana, el hombre y la mujer han sido tratados con diferencias radicales. Ramírez (1997) refiere que tradicionalmente el rol del hombre presenta algunas superioridades: usa sin restricciones el dinero, se permite placeres que censura en la mujer, se maneja en un "*mundo de hombres*" donde a la mujer se le rechaza y se le denigra; por lo que continuamente trata de afirmar su masculinidad alejándose de todo aquello que pueda ser alusión a lo femenino.

En la dinámica de la familia mexicana el padre es temido y su participación en el hogar es limitada, se trata de una figura frecuentemente ausente, tanto en presencia real como en su vínculo emocional con la madre y con los hijos, que cuando ocasionalmente aparece es para ser servido y admirado, sin que él tenga con el ambiente que le rodea ninguna consideración.

Por su parte, la mujer admite pasiva y abnegadamente la actitud del hombre, considerando que tiene que servirle y responder a todas sus necesidades; lleva una vida sexual empobrecida, donde su sexualidad se limita únicamente a la reproducción y a suprimir su deseo sexual.

De esta forma, se ha ido conformando en nuestra cultura un modelo peculiar de relación donde hombres y mujeres han asumido roles que perpetúan el "machismo" en sus diferentes manifestaciones, que actualmente se presentan a veces de manera muy marcada, y en otras de forma encubierta y sutil, pero que se expresan en la convivencia cotidiana de la pareja.

Los *roles de género* para Lamas (1996b), se constituyen por el conjunto de normas y disposiciones que establece la sociedad y la cultura, sobre lo que se "espera" del comportamiento femenino o masculino; es decir, sobre sus modos de pensar, sentir, actuar y/o expresar sus emociones.

Esta forma de concebir el lugar que "deberían" ocupar ambos en la sociedad ha provocado una escisión entre lo masculino y lo femenino como categorías que delimitan mundos distintos, opuestos y excluyentes, donde se estimula o censura sus acciones en función de su adecuación al género. Además, ha limitado sus potencialidades y en algunos casos les ha conducido a establecer relaciones asimétricas sustentadas en el dominio, la subordinación, la inexpressión de sentimientos y el alejamiento físico y emocional.

En este sentido, la sociedad en cada momento histórico ha establecido determinados *roles genéricos* que mujeres y varones han apropiado y con los cuales han construido su identidad. Burin (1998) y Burin (2000) mencionan que tradicionalmente los roles de género femeninos inscritos al ámbito privado o doméstico estarían determinados por:

- a) El *rol maternal*, que implica satisfacer necesidades de alimentación, de apoyo emocional y de cuidados personales.
- b) El *rol conyugal*, que requiere de todas aquellas características necesarias para mantener el vínculo matrimonial, como la asistencia

afectiva y sexual, además de cumplir con las funciones de alimentación, de cuidados (atención de la vestimenta, higiene y otros) y de sostén emocional (de anticipación y atención de los conflictos conyugales).

- c) Y por último, su *rol doméstico o de ama de casa*, que ha quedado subestimado socialmente ya que no supone un trabajo remunerado, trayendo como consecuencia que las mujeres queden absorbidas a este espacio, dependientes económica y emocionalmente de su pareja. Además, al asumir este rol con escasas fuentes de gratificación, propicia lo denominado "*subjetividades femeninas vulnerables*", con lo que son propensas a padecer dependencia, frustración y estados depresivos.

Por otra parte, los roles masculinos están definidos como no-familiares o pertenecientes al ámbito público, y uno de los principales es el *laboral*, que determina tanto para el hombre como para su familia la posición de clase y status social. Dentro de la familia, el *rol paterno* adquiere principalmente importancia por ser el único proveedor, garante y sostén económico de la mujer y los hijos; aunque es un personaje frecuentemente ausente, en relación al vínculo emocional que puede establecer con su grupo.

La asunción de estos roles tradicionalmente asignados a varones o mujeres, se distinguen por diferentes estereotipos que los definen. En el caso de la feminidad, ésta se ha representado por: *la debilidad, la ternura, la pasividad, la obediencia, la dependencia, la sumisión, la docilidad, la fragilidad, la ignorancia, la irracionalidad, la abnegación, la incapacidad, lo servicial, entre otros.*

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

En tanto, la masculinidad implica *fortaleza (no llorar, ni manifestar emociones como ternura o inseguridad), virilidad, agresividad, competitividad, asertividad, independencia, estabilidad, audacia, actividad, racionalidad, inteligencia, libertad, capacidad de decisión, éxito, poder y admiración de otros*. Un hombre auténtico para afirmar su masculinidad, debe estar absolutamente seguro de no contener ningún rasgo alusivo a lo femenino, por lo que continuamente tratará de rechazar y devaluar a las mujeres. (O'Neill y O'Neill 1976; Rage, (1996).

1.3.1 Perspectiva actual de los roles de género.

Actualmente con la diversidad de cambios que se han producido a través de varias generaciones en la normativa social, como la incorporación de las mujeres al campo laboral, su independencia económica, la "supuesta" igualdad de oportunidades, mayor apertura a la sexualidad, y distribución más o menos equitativa de las tareas domésticas y de crianza; han conducido a la ruptura de los roles tradicionales, cuestionando fuertemente los lugares que "deberían" ocupar varones y mujeres dentro del contexto social, así como a la transformación de los estilos de relación y convivencia, ya que los antiguos modelos, ahora ya no operan o resultan poco funcionales.

Es así como hoy en día, se observan parejas que contraen matrimonio a mayor edad o viven en unión libre, parejas reconstruidas, matrimonio homosexual, aumento de personas que viven solas, mujeres que deciden ser madres solteras, divorcios, entre otras. No obstante, coexiste todavía de algún modo lo tradicional y lo innovador en lucha constante (Pastor, 1996).

TESIS CON
FALLA US ORIGEN

En el caso particular de México, Molina (2001) menciona que se han venido a dar una serie de transformaciones al concepto de masculinidad y feminidad, y debido a la crisis económica que vive el país desde hace 20 años y las presiones que se generan a partir de ésta, se ha evidenciado que el salario de los varones ya no es suficiente y que es preciso compartir la responsabilidad con sus parejas. Hoy gran parte de las mujeres deciden ingresar al campo laboral en busca de un salario para contribuir al gasto familiar, otras porque así lo desean o por desafío personal; y finalmente, la significativa elevación de sus niveles educativos³ requiere de su participación.

No obstante, aún cuando las mujeres han adquirido mayor independencia y un lugar fuera de casa, no han logrado compartir equitativamente la realización de las tareas domésticas y la crianza de los hijos e hijas, ya que en gran parte han tenido que realizar una "*doble jornada de trabajo*". En otros casos más favorecedores -aunque muy pocos-, las condiciones han orillado a los varones más por necesidad que por decisión propia, a replantear su rol tradicional de único proveedor económico de la familia, y a colaborar con su pareja en las actividades domésticas, y a responsabilizarse en el cuidado de los hijos.

¿Pero qué ocurre específicamente con la subjetividad de varones y mujeres al atravesar por estos cambios?, Carril (2000) señala que además del desequilibrio emocional entre continuar con su rol tradicional y las nuevas exigencias y posibilidades individuales, ven amenazada su *identidad de género* al acceder a otros roles reservados por la sociedad

³ Según las cifras más actuales del Consejo Nacional de Población (CONAPO) indican que la brecha educativa entre los sexos se ha reducido significativamente, entre 1991 y 1997 la educación media superior se incrementó en un promedio anual de 5.5% entre las mujeres y 2.7 entre los hombres. Así mismo, se registra entre las mujeres un incremento importante de 4.5% anual en el mismo período, en los niveles superior y Posgrado.

a determinado sexo. Por ejemplo, en el caso del varón cuando decide romper con los estereotipos tradicionales y opta por mostrar sus emociones, contribuir con las labores domésticas, así como a la educación y cuidado de los hijos, puede sentirlo como un grado de feminidad peligroso, del cual tiene que alejarse, ya que su concepto de masculinidad se ha fundado con todo lo opuesto: *no ser un "maricón, vieja o mandilón"*.

Ante esta situación se sienten fuera de control, al no saber con claridad qué es lo que se espera de ellos ahora, pero tal vez, una forma más plena de vivir la masculinidad y la feminidad, y con ello las relaciones de pareja, estaría en atreverse a elegir sin temor *lo que quieren ser*, con lo que se sintieran más cómodos y se exploraran todas las posibilidades y no como *lo que se espera que sean*.

1.4 Estilos de relación de pareja desde el género.

Tomando como eje la perspectiva de género, Meler (1998) hace referencia a los estilos de relación de pareja más representativos, considerando la importancia atribuida a las relaciones de poder para la comprensión de las uniones y los conflictos que se suscitan en cada una de éstas. Es así, que las divide en: *tradicionales, innovadoras y contraculturales*.

1.4.1 Parejas Tradicionales

Estas parejas se caracterizan por un vínculo asimétrico de dominio-sumisión, donde el que ostenta el poder es la figura masculina, a quien

se le otorga socialmente mayor permisividad para su satisfacción sexual, a diferencia de la mujer donde su sexualidad se limita casi siempre a la reproducción.

En general, prevalece la asunción de roles estereotipados y aunque es un modelo de relación todavía vigente para algunos sectores sociales, su estructura resulta poco funcional y va en retroceso.

El conflicto conyugal en este vínculo se expresa en el caso de las mujeres por sentimientos de indignidad, niveles altos de frustración ante la dependencia económica y emocional, y en las escasas posibilidades de crecimiento personal y profesional. En cuanto a los varones el conflicto se articula en función de las exigencias sociales que tienen que cumplir inequívocamente, como ser protectores, proveedores, lograr determinados rendimientos sexuales, e incluso el impedimento para mostrar sus emociones a condición de preservar su masculinidad.

Asimismo, otra forma de expresión del conflicto conyugal es a través del establecimiento de relaciones paralelas donde los varones buscan la liberación de su placer sexual que consideran "legítimo", sin embargo, esta afirmación de autonomía, no impide la fuerte dependencia respecto del vínculo con "la madre de sus hijos". Dado esto, son relaciones que difícilmente se disuelven ya que han sido concebidas históricamente *"para toda la vida, hasta que la muerte los separe"*.

1.4.2 Parejas Innovadoras.

Son parejas que presentan niveles educativos más altos y a diferencia de la unión anterior, existe explícitamente un dominio masculino atenuado, aunque todavía presente de alguna forma.

Los varones suelen estar menos identificados con el estigma del hombre dominante y proveedor económico, manifestando su inconformidad por las fuertes presiones que se ejercen sobre él y la escasa satisfacción vital al estar alienados en el trabajo.

Se observa que se comparte más la educación y cuidado de los hijos, aunque el rol del padre funge como *asistente* de la madre. En general los padres suelen mostrarse más tiernos, disfrutando más el contacto con sus hijos, y en caso de divorcio reclaman participar y se defienden de la exclusión.

Por su parte, las mujeres presentan en algunos casos una elevada ambivalencia, donde desean a la vez compartir la crianza de los hijos, y tener más espacio para su ejercicio profesional, pero al mismo tiempo no quieren renunciar al monopolio afectivo de los hijos, arraigado de sus familias de origen.

En relación a la práctica de la sexualidad es referida como satisfactoria y con más apertura a que las mujeres experimenten el derecho a la búsqueda de su placer, sin embargo, se hace presente de alguna forma las inhibiciones y su censura al goce sexual.

Los conflictos habituales se manifiestan principalmente en el temor a la pérdida de la identidad de género al desempeñar roles considerados como exclusivos del otro sexo y en la competencia manifiesta a nivel económico y de status laboral.

1.4.3 Parejas Contraculturales

Se trata de parejas donde se observa cierta inversión de roles que van en contra de lo esperado socialmente para mujeres y varones. Las madres se muestran activas, autónomas, responsables y con una preferencia por la actividad extradoméstica, por lo que en muchos casos desempeñan el papel de abastecedor económico principal. Esto alude a que han subjetivado la necesidad del trabajo como ideal.

Son mujeres que realizan una elección de pareja en donde no buscan al hombre "protector", ni muestran una posición pasiva; sino que demandan gratificación afectiva y erótica, pero ésta no se convierte en la principal fuente de satisfacción y sentido.

No disfrutan de la crianza de sus hijos pequeños y las tareas domésticas son generalmente rechazadas. Por su parte los padres tiernos y algo pasivos, manifiestan vocación de cuidadores, prodigando adecuadamente las atenciones primarias que anteriormente realizaban las madres.

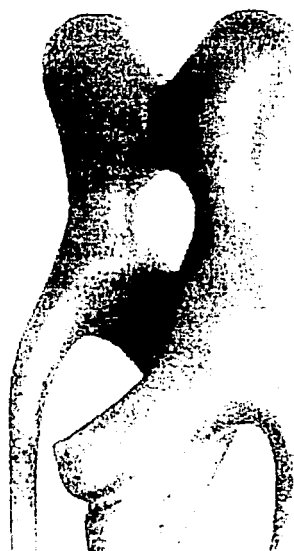
Estas parejas suelen mostrar un elevado nivel de conflicto y presentan por el momento escasa viabilidad, ya que la actividad de crianza es considerada socialmente como una labor "naturalizada" en la madre, y como una justificación ilegítima cuando la asume el padre, ya que se percibe como una forma de evadir sus responsabilidades de provisión económica. Asimismo, al no valorizarse como una contribución valiosa para la sociedad conyugal, a las mujeres les resulta desventajosa porque les demanda un gran esfuerzo y escasas gratificaciones tradicionalmente femeninas, tales como ser conquistadas o halagadas.

A través de la heterogeneidad descrita en las modalidades de parejas, se hace evidente que nos encontramos en un período de transición entre un estilo de vida y otro, donde es necesario desarrollar otras formas de vinculación más constructivas, en las que se exprese un reparto más equitativo del poder y con menor nivel de conflicto o desequilibrio al desempeñar una diversidad de roles; para así adecuarse a los cambios y cumplir de manera más eficaz las expectativas de hombres y mujeres.

Sin duda la situación se torna compleja y requeriría entre muchos otros factores, de una re-definición en la estructura social y con ello de la simbolización de femenino y lo masculino, donde se pueda reconocer a mujeres y varones como iguales en la relación; es decir, que cada uno pueda tener la oportunidad de desarrollarse a nivel profesional y/o laboral, comprometerse recíprocamente para realizar las tareas domésticas, atender el cuidado de los hijos e hijas y colaborar económicamente.

Y por otro lado, sería importante conceptualizar de manera distinta lo que son las relaciones de pareja y las expectativas que se tienen frente a ésta, teniendo mayor claridad de qué es lo que se busca y se espera del otro, así como en asumir la responsabilidad y el compromiso de construir continuamente la relación sin perder la individualidad y las propias necesidades. Entonces así, tal vez sea más factible que la relación marche satisfactoriamente y se cubran las necesidades de la pareja.

FACTORES INICIALES QUE INTERVIENEN EN EL ESTABLECIMIENTO DE UNA RELACIÓN DE PAREJA



ENAMORARSE Y NO

*Cuando uno se enamora las cuadrillas
del tiempo hacen escala en el olvido
la desdicha se llena de milagros
el miedo se convierte en osadía
y la muerte no sale de su cueva*

*Enamorarse es un presagio gratis
una ventana abierta al árbol nuevo
una proeza de los sentimientos
una bonanza casi insoportable
y un ejercicio contra el infortunio*

*Por el contrario desenamorarse
es ver el cuerpo como es y no
como la otra mirada lo inventaba
es regresar más pobre al viejo enigma
y dar con la tristeza en el espejo.*

Mario Benedetti

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

2.1 ¿Qué es una relación de pareja?

El término *pareja* de acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española, se deriva de *parejo*, del latín *par*, *paris* y quiere decir *igual o semejante totalmente*. Sin embargo, si se habla de la relación hombre-mujer, *pareja* pierde el sentido de *par*, pues no hay nada más disparejo que la relación de dos sexos que son distinta física, psicológica y socialmente; y donde a través de la historia por cuestiones de género se ha producido una relación de desigualdad y subordinación (Su, 1995).

Si se intenta definir desde otra perspectiva *pareja* debería apuntar como menciona Döring (1995) a aquella que se constituye no sólo por quienes conviven y cohabitan, sino por aquellos que desarrollan una relación de apoyo y crecimiento mutuo.

Asimismo, Neuburger (1998) considera que *pareja* no se reduce únicamente a relación, sino que implica un compromiso emocional y responsabilidad. Y la describe como "*una unidad de vida, una pequeña célula, un club exclusivo*", que posee una dimensión institucional, donante de identidad, pertenencia y reconocimiento social para sus integrantes.

Desde la perspectiva de género "*las relaciones de pareja se conciben como relaciones de poder asimétricas, en las cuales las mujeres-esposas, sobre todo aquéllas de mayor edad, baja escolaridad, que no trabajan, y pertenecen a los sectores más pobres, son más propensas a ocupar una posición de subordinación frente a sus cónyuges*" (Oliveira, 1998. p. 25).

Cabe subrayar que cuando se hace mención del término *pareja* en la presente tesis, se aluden no sólo a aquellos vínculos heterosexuales, sino en sentido amplio a aquellos constituidos por homo o bisexuales. Además, se incluye a las relaciones de noviazgo, matrimonio, unión libre, reconstruidas, entre otras.

Se plantea como definición de pareja, al vínculo entre dos sujetos mutuamente elegidos consciente e inconscientemente, para compartir emociones, pensamientos, experiencias, necesidades, responsabilidades, poder, y también conflictos; teniendo como telón de fondo la búsqueda de crecimiento personal y en conjunto.

2.2. Estructura inicial de la relación de pareja.

Para que una pareja se constituya ya que no tiene historia, requerirá que dos sujetos antes con subjetividades distintas, se inventen un *mito fundador* de pertenencia, desde el cual van a contarse que su encuentro no fue fortuito o al azar, sino único; y que comparten un significativo común que les confiere intimidad. A partir de ese momento comenzarán a construir un vínculo, denominado *encuadre*, con el que delimitarán su espacio, su tiempo, el reconocimiento de sus estados afectivos, sus necesidades y en general la normativa de su funcionamiento (Cincunegui, y Chebar, 1996; Neuburger, 1998).

No obstante, antes de que los integrantes de la pareja decidan establecer una relación, en el momento inicial de su encuentro se generarán dos procesos principales: la *elección* que posteriormente se concretará con el *enamoramiento*.

2.2.1 Elección de pareja.

El proceso de elección constituye una de las etapas más importantes en el establecimiento de una relación de pareja, ya que de ahí depende que la relación se mantenga o conlleve a la insatisfacción y a la ruptura prematura, y de acuerdo con Souza (1996), los fracasos tienen su origen en el momento mismo de la elección. Sin embargo, siendo tan trascendental a menudo resulta fallida ya que muy pocos realizan un ejercicio de reflexión que les permita tener mayor claridad sobre lo que buscan y esperan de una pareja y de una relación, y lo que usualmente ocurre es que los motivos que los conducen a elegir están altamente relacionados con el azar⁴, en conjunto con otras circunstancias.

Aunado a esto, habría que considerar la influencia de la cultura y el medio familiar como otros factores que en ocasiones propician una elección equivocada, ya que a través de la historia se han extendido estereotipos de pareja a menudo muy ideales o rígidos para ser perseguidos, pero que, en lo cotidiano distan mucho de lo que en realidad ocurre en una relación y ejercen una presión muy fuerte que precipita la elección.

Y más allá de lo que popularmente se tiende a pensar sobre el proceso de elección atribuyéndolo al destino, a cupido o a otros factores que pertenecen al mito y la fantasía, constituye un acto complejo en el que intervienen factores conscientes e inconscientes que se encuentran íntimamente ligados a la historia personal de cada sujeto por lo que a veces resulta difícil comprenderlos.

⁴ De acuerdo con investigaciones internacionales, en la elección de pareja predomina el *azar*, ya que estudios realizados por Lykken y Tellegan (1993), revelan que electores y elegidos, logran su objetivo sin estandarización, ni análisis alguno, por lo que deducen que las motivaciones que determinan su elección actúan aparentemente de modo azaroso. Retomado de Souza, M. (1996). *Dinámica y Evolución de la Vida en Pareja*. El Manual Moderno, México.

Entre los principales factores que intervienen en el momento de la elección inicial se encuentran: edad, atractivo físico, nivel socio-económico y educativo, similitud cultural, incluyendo valores y actitudes; y sentimientos originados por el enamoramiento. (Navas, 1996; Rage, 1996, y Souza, 1996).

Por otro lado, a nivel inconsciente existen otras motivaciones que impulsan la elección de pareja⁵, y que se basan en dos aspectos:

- 1) *Elección donde el sujeto busca a otro que lo complemente por una carencia.* Aquí se observa que las características de ambos integrantes de la pareja son opuestas como, una relación donde se busca la dependencia-sumisión; la tendencia a proteger y la necesidad de ser protegido; la autonomía-sumisión o un vínculo donde es evidente la agresividad-pasividad.
- 2) *Elección que se caracteriza porque el sujeto busca a otro que sea muy semejante a así mismo, de lo que ha sido, de lo que es y de lo que desea ser.* Son parejas que presentan cualidades, atractivo físico, posición social, nivel educativo y en general un estilo de vida similar, donde comparten intereses, afinidades y proyectos en común.

Otras posturas explican la elección tomando como referencia la imagen paterna o materna, o sin un convencimiento real de qué es lo que se busca.

⁵ Retomado de la Sinopsis del programa *Diálogos en Confianza: "Cómo Elegimos Pareja"*. Mayo del 2001. En red: www.oncetv.ipn.mx.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Por último, es importante considerar algunos aspectos que podrían conducir a una elección más adecuada y realista que se apoye en un conocimiento profundo de qué es lo que se busca o espera, para así evitar el establecimiento de relaciones efímeras o que en un momento dado lleguen a ser destructivas. En este sentido Aguilár (1999) considera algunos aspectos:

- 1) Evitar hacer una elección tomando como base el enamoramiento, ya que al estar presente la idealización, la toma de decisiones puede resultar poco confiable y confundir tanto el reconocimiento real de la otra persona, como los sentimientos profundos o duraderos en contraste con los ilusorios.
- 2) Realizar un balance amplio de elementos que indiquen las posibilidades de funcionar o no en pareja, y a largo plazo, sobre todo cuando existan fuertes diferencias con relación a sus expectativas y proyectos de vida.
- 3) Valorar si la pareja toma en cuenta las necesidades y sentimientos del otro, así como, considerar si mantienen y desarrollan intimidad que les permita conversar ampliamente, ajustarse a las diferentes situaciones y solucionar problemas.

2.2.2 Enamoramiento.

Una vez que se produce la elección, esta se concreta con uno de los procesos más enigmáticos que constituyen la relación de pareja: *el enamoramiento*, que se experimenta como una sensación intensa y gratificante parecida a un estado de frenesí donde las emociones se

viven tan intensamente y de forma polar que se puede oscilar entre una gran satisfacción o el sufrimiento más agudo.

Desde la perspectiva de Zambrano (1994), el enamoramiento es descrito como un fenómeno subjetivo y transitorio que produce una movilización emocional intensa con un marcado carácter ilusorio, a través de la cual el sujeto queda atrapado por un *estado de alienación cautivante*, en el que su participación consciente en muchos casos es mínima.

Por su parte, Alberoni (1990), que ha escrito extensamente sobre el amor y el enamoramiento, lo describe como "*el estado naciente de un movimiento colectivo de dos*", que para existir o perpetuarse se requiere del obstáculo, para que se dé el movimiento de la búsqueda del objeto de deseo, y así construir algo nuevo a partir de dos estructuras separadas (P.9)

Como experiencia extraordinaria en el *estado naciente*, dos personas con historias aisladas en el pasado, ahora tienden a la *fusión* intentando pertenecer al otro, pensando, viendo y sintiendo lo mismo; no obstante, en algún momento esas historias se confrontan y al ocurrir esto, el enamoramiento puede transformarse en "amor" y consolidar una relación más profunda, o concluir en el desencanto o desamor.

En general, en el enamoramiento se pueden advertir diversos grados de sensaciones internas, conjuntamente con manifestaciones fisiológicas, como el aumento de las palpitaciones cardíacas, sonrojo, cambios transitorios en el ritmo respiratorio, sudoración, manifestaciones digestivas, insomnio, entre otras. A nivel psicológico se originan también varios efectos: sobrevaloración del objeto amoroso, donde se le atribuyen cualidades y características que no posee -idealización-,

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

pensamientos recurrentes, deseo intenso de cercanía y contacto físico con un alto contenido de pasión; distracción en las actividades cotidianas, euforia, angustia al tenerlo lejos, entre muchos otros (Rage, 1996, y Zambrano, 1994).

Asimismo, el enamoramiento dificulta el plano de la autenticidad y con la necesidad de agrandar y complacer a la pareja, lleva a cambiar patrones de comportamiento y desafiar lo que bajo otras circunstancias uno se negaría a realizar. Y al perder conciencia e instalarse en el plano imaginario, se llega en ocasiones como menciona García-Torres (1993), a idealizar "*fantasiosamente al objeto amoroso*" al grado de no encontrarle defectos o imperfecciones y se renuncia a todo cediendo demasiado a sus peticiones, olvidando los propios deseos y necesidades.

Tal vez la posible salida a esta idealización sería que el sujeto desarrollara un conocimiento amplio de sí mismo para tener claro lo que merece la pena renunciar y, por otro lado lo que resulta irrenunciable por convicción personal, para no buscar satisfacer por completo a la pareja en nombre del ideal que se ha creado de ella. Sin embargo, a nivel de enamoramiento resulta complicado, por la inminente necesidad de agrandar y fundirse con el otro.

Otro camino de la sobrevaloración que del otro se hace, conduce a que el propio sujeto comience a espejarse en esa imagen de "supuesta" perfección que ha creado, y con el temor a ser rechazado adopta un disfraz que muestra lo que no es en realidad o deja salir lo mejor de sí mismo, sin percatarse al mismo tiempo que la pareja también construye su "fachada"; y por lo tanto lo que emerge son dos personajes que se mutilan a sí mismos relacionándose únicamente con lo ilusorio.

No obstante, como el enamoramiento es un estado transitorio que invariablemente deja de existir en un lapso que puede ir desde unas cuantas semanas, hasta llegar a varios años, en el momento que se desvanece, ya que no es posible preservar por mucho tiempo la idealización a través de la convivencia cotidiana, que sólo podría mantenerse al guardar distancia para conservar la imagen idealizada que del otro se hace; es cuando el sujeto puede empezar a apreciar con mayor claridad las cualidades físicas y emocionales que realmente corresponden a la pareja que ha sido objeto de tal fascinación, y si no ocurre antes la desilusión o el desencuentro entre la imagen idealizada y la imagen real, se puede permitir la continuidad que requiere la relación de pareja para desarrollarse.

2.3 Idealización y expectativas construidas en torno a la relación de pareja.

Cuando dos sujetos deciden unirse y conformar una pareja, ambos a través de su historia han construido una serie de expectativas a menudo ideales que depositan en el otro para ser cumplidas, y por medio de la *idealización* como efecto del enamoramiento cada uno ve al otro diferente de lo que en realidad es, y pretenden cosas que ese otro no le puede dar.

Y al ponerse en juego únicamente los dos personajes que aparecen idealizados y se olvida que en realidad toda pareja se constituye no sólo de dos, sino como menciona Moguel (1995) de cuatro personajes: La que Él quiere/dice que Ella es y el que Ella quiere/dice que Él es, y esos otros dos que en realidad existen y que a menudo permanecen ocultos; se siembran las bases del desencuentro entre lo que se espera y se recibe, y el vínculo termina por disolverse, ya que esperar una relación y

una pareja en el plano de la perfección conduce a vivir relaciones imperfectas.

De lo que se trata, es de poner de manifiesto a los cuatro personajes, para no quedar atrapados en las imágenes idealizadas que del otro se hace; y de intentar ver tal cual es la imagen de quien se coincide y de hacer lo mismo con la propia, para tener una relación más enriquecedora y a la vez profunda y no una supuesta relación.

Asimismo, como señala Döring (1995) cuando se espera que la pareja sea el completo perfecto de todas las carencias, o el sujeto "designado" para cubrir deseos, necesidades, frustraciones y deudas, no se percatan de las implicaciones a nivel subjetivo que tiene el situar su integridad en otro y más aún el poder que se le confiere; lo que genera dependencia a costa de la responsabilidad de solucionar las propias búsquedas y realización personal. Frases populares ante esta situación y permeadas de aparente romanticismo como *"es que sin ti no soy nadie, te necesito"* o *"no sé vivir sin ti"* no hacen más que evidenciar una total adhesión hacia la pareja y una necesidad de ser recocado a través del otro.

Es así, que al fundar una relación sobre las bases antes expuestas y en ocasiones no reconocidas, conducirá a experimentar la sensación de que la pareja ha fallado, que no era lo que se esperaba; o que al enfrentarse a una ruptura surja el "vacío interior" al no estar presente la otra parte sobre la que se detenían frágilmente. Y en el mejor de los casos se confronten con la realidad de que la pareja es absolutamente incapaz de satisfacer y cumplir tales expectativas irreales y desmedidas, sino que la satisfacción de éstas en primer lugar forma parte de una labor personal.

2.3.1 Tipos de expectativas.

De acuerdo con una recopilación de varios autores (Alvárez-Gayou, 1996; Navas, 1996; O'Neill y O'Neill, 1976; Ortiz, 1995 y Rage 1996) sobre las expectativas en la relación de pareja, a continuación se mencionan dos tipos principales: *ideales* y *reales*.

a) *ideales*.

- Que su pareja deberá saber lo que desea, necesita o siente sin que deba decírselo.
- Que su pareja le dará la felicidad total y perpetua.
- Que la relación de pareja se basará en el amor erótico, del cual depende su estabilidad y permanencia.
- Que su pareja lo compensará por todas sus frustraciones pasadas.
- Que su pareja incondicionalmente estará de su parte, le será fiel, y siempre será tolerante cuando su comportamiento no sea correcto.
- Que la relación de pareja será la realización completa y la plenitud.
- Que la pareja será inseparable, siempre estará unida y lo compartirá todo.
- Que el amor sostendrá siempre la relación, será eterno y sin ningún cambio.
- Que cuando se una en matrimonio o tenga una pareja no va a sufrir desavenencias y frustraciones.

- Que el amor todo lo vencerá.
- Que su pareja le pertenece.
- Que, en todo momento, su pareja preferirá estar con usted que con cualquier otra persona.
- Que su pareja nunca se sentirá atraída por nadie más.
- Que las buenas relaciones sexuales resolverán todos los problemas que se presenten.
- Que amor y enojo serán incompatibles.
- Que cada uno se adaptará al otro gradualmente, sin problemas, discusiones o malentendidos.
- Que el amor deberá ser exclusivo hacia la pareja.
- Que no hay amor verdadero si existe conflicto entre ambos.
- Que la relación de pareja equivale a un compromiso total.
- Que su pareja deberá satisfacer todas sus necesidades afectivas, tales como las de proyección frente al rechazo, de aceptación, de posesión, de seguridad, etc; además de las físicas, sexuales, económicas, intelectuales.
- Que su pareja le aportará felicidad, comodidad y seguridad permanentemente.
- Que la facilidad para comunicarse aumenta a medida que los integrantes de la pareja se vayan conociendo.
- Que la relación se mantendrá por sí misma.

- Que los integrantes de la pareja serán iguales y no tendrán diferencias entre sí.
- Que el amor será suficiente para una buena relación sexual.
- Que al casarse se resolverán todos los conflictos existentes y serán felices.
- Que deberán estar unidos hasta que la muerte los separe.

b) Reales.

- Que compartirán la mayoría de las cosas pero no todo.
- Que cada integrante de la pareja cambiará, y que el cambio se producirá a través del conflicto y la evolución gradual.
- Que cada uno asumirá su propia responsabilidad y se la concederá al otro.
- Que no debe esperar que la pareja satisfaga todas sus necesidades o que haga por usted lo que puede hacer por sí mismo.
- Que cada uno tendrá necesidades diferentes, distintas capacidades, valores, etc.
- Que una relación de pareja tiene que construirse día a día a través de un esfuerzo compartido, ya que no es fortuita.
- Que los hijos no son necesarios como prueba de amor recíproco.
- Que la confianza en el otro, es uno de los factores que llevan a una relación satisfactoria.

- Que el hecho de permanecer juntos no es garantía de una relación satisfactoria.

Lo anterior, hace evidente la importancia de hacer una revaloración sobre las expectativas que usualmente se tienen al establecer una relación de pareja, que vaya más allá del plano ideal y de las visiones cotidianas que se expresan en los medios de comunicación, o en la literatura popular, donde se espera la felicidad perpetua o el "*vivieron felices para toda la vida*", como si fuera cuestión de suerte o de haber encontrado a la pareja adecuada; y más grave aún creer que se originará instantáneamente por el simple hecho de estar juntos.

Desafortunadamente esto no es así, ninguna relación de pareja es casual, y requiere de gran compromiso, responsabilidad y acciones concretas para afrontar los conflictos que inevitablemente se presentan. Convivir en pareja es una de las experiencias más complejas y trascendentes que se pueden vivir, ya que al ponerse en juego dos estilos de vida distintos para construir uno en común, y al mismo tiempo respetar la propia individualidad y la del otro para no fundirse juntos, el reto lo constituye no solo establecer, sino más aún mantener la relación.

Finalmente, es de suma importancia cuestionarse qué conceptualización se tiene de la pareja, intentando responder a las preguntas: ¿cuál es el sentido de una pareja para mí?, ¿quién soy yo?, ¿qué busco en una pareja?, ¿cuáles son mis expectativas?, ¿qué estoy dispuesta/o a ofrecer para construir y mantener una relación?, ¿cuál es mi proyecto de vida?, ¿hasta qué punto coincide mi proyecto con el de mi pareja?; entre muchas otras preguntas que cada uno debería plantearse.

En la medida que se tenga una percepción más clara de uno mismo y de lo que significa relacionarse en pareja, será tal vez más sencillo consolidar una relación más realista y gratificante para ambos.

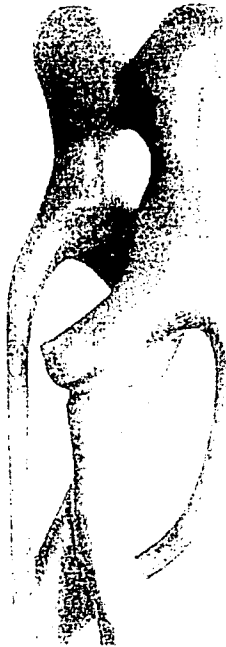
RELACIONES DE PAREJA SATISFACTORIAS

*"...No podemos quejarnos
en treinta años la vida
nos ha llevado recto y traído suave
nos ha tenido tan pero tan ocupados
que siempre nos deja algo para descubrirnos
a veces nos separa y nos necesitamos
cuando uno necesita se siente vivo
entonces nos acerca y nos necesitamos*

*la vida de pareja en treinta años
es una colección inimitable
de tangos diccionarios angustias mejoras
aeropuertos camas recompensas condenas
pero siempre hay llanto finísimo
casi un hilo que nos atraviesa
y va enhebrando una estación con otra
borda aplazamientos y triunfos
le cose los botones al desorden
y hasta remienda melancolias*

*siempre hay un finísimo llanto un placer
que a veces ni siquiera tiene lágrimas
y es la parábola de esta historia mixta
la vida a cuatro manos el desvelo
o la alegría en que nos apoyamos
cada vez más seguros casi como
dos equilibristas sobre su alambre
de otro modo no habríamos llegado a saber
qué significa el brindis que ahora sigue
y que lógicamente no vamos a hacer público".*

*Mario Benedetti
(Bodas de Perlas)*



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

3.1. ¿Qué entendemos por relación de pareja satisfactoria?

Cuando en lo cotidiano algunas parejas se preguntan ¿cómo lograr una relación satisfactoria y perdurable?, surgen inmediatamente las respuestas superficiales: "*hay que tener buena comunicación*", "*quererse mucho*", "*respetarse, apoyarse mutuamente*", etc., ¿pero tan sólo esos comentarios bastan para lograr la permanencia de la relación acompañada de un sentimiento de satisfacción para ambos miembros, o más aún para sobrevivir al deterioro progresivo de la cotidiania, cuando se va agotando la intensidad inicial que acompaña a toda relación?, tal parece que la respuesta es definitivamente no, porque la cifra de parejas separadas día a día se eleva más y en realidad tal vez esas recomendaciones parezcan en primer instancia atractivas, sin embargo, resulta ser un problema mucho más complejo.

Y si bien es importante reconocer que no resulta fácil responder a la pregunta inicial, ya que no se puede obtener una sola respuesta, sino más bien, existen múltiples respuestas como parejas, ya que lo que puede funcionarle a una pareja quizá a otra no, ya que entra en juego la propia subjetividad y con ello su historia.

El asunto no termina como una cuestión que dependa únicamente de lo que ocurre en el interior de la pareja, sino que la trasciende y se relaciona también con una cuestión social, donde se requiere un cambio profundo que coloque a hombres y a mujeres como iguales no sólo en otros contextos, sino que se vea traducido en las relaciones de pareja, para así lograr vínculos sustentados en la equidad, el respeto y la satisfacción mutua.

Y desde otra perspectiva que atañe directamente a los profesionales, a pesar de lo mucho que se ha escrito sobre el tema de la pareja,

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

continua siendo escasa la información e investigaciones realizadas que se aboquen no sólo a abordar el aspecto conflictivo -*divorcio, violencia, infidelidad, manipulación, celos, conflictos, etc.* y sus posibles causas; si no cómo convivir satisfactoriamente, cómo negociar intereses y necesidades, o las estrategias que desarrollan las parejas consideradas como satisfactorias o exitosas con el fin de que la relación se mantenga o no se erosione con el paso del tiempo, que son los aspectos más difíciles de alcanzar.

Sin duda, el tema resulta complicado y quisiera dejar claro que la respuesta no la tengo y que cuando decido asumir el compromiso no sólo como profesional de la psicología sino como mujer o como sujeto, al hablar de parejas satisfactorias, no resulta una tarea fácil más aún cuando no existen fórmulas, paradigmas o decálogos de los "*10 consejos para lograr el éxito en la pareja*". Por el contrario, lo que pretendo es la posibilidad de arriesgarme a plantear un escenario que posibilite otra aproximación, que propicie la reflexión y conduzca primero a un cambio personal para después lograr un posicionamiento diferente en las relaciones de pareja, dejando claro el compromiso a cada uno de los miembros de la pareja de construir y mantener su relación permanentemente.

Es importante preguntarnos en primer lugar qué entendemos por relación de pareja satisfactoria, funcional, exitosa o armónica como varios autores la han denominado.

Acaso, ¿es la que no tiene conflictos?, ¿o la que permanece unida por largos años o hasta que la muerte los separe como tradicionalmente se ha institucionalizado?. Y aquí es importante hacer una distinción, dejando claro que estar juntos a través del tiempo no es garantía de satisfacción, o calidad del tipo de relación que se esté viviendo.

¿O la pareja que vive en ciclos de constante de conflicto y agresión, y luego de cortos e intensos periodos amorosos, es una relación de pareja satisfactoria?. Tal vez para quien la vive la respuesta es afirmativa, y esa es la forma en la que se han relacionado o la que han necesitado; pero hasta qué grado es una relación sustentada en el respeto, la equidad, y qué costos emocionales conlleva a lo largo del tiempo, hasta convertirse en un vínculo destructivo.

O ¿es la que tiene problemas y crisis, pero ambos integrantes se esfuerzan por desarrollar las estrategias para resolverlos?

En fin, la pregunta queda abierta para que cada quien intente responderla desde su propia perspectiva.

No obstante, para tener una comprensión más amplia de lo que significa ser una pareja satisfactoria, Souza (1996) la considera como *"...la unión entre dos individuos dispuestos a autoayudarse en primer término, y dispuestos también a ayudar a su cónyuge y a los hijos, en un sistema elástico de apertura y cierre, que permite una función racional y emotiva equilibrada caracterizada por el poder estar lejos sin sentirse separados y a la vez permanecer cerca sin fundirse con el otro"* (P.114)

Por su parte Eguiluz (2001) considera que ser una *"pareja funcional"* no significa no tener conflictos, sino desarrollar la habilidad para resolver los diversos problemas que la vida en sus diferentes circunstancias les va planteando.

Así mismo, para Page (1997) el contraste entre una pareja armónica y la que no lo es, no radica en que la primera no enfrente incompatibilidades, y/o desequilibrios. La diferencia la constituye el que los miembros de la pareja funcional comienzan con el deseo de ser felices juntos y el compromiso de permanecer unidos a pesar de las

adversidades. Comienzan imaginándose como una pareja feliz y alimentan activamente esa imagen.

3.2 Elementos y características de las relaciones de pareja satisfactorias.

De acuerdo con la investigación que realiza Eguiluz (2001) y por su parte Page (1997) sobre "parejas funcionales", algunas de las características que presentan y desarrollan este tipo de parejas son las siguientes:

- Conservan su flexibilidad a lo largo del tiempo, siendo capaces de acomodarse a los cambios y a las diferentes situaciones que se les presentan.
- Tienen la habilidad para establecer, nutrir y mantener relaciones sociales, formando y sobre todo conservando, durante su vida una red social extensa.
- Le dan mayor importancia a los eventos positivos que les han ocurrido, y conservan buenos recuerdos de la etapa de noviazgo y de los primeros años de matrimonio.
- Se apoyan mutuamente y se interesan por el desarrollo personal del otro.
- Se comunican de forma efectiva, es decir, son claros y directos en sus planteamientos y han aprendido juntos a establecer acuerdos.
- Tratan de arreglar inmediatamente sus diferencias, sin permitir que se guarde rencor por lo ocurrido.

- Comparten actividades juntos, sintiendo que son un equipo y pueden disfrutar de la compañía del otro.
- Admiran a su pareja y se sienten orgullosos de compartir su vida con él o ella.
- Están disponibles para cuando su pareja los necesita y no utilizan esta conducta para sacar provecho.
- Presentan una "*buena voluntad*" mutua con la que se muestran solidarios. Cada uno quiere lo mejor para el otro, aun en medio de un conflicto no se sienten adversarios, sino aliados que se esfuerzan por conservar la confianza y la seguridad dentro de los límites de la pareja.
- Se concentran en las cualidades positivas del otro y de la relación, minimizando los pensamientos y sensaciones negativas.
- Comienzan con la actitud de construir una relación cercana, que les permite ajustar mutuamente las diferencias presentes intentando buscar puntos de convergencia para ser complementarios, en lugar de incompatibles o visualizar esas diferencias como "problemas" graves.
- Consideran esencial buscar el tiempo y el espacio para relajarse y divertirse juntos, aún cuando resulte complicado por las actividades laborales o con la presencia de los hijos. Se esfuerzan por pasar momentos juntos diariamente o por lo menos una vez a la semana, lo que les permite seguir desarrollando y manteniendo intimidad.
- Aceptan lo que han recibido aun cuando resulte ser distinto de lo que esperaban -idealización-. Se adaptan y se concentran en lo que

les agrada y aceptan lo que no se puede cambiar, aunque no les guste.

- Por último, para que la relación pueda mantenerse es esencial buscar el equilibrio entre la atención que se brinda a las propias necesidades, y al mismo tiempo atender a las del otro. Es decir, contemplar que se tienen deseos, sueños e intereses; que se necesita autonomía e independencia y el espacio abierto para cuidar de uno mismo, conocerse y aceptarse; y al mismo tiempo considerar y atender que la pareja requiere también todo lo anterior.

Entre otros factores que conforman las bases para que una relación de pareja pueda perdurar y mantener el equilibrio en la convivencia cotidiana se encuentran los citados por Zambrano (1994), quien considera como importante el desarrollo de la *mutua consideración*, tanto como el *apoyo*, *la comprensión* y *la comunicación* bilateral abierta que ambos miembros puedan brindarse; así como el *respeto mutuo*, *la amistad*, *la lealtad* y *la solidaridad*. Colocando el contacto sexual sí bien como un factor importante pero no como el soporte esencial de la relación.

Por otra parte, uno de los aspectos que se considera esencial para el éxito de una relación es la *conservación de la individualidad* que para Willi (1978) implica que los miembros de la pareja pretendan conseguir en todo momento su independencia y estimularla en el otro de manera que puedan desarrollarse potencialmente en distintos ámbitos. Ya que es muy común que muchas parejas se consolidan con el ideal romántico de la *simbiosis*, es decir, intentar ser uno totalmente perteneciente al otro, participar en todo mutuamente y estar de acuerdo en una armonía

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

absoluta, incluso llegando a renunciar a lo que se desea en función del otro, sin darse cuenta que terminarían sofocándose, ahogándose por la falta del propio espacio y de la individualidad.

Es por eso, importante que cada uno tenga sus propios intereses, relaciones propias en las que no necesariamente participe el otro y puedan encontrar un espacio y tiempo para ellos mismos en los que las puedan compartir; es decir, tiempo para ambos, tiempo para cada uno y tiempo con otros. Y como señala Döring (1995), quienes asuman la responsabilidad de su proceso personal, formaran parejas y vínculos en general, más satisfactorios, menos dependientes, que les permitan el crecimiento constante.

Otro elemento relevante a considerar es la *reciprocidad*, que implica la equivalencia de derechos en la relación, en la toma de decisiones, en el manejo del poder sin buscar dominar o controlar al otro; el compartir responsabilidades, privilegios, apoyo y valoración mutua; y la posibilidad de afirmar sus propios pensamientos y sentimientos, sin obstruir o minimizar los del otro, encontrando juntos las mejores opciones y resultados para cada situación (Willi, 1978).

Por su parte Beck (1988), considera que si bien el *amor* constituye un incentivo importante para que los miembros de la pareja se hagan felices y atenúen algunas tensiones, no representa en sí mismo la esencia de la relación, pues ésta requiere cualidades y aptitudes personales que se van desarrollando para construirla y mantenerla como: *compromiso, confianza, lealtad, fidelidad, intimidad, solidaridad, entendimiento, cooperación, consideración, responsabilidad, sensibilidad, amistad*; así como que los integrantes de la pareja sean tolerantes con los defectos y errores del otro, sepan adaptarse y perdonar.

Por último, Antognazza (1997) describe a las parejas satisfactorias a partir de ciertos vínculos:

1. *Respeto*: Cada uno de los miembros de la pareja desarrolla la suficiente autocritica para no responsabilizar al otro por las razones de sus momentos de malestar.
2. *Amor*: Crean las condiciones necesarias para hacer feliz al otro desarrollando intimidad. Expresan el amor que experimentan a través de sentimientos y actitudes afines a lo que el otro necesita.
3. *Flexibilidad*: intercambian papeles o posiciones, y la relación se transforma en función de los distintos momentos y necesidades de cada uno. Sin embargo, no significa ceder ante algo en lo que no se está de acuerdo, sino negociar hasta llegar a una solución conjunta.
4. *Comunicación*: Desarrollan un estilo de comunicación eficaz basado en la sinceridad y el respeto mutuo, además hay capacidad de escucha intentando comprender el punto de vista de la pareja y se hacen preguntas para aclarar ideas.
5. *Compromiso*: existe el deseo de que la relación perdure mucho tiempo, haciendo un esfuerzo por tratar de construirla continuamente sopesando los avatares y circunstancias que se atraviesan, manteniendo un vínculo fuerte entre ambos.
6. *Proyecto de Vida*: Tienen proyectos en común que son analizados y discutidos entre ambos. Si hay diferencias de opinión, se llega a acuerdos viables. Si tienen proyectos individuales, hacen participe al otro, quien puede dar sugerencias y opiniones que son tomadas en cuenta.

7. *Dinámica de la relación*: Tienen momentos tormentosos pero cada crisis es una oportunidad para el aprendizaje sobre ellos mismos y sobre los vínculos que los mantienen unidos. Tienen un buen concepto de su compañero.

Al ofrecer una descripción de los factores que intervienen en una relación satisfactoria, no se puede dejar de hablar sobre el *Amor*, pero no el amor romántico e idealizado, sino frente a un proceso subjetivo más elaborado que requiere un esfuerzo incesante por aprenderse y ejercitarse que Erich Fromm, ha denominado "amor maduro"⁷. El cual desde su teoría requiere ciertos elementos básicos: *cuidado, preocupación, responsabilidad y respeto*.

Desde otra perspectiva Sternberg (2000), plantea una "Teoría triangular" para explicarlo, donde si el *amor* quedara representado en un triángulo, en cada uno de sus vértices se ubicaría uno de tres componentes esenciales:

1) *Intimidad*: desarrollada lentamente a través de la cercanía y el intercambio constante de experiencias, sentimientos, pensamientos, etc., que van a constituir vínculos fuertes entre una pareja. Entre sus cualidades figuran la confianza, el respeto, el compromiso, la sinceridad, la consideración, el apoyo, la generosidad, la lealtad, la constancia, la comprensión la aceptación y la reciprocidad.

⁷ En su libro *el Arte de amar* lo define como la "unión a condición de preservar la propia integridad, la propia individualidad. El amor es un poder activo en el hombre; un poder que atraviesa las barreras que separan al hombre de sus semejantes y lo une a los demás; el amor lo capacita para superar su sentimiento de aislamiento y separalidad, y no obstante le permite ser él mismo, mantener su integridad. En el amor se da la paradoja de que dos se hagan uno y no obstante sigan siendo dos". Fromm, E (1990). *El Arte de Amar*. Paidós, México. P. 30.

- 2) *Pasión*: es definida en gran medida como la expresión de deseos y necesidades expresadas a través de la excitación psicológica y fisiológica, como por ejemplo, atracción física, la consumación sexual, etc. Es muy factible que la pasión sea el factor que estimule a entablar una relación, pero la intimidad es indispensable para que esta se mantenga.
- 3) *Decisión/Compromiso*: es entendido en dos sentidos, uno a corto plazo que consiste en la decisión de amar a una persona, y otro a largo plazo que constituye el compromiso de mantener ese amor. Este componente permite entender que la duración de una relación depende fundamentalmente de la noción que cada uno de los integrantes de una pareja tenga del compromiso.

3.2. Conflicto y crisis. Partes inherentes del vínculo amoroso.

Es inevitable que en toda relación de pareja así como se viven etapas intensas de plena satisfacción, también se presenten otras de conflictos que sumados produzcan crisis o desequilibrios, de ahí que creer románticamente en una relación "perfecta" sin dificultades resulta utópico. Ya que con el paso del tiempo y de las diferentes etapas de la vida los integrantes de la pareja se transforman, cambian o evolucionan y la relación misma también sufre cambios por lo que requiere renovarse, como por ejemplo del noviazgo al matrimonio, a la llegada del primer hijo, o incluso al atravesar por las propias crisis y luchas personales; o desde otro ángulo, se presentan momentos de fastidio y saturación que no significa que ya no se ame a la pareja, pero que van en contra del ideal romántico de plenitud, lo que produce desajustes.

De las actitudes que asuma la pareja y de las habilidades que desarrollen para resolverlas, dependerá que éstas se perciban como una amenaza fatal que pone en riesgo la relación o como uno de los momentos difíciles que es importante superar juntos como parte de su crecimiento.

Las crisis en la pareja pese a la connotación inminentemente negativa que presupone la ruptura de la relación, pueden ser entendidas desde otra perspectiva como la que señala Paz (1995), a partir de algo benéfico, puesto que generan cambios al interior de la misma, con lo cual la relación en tanto va cambiando y se reestructura para ir estableciendo modificaciones.

Las crisis surgen bajo el efecto de ciertos acontecimientos que producen desajustes en su funcionamiento como los que señala Cincunegui y Chebar (1996):

- a) *Internos y/o vitales*: se incluyen los éxitos y fracasos personales, cambios de proyectos, de alteraciones físicas o emocionales; crisis vitales o desacuerdos que se van sumando cotidianamente.
- b) *Crisis provenientes del microcontexto*: aluden a la relación familia-pareja e incluyen cambios como mudanzas, muertes, desempleo, cambio de situación económica, etc.
- c) *Crisis que impactan desde el macrocontexto*: comprenden desajustes económicos, guerras, catástrofes sociales o geográficas, cambios tecnológicos acelerados, etc.

Rojas (1998), considera los tipos de crisis más representativos en el ciclo de una relación de pareja:

1. Crisis por desgaste de la convivencia.
2. Crisis de identidad.
3. Crisis por infidelidad.
4. Crisis por intromisión de la familia política.
5. Crisis por enajenación laboral o profesional.
6. Crisis por enfermedad emocional de uno de los miembros de la pareja.
7. Crisis por monotonía en la relación.
8. Crisis por ascenso laboral no compartido
9. Crisis por ruptura de la idealización

En cada experiencia de crisis las parejas apelaran a diferentes alternativas para encontrar una solución, que pueden resultar polarizadas, desde las ineficaces que agudizan los conflictos y pueden dañar a la pareja, hasta otras más viables que les permiten resolverlas. Rage (1996) refiere las siguientes:

a) *Negar la existencia de la crisis*, posponer su solución o evadirse en actividades como el trabajo, la T.V, las amistades, las compras, la comida, el alcohol, etc.

b) *Asumir una actitud pasiva*, tratando de persuadir a la pareja de que ella es la que tiene un conflicto que resolver, es decir, se viven desde posiciones unilaterales.

c) *Competir en un juego de poder*, manteniendo actitudes como "yo tengo la razón y tú te equivocas" "ya gano, tu pierdes", donde se busca la satisfacción propia a expensas de la pareja, lo que favorece luchas interminables donde el que resulta "perdedor" buscara posteriormente las estrategias para vengarse.

d) *Tratar de complacer a la pareja sacrificando los propios intereses y necesidades*, para no herir sus sentimientos y así evitar discusiones o situaciones desagradables, lo que poco a poco genera una serie de renuencias personales.

e) *No encontrar otra salida más que la ruptura*, y así evitar los sentimientos que surjan del enfrentamiento personal y con la pareja.

Y por otra parte, se encuentran las parejas que hacen un esfuerzo para encontrar un camino hacia el otro y tratar de solucionar sus conflictos como un asunto que les compete a ambos. No esperan la perfección en su relación y no asocian las dificultades con el fracaso personal o con la ruptura de la pareja, saben que los desacuerdos son parte inherente de su relación y por lo tanto buscan, crean o inventan estrategias para superarlos.

Asimismo, como señala Cincunegui y Chebar (1996) asumen una actitud más positiva que les permite mayor elasticidad para acomodarse y reacomodarse ante los períodos de tensión y crisis. Presentan un repertorio de opciones más amplio, con tolerancia al cambio y a la

frustración. En este sentido, atravesar por una crisis produce un efecto enriquecedor, en la medida que se complejiza la relación, para dar paso a nuevas experiencias que fortalecen su vínculo amoroso.

Finalmente, es preciso no temer a las crisis dentro de la pareja, ya que son una oportunidad para replantear el lugar de cada uno en la relación, para reflexionar sobre sí mismos y sobre el otro, sobre lo que esperan y cómo lograrlo, o también para tener claro lo que no desean; sin embargo, se tienden a evitar o negar porque obligan a cuestionar nuestro rol y reconocer aspectos tal vez no tan deseables de uno mismo, o del otro, lo que causa ansiedad y en realidad no estamos acostumbrados a realizar este ejercicio emocional. No obstante, si se desea construir una relación profunda y enriquecedora es esencial afrontarlas, de tal forma que de la transformación que se genere si se aprovechan de forma constructiva pueden aportar nuevas perspectivas de funcionamiento y permanencia, para compartir emociones, deseos, necesidades e inquietudes en pro del crecimiento mutuo.

3.3 Relaciones de pareja... ¿relaciones de poder?

Es innegable que el poder dentro de las relaciones de pareja siempre es un elemento que se hace presente, a veces evidente y otras más sutil, pero cuando lo ostenta un sólo integrante y no es posible rotarlo, se viven relaciones asimétricas opresivas y rígidas de dominio-sumisión; o como un espacio de lucha permanente por obtener el control, a través del chantaje o la manipulación, recurriendo a cualquier medio llámese dinero, contacto sexual, emociones, etc, donde no importan las necesidades del otro, sino los propios intereses.

En este sentido, Lagarde (1995) considera a la pareja como un estrecho círculo particular de poder, en donde cada uno de los integrantes busca ejercer dominio sobre la vida del otro-a, para controlar, decidir, e intervenir en ella. Y partiendo desde la perspectiva de género, las relaciones de pareja se conciben como *relaciones de poder asimétricas*⁸, que se construyen a partir de concentrar el poder en torno a uno y reducir el poder al otro, de forma antagónica y rígida, y sin la posibilidad de intercambiar posiciones. Es común observar quien liderea y quien es liderado, quien es maximizado y quien es minimizado, quien sabe y quien ignora, quien es superior y quien es inferior.

Es así, que aún con la creciente participación de las mujeres en el ámbito público, y con su valiosa aportación económica para la manutención familiar, todavía persiste un patrón generalizado a dotar a la imagen masculina con mayor supremacía y dominio en contraste con la figura femenina. Y en las relaciones de pareja, las mujeres se enfrentan como describe Oliveira (1998) a tres tipos de dominio masculino:

- 1) *Sumisión*: se ejerce la autoridad masculina mediante la aceptación y obediencia por parte de la mujer, ya que considera natural y legítimo que debe respetar a su pareja y pedirle su autorización.
- 2) *Imposición*: el dominio masculino se hace presente a partir de diferentes manifestaciones de violencia física, psicológica o sexual contra las mujeres. Son característicos de violencia doméstica el encierro, la prohibición de salir, de trabajar en actividades

⁸ Se consideran *relaciones de poder* en el sistema de género, a todas aquellas donde el eje principal lo constituye la subordinación general de las mujeres y la dominación de los hombres-estructura que la Liberación general de las mujeres denominó patriarcado. Retomado de Kimmel, S. (1997). "Homofobia, Temor, Vergüenza y Silencio en la Identidad Masculina" En: Valdés, T y Olavaria, J. (eds). *Masculinidad/es. Poder y Crisis*. Isis Internacional, Chile.

extradomésticas o de ver a familiares y amigos sin permiso y amenazas de llevarse a los hijos. Asimismo incluye agresiones verbales, acusaciones de prostitución, relaciones sexuales forzadas, daños a los objetos de la casa, maltrato físico, amenaza de muerte y homicidio.

- 3) *Cuestionamiento o Resistencia*: se refiere a diferentes formas de oposición al dominio masculino, a la defensa de los derechos de la mujer y la búsqueda de relaciones más igualitarias, mediante la negación, la negociación o el conflicto abierto. Las formas más comunes son a partir del diálogo, de la inconformidad o quejas, la indiferencia, la desobediencia o las separaciones temporales.

Asimismo, existen espacios con mayor resistencia al cambio que otros, debido a lo arraigado de las concepciones construidas socioculturalmente sobre los roles de género. Entre ellos *la sexualidad* constituye uno de los ámbitos de la vida familiar donde se manifiesta el dominio masculino, ya que los hombres la mayoría de las ocasiones son los que deciden y toman la iniciativa para establecer relaciones sexuales, en tanto que las mujeres suelen expresar insatisfacción al no disfrutar plenamente su sexualidad. Otra esfera poco susceptible a modificaciones radicales se refiere a la *distribución de las labores domésticas y la crianza de los hijos*, donde las mujeres no obstante su "doble jornada laboral", continúan siendo las principales responsables de la supervisión o ejecución de estas actividades, y tal vez las resistencias al cambio, también obedecen a que se constituye como "*un espacio de poder femenino*" dentro de la familia (Oliveira, 1998).

Desde otro plano, las parejas que desarrollan *situaciones de equidad*⁴, sus estilos de convivencia se ven marcados por la implicación mutua en la toma de decisiones, por la construcción de deseos comunes y la aceptación de los deseos autónomos del otro. Así mismo, la interacción se ve caracterizada por la movilización y rotación de los roles y jerarquías de dominio donde quien domina en la pareja puede ser dominado en otra de las particularidades de la relación. No obstante, quien está bajo dominio no está exenta o exento de poder para negociar y tener espacios de influencia en la vida en común (Lagarde, 1995).

El reto es el cambio radical en las relaciones de poder asimétricas, para abrir la posibilidad de construir relaciones paritarias, donde se considere y reconozca al otro en su totalidad; así como también se visualice que es necesario para la permanencia de la pareja, rotar y compartir el poder, más allá de posiciones para afirmar o reafirmar quien gana, quien es superior, o por el contrario, quien es inferior.

Y aunque no resulte fácil asumirlo, ya que se juegan los deseos y necesidades de cada uno –a los que no siempre se está dispuesto o dispuesta a ceder-, si se desea vivir en pareja, de par, de dos, y no en la soltería, donde se tiene la oportunidad de elegir y decidir lo que a uno le satisfaga, sin considerar a otro; es importante tener la apertura para reconocer y escuchar otras verdades, otros intereses, para aprender a

⁴ De acuerdo con investigaciones realizadas sobre el mayor o menor grado de autonomía de las esposas frente a sus parejas, sugieren que las mujeres más jóvenes, las que han logrado un mayor nivel de escolaridad, las que desempeñan actividades asalariadas y asumen un compromiso personal con la actividad extradoméstica son las más propensas a establecer relaciones de género más igualitarias. Retomado de Oliveira, O. (1998), *"Familia y Relaciones de Género en México"*. En: Schmukler, B.(ed). *Familia y Relaciones de Género en Transformación*. Edamex, México.

Sin embargo, Stromquist (1998) señala que la mayor participación de las mujeres en la fuerza de trabajo desafía el rol tradicional masculino y se ha incrementado en estos casos la violencia doméstica, por lo que no queda claro si las mujeres logran fomentar o no formas más democráticas de relación o reproducen los patrones autoritarios con los que se ha construido. Stromquist (ed). *"Familias en Surgimiento y democratización en las relaciones de Género."* En: Schmukler, B. *Familias y Relaciones de Género en Transformación*. Edamex, México.

negociar equitativamente y saber cuál es la solución que ambos les conviene.

PROPUESTA PARA UNA NEGOCIACIÓN EQUITATIVA
EN LAS RELACIONES DE PAREJA



"Para negociar -señaló una mujer- se necesitan dos que se sientan con los mismos derechos. Es difícil negociar entre dominador y dominado"

Anónimo

"Para negociar bien, primero hay que construir relaciones de respeto mutuo, pues solamente negocian las personas que se reconocen con el derecho a negociar y que se respetan lo suficiente para entender que no es posible tener una buena relación de pareja sin negociar".

Marxes y Ramos

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

4.1. ¿Qué es negociación?

Plantear el tema de la negociación podría resultar muy ajeno o percibirse como parte del contexto empresarial, económico o político, sin embargo, forma parte de las actividades cotidianas, ya que continuamente nos enfrentamos a diferentes situaciones que generan conflicto y en las que es necesario establecer acuerdos con otros o incluso con nosotr@s¹⁰ mism@s. Sin embargo, a menudo no se efectúa de manera eficaz, ya que hay quienes prefieren ceder permanentemente con la ilusión de evitar conflictos, o desde otro polo se decide imponer necesidades e intereses sin considerar los del otro, dando como resultado que se "negocie" desde posiciones marcadamente asimétricas y no equitativas.

Dado eso, habría que preguntarnos si sabemos negociar o si alguien a lo largo del tiempo nos ha ensañado cómo hacerlo, y más aún cómo hemos aprendido a "negociar" en las relaciones de pareja, o siquiera cabe la posibilidad de considerarla como algo esencial para el mantenimiento de la relación.

Aunado a esto, habría que plantear desde qué posiciones se negocia -uni o bilaterales- y cómo se toman decisiones cuando se vinculan dos que más allá de pensar que como son pareja y se pertenecen uno al otro por lo tanto deben ser iguales, se confrontan con la realidad de que son distintos y que a través de la cotidiania aparecen actitudes, intereses, necesidades y expectativas, que se ven atravesadas por la historia muy particular de cada uno y que son importantes de equilibrar.

¹⁰ La @ que aparecerá incluida en algunas palabras es una forma de representar en un solo concepto lo alusivo a ambos sexos y substituye algunas expresiones como: nosotras y nosotros por nosotr@s; hijos e hijas por hij@s, etc.

Pero, qué es realmente negociar, para Figueroa (2001), es "*reconocer a los otros*" en sus características, en sus diferencias y en sus especificidades. Implica la equidad y el compartir responsabilidades como una posibilidad de creación conjunta entre hombres y mujeres.

Coria (1997) considera que negociar es intentar lograr acuerdos cuando se producen divergencias de intereses y/o deseos. Por su parte, Zuloaga (2002) considera que es un proceso de acercamiento y ajuste entre partes con intereses opuestos, a fin de conseguir resultados satisfactorios para todas las partes involucradas.

Desde esta perspectiva podría cuestionarse ¿hasta dónde es posible negociar con la pareja? cuando se requiere construir relaciones de equidad y respeto, así como cuestionar los lugares que la sociedad ha determinado para hombres y mujeres desde marcadas jerarquías; en donde tal vez el obstáculo principal al que nos enfrentamos es la resistencia a abrir espacios de negociación equitativa en donde los que ocupan posiciones más favorecidas tal vez no estén dispuestos a renunciar o a compartir el poder.

Sin embargo, es un reto donde es importante reconocer la negociación como una de las estrategias fundamentales que los miembros de la pareja deberían desarrollar de manera conjunta desde la etapa del noviazgo, para así lograr otros esquemas de relación con mayor flexibilidad y satisfacción.

4.2 Campos de negociación continua en la pareja.

Son varios los aspectos de negociación que continuamente están presentes en la vida de pareja, algunos durante el noviazgo y otros más

durante el matrimonio, y que por su singularidad también desencadenan conflictos.

Entre estos campos figuran¹¹:

- *Límites*: como dos que interactúan con espacios, tiempos, intereses y expectativas diferentes, y que tendrán que equilibrar la distancia entre la cercanía y el alejamiento que cada uno necesita.
- *Tiempos y ritmos individuales*: que responden a necesidades específicas de cada uno. Los problemas surgen cuando se pretenden imponer a la pareja sin respetar sus propios espacios.
- *Estilos de expresar afecto y manifestar emociones*: hay quienes les agrada mostrar sus sentimientos en forma verbal *-palabras cariñosas-* y/o través del contacto físico *-besos, abrazos, caricias, etc-* y hay otros que no se sienten cómodos con tanta cercanía y sus formas de expresarse son otras. Y aquí lo rescatable sería poder conciliar ambos estilos para poder satisfacer las necesidades afectivas de cada quien, expresando de forma clara y honesta lo que se necesita; y por otro lado preguntándole también a la pareja lo que requiere y de qué forma.
- *Estilos de Comunicación*: donde entran en juego las formas de expresar sentimientos, pensamientos y resolver conflictos (se expresan, se callan, se evaden).

¹¹ Recopilación y adaptación que retoma algunos elementos de De Keijzer, B. (2001). "Para negociar se necesitan dos: procesos de interacción en la pareja con énfasis en la crianza. Una Aproximación desde lo masculino". En: Figueroa, J. Elementos para un análisis ético de la reproducción. Programa Universitario de Estudios de Género. UNAM; y Figueroa, J. (2001). "¿Es posible la democracia en la familia?". Revista FEM. Año 25. Nº. 217. México. P.25-30.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- *Silencios*: que se representan con todas aquellas cosas que no se saben decir, que no se saben hablar, o que no se enuncian, y por su puesto también se negocian.
- *Espacio y tiempo en común*: para dedicar y disfrutar de las múltiples actividades que pueden compartir juntos incluyendo las cotidianas y las de esparcimiento.
- *Sexualidad*: incluye frecuencia, momento, calidad y satisfacción de las relaciones sexuales, así como el uso de anticonceptivos (por ejemplo, el uso del condón).
- *Toma de decisiones*: donde intervienen las formas de discutir un problema y tomar decisiones. Como por ejemplo, el no estar de acuerdo y molestarse uno o ambos, sin llegar a una decisión; otros en donde uno a menudo cede, mientras el otro toma las decisiones; discutir hasta llegar a una decisión conjunta, etcétera.
- *Administración de la economía cuando uno o ambos laboran*: a menudo el dinero es uno de los temas principales de conflicto en la pareja, ya que es un medio para disputar el control y el poder, y donde influyen los roles impuestos socialmente que otorgan al hombre el papel de proveedor y a la mujer el de dependiente económico, de lo cual surgen problemas cuando les es difícil negociar conjuntamente para compartir la economía y ciertas responsabilidades.
- *Distribución de las tareas domésticas*: Representa un campo en el que las mujeres han aprendido que son las responsables de atender, en tanto los hombres han apropiado que su papel reside esencialmente en buscar fuera del espacio doméstico el sustento económico para la familia y a veces "ayudar".

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Algunas cifras que menciona Casas (2001) indican que la participación masculina en las tareas domésticas es reducida: *Lavado de ropa* (mujeres 88%; hombres 1%), *pequeñas reparaciones* (mujeres 88%; hombres 65%), *cuidado de enfermos* (mujeres 60%; hombres 1%), realizar *compras* (mujeres 68%; hombres 3%), *decidir la comida* (mujeres 81%; hombres 1%). Sin embargo, la inclusión de las mujeres en el ámbito laboral, ha originado que los roles se vean confusos, ya que no tienen claro hasta dónde concluye su participación, y que muchas de ellas tengan una doble o hasta triple jornada laboral, ante la cual es preciso negociar y compartir equitativamente con la pareja responsabilidades, así como replantear el lugar de cada uno dentro de la familia.

- *Crianza de l@s hij@s*: de forma similar que el campo anterior se asume que las mujeres "por su naturaleza" y como una extensión de la "maternidad" deben encargarse de cuidar y brindar el soporte físico y afectivo, mientras la función del hombre es procrear y proveer económicamente a la familia, donde a menudo se encuentra ausente. Estos condicionamientos han favorecido de nuevo el no compartir responsabilidades de forma equitativa, y que padres e hijos construyan relaciones distantes; por lo que resulta esencial transformar los significados atribuidos a la maternidad/paternidad, así como la forma en que los construimos, de manera que participen ambos de manera conjunta.
- *Tiempo para dedicar a las respectivas familias políticas*. Es un factor que a menudo genera conflicto entre la pareja sobre todo si ambos integrantes no se coordinan y establecen acuerdos en relación a la frecuencia, actividades, atención, o toma de decisiones para

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- organizar las visitas familiares, incluyendo si se va a asistir de manera individual o si el otro también desea asistir.
- *La conjunción entre el proyecto de vida personal y el común:* constituyen dos aspectos de gran trascendencia para el mantenimiento de la relación donde es importante negociar tiempos, espacios, preferencias, etc, para no mutilar los deseos, búsquedas y planes individuales o los del otro; y de forma paralela seguir construyendo el proyecto en común o de pareja.

4.3 Cómo Negociar

4.3.1. Elementos personales para negociar

De acuerdo con Coria (1997), se requieren cinco condiciones previas esenciales para abordar una negociación, y que posibilitarían una negociación más equitativa:

1. *Reconocer los deseos y los intereses personales, así como legitimar el derecho a defenderlos.*

Así como es importante considerar -de alguna manera- los intereses de la pareja para negociar de manera efectiva para ambos, de igual forma resulta esencial reconocer las propias necesidades e intereses sin renunciar a ellas. Ya que de lo contrario resulta prácticamente imposible sostener una negociación cuando quien negocia se siente conflictuado como para poder defender sus propios intereses; lo cual no significa sostener una postura intransigente para forzar al otro a que acepte

nuestras condiciones, sino considerar que los intereses propios son tan legítimos como los de la pareja para defenderlos.

2. Situación de Paridad.

Al situarse en una negociación es imprescindible la paridad, ya que coloca a las partes en un mismo nivel, en posiciones equivalentes. No obstante, las jerarquías construidas culturalmente colocan a los o las que carecen de ellas en lugares de subordinación, y automáticamente esta diferencia de lugares legitima privilegios que fragmentan la paridad.

Por eso, es importante analizar las condiciones subjetivas de cómo nos colocamos en una relación con respeto a nuestra pareja, ya que si me percibo desde la posición del que domina, del "ganador" o ganadora, del que posee la "verdad absoluta"; muy difícilmente voy a aceptar otros intereses o perspectivas que impliquen reconocer al otro, y eso no es negociación. Sin embargo, cuando los dos se perciben como iguales, en el mismo nivel, donde si se gana ganan ambos, o si se pierde pierden ambos, se logra una negociación equitativa y satisfactoria.

3. Disponer de recursos genuinos.

Este aspecto se refiere a que sin recursos y argumentos (éticos, intelectuales, económicos, etc) no es posible plantear condiciones y/o alternativas creativas, cerrando así el espacio para aceptar lo que impone el otro.

4. Proponerse un objetivo y sostenerlo.

Es importante definir qué es lo que se desea lograr, para así evitar en el transcurso de una negociación terminar defendiendo objetivos contrarios a los intereses, o terminar favoreciendo los intereses de la pareja.

5. Ser capaz de emitir un "NO" y tolerar recibirlo.

Participar en una negociación implica que ambas partes *sean capaces de decir NO* -no estoy dispuesta o dispuesto- tantas veces cuando sea necesario. Sin embargo, la habilidad de pronunciarlo con naturalidad no es una tarea fácil, más aún cuando no se sabe expresar pensamientos y emociones de forma clara, honesta y directa y cuando no se ha asumido el derecho a decir "no".

Además, no es sencillo enunciarlo cuando se ha difundido que se debe ceder o complacer *-más aún en las mujeres-* las necesidades de la pareja de forma incondicional, lo que ha provocado que se ceda ante demandas que difuminan los intereses y límites personales; así como, a la insatisfacción y a la construcción de vínculos unilaterales.

"... Muchas mujeres prefieren ceder para no negociar, con tal de que los otros no se enojen. Por miedo cedèn espacios, postergan proyectos, hacen concesiones innecesarias, toleran dependencias, silencian opiniones y asumen la responsabilidad de la armonía familiar" (Coria, 1997. p. 35).

Al respecto resulta importante destacar lo que mencionan Meneses y Ramos (2002), que particularmente a las mujeres nos cuesta mucho decirle NO a un hombre ya que se nos ha enseñado que *"debemos estar siempre disponibles para los demás"* y que no tenemos derecho a

negarnos, porque si lo hacemos dejamos de ser "buenas"; y por otra parte se refuerza un doble vínculo en el que si reconocemos la atracción hacia alguien y decidimos mostrar nuestras emociones, entonces somos "fáciles" y ya no resultamos tan atractivas.

Aunado a esto, si le decimos que NO a un hombre aparece el fantasma del abandono o la infidelidad y terminamos diciendo sí por temor, no obstante, es importante reafirmarnos y respetarnos a nosotras mismas para defender nuestro derecho a disentir cuantas veces sea necesario, y nuestra pareja a respetarlo; teniendo claro cuáles son nuestras necesidades, límites, y los aspectos no negociables.

4.3.2 Desarrollo de la Comunicación Efectiva: Eje de la Negociación.

La negociación es un proceso de comunicación de ida y vuelta, con el objetivo de alcanzar una decisión conjunta. Sin el desarrollo de una comunicación eficaz no es posible negociar, y esta surge de la necesidad auténtica de respetarse a uno mismo y a la pareja, así como de la intención de resolver problemas y en comprender cómo piensa y siente el otro. Pero si el objetivo consiste en demostrar que siempre se tiene la razón, en culpabilizar, o vengarse, cualquier técnica de comunicación para negociar resulta nula (Beck, 1988)

Otro aspecto esencial es considerar cómo a través de nuestra historia hemos aprendido a comunicarnos, qué modelos de comunicación nos han acompañado, cómo resolvemos conflictos ¿se hablan?, ¿se evaden?, ¿se silencian?; qué tan abiertos estamos a escuchar otras verdades, otros intereses; ¿sabemos escuchar?, ¿qué tan fácil me es comunicarme conmigo mismo y después con los demás?.

Burns (2000) evidencia los errores de comunicación más frecuentes que pueden obstaculizar una negociación:

1. *Razón*: insistir que se tiene la razón y que el otro miembro de la pareja está equivocado.
2. *Culpa*: afirmar que el otro o la otra es la culpable de que haya surgido un problema.
3. *Martirio*: proclamar que se es una víctima inocente.
4. *Desviación*: se enumera toda una lista de motivos de queja sobre injusticias ocurridas en el pasado, en lugar de ocuparse de cómo se sienten ambos en el momento presente.
5. *Humillación*: insinuar que la pareja es un "caso perdido" porque no hace NUNCA, o hace SIEMPRE, determinadas cosas.
6. *Desesperanza*: Dejar por imposible e insistir en que no tiene sentido intentarlo de nuevo.
7. *Exigencia*: proclamar que se tiene derecho a un trato mejor, pero se evita pedir de forma clara y directa, lo que desea.
8. *Negación*: Insistir que no se está enfadado, dolido o triste cuando realmente sí se está.
9. *Agresividad pasiva*: hacer gestos de desaprobación, marcharse precipitadamente, dar portazos o guardar silencio.
10. *Sarcasmo*: las palabras o el tono de voz transmiten tensión u hostilidad, que no se reconoce abiertamente.
11. *Ponerse a la defensiva*: no admitir haber hecho algo mal, ni reconocer algún defecto.

12. *Contraataque*: en lugar de intentar reconocer cómo se siente la otra parte, se responde a una crítica o queja del otro con una queja sobre él.
13. *Cabeza de turco*: sugerir que la pareja tiene un problema y que se es una persona sana, equilibrada y feliz, que no tiene nada que ver con el conflicto.

Por otra parte, ante una comunicación ineficaz es importante desarrollar como describe Burns (2000) técnicas de comunicación basadas principalmente en aprender a expresar pensamientos y sentimientos, y por otra parte, en escuchar y comprender lo que la pareja piensa y siente.

1. *TÉCNICAS DE EXPRESIÓN*: Es necesario *expresar* de la manera más clara y honesta posible necesidades, sentimientos y pensamientos de agrado y desagrado, buscando que se respeten y al mismo tiempo reconociendo que pueden existir opiniones diferentes.

- *Utilizar Afirmaciones del Tipo me Siento.*

Al expresar sentimientos es conveniente reconocerlos como propios a partir de afirmaciones del tipo *me siento* -molesto, dolido, preocupado, frustrado, triste, nervioso, etc.-, en lugar de afirmaciones del tipo "tú", como por ejemplo, ¡es que tú, me estás desesperando!, ¡tú me haces enojar!, que encierran un tono crítico y acusativo y generan discusiones.

Además, implica evitar expresarlos a través de las acciones como: *silencios, muecas, portazos, sarcasmo, frunciendo el ceño o lenguaje corporal negativo.*

- *Halago*

Ante una discusión se sugiere intentar tranquilizar a la pareja haciéndole saber con toda claridad y honestidad, que se le respeta, y que es importante, aunque se esté molesto o en desacuerdo en ese momento y que se desea llegar a una negociación satisfactoria para ambos. Con lo que se pretende evitar guardar rencores.

- *Evitar expresiones absolutas como "nunca o "siempre".*

Este tipo de expresiones tan polarizadas sólo provocan una refutación, puesto que es raro el miembro de la pareja que *nunca* o *siempre* actúa de esta manera, lo cual desvía el tema que se pretende negociar.

2. TÉCNICAS DE ESCUCHA: resulta esencial *escuchar* no de forma pasiva, sino ofrecer una retroalimentación no verbal a la pareja a partir de señales que permitan expresar que se está atendiendo como: *establecer contacto visual, emitir pequeños ruidos como "mmm, ahá-ha", expresiones faciales, movimientos de cabeza, etc.*

Para Fisher, Ury y Patton (1996), escuchar de forma activa es fundamental para una negociación, ya que permite comprender las percepciones de la pareja, y atender lo que esta intentado decir. Lo que

puede conducir a revisar los propios puntos de vista, de manera que se logre un beneficio común.

Aunado a esto, es importante que mientras se esté escuchando no se intente preparar una respuesta, sino comprender verdaderamente las necesidades y opiniones que está intentando expresar el otro; dejando claro que comprender no es estar de acuerdo.

Entre las técnicas de escucha se encuentran:

- *Empatía:*

Implica desarrollar la sensibilidad para intentar colocarse *–aunque no resulte fácil–* en el lugar del otro, y mostrar apertura para escuchar y comprender a fondo lo que piensa mientras está hablando, así como lo que está sintiendo, basándose en lo que ha dicho y la forma en que lo ha dicho; es decir, observando su lenguaje corporal.

Además, resulta útil verificar si se ha comprendido adecuadamente lo que el otro ha tratado de expresar, y para evitar distorsiones, se le pueden plantear preguntas como por ejemplo: "creo que lo que intentas decir es... o ¿me parece que debes sentirte enojad@ conmigo?, ¿es cierto?".

- *Indagación*

Consiste en solicitarle al otro miembro de la pareja que profundice en el problema o demanda específica que le preocupa, aportando detalles. Cuando responda es importante *no ponerse a la defensiva, dar excusas o contraatacar*, sino concentrarse en las causas del enojo y mostrar

empatía recordando que en ocasiones cuando está enojada u ofendida, es probable que exprese sus sentimientos de forma acusadora o crítica. Es necesario mantener una actitud de mutuo respeto.

- *No interrumpir.*

Es indispensable como señala Beck (1988) mantener el control sobre uno mismo y sobre las ideas para *no interrumpir* al otro, ya que pueden producir muchos pensamientos negativos: "*él no me escucha*", "*no le interesa lo que digo*", "*es una egoísta, sólo está interesada en escucharse a sí misma*", etc.

4.3.3 Estrategias para lograr una negociación efectiva y equitativa

Considerando los puntos anteriores, a continuación se desarrollan una serie de estrategias que podrían facilitar el proceso de negociación. Se retoman algunos elementos de Zuluoga (2002) y Navas (1996):

- *Definir con claridad lo que se desea lograr.*

Este es un aspecto central ya que existen ocasiones en las que no se sabe exactamente lo que se quiere y se genera oposición, simplemente para demostrar quien "*puede más*", o se termina cediendo sin tener un convencimiento real que al poco tiempo genera insatisfacción. Por lo que es necesario preguntarse qué es lo que se necesita o desea para asumir una postura que permita defender y hacer válidos los propios intereses

ante la pareja -evitando mantener una postura intransigente-; y al mismo tiempo considerar lo que se está dispuesta o dispuesto a ofrecer.

- *Hacer un esfuerzo por tratar de comprender y reconocer las opiniones, intereses y necesidades del otro.*

Sin duda identificar la perspectiva del otro puede resultar difícil y más aún tratar de comprenderlo, además, ante una negociación con intereses opuestos aparece una ambivalencia que impide a cada integrante asumir una postura neutral.

Sin embargo, habría que evitar pensar y aferrarnos a que nuestro punto de vista es el único correcto ya que facilita la aparición de una lucha de poder que no favorece llegar a una negociación equitativa.

Al respecto podrían ayudar algunas preguntas que sugiere Page (1997): ¿de qué manera respetas a tu pareja por mantener tu opinión?, ¿puedes aceptar su opinión aunque no se esté de acuerdo con ella?, ¿eres capaz de identificar alguna validez en la opinión opuesta y aceptar que tu pareja tiene sus razones, aunque sostenga ese otro punto de vista?.

- *Identificar diferencias y coincidencias.*

Sin duda una negociación se inicia cuando existe un conflicto de intereses, sin embargo, concentrarse en rescatar los puntos de coincidencia -más que en los de oposición- puede ayudar a despolarizar las posturas y a considerar que tal vez se está de acuerdo en el mismo objetivo, pero que en lo que se difiere es en la forma de alcanzarlo. Es

importante asumir la actitud de "ganar-ganar" en lugar de la de "yo gano- tú pierdes".

- *Desarrollar opciones considerando las propias necesidades e intereses y también los del otro.*

Lo que implica estar dispuestos a mostrar apertura y flexibilidad para aceptar otras posibilidades diferentes a las consideradas inicialmente, que conduzcan a cada uno a plantear una serie de alternativas creativas e incluso a realizar algunas concesiones que sean satisfactorias para ambos.

- *Llegar a acuerdos de forma conjunta.*

Una vez planeadas las alternativas es importante analizar las ventajas y desventajas para ambos y así poder llegar a acuerdos considerando lo que va a hacer cada uno para lograr lo que ambos buscan. Los acuerdos establecidos deberán ser específicos en tiempo y momento para tener claridad cuándo se espera que ocurran dichos cambios, y así evitar interpretaciones equivocadas.

- *Cumplir los términos de la negociación.*

Lo primordial es que cada uno asuma las responsabilidades a las que se ha comprometido durante la negociación, puesto que también generan beneficios personales.

- *Mantener apertura para nuevas negociaciones.*

Aún cuando ya se haya negociado y si surge la necesidad en uno o ambos, o aparecen cambios en la relación, es importante volver a negociar o renegociar y llegar a nuevos acuerdos.



TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

CONSIDERACIONES FINALES

La investigación realizada permite reflexionar sobre un tema que presenta muchos matices y tonalidades, más de los que se pueden visualizar, lo que refleja su complejidad para ofrecer respuestas para los que tal vez las esperaban al llegar aquí, ya que diversos factores lo trascienden. Como mencioné no existen modelos o paradigmas preestablecidos para encontrar la relación "perfecta" y "satisfactoria", pues se unen dos que son imperfectos, que presentan subjetividades distintas y que juntos fundarán su propio estilo de relación.

Lo que he intentado es explorar un tema que no se aboque al aspecto conflictivo y sus soluciones, sino más bien en tratar de analizar los factores que se encuentran al alcance y que podrían estar involucrados para desarrollar un mejor entendimiento de las relaciones de pareja en general, y cómo a partir de la negociación equitativa lograr su construcción y mantenimiento en particular. Así mismo, llamar la atención hacia una perspectiva distinta y tal vez controvertida, que ojalá conduzca a reflexionar sobre el tema de equidad y género y su impacto en la consolidación de las relaciones de pareja.

Con el título de la presente tesis: *"Relaciones de pareja satisfactorias: una propuesta más allá de lo ideal desde la perspectiva de género"*, se pretendió desmitificar lo ideal sobre lo que se construyen las relaciones de pareja en nuestra sociedad, donde se enaltece el "amor romántico" y la supuesta perpetuidad carente de adversidades a prueba de todo. Por el contrario, se hizo énfasis en que ninguna relación de pareja que podríamos denominar "satisfactoria" es fortuita, sino que es producto entre muchas otras cosas del esfuerzo en común que le corresponde a

cada uno de los integrantes de la pareja realizar para construir su relación, ya que cada pareja es distinta y lo que unos llamarán satisfactorio, y que los ha llevado a mantener su relación, tal vez para otros es algo muy diferente, o percibido desde otra perspectiva podría resultar poco eficaz o hasta "disfuncional". Incluso es importante señalar que lo que puede funcionarle a una pareja y conducirla a sentirse en equilibrio, en otro momento puede ser que se tambalee; es por eso que las relaciones requieren transformarse continuamente y estar atentos a los momentos donde se requiere girar, detenerse un poco o avanzar, al mismo tiempo que cada uno de los miembros de la pareja crece también.

Así mismo, "*vivirán felices el resto de su vida, hasta que la muerte los separe*", es una frase no congruente con la realidad y que vale la pena cuestionar su contenido, ya que si se afianza a nuestras vidas nos instala en el plano de la fantasía, y entonces hace suponer que al formalizar una relación de pareja "casi nunca" o "nunca" habrá situaciones adversas que pongan en juego la felicidad eterna. Y más aún creer erróneamente con el correr del tiempo en la *garantía* de la relación o en la *seguridad* de que el otro "nos pertenece", serían los grandes enemigos que pueden conducir al fracaso; en cambio la incertidumbre y quizá el miedo de perderla es lo que moviliza una búsqueda continua por conservarla. Y con esto no me refiero a vivir constantemente intranquilos o en situaciones polarizadas, sino más bien en tener presente que nada está dado por sí mismo.

Por otra parte, con la finalidad de puntualizar sobre la complejidad del tema expuesto, a continuación se presentan una serie de consideraciones finales que se resumen en los siguientes aspectos:

- Para comprender la complejidad de la pareja y cómo lograr su buen mantenimiento y satisfacción, es importante considerar que no depende tan sólo de las particularidades individuales de los sujetos que la constituyen y de la dinámica que surge de su interacción, sino que también influye el contexto socio-cultural en el que se encuentren inmersos, donde es preciso cuestionar y reflexionar sobre la supuesta "naturalidad" de los roles tradicionales que la cultura ha impuesto para mujeres y hombres, y que ha determinado su forma de actuar, pensar, sentir, y vivir.
- A cada uno de los integrantes de la pareja le corresponde asumir el compromiso individual e ineludible de conocerse o descubrirse continuamente, así como tener la libertad para desarrollarse en diferentes ámbitos. Esto con la finalidad de crear relaciones menos dependientes, y no buscar en la pareja a la "elegida" o "elegido" para satisfacer TODAS las necesidades, búsquedas o carencias personales.
- Habría que repensar la frase romántica *"hay que amar sin esperar recibir nada a cambio"*, que puede conducir a un abismo, ya que en todo vínculo es esencial la reciprocidad en sentido amplio; no obstante, cuando uno está involucrado en una relación hasta el fondo, es muy difícil saber hasta dónde sí, o hasta dónde no, ofrecer y permitirle al otro, porque resulta muy subjetivo encontrar una medida. Pero tal vez estaría en que uno con anterioridad conociera cuáles son sus límites y convicciones, para así evitar en algún momento el despertar que permite visualizar que se le apostó una gran parte de uno mismo a la relación, incluso renunciando en gran número de ocasiones a las propias necesidades por satisfacer las del otro; o peor aún que por mucho tiempo se le permitió abusar de

nosotr@s y entonces cuando ya no quede casi nada de lo que éramos antes, surja la sensación de pérdida o de vacío.

- Independientemente de que se tenga o no pareja *–aunque se esperaría que fuera antes de que nos involucráramos en una relación–* es esencial preguntarse: ¿qué es una pareja para mí?, ¿quién soy yo?, ¿qué busco y qué espero de ella?, ¿qué estoy dispuesta/o a ofrecer?, ¿a qué proyecto de vida, pienso comprometerme?, este proyecto ¿hasta qué punto coincide con el de mi pareja?; entre muchas otras que cada uno debería plantearse, para así evitar enfrentarse a una relación con una serie de expectativas tal vez difíciles de cumplir, o con dudas e incertidumbres que emergerán en el contacto con el otro y que dificultarán una relación más enriquecedora.
- Habría que estar alerta y no dejar de lado, que al inicio de la vida en pareja cuando todo es nuevo y dotado de descubrimientos se trabaja tal vez mucho por la relación y por tratar de conquistar al otro, pero a veces –o gran parte de ellas– con el transcurso de los años aparece la amenaza de la monotonía que pone en jaque el mantenimiento de la relación; o los integrantes de la misma dejan de preocuparse porque se presentan otras prioridades: el mundo laboral y/o profesional, l@s hij@s, la economía, etc; y al parecer nunca alcanza el tiempo ni para ellos mismos, ni para la relación. Y es justo aquí que sin percibirlo el vínculo comienza a fragmentarse poco a poco, por lo que es imprescindible por muy complicado que resulte, continuar desarrollando y transformando creativamente el espacio como pareja, paralelamente a otros espacios como el de padres, profesionistas, amigos, y otros, convirtiéndolo en una búsqueda constante por tratar de encontrarse y re-encontrarse sin perder el deseo permanente de seducción.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- Entre la diversidad de características que presentan las parejas "satisfactorias" (*amor, compromiso -para que exista permanencia-, intimidad, respeto, responsabilidad, reciprocidad, flexibilidad, disposición, lealtad, empatía, apoyo mutuo, cooperación, pasión, solidaridad, amistad, entendimiento, comunicación efectiva, conflictos, etc.*) es importante subrayar que necesitan desarrollarse en el transcurso del tiempo. Es falso que al momento que dos sujetos comienzan a conocerse, todo emerge instantáneamente.
- Probablemente construir *relaciones de pareja equitativas* ofrece mayores oportunidades de incrementar la satisfacción entre sus integrantes, ya que existe mayor apertura y flexibilidad en el manejo del poder; además de que cada uno se compromete más con el otro y se responsabiliza por el curso de la relación. No obstante, este tipo de relación requiere de gran esfuerzo en común por conseguirla, y es necesario reconocer los beneficios y satisfacción que ofrece.
- La relevancia teórico-social del Enfoque de Género como eje de esta investigación, permite ampliar la perspectiva para conceptualizar de forma muy distinta los conceptos de masculinidad/feminidad, y con ello la necesidad de transformar las relaciones entre hombres y mujeres, que un momento dado la cultura de género tradicional los ha ubicado en mundos radicalmente opuestos; lo que limita sus potencialidades y la posibilidad de crear vínculos emocionales más sólidos.
- Para que existan otros estilos de relación más equitativos y satisfactorios, es necesario que cada uno tenga las mismas oportunidades de desarrollarse profesionalmente, y que se compartan las responsabilidades económicas, domésticas y de la crianza de l@s hij@s.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

- Una nueva forma de construir relaciones de pareja y expectativas distintas sobre lo que se espera de un hombre y una mujer, es comenzar educando y re-educando a niños y niñas más allá del "rosa" o "azul" y los estereotipos que implica. Además, coincidiendo con varios autores (Kaufman, 1997; Kimmel 1997; y Page, 1997) es importante guiar particularmente a los niños, adolescentes y hombres adultos para que aprendan a identificar y no suprimir sus emociones; si no que se arriesguen a descubrir que también pueden ser sensibles, cálidos, y a no alojar temores encubiertos que en un momento dado se representan a través de acciones, por la imposibilidad de enunciarlos, lo que termina por dañarlos a ellos mismos y a los otros.
- Es todavía incierto saber hacia dónde nos dirigimos porque se requiere de una gran labor, aún pese a los cambios que han generado sobre el lugar que ocupan mujeres y hombres en la actualidad. Es necesario que ambos participen activamente en el proceso de transición para lograr la verdadera equidad de género, que se vea traducida en los mismos derechos y oportunidades y en relaciones de pareja sustentadas en la equidad, respeto y satisfacción.
- Asimismo, a pesar de los beneficios que suponen las transformaciones para ambos géneros, en cuanto a la construcción de vínculos solidarios y con mayores gratificaciones con la pareja y otros, aún existen fuertes resistencias, ya que implica un reparto más equitativo del poder y algunas renunciaciones.

Quizá como mencionan Oliveira (1998) y Burín (1998), para los hombres les sea más difícil, ya que muchos no están decididos a restringir los múltiples privilegios que han disfrutado históricamente,

ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

aunque reciban la oportunidad de desligarse de los estereotipos rígidos que les demanda principalmente "fortaleza" invariable, suprimir emociones, y que limita sus necesidades y posibilidades de acercamiento afectivo con otros. Por su parte, las mujeres probablemente no están dispuestas a compartir el poder que ostentan en el ámbito doméstico, ejercido a partir de la crianza y cercanía emocional con sus hijas e hijos, además de limitar las gratificaciones tradicionalmente femeninas como ser cortejadas o halagadas.

- En cuanto a la negociación es fundamental reconocer las ventajas que supone y la necesidad de incorporarla en la vida de la pareja, ya que permite desarrollar mayor flexibilidad y tolerancia, posibilitando que existan otras formas de entendimiento. Asimismo, al colocarse en el mismo lugar -de poder, de derechos y responsabilidades- les da la posibilidad de expresión, donde puedan llegar a acuerdos y tomar decisiones en forma conjunta; y, por tanto, disfrutar de una relación más enriquecedora que ofrezca beneficios para ambos. (Coria, 1997).
- Resultaría tal vez más sencillo desarrollar la negociación en la pareja y también en otros espacios, si comenzara a aprenderse en la familia, donde en primer instancia los padres y después en relación con sus hijos e hijas establecieran una comunicación abierta que les permitiera expresar sus sentimientos, intereses y necesidades para saber en qué momento y de qué manera llegar poco a poco a acuerdos en forma conjunta y responsable. Para entonces, poder integrarla como práctica a la vida en pareja, iniciando la negociación desde la etapa del noviazgo.

Por otra parte, considero necesario continuar investigaciones sobre el tema expuesto, contando directamente con la participación de parejas, con la finalidad de explorar y comprender la realidad actual, y así realizar propuestas novedosas para ampliar la perspectiva. Así mismo, la investigación en el tema podría enriquecer el trabajo terapéutico con parejas no solo en el momento de la intervención, sino también a nivel preventivo.

Finalmente, considero conveniente realizar talleres vivenciales con parejas donde pudieran reconocer que existen otras alternativas para resolver conflictos y llevar una vida en pareja con mayores gratificaciones a partir de aprender estrategias prácticas de negociación, y descubrir las ventajas que supone para ambos. Asimismo, es importante seguir desarrollando talleres con padres de familia orientados a transformar la experiencia de la paternidad/maternidad y la re-formulación de los antiguos modelos de transmisión hacia sus hijos e hijas, que impactan la manera de concebir las relaciones de pareja.

REFERENCIAS

- Agacinsky, S. (1998). Política de sexos. Alfaguara, España.
- Aguilar, K. (1999). Cómo elegir bien pareja. Pax México, México.
- Alberoni, F. (1990). Enamoramiento y amor. Gedisa, Barcelona.
- Alvarez-Gayou, J. (1996). Sexualidad en la pareja. Manual Moderno, México.
- Antognazza, J. (1997). "*Parejas tormentosas*". Sudamericana, España. En red: <http://epsln.com/fpeja.html>.
- Beck, A. (1988). Con el amor no basta. Cómo superar mal entendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de Pareja. Paidós, México.
- Burin, M. (1998). "*Ámbito familiar y construcción del género*". En: Burin, M. y Meler, I. Género y familia. Poder, amor y sexualidad en la construcción de la subjetividad. Paidós, Buenos Aires.
- Burin, M. (1998). "*Estudios de género. Reseña histórica*". En: Burin, M. y Meler, I. Género y familia. Poder, amor y sexualidad en la construcción de la subjetividad. Paidós, Buenos Aires.

- Burin, M. (2000) "*Subjetividades femeninas vulnerables*". Foros Temáticos. Psicoanálisis, estudios feministas y género. En red: <http://psicomundo.com/foros/genero/subjetividad.htm>.
- Burns, D. (2000). El manual de ejercicios de sentirse bien. Paidós, México.
- Carril, E. (2000). "*Femenino/Masculino. La Pérdida de ideales y el duelo*". Foros Temáticos. Psicoanálisis, estudios feministas y género. En Red: <http://psicomundo.com/foros/genero/fm-ideales.tm>.
- Casas, Y. (2001) "*Hogar, dulce hogar*". Revista FEM. Año 25. Nº217. p. 12-14.
- Cincunegui, S. y Chebar, N. (1996). "*El encuadre de la pareja matrimonial*". En: Puget, J. (ed). La pareja. Encuentros, desencuentros y reencuentros. Paidós, Buenos Aires.
- Coria, C. (1997). Las negociaciones nuestras de cada día. Paidós, México.
- De Keijzer, B. (2001). "*Para negociar se necesitan dos: procesos de interacción en la pareja con énfasis en la crianza. Una aproximación desde lo masculino*". En: Figueroa, J. Elementos para un análisis ético de la reproducción. Programa Universitario de Estudios de Género. UNAM.
- Döring, M. (1995). "*La pareja, ¿un sueño imposible?*". En: Döring, M. (ed). La pareja o hasta que la muerte nos separe. ¿Un sueño imposible?. Fontamara, México.

- Eguiluz, L. (2001). "La relación de pareja funcional desde el modelo socioconstruccionista". Tesis Doctoral. Universidad Iberoamericana.
- Femat, M. (1997). "Comentarios generales sobre la intervención de Norbert Lechner en el seminario sobre subjetividad". Revista el Ágora. Una propuesta para el intercambio de voces. Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Xochimilco.
- Fisher, R; Ury, N. y Patton, B. (1996). Obtenga el sí. El arte de negociar sin ceder. Gestión 2000, Barcelona.
- Figueroa, J. (2001). "¿Es posible la democracia en la familia?". Revista FEM. Año 25. Nº. 217. México. P.25-30.
- Fromm, E (1990). El arte de amar. Paidós, México.
- García-Torres, M. (1993). "La idealización fantasiosa del objeto amoroso". Uno Más Uno. Ciencia Cultura y Espectáculos.
- Kaufman, M. (1997). "Las experiencias contradictorias del poder entre los hombres". En: Valdés, T, y Olavaría, J. (eds). Masculinidad/es. Poder y crisis. Isis Internacional, Chile.
- Kimmel, S. (1997). "Homofobia, temor, vergüenza y silencio en la identidad masculina". En: Valdés, T, y Olavaría, J. (eds). Masculinidad/es. poder y crisis. Isis Internacional, Chile.
- Lagarde, M. (1995). "Mito y deseo, normas y experiencias de las mujeres". En: Döring, M. (ed). La pareja o hasta que la muerte nos separe. ¿Un sueño imposible?. Fontamara, México.

- Lamas, M. (1996 a) "*La perspectiva de género*". En: Aguilar, J. y Mayén, B. (comp.). Hablemos de sexualidad. Lecturas, CONAPO, MEXFAM. México.
- Lamas, M. (1996 b). El Género: la construcción cultural de la diferencia sexual. UNAM. Programa Universitario de Estudios de Género.
- Meler, I. (1998). "*Amor y convivencia entre los géneros a fines del siglo XX*". En: Burin, M. y Meler, I. Género y familia. Poder, amor y sexualidad en la construcción de la subjetividad. Paidós, Buenos Aires.
- Meneses, B. Y Ramos, T. (2002). "*Cuando no es no*". En red: [www.puntos.org.ni/boletina/bole46/mi cuerpo_es mio.html](http://www.puntos.org.ni/boletina/bole46/mi_cuerpo_es_mio.html).
- Moguel, A. (1995). "*La pareja: cruce de caminos: lo social y lo individual*". En: Döring, M. (ed). La pareja o hasta que la muerte nos separe. ¿Un sueño imposible?. Fontámara, México.
- Molina, M. (2001). "*Mexicanos en aprietos*". Día Siete. Suplemento del Universal. Agosto 2001. numero. 62.
- Navas, J. (1996). "*Relación de pareja: un enfoque práctico sobre la elección del compañero (a), elementos de satisfacción-insatisfacción de la relación y métodos de solución de problemas*". Conferencia del Club Rotario Internacional. Granada. Nicaragua. En red: <http://www.psypro.com/articulo3.htm>.
- Neuburger, R. (1998). Nuevas parejas. Paidós, Buenos Aires.

- O'Neill, N. Y O'Neill, G. (1976). Matrimonio abierto. Grijalbo, México.
- Oliveira, O. (1998). "*Familia y relaciones de género en México*". En: Schmukler, B.(ed). Familia y relaciones de género en transformación. Edamex, México.
- Ortiz, P. (1995). "*La pareja. Sus mitos*". En: Döring, M. (ed). La pareja o hasta que la muerte nos separe. ¿Un sueño imposible?. Fontamara, México.
- Page, S. (1997). La pareja armoniosa. Cómo la iniciativa de uno logra el cambio deseado. Plural. Biblioteca Millenium, Barcelona.
- Pastor, R (1996). "*Realización sexual y de género: Implicaciones psicosociales*". En: Fernández, J (ed). Varones y mujeres. Desarrollo de la doble realidad del sexo y del género. Pirámide, España.
- Paz, A. (1995). "*La diferencia en las parejas*" En: Döring, M. (ed). La pareja o hasta que la muerte nos separe. ¿Un Sueño Imposible?. Fontamara, México
- Paz, E. (1999). Amores imperfectos. Alfaguara, México.
- Rage, E. (1996). La pareja. Elección, problemática y desarrollo. Plaza y Valdés, México.
- Ramírez, S. (1997). El mexicano, psicología de sus motivaciones. Grijalbo, México.

- Rojas, E. (1998). Remedios para el desamor. Planeta, México.
- Rosenberg, M. (1996). "*Género y sujeto de la diferencia sexual*". *El fantasma del feminismo*. En: Burin, M y Dio, B. (comp.). Género, psicoanálisis y subjetividad. Paidós. México.
- Souza, M. (1996). Dinámica y evolución de la vida en pareja. El Manual Moderno, México.
- Sternberg, R. (2000). La experiencia del amor. Paidós, España.
- Stompquist (1998) "*Familias en surgimiento y democratización en las relaciones de género*." En: Schmukler, B (ed). Familias y relaciones de género en transformación. Edamex, México.
- Su, M. (1995). "*La Pareja. Hasta que la muerte nos separe. ¿Un sueño imposible?*". En: Döring, M. (ed). La pareja o hasta que la muerte nos separe. ¿Un sueño imposible?. Fontamara, México.
- Willi, J. (1978). La pareja humana: relación y conflicto. Morata, España.
- Zambrano, N. (1994). "*La relación de pareja. ¿Expectativa ilusoria o realidad factible?. Una perspectiva femenina*". En: Lemlij, M. (ed). Mujeres por mujeres. Biblioteca Peruana de Psicoanálisis, Lima, Perú.
- Zuloaga, J. (2002). "*Lo mejor es negociar*". En Red: <http://clubs.terra.com.mx.internetfamilia/articulos/Matrimonio/3433>

- Periódico REFORMA. 5 de Julio del 2001. 3A.
- Sinopsis del programa Diálogos en Confianza: "*Cómo elegimos pareja*". Mayo del 2001. En red: www.oncetv.ipn.mx.