



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO.

Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

HABILIDADES PARA INICIAR, MANTENER Y TERMINAR
UNA RELACIÓN DE PAREJA.

TESIS
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :
Alejandro Reséndiz Vega.

Director: Juan Antonio Vargas Bustos.
Marco Vinicio Velasco del Valle.
Ángel Enrique Rojas Servín.





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

AGRADECIMIENTOS.

- A mi Madre por todo su apoyo, dedicación y comprensión constantes, así como por su amor incondicional.

- A mi Padre, por su ejemplo de lucha, esfuerzo y empeño ante vida; por su seguridad y carácter que me han forjado en gran parte como persona.

- A mis hermanos Efraín y Arturo, por su manera de ser y de vivir que me han mostrado grandes cualidades dignas de admiración y respeto acerca de lo que quiero y no quiero ser.

- A mis profesores y amigos Juan Antonio Vargas, Enrique Rojas y Marco Vinicio Velasco por la paciencia dedicada a este trabajo y por enseñarme la mayor parte de lo que sé, así como las herramientas para abrirme paso tanto en la vida profesional así como en la personal.

- A mis amigos de P7 y ENEPI; sobre todo y de manera muy en especial a Javier, José Luis, Gerardo, Fabricio y Diana (así como a sus respectivas familias) por compartir tantos momentos gratos y por la lucha constante hombro con hombro ante las adversidades y en momentos difíciles... por estar siempre juntos.

- A Miriam, por haber sido durante tantos años esa musa en quien a veces uno centra sus ilusiones, metas y deseos; y con quien he disfrutado buena parte de mi vida.

- A Isis, que gracias al breve tiempo compartido comprendí un poco más acerca de la existencia y de la relación de pareja; aprendiendo a romper esquemas y ampliando perspectivas. Lo que a la vez despertó parte de la curiosidad para el presente estudio.

- Y sobre todo, al pequeño Emilio, quien con su llegada a este mundo me ha enseñado un poco más acerca de la fragilidad y la belleza que tiene el existir.

A todos ustedes, “MUCHAS GRACIAS” por haber influido de una o de otra manera en mi vida y en la culminación de este trabajo.

INDICE GENERAL.

RESUMEN.....	6
INTRODUCCION.....	7
CAPITULO 1. CÓMO SE INVOLUCRA LA PSICOLOGÍA EN EL AMBITO DE LAS RELACIONES DE PAREJA.	
1.1. Modelo Psicoanalitico.....	11
1.2. Modelo Interaccional o Sistemico.....	14
1.3. Modelo Cognitivo –Conductual.....	17
CAPITULO 2. COMO SURGEN LAS RELACIONES DE PAREJA.	
2.1. Historia.....	21
2.2. El papel de la sociedad como determinante en la formacion de conceptos y expectativas.....	25
2.3. Inicio.....	33
2.4. Mantenimiento.....	35
2.5. Termino.....	40
CAPITULO 3. COMO SE ESTRUCTURAN LAS HABILIDADES PARA INICIAR, MANTENER Y TERMINAR LAS RELACIONES DE PAREJA.	
3.1. Cogniciones.....	45
3.2. Determinantes ambientales.....	48
3.3. Para iniciar.....	55
3.4. Para mantener.....	56
3.5. Para terminar.....	58

CAPITULO 4.	PROPUESTA PARA GENERAR HABILIDADES DE DISCRIMINACION (LA PERTINENCIA DEL COMPORTAMIENTO ESPECÍFICO)	
4.1.	Para iniciar.....	60
4.2.	Para mantener.....	67
4.3.	Para terminar.....	77
	CONCLUSIONES.....	82
	BIBLIOGRAFIA.....	84

RESUMEN.

Las relaciones de pareja han tenido suma importancia a través del tiempo dentro de las diversas culturas y sociedades hasta la época actual, dando así a los seres humanos un esquema tendencioso del cómo es que estas relaciones deben ser llevadas desde un inicio hasta su fin por los individuos; también dentro de la psicología, las relaciones de pareja han sido un inagotable campo de estudio para las diferentes teorías como el psicoanálisis, la teoría interaccional o sistémica y la cognitivo-conductual entre otras; dentro de las cuales, cada una trata de explicar su proceso desde sus diferentes perspectivas. Es dentro de la cognitivo-conductual, en donde se explica que el aprendizaje y la manera de actuar de los individuos será adquirida a partir de sus experiencias y el medio social en que se desarrollan. Siendo las ideas y expectativas que se ha formado, lo que determinará su accionar y sentir para tratar de entablar una relación de pareja, mantenerla e incluso terminarla; aunados a algunos repertorios conductuales como el intercambio de reforzamiento, habilidades de comunicación y solución de problemas, habilidades conversacionales y habilidades de expresión.

Lo importante es dar cuenta de las cogniciones específicas que se presentan ante cada una de las diversas situaciones en las que el individuo se pretende adentrar y los repertorios conductuales que presenta para después de identificarlos, los que sean funcionales mantenerlos y los no funcionales que entorpezcan el proceso puedan ser erradicados o modificados para optimizar su desenvolvimiento en una relación de pareja.

Por lo tanto, en el presente trabajo se realiza un breve bosquejo a través del tiempo para analizar la manera en que se han venido dando las relaciones de pareja en diversas culturas y sociedades, para tratar de entender el peso de la sociedad actual en la formación de conceptos y expectativas, así como las explicaciones que aportan las tres diferentes teorías psicológicas mencionadas y el cómo las abordan; para que posteriormente, a través de una perspectiva cognitivo-conductual analizar los repertorios que permitan realizar una propuesta para generar habilidades que permitan discriminar la pertinencia de un comportamiento específico para iniciar, mantener y terminar una relación de pareja.

INTRODUCCIÓN.

Al tema de las relaciones de pareja siempre se le ha dado suma importancia a lo largo del tiempo a través de las diversas culturas y sociedades; ha sido fuente de numerosos estudios en las diversas corrientes psicológicas; por ejemplo el psicoanálisis de Freud las explica dándole relevancia a las experiencias primarias que el individuo tiene en la niñez, las cuales influirán en sus desarrollo posterior guardando contenidos inconscientes de la madre y el padre los cuales buscará posteriormente en la pareja. Para la teoría sistémica o interaccional, la pareja va a formar un sistema, que es compuesto por subsistemas (cada individuo) y a la vez conforma a otros suprasistemas (como la familia, el círculo de amigos, etc.), en donde cada uno de los integrantes va a influir directamente en el sistema del que forma parte afectando e influyendo en todos los demás. Mientras que para la teoría cognitivo-conductual, que es desde la cual se centrará la presente investigación, la pareja surge cuando entre dos personas existe un alto intercambio de conductas gratificantes y reforzantes mediatizadas por expectativas que se cumplen y satisfacen, que se revaloran o reacomodan para buscar la óptima interacción (Bueno, 1985; Datilio, 1995; Costa y Serrat, 1982; Ellis y Abrahms, 1980; Sarquis, 1995).

Sin embargo, es la cultura y la sociedad quien ha mediatizado las expectativas e ideas acerca del inicio, el mantenimiento y término de las relaciones a lo largo de toda la historia. La sociedad actual no es la excepción ya que los conceptos con los que las personas cuentan referentes a la pareja son la felicidad, el amor, el enamoramiento e incluso el dolor cuando se termina; conceptos que se han ido formando a través del tiempo y del contexto social en el cual se han desarrollado, por lo tanto muchos de ellos suelen ser idealistas o demasiado vagos, pero sobre todo diferentes en cada persona (Anguiano, 1990).

Muchas de las ocasiones se puede creer que el mantener una relación exitosa o que el fracaso son producto de la casualidad, o cuando las relaciones no son muy óptimas o problemáticas se le atribuye al destino o la misma suerte. Pero pocas personas tienen la capacidad de percepción para dar cuenta de que en todos estos aspectos, somos nosotros

mismos quienes los elaboramos, mantenemos, creamos o dejamos que continúen deteriorándose (Shnepp,1962; Van Eeckhout, 1973).

Generalmente cuando se comienza una relación de pareja o se pretende adentrarse en alguna, podemos decir, pensar o incluso desear demasiadas cosas con miras al futuro como “siempre te amaré”, “voy a estar contigo para siempre”, “eres con quien quiero compartir el resto de mi vida”, etc. Palabras o frases que pueden llegar a convertirse en realidad o no, lo cierto es que pocas veces se tiene un conocimiento de lo que se puede decir, hacer y pensar para alcanzar la relación que se pretende. Lo importante es hacer de la situación algo agradable renovándola constantemente.

Continuamente nos encontramos con personas que expresan sus quejas y reproches acerca de lo que es su relación, de los infortunios que presenta para conseguir alguna o de lo difícil que se le ha dado la separación generalmente culpando al otro, sin darse cuenta de que para que una relación surja, se mantenga o se termine, implica necesariamente la interacción de dos personas (Costa y Serrat, 1982; Souza, 1996).

Mucha gente tiene la idea de que la felicidad con la pareja, el conquistar a una persona, el enamorarse o el fracaso en la relación es mero producto de la casualidad; quienes no lo han logrado argumentan que no existe, otros, quienes sí, mencionan que lo han encontrado en el momento menos esperado de sus vidas; pero en realidad no es producto casual ni regalo del destino, ni nada que se le parezca; la felicidad con la pareja, el conquistar a una persona, el enamorarse, el mantenerse enamorado o la adaptación ante una separación es el producto de un esfuerzo continuo que se tiene que elaborar, construirse y compartirse (Döring, 1995; Van Eeckhot, 1973).

Lejos de cualquier explicación vaga o simplista de lo que es el amor, el enamoramiento o el fracaso con la pareja, bajo la teoría cognitivo-condcutual se explica como un comportamiento complejo surgido, mantenido, renovado y/o modificado por una serie de conductas específicas que implican un intercambio de conductas gratificantes y reforzantes en algún nivel, así como la disfunción o nula presencia de dichas conductas ante

su término. Por lo tanto no puede ser tomado como un simple producto casual, sólo mediante el desarrollo de la interacción es como se van creando nuevas conductas que propician un vínculo más estrecho entre los integrantes y es un proceso que requiere de transformaciones constantes para encontrar un equilibrio entre gustos, ideas y desacuerdos mediatizados por creencias y expectativas que se tienen con respecto al otro y a la relación en sí (Beck, 1993; Burns, 1991; Costa y Serrat, 1982; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Rojas, 1994; Rojas, 1997, Rojas, 1998).

Por lo tanto debemos de aclarar que el inicio de una relación de pareja ocurre cuando se encuentran en alguien ciertas características, elementos y satisfacción de las necesidades que el individuo (o individuos) en función de sus expectativas y creencias y acuerdan tener una relación que determinará la manera y el repertorio conductual con el que pretende llevarlo a cabo. El mantenimiento de una relación implica una adecuación común a distintos aspectos como las ideas, actividades, círculo social, gustos, etc. Mientras que el rompimiento es cuando se rechaza, se es rechazado o ambos deciden terminar ya sea en la fase inicial (atracción primaria) o cuando la convivencia ya se ha mantenido durante algún periodo de tiempo; cuando las expectativas que se tiene con respecto al otro y/o a la relación se modifican o no se cumplen (Beck, 1993; Burns, 1991; Costa y Serrat, 1982; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Rojas, 1994; Rojas, 1997, Rojas, 1998).

Entonces, para descubrir qué es lo que ocurre en cada una de las diferentes situaciones por las que atraviesa la pareja, es necesario evaluar y conocer las ideas que se han adquirido y que se presentan para iniciar, mantener o el terminar una relación, recabando información acerca de la situación o conducta en particular de la persona en vínculo directo con el otro (los otros) o a la relación, centrándose en el funcionamiento y condiciones habituales del individuo o pareja, recabando muestras de la conducta y cogniciones del individuo para disponer de la información sobre su funcionamiento típico en diversas condiciones, centrándose en aspectos específicos y determinando las habilidades con las que cuenta el individuo para identificar a las personas, actividades y situaciones que motivan el buen accionar de las conductas para poder mantenerlas (Burns, 1999; Costa y Serrat, 1982; Godoy, 1999; Phares, 1999).

El objetivo de la presente tesis se centrará en hacer un análisis teórico de lo que se consideran como habilidades en el inicio, mantenimiento y término de las relaciones de pareja desde una perspectiva cognitivo-conductual; en donde se hará énfasis en el cómo las creencias y expectativas (cogniciones) determinarán el rumbo y el accionar de los individuos dentro de estas tres distintas situaciones, para poder hacer una propuesta funcional acerca del cómo identificar y obtener, mantener o modificar los elementos que faciliten o entorpezcan el buen accionar en el inicio, el mantenimiento o el término de una relación de pareja.

El trabajo abarca los siguientes capítulos: El cómo se involucra la psicología en el ámbito de las relaciones de pareja, cómo surgen las relaciones de pareja, cómo se estructuran las habilidades en las relaciones de pareja y por último una propuesta para generar las habilidades para discriminar el comportamiento específico para iniciar, mantener o terminar una relación de pareja. Esto desde un enfoque cognitivo-conductual.

1. CÓMO SE INVOLUCRA LA PSICOLOGÍA EN EL ÁMBITO DE LAS RELACIONES DE PAREJA.

El tema de las relaciones de pareja ha sido de suma importancia e interés, así como objeto de estudio de las diferentes corrientes filosóficas, sociológicas y psicológicas; por lo que en el presente capítulo se pondrá de manifiesto la manera que diversas corrientes psicológicas abordan el tema como lo son la teoría psicoanalítica, la teoría interaccional o sistémica y la teoría desde la cual se regirá la presente investigación, la cognitivo-conductual. Cabe mencionar que en el presente estudio no se abordarán las distinciones entre los tipos de pareja.

1.1. El Modelo Psicoanalítico.

En la teoría psicoanalítica de Freud, se encuentra la relevancia que tienen las relaciones familiares durante la niñez para el desarrollo individual posterior.

Aquí el aparato intrapsíquico del individuo posibilita la estructuración del campo intersubjetivo, es decir, para que el ser humano se convierta en un sujeto social y se someta al proceso mismo de socialización debe de haber superado la clausura subjetiva, para abrirse a la intersubjetividad que posibilita lo intrapersonal, es decir lo social. Pasando de una situación de aislamiento a aquella que permite el establecimiento de las relaciones de pareja.

El inconsciente social funge como pantalla de los contenidos inconscientes del individuo en la que tienen cabida las fantasías infantiles en donde se desarrolla su dimensión histórica. Dice también que el individuo no se constituye como tal hasta que no se somete a la primera regla, norma, hasta que no reconoce la ley. El conocimiento de la ley le permitirá su intersubjetivización para reconocer al otro como código (Bueno, 1985).

El proceso de identificación del sujeto consigo mismo, el psicoanálisis lo describe a través de tres conceptos fundamentales que son: el narcisismo, la castración y la elección

del objeto, integrándose todos ellos en el llamado “complejo de edipo” (Anguiano, 1990; Bueno, 1985; Sarquis, 1995).

En el narcisismo, el Yo se definirá en una relación aludiendo al amor a la imagen de sí mismo (tomado del mito de Narciso).

El narcisismo es el primer tiempo del complejo de edipo, en donde tiene lugar la relación ilídica madre-hijo siendo plena y absoluta, en donde la reciprocidad es completa y perfecta realizándose los deseos tanto de la madre como del hijo. A esta culminación de deseos es a lo que la teoría psicoanalítica llama “falo”.

En la relación con la madre, el niño erogeniza su cuerpo cargando así mismo su libido que tendrá gran influencia en sus relaciones personales posteriores.

En el narcisismo el sujeto se vive como el deseo del deseo de la madre, es decir, que el hijo colma el deseo de falo de la madre; y por otro lado, el falo para el hijo es el deseo de colmar el deseo de la madre quedando así ambos deseos satisfechos. Desde el hijo el narcisismo y desde la madre el de mujer fálica (Bueno, 1985; Souza, 1996).

El narcisismo adquiere gran importancia en el presente estudio por los siguientes dos motivos:

- 1) La elección del objeto amoroso posterior estará determinado en gran medida por la huellas psíquicas de esta relación, las que tenderán a repetirse encontrando en la relación amorosa su reproducción más exacta.
- 2) El mantenimiento de la relación de pareja dependerá en gran medida de las defensas que se mantengan para la reproducción de la relación narcisista, ya que de lo contrario podría caer en la ruptura (Bueno, 1985; Sarquis, 1995; Souza, 1996).

La castración es el peligro imaginario de la pérdida del pene por el hombre y en la mujer la envidia por el pene, además de marcar el momento de la separación incestuosa del hijo con la madre debido a la función del padre.

La castración funge como idea, como fantasía a donde va unida a un doble movimiento afectivo negativo: 1) la agresividad ante el padre ya que lo ubica en una postura rival y 2) un temor secundario experimentado ante una situación posterior similar. A partir de la separación adquirirá la socialización del deseo, es decir, la posibilidad misma de poder amar objetos y personas.

El complejo de castración da la pauta a la percepción de la diferencia de sexos reconociéndose el sujeto como sexuado a partir de lo cual puede acceder a la elección de objetos múltiples y no únicos (Bueno, 1985; Sarquis, 1995).

La elección o relación con el objeto implica no considerar al organismo en aislado, sino en interacción con el ambiente, es decir, el modo de relación del sujeto con su mundo que es el resultado de una organización de la personalidad, de una aprensión de los objetos y de tipos de defensa predominantes.

El término interrelación, se considera no sólo como la manera en que el sujeto constituye sus objetos, sino también la manera en que éstos moldean su actividad. Hay que mencionar que no sólo se refiere a las relaciones reales con el ambiente, sino que también incluye y con más peso las que están a nivel fantasía debido a que pueden modificar la relación real y los actos que de aquí se derivan (Bueno, 1985).

Así se puede hablar ya de una relación de tipo oral, anal, etc. Por "objeto" debe entenderse como objeto de la pulsión, es decir la energía psíquica y luego como objeto de amor y de odio; "objeto" es todo aquello en donde o por lo cual la pulsión psíquica puede alcanzar su finalidad, es decir, el medio de obtener su satisfacción. Así se pueden explicar mejor los términos como "elección de objeto" y "amor de objeto", que tienen especial

relevancia en el mecanismo de elección de pareja y su mantenimiento (Bueno, 1985; Sarquis, 1995; Souza, 1996).

Entonces, la estructuración, reorganización e incluso la desestructuración de la pareja tiene que ver con las pulsiones sexuales descritas por Freud que no se limitan a la genitalidad adulta, sino que se expresan desde la infancia y posteriormente en la historia de la sexualidad del sujeto, marcando la pauta en diferentes procesos tanto sentimentales como sexuales cuando se trata de la elección del objeto amoroso (pareja).

Los conflictos en la relación de pareja surgen a través de necesidades no satisfechas (pulsiones) que constantemente empujan al sujeto a buscar su satisfacción; mientras mayores sean los conflictos no resueltos, mayores serán también sus repercusiones en la relación. La elección de la pareja es previa e inconsciente y a su vez es influenciada por los padres tendiendo a repetir lo observado en ellos (Anguiano, 1990; Bueno, 1985; Sarquis, 1995; Souza, 1996).

1.2. El modelo Interaccional o Sistémico.

El modelo interaccional parte de la conceptualización de la pareja como un sistema. Como sistema define a todo conjunto de objetos, así como las relaciones entre ellos y sus atributos, siendo los objetos parte del sistema, mientras que los atributos son las propiedades de los objetos y las relaciones son las que mantienen unido el sistema.

En el caso de la pareja, es un sistema abierto compuesto por subsistemas (un individuo y otro), que a su vez forman parte de otros suprasistemas como lo pueden ser la familia, la comunidad, determinado grupo social, etc., y la relación que surge entre suprasistemas y subsistemas se conoce como “red familiar”; es decir, el campo relacional total de una persona y cuenta con una representación espacio-temporal. En una perspectiva temporal, las redes se representan por la familia extensa multigeneracional; mientras que en el espacio contemporáneo se encuentran los amigos de la pareja, de la familia, los padres, los vecinos, etc. (Bueno, 1985).

Attenave (1974, citado en Bueno, 1985) dice que las características del sistema de pareja, al igual que otros sistemas sociales son:

a) Totalidad: La pareja es una organización interdependiente, en donde la conducta y expresión de cada uno influye y es influida por el otro, no pudiendo así explicar a la pareja desde quienes la conforman únicamente, sino que la modificación de uno influye constantemente en el otro.

b) Homeostasis (Retroalimentación): El sistema de pareja cuenta con mecanismos para mantener el estado de equilibrio, pero que puede incrementarse el desequilibrio en sentido de desarrollo de patología. Es decir, cuentan con propiedades morfoestáticas que son las que aseguran las reglas del sistema y su estabilidad y son consideradas como de retroacción negativa ya que restan desviación. Por otra parte, las propiedades morfogenéticas (proceso de retroalimentación positivo) son las que permiten el cambio, el desarrollo y la innovación; señalan que cada uno de los individuos puede desarrollar su propia complejidad permaneciendo en relación funcional con la totalidad.

Una relación apropiada entre las propiedades morfogenéticas y morfoestáticas permiten una óptima adaptación ante los cambios que ocurran en el desarrollo e interacciones con los otros sistemas, es decir, las reglas del individuo, pareja, familia, sociedad, etc., deben de estar dirigidas a una adaptación favorable entre ellas permitiendo situaciones de equilibrio, pero también de crisis y cambio a nuevas situaciones con la capacidad de poder modificar las reglas de la relación.

c) Equifinalidad: Es en donde el estado del sistema y sus propiedades se determina por la naturaleza de la relación y no por sus condiciones iniciales ya que no es estático, sino constante, es decir, cada una de las partes está relacionada de tal manera con las otras, que la conducta de uno es un producto así como su estructura interna y del conjunto de circunstancias que lo rodean.

Stanin (1985, citado en Anguiano, 1990) comenta que cuando dos personas tienen un encuentro significativo comienza una interacción por medio de la comunicación que incluye mensajes verbales y no verbales, provocando reacciones recíprocas. Es decir, en el destinatario el mensaje se transforma para poder emitir uno propio, que a su vez influye en el otro y así sucesivamente. Mientras los mensajes verbales transmiten contenidos de valor de información, los no verbales establecen y mantienen la relación interpersonal. Cuando la interacción aparece, por medio de la comunicación los componentes ofrecen una definición de sí mismos y de la relación; siendo el sentimiento de estimación que se tiene de sí mismo, junto con la manera de expresarlo y las exigencias que se tienen del otro, lo que provoca la manera de actuar de cada uno con respecto al otro.

Posteriormente cuando alguno de los integrantes de la pareja trata de determinar o definir la naturaleza de la relación y así mismo ante el otro, pueden ocurrir alguno de los tres siguientes resultados:

- a) **Confirmación:** Es cuando los individuos confirman a sus semejantes y estos a él, de lo que es y de lo que puede llegar a ser; corroborando así su autopercepción y la percatación. Este es quizás el proceso que más relevancia tiene para el mantenimiento y desarrollo de las interacciones.
- b) **Rechazo:** Presupone un reconocimiento por lo menos limitado de lo que se rechaza, pero no niega necesariamente las expectativas y autopercepciones que se tienen de sí mismo, de la relación y/o del otro. Al rechazarlas se puede mermar el desarrollo de la relación modificando los sistemas hasta el punto de la ruptura.
- c) **Desconfirmación:** No se refiere a la verdad o falsedad de la definición de un individuo de sí mismo o de sus expectativas, sino que más bien niega la realidad de ese individuo como fuente de tal definición. La visión que se expresa en la desconfirmación al igual que en el rechazo también es significativa a tal grado que puede ser factor para el rompimiento (Anguiano, 1990; Bueno, 1985).

1.3. El Modelo Cognitivo-Conductual.

El método cognitivo aplicado a la pareja proviene directamente de la teoría conductual. Los primeros modelos conductuales prestaban gran atención al intercambio social y a los contratos de contingencia entre las parejas, aseguran que el cambio más efectivo para iniciar el cambio en relación a la pareja, es incrementar la tasa de intercambios de conductas gratificantes y positivas entre los individuos.

Aunque las técnicas conductistas pueden ser muy efectivas, en ocasiones no son capaces provocar cambios cognitivos significativos en los individuos. Por lo tanto, una de sus limitaciones es que no enfatiza sobre los pensamientos de los individuos y de sí mismos y del otro. La teoría cognitiva, a diferencia de la conductual, destaca especialmente los procesos del pensamiento y sistemas de creencias, a la vez que reconoce la necesidad del cambio de conducta (Datilio, 1995).

Ellis (1977, citado en Datilio, 1995) fue de los primeros en plantear este modelo para las relaciones de pareja. Ellis propuso que la incapacidad para iniciar, la disfunción para mantener o terminar una relación de pareja, sucede cuando uno o ambos individuos mantienen expectativas irreales y hacen evaluaciones negativas extremas cuando no están satisfechos. Afirma que la alteración de sentimientos y conducta en las relaciones no ocurren únicamente por la conducta del otro, sino por las ideas que se tienen acerca de esas conductas (Datilio, 1995; Ellis y Abrahms, 1980).

La teoría cognitiva sugiere que el pensamiento y la conducta son interactivos y que cada uno influye sobre los demás. Ellis (1989, citado en Datilio, 1995) afirma que el comportamiento disfuncional para entablar una relación ocurre cuando el individuo presenta ideas irracionales (por irracional se debe de entender que son muy exagerados, rígidos, ilógicos y absolutistas) y que el resultado de dichos pensamientos producen desilusión y frustración que a la vez producen emociones negativas. Mientras que algunas cogniciones positivas y tolerantes facilitan el acercamiento.

Para mantener la relación, la teoría cognitivo- conductual cuestiona la validez de las creencias irracionales de la pareja y les enseña cómo reemplazar sus pensamientos disfuncionales por otros más funcionales sobre ellos mismos y sus parejas, cuestionando la evidencia que apoya o regula sus creencias; ya que de lo contrario la relación puede continuar decayendo hasta terminar en una ruptura, que a su vez no necesariamente tiene que verse como un evento catastrófico, sino como una nueva oportunidad para desenvolverse, conocer gente y lugares nuevos, etc. Pero que también depende de los pensamientos que presente el individuo o individuos ante tal evento (Datilio, 1995; Ellis y Abrahms, 1980).

Esto tiene especial interés en el presente estudio debido a que para que una relación inicie, se mantenga o termine se encuentran muy relacionados a la valoración e interpretación que se hace de la conducta del otro; los procesos cognitivos son los que condicionan y mantienen el nivel de satisfacción propios así como del otro. Las cogniciones también matizan el valor reforzante de intercambio conductual. Expectativas excesivas, exclusivas y por lo tanto no satisfechas inducen a minimizar el valor de las gratificaciones, que pueden dificultar y entorpecer el que se inicie o mantenga una interacción; mientras que las cogniciones tolerantes y de aceptación a los estímulos percibidos crean sentimientos y conductas propias, propiciando el comienzo de una interacción u optimizando el desarrollo de una ya establecida (Datilio, 1995; Costa y Serrat, 1982; Ellis y Abrahms, 1980).

Costa y Serrat (1982) comentan que en las relaciones de pareja también se encuentran implicados los siguientes aspectos:

Determinantes ambientales: Aquí menciona que toda conducta tiene lugar en un contexto ambiental en el que existen sucesos y circunstancias que la preceden y la siguen, el concepto básico que se utiliza para denominar a las circunstancias o sucesos que influyen en la conducta es el de “estímulo”. Los estímulos pueden ser “antecedentes y consecuentes” dependiendo si es que preceden o sigan a la conducta de interés, ambos estímulos tienen una influencia controladora sobre la conducta.

Los estímulos antecedentes, adquieren un valor de señales discriminativas que anteriormente han estado asociadas repetidamente con la conducta que anticipan y señalan la probabilidad de que aparezca.

Los estímulos consecuentes, pueden tener un doble efecto en las conductas que les preceden. En primer lugar, pueden incrementar la probabilidad de que la conducta de interés se presente en un futuro dando la posibilidad de crear un moldeamiento (reforzadores positivos); hay que tomar en cuenta que si una conducta no es seguida por cualquier tipo de reforzadores, es muy probable que disminuya o desaparezca (lo que obedece al principio de ‘extinción’). En segundo lugar, también existen estímulos aversivos o no deseados, que cuando se presentan lo más probable que ocurra es que se intente de escapar de ellos o evitarlos. Dichos estímulos refuerzan la conducta de evitación y escape aumentando la probabilidad de que se produzcan o repitan en un futuro (reforzamiento aversivo).

En las relaciones interpersonales y en la pareja, la conducta de cada uno de los miembros tiene efectos mutuos como se muestra a continuación:

Intercambio de reforzamiento: Desde la teoría cognitivo-conductual, se dice que una pareja se encuentra enamorada cuando el intercambio de conductas que los integrantes mantienen, es reforzante o gratificante en algún nivel, por lo tanto podemos decir que las parejas con problemas o conflictos, se encuentran en relación directa con un bajo intercambio de reforzadores positivos o gratificantes.

Habilidades de comunicación y resolución de problemas: Otro componente importante en las relaciones de pareja conflictivas, es que son deficientes en habilidades de comunicación y resolución de problemas; a diferencia de las no conflictivas, quienes presentan una gran habilidad para manejar sus problemas de manera efectiva originando cambios en la conducta del otro miembro de la pareja.

Esto se puede entender de mejor manera como un conjunto de conductas verbales en donde la pareja se comunica entre sí con una gran variedad de formas para transmitirse sentimientos o emociones, peticiones, elogios; se tocan, sonríen, gesticulan, gritan, lloran, etc; así cada uno de ellos actúa como emisor y receptor de mensajes. Para que los mensajes puedan fluir de un modo directo, honesto y adecuado, es necesario tener o desarrollar habilidades de expresión (para emitirlos) y de reacción (como receptor); habilidades que comúnmente se descuidan o no han sido aprendidas en las parejas que presentan conflictos.

Reciprocidad: Los reforzamientos en una pareja establecida o cuando se pretende comenzar la interacción, se encuentran estrechamente vinculados por los que emite uno y el otro, es decir, el comportamiento de uno, está en función del otro. Es la tendencia a responder de manera inmediata a respuestas negativas del compañero con una respuesta también negativa (de esta manera, la relación tiende a ser de manera conflictiva) o la tendencia a responder de manera gratificante una situación gratificante (en esta situación, la relación tenderá a tolerar algunas respuestas negativas ocasionales).

2. CÓMO SURGEN LAS RELACIONES DE PAREJA.

El interés que ha mostrado la humanidad en el tema de las relaciones de pareja se puede apreciar a lo largo de la historia, en donde se puede encontrar a cada cultura y época tratando de definir sus ideas y conceptos acerca de la pareja, así como sus costumbres para mostrar las formas que han tenido de coexistir en una relación. La importancia de analizar las relaciones de pareja a través de la historia permite contar con una perspectiva más amplia conociendo las diversas maneras en que se ha abordado el tema tanto a nivel mundial como en México, así como apreciar hasta que punto la sociedad ha sido determinante en la formación de conceptos y expectativas aún en la actualidad.

2.1. Historia.

En la antigua Grecia Platón desarrolló la teoría de “Las dos partes de todo”, una masculina y otra femenina que se buscan constantemente a través del mundo para reconstruir una unidad original que fue separada; por lo cual los seres humanos estaríamos condenados a buscarnos eternamente (Van Eeckhout, 1973).

En la Roma del siglo II encontramos los primeros indicios de la familia nuclear, en donde la pareja cuenta con su propio hogar fuera de la familia de origen, generando una moral de prohibición sexual defendiéndose de la crítica de los demás aparentando una conducta intachable. La sexualidad fuera del matrimonio y la homosexualidad no son aceptadas socialmente y la sexualidad se limita solamente a fines reproductivos (Döring, 1995).

En los libros sagrados como el Antiguo Testamento y el Corán, encontramos información especialmente dirigida a dar consejos a las mujeres para el buen mantenimiento de las relaciones con sus esposos. Una interpretación de Medio Oriente al Corán castiga a toda mujer que muestre alguna parte de su cuerpo ya que se cree que despierta tentaciones en el hombre (Bueno, 1995).

La religión y moral, con algunos escritores de corte religioso y moralista como San Juan Crisóstomo y San Francisco de Sales, reflejan las relaciones de pareja influenciadas por factores socio-económicos que anteponen de manera invariable el papel del hombre con un rol completamente dominante y por otro lado, a la mujer un papel dependiente, doméstico y sumiso. Sus escritos pueden considerarse como una especie de recetarios acerca de cómo debía de comportarse la mujer con su esposo para que sus relaciones fueran satisfactorias. Hacen también referencia a los roles sociales conyugales de los individuos y cómo es que su educación debe de establecerse desde pequeños, así como remarcar que las uniones conyugales deben de realizarse por la vía legal y ser santificadas (Bueno, 1985; Eeckhout, 1973).

El romanticismo se desarrolla desde el último cuarto del siglo XVIII hasta la primera mitad del siglo XIX; engloba aspectos de pensamiento filosóficos, literarios y artísticos. En donde romántico equivale a sentimental, siendo el reconocimiento del valor que tiene la vida afectiva como camino de conocimiento y como una forma esencial de percibir la riqueza que tiene esta vida; surge como oposición a la Ilustración (vigente en el siglo XVIII) que pone ante todo a la razón y trata de explicarlo todo a través de la lógica y los razonamientos argumentales. Para el hombre romántico, el sentimiento tiene un valor infinito y es capaz de descubrirnos la verdad de la vida en la afectividad en donde anidan y residen las pasiones, los afectos, y todo el mundo emocional viviendo única y exclusivamente desde el ángulo de los sentimientos.

El hombre romántico se va a abanderar con la libertad, el nacionalismo y los estados de ánimo próximos a la tristeza y el desaliento hasta los bordes máximos (Costa y Serrat, 1982; Rojas, 1998).

En la Alemania Nazi de 1911, se forman los primeros centros de consulta conyugal para exámenes prenupciales y consejo sexual; a finales de los años treinta ya había centro de este tipo en casi toda Europa (Alemania, Austria, Suiza, Escandinavia, Países Bajos, etc.) cuyo principal trabajo era la mejora del stock biológico. Hitler convirtió estos centros en burós de salud e higiene racial encargados de controlar las licencias matrimoniales

después de estudiar las características físicas, psíquicas e intelectuales de los miembros de la pareja, o de su esterilización o persecución si la pureza de la raza lo exigía (Bueno, 1985).

Los años sesentas en occidente, parece ser una década en que comienzan a romperse viejos moldes tradicionalistas y se ve más por la libertad y una realización plena, con el movimiento hippie como su exponente le adjudicaba a la mujer un papel como el de la chica heroína “salvada” por el hombre en su unión, en la que se dedican completamente el uno para el otro. Esta ideología surge, crece y se mantiene como una protesta y oposición al matrimonio, así como también rechaza su indisolubilidad (Bueno, 1985; Döring, 1995).

En México durante la época prehispánica, las ideas respecto a la pareja y a la sexualidad se encontraban vinculadas directamente con los distintos dioses o divinidades que respondían a las exigencias de la sociedad. La pareja era únicamente monogámica, aunque la poligamia se encontraba permitida y se practicaba en la clase noble y por los guerreros distinguidos para favorecer el regulamiento de la población para las guerras.

La sociedad era de tipo patriarcal mientras que a la mujer no se le permitía ejercer la poliandria, así como tampoco destacar o ser tomada en cuenta para las áreas políticas o religiosas. La virginidad en la mujer se consideraba de gran valor ya que de lo contrario era causa de repudio y vergüenza pública para ella y para los padres.

La unión de la pareja se determinaba previamente por los padres de acuerdo a intereses políticos, económicos y sociales de las familias. Las relaciones sexuales no se limitaban a los fines reproductivos, sino que el placer era permitido con el fin de evitar el adulterio (Anguiano, 1990).

En México durante la época colonial, con la llegada de los españoles y el cristianismo, se dio lugar a una nueva moral mestiza entre la cristiana-española y la indígena, ya que el cristianismo y sus costumbres no destruyeron por completo las prehispánicas. La pareja era monogámica aunque la poligamia continuaba siendo practicada

y permitida implícitamente mientras que el hombre le diera lugar público a su mujer, mientras que la poliandra era fuertemente criticada (Anguiano, 1990).

La educación se encontraba grandemente influenciada por la iglesia tratando de formar a la mujer con un rol sumiso, de dedicación al hogar y al cuidado de los hijos, la administración de los bienes materiales, de respeto incondicional al hombre y así como de brindarle todas las atenciones especiales; por otra parte, el varón debía de ser el pilar económico, tener capacidad para el trabajo y proveer de todo lo materialmente requerido.

Muchas ocasiones la unión conyugal se realizaba con el previo acuerdo de los padres incluso desde antes de nacer los contrayentes y no se hacía mención a la existencia o no existencia del amor, lo que se encontraba como prioridad era el conservar, administrar e incrementar los bienes materiales que posteriormente quedarían en manos de sus herederos; por lo que la procreación de un primogénito varón era imprescindible obedeciendo así a normas burguesas (Anguiano, 1990; Döring, 1995).

Las relaciones de pareja han sido diferentes a través de la historia y de diversas culturas y sociedades, ha ido variando desde el tipo de convivencia hasta el motivo para unirse (para aliarse con otros pueblos, mejorar la raza, aseguramiento de bienes materiales, etc.); sin embargo cabe destacar dos momentos que han influido en la sociedad actual: por un lado tenemos al romanticismo que surgió por una ideología burguesa y base del mercado de la revolución industrial, que crea una revolución de sentimientos que persiguen una libertad emocional y sexual (Costa y Serrat, 1982); y por la década de los sesentas en donde la revolución sexual, la información y distribución de anticonceptivos al alcance de cualquier persona, el movimiento feminista en donde a la mujer se le da más incursión al campo de trabajo productivo, le dan un giro a las relaciones de pareja en donde las elecciones se hacen libremente e independientes al status social, creencias religiosas o niveles socio-económicos y en donde la separación se convierte en otra opción, siendo cambios que persisten hasta nuestros días (Bueno, 1985; Costa y Serrat, 1982; Döring, 1995; Van Eeckhout, 1973).

2.2. El papel de la sociedad como determinante en la formación de conceptos y expectativas.

El tema de las relaciones de pareja es precisamente uno de los más frecuentes y trascendentes en la vida de casi todos los seres humanos, su forma más significativa se expresa en la unión conyugal que crea la célula básica de todos los sistemas sociales: la familia.

La mayor parte de las personas nace en una pareja, vive con la pareja parental que es en donde se aprende uno de los modelos de relación más significativos, se convive entre grupos familiares cuyos núcleos son las parejas y en dado momento se llega a elegir un compañero o compañera con quien compartir su vida; en general, el tema de pareja está presente desde que se nace hasta que se muere (Bueno, 1985).

Las creencias básicas acerca de las relaciones de pareja comúnmente se aprenden de fuentes primarias como los padres, las costumbres culturales locales y los medios masivos de comunicación. Así, el ambiente familiar será el principal dotador de aprendizaje en medida que el individuo contemple el comportamiento específico de los padres, hermanos, etc., a diferentes circunstancias dentro de su vida conyugal; aunque cabe aclarar que cada individuo cuenta con una historia personal distinta y de la misma manera va a adquirir conceptos particulares en la misma dimensión, ya que no será igual desarrollarse dentro de una familia que se compone por abuelos, padres, tíos, hermanos, etc., que en otra en donde la familia es de modelo nuclear solamente. También se pueden encontrar diferencias con personas en donde los niveles socio-económicos son distintos pasando por sus diferentes escalas y aspectos culturales que impliquen estudios a nivel licenciatura o una carrera universitaria a diferencia de contar con una preparación básica o nula. Otro aspecto importante son los valores morales practicados dentro de la familia como los que se rigen a partir de creencias religiosas como la católica (por citar un ejemplo), en donde la pareja se une para quererse y apoyarse como se expresa ante un acto de matrimonio: "... en las buenas y en las malas, en la salud y en la enfermedad, en la riqueza y en la pobreza... hasta que la muerte los separe..." y aún más con la afirmación de dicho acto de "... lo que Dios

ha unido, que no lo separé el hombre...”, así se podrán distinguir el tipo de creencias que pueden llegar a presentar las personas pertenecientes este tipo religión y otras similares con respecto a la vida y al fracaso conyugal (Datilio, 1995; Döring, 1995).

Dentro de la sociedad hay que distinguir entre dos tipos de información, 1) la psicológica que es la que nos interesa especialmente; y 2) aquella que se integra por saberes derivados de la literatura (poesía, novela, tragedia, etc.), la de tipo religioso, la de los medios masivos de comunicación, los saberes populares y de los mitos y prejuicios.

Siendo los mitos y prejuicios que son los que se encuentran mayormente al alcance de la población, encontramos muchos dichos, refranes y sentencias que pueden estar llenos de sabiduría, pero que algunos otros pueden esconder errores y desaciertos engañosos (en el caso de las sentencias y afirmaciones) acerca de un tema tan importante como es el de la pareja o el amor, y que por lo tanto sus consecuencias pueden llegar a ser disfuncionales; mientras que los refranes o saberes populares que sí pueden ser funcionales debido a que se encuentran dentro del sentido común, encontramos afirmaciones como “a un hombre (o mujer), ni todo el dinero, ni todo el amor” (Bueno, 1985; Rojas, 1993).

Actualmente, en especial en las últimas décadas se ha venido dando un deceso muy marcado en la información escrita y seria como los libros en comparación con las revistas de divulgación popular y qué decir en relación con la información audiovisual que ha tomado un auge muy importante. La cultura tiene demasiado peso en las nociones acerca de la pareja y el amor para enriquecerlo, mejorarlo e incluso para mal formarlos; pero algunos medios de comunicación han sometido a la sociedad actual a un analfabetismo racional propagando conductas y cogniciones confusas y erróneas como las que se dejan ver en las “revistas del corazón” o en algunas otras que incluye artículos sobre rupturas, enlaces, noviazgos y desamores que se van convirtiendo en una influencia mediadora del aprendizaje y modelos para la iniciación, el mantenimiento de una relación y/o en la ruptura de la pareja (Rojas, 1993).

A continuación se presentan algunos extractos de revistas de divulgación popular haciendo alusión a los tipos de “amor”:

“De ojeada: tu vas por la calle instalado(a) en la calma total. De pronto, pasas por delante de la cola del cine, y con el rabillo del ojo ubicas entre la multitud una cara, o un cuerpo o una persona que te hace tilín. Tu te detienes como si alguien te hubiera echado una cubetada de hielo y volteas. En lo profundo de tu cuerpo sientes como si hubieras encontrado al amor de tu vida. De aquí pueden suceder dos cosas: a) que realmente te guste la persona a la que ubicaste ; b) que descubras que sí, que bueno, que no está tan mal, incluso que tiene buen lejos, pero que ya de cerca la cosa cambia. Como puedes notar, el enamoramiento no tiene porque durar muchísimo tiempo: ¡puede durar unos cuantos segundos!” (Extraído de la revista de divulgación popular “Eres”).

“Galopante: ... Consiste en que tu te enamores de alguien, o que alguien se clave contigo, y tal polvada dure muchísimo tiempo. Tanto que se convierte casi en costumbre. Si el otro (o la otra) no te pela, entonces el enamoramiento galopante puede convertirse en una seria amenaza para tu tranquilidad emocional, porque seguirás irremediablemente ligado (o ligada) a una persona que no te quiere, lo cual constituye un dramón de telenovela. Desde luego, en el caso feliz de que las dos partes se pongan de acuerdo, este enamoramiento galopante puede bien convertirse en un amor verdadero. En realidad, es el que mayor probabilidad tiene de convertirse en un árbol y de no quedarse solamente en semilla”.

En el siguiente ejemplo se muestra una manera que comúnmente emplean y fomentan para conseguir establecer una relación de pareja:

“Almas Solitarias... soy una chica de 28 años, tengo un hijo de 5 años, mido 1.60 metros, peso 51 kilos, tengo ojos negros, cabello rojo corto, tez blanca y soy amorosa. Me encantan los escenarios naturales y espero sus cartas...” (Extraído del “Libro Sentimental” de divulgación popular).

También dentro de estas revistas encontramos recetarios para “la pareja con problemas” como se muestra a continuación:

"La Clínica Astral (Marque con una cruz la opción correcta)

- Has considerado alguna vez que tu relación de pareja solicita de un SERVICIO de URGENCIAS...?
(SI) (NO)
- Necesitas convalecer de antiguos o recientes TRAUMAS de tu BIOGRAFIA SENTIMENTAL?
(SI) (NO)
- Observas que tu novio o pareja se resiste a formalizar un COMPROMISO de pareja más estable?
(SI) (NO)
- Sientes que la carencia de dinero nubla el horizonte de la DICHA CONYUGAL...?
(SI) (NO)
- Confías aún buenamente en que tu relación de Pareja RESUSITE tras una dolorosa muerte...?
(SI) (NO)

Marca dos o cualquiera de las anteriores cuestiones y envía por correo... incluye tu remitente y, desde luego la fecha, año y hora de nacimiento de tu persona y de tu pareja o prospecto de pareja.

Recibirás a cambio la utilísima y saludable RECETA ASTRAL, con su respectivo consejo...." (Extraído de “El libro Semanal” de divulgación popular).

Y que decir también de las canciones que se dejan escuchar por la radio denotando historias de amores y desamores con mensajes como los siguientes:

‘Si me dejas ahora
 no seré capaz de sobrevivir
 me encadenaste a tu falda
 y enseñaste a mi alma a depender de ti
 ataste mi piel a tu piel
 y mi boca a tu boca
 clavaste tu mente en la mía
 como una espada en la roca
 y ahora me dejas como si fuera yo
 cualquier cosa...
 Si me dejas ahora
 no seré capaz de volver a sentir
 me alejaste de todo
 ahora dejas que me hunda en el lodo
 me cuesta tanto creer que no tienes corazón
 que yo he sido en tu cadena de amor
 tan solo un eslabón
 y en tu escalera un peldaño al que no te
 importa pisar ni hacerle daño...”
 (Camilo Blanes; Interprete, José José.).

En otros casos y ante una ruptura, la sociedad se encarga mayormente de divulgar ideas idealistas e irracionales, que llevan generalmente a los individuos a creer que posterior a la ruptura, el otro le comparará constantemente y que, de esa comparación saldrá victorioso como se muestra en los siguientes extractos de canciones:

‘Te vas por que yo quiero que te vayas
 a la hora que yo quiera te detengo
 yo quiero que te besen otro labios
 para que me compares hoy como siempre...”
 (José Alfredo Jiménez).

‘Hoy te vas, pero sé que volverás
 porque lo que yo te di no lo encontrarás jamás,
 esas noches, esos días, cuando tu te retorcías en mis brazos,
 cuando veíamos estrellas, y tú eras una de ellas,
 de esas que abrazan la tierra con su luz,
 hoy me llamas y me dices, que empacas tu presencia,
 que has hecho las maletas
 que hoy dices adiós...”
 (Panteón Rococó)

Las expectativas que se tienen comúnmente, son ideas preconcebidas expresas, e ilusiones que se entiende con el nivel general de lo que “debe de ser” determinado asunto: por lo tanto, nuestra manera de ser estará mediada por diversos factores como los son: la información que hemos ido recibiendo desde pequeños, la educación sentimental, los referentes o modelos familiares, las circunstancias personales, el estilo de vida, así como también las ideas y creencias que se han ido quedando en nuestro interior conformando así las bases sobre las cuales nos encontramos para lograr o buscar lo que pretendemos.

Lo anterior repercute en las expectativas erróneas referentes al amor y a la pareja como lo son:

El idealizar el amor: Absolutizarlo al extremo en que nos llegue a deslumbrar haciéndonos pensar que las cosas son y siempre serán de determinada manera; este tipo de error es el que comúnmente se encuentra en la literatura, la poesía, la t.v. Con la idealización excesiva del amor que encontramos en los elementos mencionados se busca o se encuentra sólo una parte de la totalidad emocional que probablemente sea la más sencilla: la menos compleja y carente de problemas. Ellis (1990, p. 182) lo define como: “amor súper romántico, apasionado o enamoramiento exagerado”. Comenta que este tipo de amor ha existido desde tiempos inmemoriales y que consiste en sentimientos exageradamente placenteros y están motivados a grandes obras y esfuerzos. Estos amores se reconocen por varios factores como: la convicción de que el amor durará para siempre,

de que es la cosa más grande del mundo, de hacer, deshacer y sacrificar cualquier cosa por el ser amado.

Ellis (1990) presenta algunos de los mitos románticos de nuestra sociedad:

- Puedes amar sólo a una, y sólo una persona a la vez.
- El amor romántico verdadero dura toda la vida.
- Los sentimientos profundos de amor romántico aseguran una felicidad conyugal.
- El amor y el sexo siempre van juntos.
- El amor romántico es superior a cualquier otro tipo de amor.
- Si pierdes a tu amor romántico pierdes todo en la vida.

El hacer de la otra persona un absoluto: Situándola en una postura excesivamente elevada; es cierto que es positivo para la relación mantener la admiración por el otro, pero no sin llegar al extremo de no ver sus defectos, no aceptarlos o creer que en dado momento van a desaparecer por algún simple sentido mágico o casual. Ellis (1990, p.181) lo denomina como: “amor obsesivo o amor adicto”. El cual es una forma extrema del amor romántico en donde se piensa obsesiva e intensamente en el ser amado, existe una exagerada necesidad de reciprocidad, sentimientos severos de ansiedad y depresión cuando el ser amado parece no corresponder al amor de uno, se minimizan o eliminan los defectos, etc.

Algunos ejemplos de los mitos del amor absoluto o excesivo son de acuerdo con Ellis (1990):

- Me debe de corresponder de igual manera, si no, es que soy inadecuado.
- No podría soportar perder a mi ser amado, no podría soportarlo.
- Si a mi ser amado no le importo es mejor morir.
- Vale la pena perder la vida en el intento por conservar el amor.

Pensar que sólo basta con estar enamorados: Esta es otra manera común de ver las relaciones de pareja, creyendo que con este sólo hecho la relación que se pretende surgirá o se mantendrá ; pero en realidad pocas ocasiones se cuenta con una idea acertada de que la relación hay que nutrirla constantemente de pequeños detalles que a simple vista puedan parecer irrelevantes, pero que en verdad tiene una gran importancia, ya que cuando estos se descuidan, no se presentan o mantienen, la relación comienza a deteriorarse.

Crear que estas habilidades no necesitan ser aprendidas: Una relación no surge por una especie de don innato, pero dicha creencia surge a partir de la falta de conocimientos para expresar sus sentimientos tanto positivos como negativos de una manera inteligente o del como resolver problemas; es común encontrar los orígenes de expectativas erróneas en los héroes y heroínas de telenovelas a donde con el simple hecho de amar y dejar pasar de largo las situaciones adversas o hirientes de la pareja, llegará un momento en el que “sin hacer nada” él o ella darán cuenta de su error y correrán a nuestros brazos para pedir disculpas o para dar amor incondicional. Estos pequeños detalles o sucesos, al dejarlos pasar de largo únicamente contribuyen a deteriorar la relación o dificultar su inicio.

Por lo tanto, es común encontrar parejas, las cuales comenzaron su relación con la creencia de que el amor surge espontáneamente y que se da sin ningún esfuerzo, posteriormente el agrado entre los integrantes se ve mermado cuando se dan cuenta de que es necesario esforzarse demasiado para mantener o rescatar la relación, lo que comúnmente da lugar a evaluaciones erróneas o distorsionadas como: “probablemente no fuimos hechos el uno para el otro” (Datilio, 1995; Rojas, 1993).

Entonces, como se puede apreciar, en la sociedad que actualmente nos encontramos inmersos existen diversos factores que han intervenido y que continúan interviniendo en la formación de conceptos y expectativas con respecto a las relaciones de pareja, el amor y acerca del cómo es que se establecen, se mantienen y del cómo terminan. Uno de los factores más sobresalientes que han influido son situaciones como el feminismo, la distribución de anticonceptivos, la inserción de la mujer en campo laboral, situaciones que han propiciado que el mito de que la mujer (en relación a sociedades anteriores) sólo sería

educada para casarse se encuentre ya en decadencia, la mujer ya no sólo se limita a su tarea de madre y esposa, sino que se encuentra ampliando cada vez más su campo de acción. El ritmo de vida de hoy, es demasiado acelerado, las transformaciones de ideas y costumbres, al igual que las visiones acerca de la vida cambian constantemente, por lo cual el ser humano debe de adecuarse a los cambios; por lo que se puede entender por qué para muchas personas, el amor se ha convertido en sexo, en apariencia física, en estabilidad económica e incluso en sufrimiento. La cultura y sociedad hacen al ser humano lo que es, se convierte en una manera de ser y de tener, dota de criterios de conducta y cogniciones creando mecanismos para defendernos, buscar, obtener y concluir cualquier actividad o situación que sea deseada y como se ha podido apreciar, el aspecto sentimental no es la excepción, la cultura del amor nos provee de criterios sentimentales haciéndonos adecuar el amor y las relaciones que a partir de lo que aquí surge al igual que la educación sentimental que se ha tenido (Bueno, 1985; Datilio, 1995; Döring, 1995; Ellis, 1990; Rojas, 1993).

2.3. Inicio.

Cuando se inicia o se pretende entablar una relación de pareja, ya se cuenta previamente con un modelo femenino o masculino de el tipo de persona con el que se pretende relacionarse, dicho modelo se adquiere a través del contexto en el que cada individuo se ha desarrollado presentando ciertos gustos y preferencias. Al elegir el tipo de persona, se pretende seleccionar cierto tipo humano con un perfil aproximado que abarca parte de lo físico, psicológico, cultural y sentimental de acuerdo con un ideal preconcebido que es básico para que surja la atracción inicial, cuyos elementos dependen totalmente de gustos y preferencias individuales que dentro de la diversidad humana son tan inmensos y variables como personas pueden habitar este planeta; habiendo así quienes pueden sentirse atraídos hacia rasgos físicos como las manos, los ojos, la figura, etc.; o en situaciones de tipo materiales como la situación económica, los bienes materiales; o en preferencias comunes como lo pueden ser la sencillez, la inteligencia, la capacidad de comprensión, ideales, expectativas, etc.; o un conjunto de ellos que fungen como estímulos activadores que le dan a la persona poseedora de tales elementos un valor por encima de los demás,

volviéndose más atractiva ya que ha despertado un interés con una especie de curiosidad e inclinación; dichos elementos van a proporcionar una visión parcial y/o externa del otro.

Si la atracción inicial es recíproca se comienza a estimular la aproximación dotando de satisfacciones mutuas que poco a poco irán dotando de conocimientos personales, sociales y culturales a través de la comunicación que dejan entre ver los intereses, los ideales, las cualidades mutuas, la manera en que se concibe a la relación y las expectativas para la convivencia que va surgiendo, con el propósito de mantener cierto tipo de intercambios con los cuales puede dar pauta al inicio de la relación confirmando o rectificando si aquella persona por la que se siente atracción es lo que se desea así como una perspectiva del tipo de relación que se puede entablar; o que a pesar de la atracción inicial existan ingredientes y aspectos que hagan dar cuenta de que se haría muy difícil la convivencia.

De igual manera se puede decir que existen diferentes tipos de relaciones que van desde la perspectiva romántica de encontrar una pareja para toda la vida con quien convivir, compartir, amar, etc.; a las que no exigen compromiso alguno como la relación de amigos o de compañeros que se pueden centrar en aspectos sociales o las que se centran en el sexo a las cuales no se les puede dejar de llamar “relaciones” pese a no tener planeado algo sólido o con visión hacia el futuro tomando en cuenta el sólo placer coital; o el centrado en las comodidades que proporciona una estabilidad económica que incluye dinero y bienes materiales, aspectos que puedan declarar una relación transitoria, temporal y/o condicionada.

Siendo así que las relaciones que superan la fase inicial fundamentarán sus cimientos a partir de lo que se encontró en la atracción inicial pudiendo distinguir así entre tres tipos de relación: 1) Aquella que a pesar de la atracción inicial se mantiene de idealizaciones acerca de la relación misma y del otro tendiendo a atribuirles un conjunto de cosas buenas, positivas y nobles tratando de preservarlas, pretendiendo anular de igual manera aquellos aspectos que pudieran parecer como negativos o peligrosos para la consolidación o preservación del vínculo; desembocando en exaltación, alegría, pasión y

afectividad desbordante. 2) Aquella elección que reside únicamente en algún aspecto o habilidad, con aspectos superficiales que no exijan compromiso alguno (cabe mencionar que los primeros tipos de relaciones mencionados carecen de argumentos óptimos y profundos al no tomar en cuenta los demás elementos del otro centrándose en la idealización excesiva o en la superficialidad tendiendo a tener poca duración y una vida frágil). Y 3) Las que Souza (1996) denomina como “de madurez emocional” y a las que Rojas (1993, 1997) llama de “inteligencia emocional”, que toman en cuenta todos los aspectos de la persona, en donde la atracción inicial se convierte en un primer paso para descubrir tantas habilidades y contenidos en el otro. Toma también en cuenta las imperfecciones analizando las ventajas y desventajas que pueden trascender en la relación tomado la decisión de continuarla o de terminarla, aceptando virtudes y defectos, existiendo diálogo y negociación ante los malentendidos y dificultades que puedan amenazarla y que comparte puntos de vista y conceptos (Beck, 1993; Eeckhout, 1973; Ellis, 1990; Rojas, 1993; Rojas, 1997; Sarquis, 1995; Shnepp, 1962; Souza, 1996).

2.4. Mantenimiento.

Del inicio a la relación ya establecida existen muchas diferencias; es aquí en donde la relación inicial puede llegar a institucionalizarse o a adoptar otras perspectivas más estables o duraderas. El nivel eufórico y de exaltación de las fases iniciales son más calmados y permanentes manteniendo una aceptación recíproca de las virtudes y defectos de cada uno de los integrantes. Ya existe una adecuación a distintos aspectos como la moda, lugares comunes, ideas de uno y del otro.

La interacción en la mayoría de los casos se encuentra determinada por los estímulos y creencias activantes que parten de la atracción inicial. Como se pudo apreciar en el apartado anterior, no existe ningún medio por el cual se dictamine el cómo o bajo qué circunstancias una relación dé comienzo, o cuales sean los elementos que conforman la atracción inicial y funjan como estímulos activantes; sin embargo, sí tendrán repercusión posterior al momento de pretender mantener la relación por un largo periodo o para llegar a una vida conyugal duradera. Como se ha podido observar, existen relaciones que tienen sus

inicios a partir de una relación sexual, de la atracción física, los intereses económicos y un largo etcétera de elementos particulares que llaman la atención; este tipo de relaciones pueden mantenerse por las mismas causas y motivos por lo que los integrantes han decidido unirse (a partir de una actividad sexual constante, de comodidades y lujos económicos, etc.), pero la mayor parte de las relaciones que únicamente se centran en un sólo elemento o habilidad y que no toman en cuenta los demás aspectos físicos, ideológicos, sociales, culturales y económicos propios y del otro, tienden a ser de duración corta y/o vida desgastante. Al igual que las que se centran en idealizaciones extremistas que no dejen ver los defectos y desacuerdos propios y con el otro, impidiendo ver de manera consecuente las posibles soluciones o negociaciones para poder mejorar la relación o mantenerla.

La sociedad tiene fuerte influencia al momento de la elección e inicio de la relación pareja, y para su mantenimiento no es la excepción. Las expectativas que se tienen al respecto y de los cambios que en ella se pueden enmarcar (las diferencias, las crisis, la vida conyugal, la llegada de los hijos, etc.) determinan la mayor parte del tiempo el curso que la relación va a tomar para llegar a satisfacerlas, reestructurarlas o reorganizarlas; tales expectativas son diversas de acuerdo al individuo y al contexto en el que se desarrolló; por ejemplo, habrá desde quienes esperen que los problemas de la relación se resuelvan por sí mismos y por “la fuerza del amor” derivado de una cultura televisiva en donde los héroes y heroínas salen victoriosos de las adversidades de esta manera, pasando por una pareja de tendencias religiosas apegadas en las cuales la fe en una divinidad pueda echar mano a los conflictos y que todo lo que ocurra será obra suya para acatarla sin oposición alguna, hasta quienes creen que el óptimo desarrollo de la relación recae en un esfuerzo constante a partir de habilidades aprendidas. En la actualidad se han sufrido más cambios en las últimas décadas que en todo un siglo, las ideas, las costumbres, las modas y las concepciones acerca de la vida cambian constantemente, por lo tanto el ser humano puede de irse adaptando día a día con lo nuevo siempre y cuando favorezca a su progreso y para que la relación de pareja continúe, es necesario acoplarse a los constantes cambios que ocurren en el medio y que le pueden afectar superándolos continuamente, ya que también el sentido de la relación cambia constantemente, siendo que no ocurre lo mismo en el galanteo y romance inicial, que al irse formando parte el uno del otro (Ellis, 1990).

Dentro de los cambios que asaltan a las relaciones de pareja se puede encontrar con el salto decisivo a una vida conyugal que implica lograr un ajuste en lo sexual, dividir funciones, reordenar las relaciones con los amigos y familiares; la llegada de los hijos que van desde el acuerdo para concebir, un embarazo inesperado, el periodo de gestación, el desarrollo del infante (aunque también hay que tomar en cuenta los casos de esterilidad de alguno de los miembros); algún empleo que implique la ausencia de alguno de los integrantes o el cambiar de ciudad modificando la red social de los integrantes (Eeckhout, 1973; Souza, 1996).

Diversos autores como Eeckhout (1973), Ellis (1990), Ellis y Abrahms (1980), Rojas (1997, 1998) , Souza (1996); coinciden en que el mantenimiento de la relación de pareja recae en contar con la mayoría de los siguientes aspectos:

- El conocimiento adecuado de uno mismo: Teniendo en cuenta las actitudes y limitaciones personales que facilitan o deterioran la convivencia, para saber que conductas y situaciones mantener y mejorar; así como hasta que punto nuestras expectativas pueden ser cumplidas o modificadas.

- Sentimiento: Perteneciente al terreno de la afectividad en donde se busca el bien y la felicidad propios y del otro.

- Tendencia: Que surge de la intimidad y consiste en inclinarse hacia el otro constantemente, puede ser la consecuencia directa de la atracción, en donde la comunicación y el progresivo conocimiento mutuo serán las bases de la convivencia incluyendo aspectos sexuales, cognitivos y culturales intercambiándolos a manera de expectativas y creencias, los cuales permiten establecer una comunicación para buscar la afinidad, el entendimiento, así como actividades e intereses comunes.

- Voluntad: Que es el deseo de estar y mantenerse juntos para continuar compartiendo, fijar objetivos y la insistencia en conseguirlos, corrigiendo, modificando y perfeccionando la interacción. La presencia de este componente

afirma y refuerza la interacción a través de una conquista diaria, tenaz y preservante; es fundamental para conseguir el entendimiento y superar las dificultades que siempre están presentes. Voluntad supone querer insistir, poner los medios adecuados para conseguir algo, el saber que se tiene la capacidad para lograrlo.

- Inteligencia: Su presencia aligera la convivencia permitiendo conocer más al otro y a uno mismo, proporcionando un acoplamiento adecuado a todas las situaciones por las que puede pasar la relación. Si se encuentran presentes la percepción y la observación del otro centrados en su aspecto físico y el posible atractivo que tenga, se cuenta con un mínimo esbozo de inteligencia. Cuando se dice que “ese tipo de persona no me queda”, quiere decirse que ese prototipo humano no es lo que se desea y que las personas con esas características no le atraen (al inicio de la relación), después, cuando la relación es más estrecha y frecuente se puede hacer un balance de los distintos aspectos que conforman al uno y al otro valorando la convivencia, las mejoras de la interacción o tomando a la ruptura como una opción con un movimiento reflexivo acompañado de decisiones equilibradas, es decir, más racional. Se puede pensar que es un aspecto que le quita espontaneidad a la convivencia, pero no es así, sino que proporciona firmeza, constancia y solidez.

- Expectativas, ideas y proyectos en común: La pareja necesita un sistema básico de creencias en el cual apoyarse, que se puedan acoplar y compartir como puntos de vista, formas similares de entender la existencia de las expectativas, como de actitudes básicas para interactuar. Aquí se puede hablar de dos tipos de conocimiento, 1) de un conocimiento cierto, y 2) un conocimiento probable; en el primero cuenta con dimensiones tangibles y medibles, mientras que en el segundo por incertidumbre. Un ejemplo son las creencias religiosas y su influencia en el curso de la relación, pueden dar firmeza y ayuda en algunos momentos (incluso de crisis), ya que algunas de estas ideas tienden a hacer entender el valor que tiene el buscar soluciones (de hecho hay mayor estabilidad y permanencia en algunas relaciones conyugales en que existe un credo en común).

- Compromiso: Establece acuerdos tanto explícitos como implícitos acerca de las situaciones que le pueden ser gratas o desagradables, que pueden herir o alegrar al otro; puede parecer que se acorta la libertad, pero lo único que hace es poner las reglas bajo las cuales se rige la relación. Entiéndanse por acuerdos voluntarios que se derivan en responsabilidades y compromiso, lo que implica un trabajo constante.

- Fluencia y dinamismo: Las relaciones de pareja son procesos dinámicos y no estáticos que cambian, oscilan y se modifican constantemente. A medida que la vida transcurre, hay elementos que se modifican y cambian orientándose de diferente manera a como se venían presentando, por lo tanto es óptimo adaptarse a las circunstancias particulares de la pareja.

- Respeto y consideración recíproca: Se inclina hacia el diálogo, la capacidad de escuchar y negociar los puntos de vista encontrados, a manera de poder estar en desacuerdo sin que eso implique mayores rencillas y descontentos, aceptando las diferencias de ideas sin ofender o descalificar.

Por lo anterior, se puede decir que una relación de pareja se mantiene de un intercambio recíproco de conductas reforzantes, positivas y gratificantes en ocasiones mezclados con elementos negativos que abarcan el plano verbal, emocional, cognitivo y cultural (Costa y Serrat, 1982; Rojas, 1997, 1998; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980).

Sin embargo cabe mencionar que en cualquiera de los momentos de interacción de la pareja se encuentra presente el rompimiento o separación como opción alternativa, que la mayor parte de las ocasiones puede surgir como una inadecuación a los cambios que le ocurren y/o al no cumplirse las expectativas de alguno o ambos miembros que la conforman (Eeckhout, 1973; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Rojas, 1997, 1998; Souza, 1996).

2.5. Término.

Se puede decir que una ruptura o separación sucede desde el momento en que se presenta la atracción inicial, cuando se rechaza o se es rechazado por parte del otro y cuando el tipo de convivencia ya cuenta con algún tiempo transcurrido y ocurre en mutuo acuerdo.

Las cogniciones juegan quizás el papel más importante en la ruptura ya que en un primer tiempo se rechaza o se es rechazado al momento de la elección debido a que no se cumple el nivel de expectativas referentes al tipo de persona por alguno o varios elementos que la conforman (creencias, aspecto físico, nivel económico, status social, etc.); posteriormente, cuando en la pareja ya existe cierta interacción, la ruptura llega cuando las expectativas que se tienen con respecto al otro o de la relación misma no se cumplen o no se comparten. Si la elección se realizó mediante la sola apreciación de uno o de algunos elementos que despertaron el interés en el otro, probablemente al transcurrir del tiempo los desacuerdos y diferencias se comenzarán a hacer evidentes y cada vez más marcados (Beck, 1993; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980)

También existen parejas que se unieron bajo circunstancias totalmente gratificantes, con ideas en común y con una proyección hacia el futuro, y que a pesar de su óptimo mantenimiento durante algún tiempo, comienzan a adquirir intereses y expectativas diferentes, tomando la determinación por parte de alguno o de ambos de que es mejor tratar separadamente de lograr y alcanzar sus objetivos particulares. De igual manera se puede llegar a tomar tal determinación cuando se decide en dado momento que la relación en que se está inmerso ya no es gratificante y que no se cuenta con el más mínimo deseo por seguir manteniéndola; cuando ya ha comenzado a desgastarse hasta el punto en que la relación se vuelve insostenible (Beck, 1993; Costa y Serrat, 1982; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980).

Cabe mencionar que las relaciones de pareja se ven asaltadas constantemente por problemas y diferencias que amenazan constantemente la estabilidad adquirida en el tiempo que lleva de vida, que cuando se superan una y otra vez le van dando mayor solidez y

consistencia a la relación; pero cuando existe alguna inadecuación o inhabilidad para solucionarlos o para negociarlos, seguramente ocasionará el desgaste de la convivencia dejando de la lado las gratificaciones recíprocas, propiciando la monotonía, que se pierda la capacidad de tolerancia, que surja una apatía sexual, peleas y discusiones constantes; elementos que seguramente serán lo opuesto a lo esperado a los ideales que cada individuo se formó al momento de la elección o unión. Llevando a uno o ambos integrantes a buscar un estado de situación personal más gratificante que en la pareja ya no se encuentra (Beck, 1993; Costa y Serrat, 1982; Rojas, 1994; Rojas, 1997; Rojas, 1998; Souza, 1996).

Los eventos desencadenantes (o argumentos) que llevarán a tomar la decisión de romper pueden ser tan diversos y variados como el tratar de rectificar el error que se cometió al momento de realizar la elección, diferencias de ideas, la existencia de alguna adicción, la aparición de otra relación más gratificante, etc.; aunque hay quienes pese a no encontrar satisfacción en su relación deciden seguir manteniéndola y continuar con la convivencia desgastante. Rojas (1994) a este respecto, ejemplifica las consecuencias que puede propiciar el mantenimiento inadecuado de una relación de manera forzada citando una leyenda india:

‘Durante el primer año de reinado del rey Julifet, dos mil parejas se divorciaron de mutuo acuerdo en los tribunales. Al enterarse el rey, se indignó de tal manera que inmediatamente abolió el divorcio. A lo largo del siguiente año, el número de casamientos en el reino disminuyó en más de tres mil; trescientas mujeres fueron quemadas vivas por envenenar a sus maridos; setenta y cinco hombres fueron condenados a muerte por asesinar a sus esposas. Al enterarse el rey Julief, restableció el privilegio del divorcio’ (p. 82).

La actitud que los individuos presentan ante el rompimiento o la separación depende del contexto social en el que se hayan desarrollado, ya que existen quienes al presentar un historial familiar amplio de separaciones pueden presentar un nivel de tolerancia más amplio que quienes al profesar una religión con principios muy apegados lo toman como un pecado. Así habrá quienes ante la separación aprecien una solución a la infelicidad conyugal, la oportunidad para encontrar relaciones más placenteras, la posibilidad de

conocer y resolver conflictos personales e interpersonales, etc; o también quienes la vivan como una especie de duelo similar a la muerte de un ser querido, viviendo una experiencia traumática, amarga y penosa que puede ir desde culpar al otro por lo ocurrido, la negación del suceso, ira, molestia, depresión, etc. Dependiendo de la actitud que se asuma, dependerá en gran medida la adecuación a los cambios sociales, económicos, legales, afectivos y personales, a los que el individuo se verá sometido tras la separación.

Sin embargo, la incompatibilidad de ideas y expectativas es una causa muy aceptada e inequívoca, de mutuo acuerdo que implica la inexistencia de culpabilidad de ninguna de las partes, permitiendo aceptar las opciones de los individuos y romper sin crueles enfrentamientos, luchas, escándalos, etc. (Beck, 1993; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Rojas, 1994; Rojas, 1997; Rojas, 1998).

En la sociedad actual, las parejas que se unen formalmente o que ya tienen algún tiempo de interacción deciden en dado momento que su relación se ha vuelto insostenible, insatisfactoria e infeliz y optan por la ruptura o la separación; en realidad esto no tiene por que inquietar ni asustar a nadie. Lo mismo puede ocurrir con otros tipo de relación como una amistad, una asociación profesional, etc. y se acepta sin dificultad. Toda persona tiene el derecho de mudarse de casa, a cambiar de escuela, de religión o de partido político; en donde está implícito el derecho de cambiar de parecer y de decidir cuando algo no es grato, entonces, ¿por qué en la relación de pareja tiene que ser diferente? (Beck, 1993; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Costa y Serrat, 1982; Rojas, 1994; Rojas, 1997; Rojas, 1998; Souza, 1996).

Otro tipo de separación que puede ser ajena a la voluntad de los individuos, ocurre por el deceso de alguno de los integrantes, presentándose en ocasiones de manera súbita e inesperada o después de algún tiempo de padecer alguna enfermedad terminal, o simplemente por el paso de los años; de cualquier manera, es otra causa de separación que contempla el contexto social bajo el que ocurre, la edad de los integrantes, etc. y que al igual que las causas de separación anteriores, depende de la actitud de la persona que sobrevive presente, será lo que determinará la adecuación al cambio que dicho evento

conllewa (Beck, 1993; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Costa y Serrat, 1982; Rojas, 1994; Rojas, 1997; Rojas, 1998; Souza, 1996).

3. CÓMO SE ESTRUCTURAN LAS HABILIDADES PARA ESTABLECER, MANTENER Y TERMINAR LAS RELACIONES DE PAREJA.

En las habilidades para iniciar, mantener o terminar una relación de pareja, primeramente hay que tomar en cuenta si es que no existen componentes individuales que puedan ser tratados antes o a la par de la interacción de pareja como lo pueden ser: problemas de habilidades, creencias, estilos de vida etc.; que podrían ser factores que entorpecerían el manejo de variables para centrarse en la interacción con el otro. En segundo lugar, se debe sondear el repertorio cognitivo y conductual que ha adquirido a través de su desarrollo personal y contexto social en el que se han desenvuelto, para poder identificar cuáles son las habilidades con las que ya cuenta el individuo y poder mantenerlas, cuáles le falta desarrollar y cuáles son disfuncionales o inapropiadas para sustituirlas o modificarlas a través de:

- a) Recabar información acerca de la situación o conducta en particular de la persona en vínculo directo con el otro (los otros) o a la relación.
- b) Centrarse en el funcionamiento y condiciones habituales de la pareja.
- c) Recabar muestras de la conducta y cogniciones del individuo para disponer de la información sobre su funcionamiento típico en diversas condiciones.
- d) Centrarse en aspectos específicos.
- e) Identificar las conductas y cogniciones disfuncionales e inapropiadas que dificultan la interacción, evaluando su frecuencia, duración e intensidad en el contexto en que ocurren.

- f) Determinar las habilidades con las que cuenta el individuo para identificar a las personas, actividades y situaciones que motivan el buen accionar de las conductas para poder mantenerlas (elementos que conforman la evaluación conductual) (Burns, 1999; Costa y Serrat, 1982; Godoy, 1999; Pnares, 1999).

3.1. Cogniciones.

Las ideas y expectativas que se presentan acerca de la pareja, serán fundamentales al momento de realizar la selección del tipo de persona con el que se desea entablar una relación; así como también determinará en gran medida las consecuencias emotivas y conductuales que se presentarán para iniciarla, mantenerla e incluso las que se adoptarán ante su término. Dichas expectativas que el individuo presente las habrá adquirido a través del contexto social en el que se ha desarrollado y por lo tanto, es donde las ha aprendido (Beck, 1993; Costa y Serrat, 1982; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Rojas, 1997; Rojas, 1998).

Ellis y Abrahms (1980), muestran de qué manera las cogniciones son las que mediatizan el accionar de los individuos en el modelo “A-B-C” de la terapia racional emotiva; en donde: “A” Es el estímulo activante que son los acontecimientos, eventos o experiencias; en este caso puede ser la persona con quien se desea relacionarse, alguna conducta emitida por el otro, la situación específica en que se encuentra inmerso, etc. “B” lo compone el sistema de ideas o creencias, las evaluaciones e interpretaciones que se hacen de dichos eventos y/o situaciones. Y “C” que son las consecuencias emocionales y conductuales que se emiten ante dichos estímulos.

Es decir, las consecuencias o reacciones emocionales (C) son creados por los pensamientos, ideas o creencias (B) y no por los hechos reales, que fluyen constantemente cuando se presenta algún acontecimiento, persona o situación (A) o una serie de ellos que tienen un valor neutral. Por ejemplo, cuando en el punto “A” (estímulo activante) se presenta una persona que nos es atractiva, cuando existe alguna dificultad o adversidad en la relación, cuando una persona que nos es significativa nos rechaza, etc. y posteriormente

nos sentimos irritados, deprimidos, alegres o indiferentes en el punto “C” (consecuencia emocional y conductual); esta no se deriva directamente de “A”, sino de “B” (nuestro sistema de creencias) lo que nos hace sentir ansiosos, alegres, optimistas, etc. Si ante “A” mi pareja me pide que pospongamos una cita importante para otra ocasión, y en “B” yo pienso que “seguramente se verá con alguien más”, “eso quiere decir que no le importo”; en “C” seguramente me sentiré ansioso, molesto, deprimido, etc., acompañado de conductas disfuncionales; mientras que por otra parte, si ante “A” pienso que “tal vez le surgió un imprevisto”, “que bien que me avisó, así podré realizar otras actividades” “B”; seguramente en “C” mis conductas y emociones me permitirán accionar óptimamente en cualquier otra actividad sin estar enfadado o deprimido (Beck, 1993; Burns, 1991; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980).

Dentro de la infinita cantidad de pensamientos que pueden presentar los individuos, Burns (1991) presenta una lista de los tipos de errores cognitivos más comunes y que dificultan el óptimo accionar ante cualquier evento o situación debido a su irracionalidad absolutista, totalitaria, etc. Las distorsiones cognitivas son las siguientes:

- 1- Pensamiento todo-o-nada. Se refiere a una tendencia a evaluar recurriendo a categorías extremas positivas y negativas. Dicha evaluación es irracional ya que los absolutos no existen. Por ejemplo, una persona que inicia una buena interacción con alguien que le es agradable y después de salir algunas veces se le presenta un rechazo llega a la siguiente conclusión: “Hoy no quiso salir conmigo, eso quiere decir que ya no le importo”, así se seguramente se desacreditará constantemente porque nunca verá satisfechas sus exageradas expectativas, pese a que venía manteniendo una optima interacción.
- 2- Generalización excesiva. Cuando se llega exageradamente a la conclusión de que algo que ya ha ocurrido ocurrirá una y otra vez, que se multiplicará. Cuando ante alguna mala experiencia se piensa que “siempre será así, todos los hombres o mujeres son iguales”.

- 3- Filtro mental. Es cuando se elige un detalle negativo de cualquier persona, evento o situación fijándose exclusivamente en él, percibiendo toda la situación como negativa. Cuando a alguien se le olvida mi cumpleaños y pienso que es una persona insensible por haberlo hecho, cuando en otras ocasiones quizás recibí otras muestras de afecto de su parte.
- 4- Descalificación de lo positivo. La tendencia que se puede llegar a tener para transformar las experiencias o elementos neutros e incluso positivos y gratificantes en negativos. Puede ser cuando ante un elogio se piensa que ‘lo hizo para burlarse de mi’, o ‘tal vez tiene razón, pero eso no cuenta’.
- 5- Conclusiones apresuradas. Son ideas negativas que se forman apresuradamente sin justificación alguna por los hechos o la situación. Se deriva en : 1) ‘Lectura del pensamiento’ y 2) el ‘Error del adivino’; En la primera se hace la suposición de que otras personas le desprecian, y se está tan convencido de esto que ni siquiera se toma la molestia de comprobarlas; por ejemplo, cuando ante una charla con cualquier persona, se emite un momento de silencio por parte del otro y se supone que ‘seguramente piensa que estoy loco’ o ‘ha de creer que soy aburrido’. Y en el segundo, se prevé y se imagina que va a ocurrir algo malo, y se toma esta predicción como un hecho aún cuando no sea realista; como puede ser que ante una fiesta se desee invitar a alguien a bailar y se diga lo siguiente: ‘¿para qué lo hago?, seguramente me va a rechazar’.
- 6- Magnificación y minimización. Es cuando se aumenta el valor de las cosas de manera desproporcionada o se reducen demasiado, cuando se fija en los errores, temores o imperfecciones y se exagera su importancia, así como minimizar las cualidades y habilidades propias: ‘Me retiré sin despedirme, ¡soy un desconsiderado!’ o ‘Mi manera de actuar no es suficiente para ser agradable’.

- 7- Razonamiento emocional. Se toman las emociones como prueba de la verdad. Su proceso es el siguiente: “Me siento como un tonto, seguramente es por que soy un tonto”.
- 8- Enunciaciones “debe” o “tiene”. Asumiendo que las cosas, situaciones o personas “tienen” o “deben” de ser de determinada manera. La lógica es la siguiente: “Debería de ser más atento”, “Tiene que llamarme”, etc. Enunciaciones que al emitirlas por tratar de motivarse, provocan una sensación de presión o resentimiento.
- 9- Etiquetación y etiquetación errónea. Al ponerse etiquetas personales, se crea una imagen de sí mismo y de los otros completamente negativa basada en errores. Lo que crea generalmente hostilidad. Se manifiesta con enunciaciones que empiezan con las palabras: “Soy un...” o “es un...”
- 10- Personalización. Se asume la responsabilidad ante un hecho negativo cuando no hay evidencia para hacerlo. Decidir que lo ocurrido es culpa nuestra o que se debe a nuestra incapacidad, aún cuando no se haya sido el responsable. Lo que ocasiona es una culpa paralizante y abrumadora que confunde el tener influencia con el tener responsabilidades sobre las personas y los hechos.

Entonces, las cogniciones que preceden, acompañan o anteceden a una conducta o reacción emocional disfuncional son irracionales y caen dentro de las categorías ya mencionadas y que por lo tanto dificultarán el óptimo accionar ante el inicio, mantenimiento o ruptura de una relación de pareja.

3.2. Determinantes ambientales.

Primeramente lo que es factible lograr, es que la persona o pareja se implique de manera activa en la creación de estas habilidades y que también adquiera una concepción operativa de lo que es el amor con los intercambios afectivos que implica, que se adquiera

el concepto de lo que es la “reciprocidad” para que se comiencen a incrementar el número de refuerzos positivos y gratificantes con el otro, que se reduzca la probabilidad y ejecución de interacciones o situaciones aversivas y que se aprendan habilidades en comunicación y de solución de problemas. El proceso se debe de llevar a cabo a partir de introducir a la pareja o individuo en el marco teórico que se está trabajando, con el fin de que se entiendan estos objetivos, el tipo de ejercicios y las estrategias que se utilizan son los siguientes:

Intercambio de reforzamiento. Desde el marco conceptual bajo el que se centra la presente investigación, la explicación de “amor” describe un comportamiento complejo y practicado bajo conductas específicas de tipo cognitivo, emocional y motor. De esta manera se dice que una pareja surge (o se enamora) cuando el intercambio de conductas que se establece entre ambos es reforzante o gratificante en algún nivel. El desacuerdo o conflicto entre las parejas se encuentra en función directa con un bajo nivel de reforzadores positivos intercambiados entre ambas partes.

Cuando se dificulta entablar una relación o mantenerla, las tasas más altas de conductas son castigantes, aversivas o incluso con la ausencia de cualquier intercambio conductual que con las personas o parejas sin conflictos. Es decir, la existencia de gratificaciones es muy pobre o nula.

Fase conceptual.

1) La persona o pareja es favorable que entienda que todo tipo de conducta es aprendida y que uno no es así de nacimiento, y que por lo tanto, se pueden aprender otro tipo de conductas satisfactorias y eficaces, con el fin de lograr una mejor interacción con la pareja o con el otro.

2) Se explica que la conducta también es interdependiente de la del otro, por esta razón uno tiene gran influencia en el comportamiento del otro, así como de los cambios y resultados que se deseen conseguir. Esto es con el fin de que la persona o

pareja se cuestionen acerca del “¿qué puedo hacer para que mi pareja cambie?”, en lugar de decir “he de esperar a que mi pareja cambie”.

3) Se sugiere también que se observe activamente el comportamiento del otro, así como el propio y delimitar y plantear los objetivos de cambio y negociación.

Fase de experimentación. Aquí el objetivo es que la persona o pareja comprueben la hipótesis que se plantea a partir del concepto de reciprocidad y de la importancia de los intercambios agradables. Las personas comúnmente adquieren una percepción negativa acerca del otro cuando las situaciones no marchan como se deseaban, centrando su atención únicamente en las conductas negativas del otro y de la relación olvidando así todos los aspectos positivos y no se percatan de los efectos que pueden tener ellos mismos en el otro.

Para que se percaten de dichas situaciones, se han diseñado algunas estrategias como lo son ‘Pille a su pareja haciendo algo agradable’(Lieberman, 1980 en Costa y Serrat, 1982) en donde se le pide a las personas, que anoten diariamente en una hoja de registro las conductas agradables que encuentre en el otro. Y la del ‘Día del amor’ (Birchler, 1973 en Costa y Serrat, 1982) en donde se le pide a la persona o a un miembro de la pareja que ofrezca un día del amor, en el cual se deberá aumentar notablemente el número de conductas positivas que habitualmente se tienen con el otro. Estos ejercicios ayudan y favorecen el que la persona o pareja se percaten de que su comportamiento está directamente relacionado con el del otro, así como el de cambiar la percepción negativa que se pueda tener del mismo.

Entrenamiento en habilidades de comunicación y asertividad. Se realiza con el fin de lograr que el individuo o pareja aprendan un nuevo vocabulario interpersonal que sea adecuado para comunicarse, así como de que incorpore a sus repertorios conductuales habilidades (como el saber escuchar, expresar sentimientos, etc.) que les optimicen emitir y recibir mensajes.

El lenguaje inespecífico, generalmente se presta a interpretaciones subjetivas acerca de lo que en realidad se quería comunicar. Surgiendo una comunicación deformada y malinterpretada. Para que el lenguaje sea operativo tiene que contar con:

-Congruencia: El proponer una relación sexual en medio de una fuerte discusión puede ser poco conveniente.

-Enfasis en la información positiva: Evitar mandar señales acusativas en los mensajes, es mejor decir “¿podrías hablar más bajo?”; que “no hables tan alto”.

-Estar basado en comunicación verbal como no verbal: La manera en cómo expresamos lo que sentimos, contribuye enormemente a transferir mas información y significado de lo que decimos. El elevar demasiado el tono de voz, apretar fuertemente el brazo de mi pareja y tener el ceño fruncido, es poco adecuado para sugerir una salida al cine.

Aprendizaje en habilidades conversacionales. Consiste en dar información a la persona o pareja, acerca de los elementos básicos en la conversación para que pueda ponerlos en práctica, como lo son:

- Hacer preguntas.
- Dar información gratuita o adicional.
- Escuchar.
- Llevar la conversación.
- Cambiar de tema.
- Tomar la palabra.
- Cerrar la conversación.

Aprendizaje en habilidades de expresión. Tiene como finalidad que cada uno de los miembros de la pareja o personas, expresen sus sentimientos de una manera abierta, honesta de forma directa como lo son: elogios y sentimientos positivos, y por otro lado

también sentimientos negativos o críticas constructivas acerca de su relación o de la otra persona.

A) Expresión de sentimientos positivos:

- Expresar emociones que sean del agrado del otro.
- Reconocer aspectos gratificantes y positivos de la conducta del otro.
- Expresar y pedir un intercambio físico gratificante.

B) Expresión de sentimientos negativos. Esto también es importante en la medida de expresar sentimientos como cólera, irritación, depresión, frustración, etc. Lo que se pretende es aprender a expresarlos de una manera adecuada para contribuir a obtener cambios adaptativos en la persona o pareja de la siguiente manera:

- Especificar la conducta del otro que ha provocado el sentimiento negativo.
- Expresar y confesar como propios los sentimientos negativos.
- Pedirle al otro que contribuya a mejorar la situación y sentimientos.
- Reforzar al otro por haber escuchado nuestra petición y comprometerse a realizarla o plantear un compromiso alternativo.

Desarrollo de habilidades de resolución de problemas y de negociación. La solución de problemas se define como una interacción estructurada entre dos o más personas, creada y diseñada para resolver un desacuerdo en general.

Para llegar a esto, se requiere:

- Definir el problema: Comenzando siempre con algo positivo como “ya sé que has tenido mucho trabajo esta semana.... lo que lamento es que no podamos ir al cine”, de lo contrario, se pudiera sugerir que la situación que nosotros pretendemos es prioritaria como “¿vamos ir al cine si o no?”.

-Ser específico: Sin términos vagos o ambiguos que se presten a la especulación como “tu siempre”, “tu nunca”, “eres un” y que fomentan la aparición de sentimientos disfuncionales, para que puedan ser determinados claramente.

-Expresión de sentimientos: Expresarlos abiertamente así como la conducta que los motiva.

-Admitir el papel propio en el problema: Aceptar la responsabilidad que se tiene en el conflicto existente.

-Ser breves cuando se define el problema: Esto porque en ocasiones se confunde el hablar del problema con resolver el problema. Se refieren más comúnmente a hablar de situaciones pasadas o de sus sentimientos pese a que llegue a ser irrelevante o inapropiado.

-Discutir un único problema a la vez: En ocasiones las personas ante una discusión, introducen otro tipo de problemas o situaciones que sólo entorpecen el proceso inicial.

-Parfrasear: Con el fin de darle a notar al otro que está siendo escuchado y entendido.

-No hacer inferencias, hablar únicamente de lo que puede observarse: Hacer inferencias o interpretaciones acerca del comportamiento del otro puede entorpecer la solución del problema.

-Ser neutral y no negativo: Ya que el objetivo no es discutir o humillarse mutuamente, si no llegar a un acuerdo.

Negociación.

-Centrarse en las soluciones: No hacerlas de manera absurda o inadecuada.

-El cambio de conducta implica reciprocidad y compromiso; es decir, ayudarse mutuamente en el proceso de cambio propio y del otro.

-Control estimular. Debido a que el ambiente estimular de la pareja ha estado asociado repetidamente con conflictos y discusiones, ciertos lugares pueden dar pauta para el surgimiento de sentimientos negativos. Por lo que es importante en algunos casos introducir algunos cambios estimulares o crearlos a manera que la persona se sienta a gusto y propicie una situación placentera.

Aún adquiriendo este tipo de habilidades, probablemente la pareja volverá a encontrarse con algún tipo de dificultades, por ello se presenta el siguiente tipo de medidas que se pudieran utilizar:

-Retiro de atención: Es básicamente ignorar de modo constante y repetido la conducta aversiva o problemática (se conoce como el principio de extinción).

-Tiempo fuera: Es principalmente el salir de estas condiciones inadecuadas mientras pasa la situación desagradable: Especificar la conducta que se pretende extinguir (cuando grita y se altera), expresar los sentimientos en relación a este comportamiento (“me siento mal”), explicar la razón del tiempo fuera (“como no me agrada cuando estás así, mejor me salgo y después hablamos”) e indicar el tiempo que se estará afuera (tanto como dure la irritación) (Beck, 1993; Burns, 1999; Costa y Serrat, 1982; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Rojas, 1997; Rojas, 1998).

3.3. Para iniciar.

Para comenzar una relación de pareja es factible tomar en cuenta las expectativas que se presentan acerca del tipo de persona con el que se desea relacionarse, con qué elementos puede contar, y qué características puede tener. Hay que cuestionarse acerca del cómo se desea que las cosas ocurran, las metas a las que se quiere llegar; así como también el tipo de relaciones que se han mantenido anteriormente para poder identificar la manera en que se ha venido haciendo.

Así podremos encontrar a algún individuo que se desenvuelve en un círculo social amplio, que cuando observa a una persona que le es atractiva se le aproxima con la idea de entablar una conversación y “conocerle”. En dado caso, el individuo cuenta con un tipo de expectativas que se abren a una amplia gama de oportunidades y sucesos en la interacción; quizás también cuenta con habilidades en comunicación y conversacionales, lo que hace altamente probable el inicio de una interacción de pareja.

Por otra parte, podremos encontrar a otro tipo de persona, que ante la misma situación en que se le presenta alguien que le agrada; pretenda mantenerse a distancia esperando que el acercamiento se dé por parte del otro con pensamientos irracionales como: “si me le acerco, seguramente me rechazará” o “si le soy agradable, ella (o él) es quien debe de acercarse”. De esta manera, lo más seguro es que el acercamiento no se dé debido a que existen muchos factores que reducen la probabilidad como pueden ser: que el otro ni siquiera le haya visto, ideas irracionales que vaticinan un futuro rechazo sin la certeza de haberlo comprobado, o creencias totalitarias del cómo se “debe” de iniciar una relación y con que tipo de persona “tiene” que ser, etc.; aunado quizás, a la falta de habilidades conversacionales, en comunicación, etc. (Beck, 1993; Burns, 1999; Costa y Serrat, 1982; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Godoy, 1999; Phares, 1999; Rojas, 1997; Rojas, 1998).

3.4. Para mantener.

Para evaluar las relaciones de pareja ya establecidas, es conveniente revisar diversos aspectos como son: bajo qué circunstancias se han unido, qué es lo que se encuentra agradable en el otro y en la relación, los elementos que les llevo a unirse, qué es lo que se espera, etc., para que de esta manera se pueda conocer la situación en particular por la que atraviesa la relación, los recursos y reforzadores potenciales con los que se cuentan y que pueden ser utilizados efectivamente para alterar la conducta propia y del otro.

Una vez que se define la situación específica, se comienza a evaluar las expectativas y demandas de cada uno de los integrantes orientadas hacia mejorar la relación para poder identificar un alto grado de conductas gratificantes en el otro y en sí mismo, siendo necesario que cada uno de los individuos expresen las situaciones gratificantes que se encuentran en el otro y en la convivencia, al igual que sus quejas acerca de lo que se quiere mejorar o cambiar (Beck, 1993; Burns, 1999; Costa y Serrat, 1982; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Godoy, 1999; Phares, 1999; Rojas, 1997; Rojas, 1998).

Para lo cual podemos apoyarnos de entrevistas o cuestionarios como el sugerido por Costa y Serrat (1982):

- 1- Cómo empezó la relación.
- 2- Cambios importantes durante el curso de la relación.
- 3- Entendimiento afectivo.
- 4- Relación autoritarismo-dependencia.
- 5- Los problemas principales de la vida en pareja.
- 6- Áreas de incompatibilidad-compatibilidad.
- 7- Interacción problemática:
 - Número, intensidad, duración.
 - Descripción detalla de las situaciones en que ocurre.
 - Lugar y situación.
 - Qué han dicho y hecho.

- Sentimientos en relación con el otro.
- Cómo se influyen respectivamente.
- Cómo terminan (Resultado).
- 8- Tiempo libre de conflicto.
- 9- Pensamientos positivos y negativos sobre el otro.
- 10- Sentimientos de descontento y satisfacción.
- 11- Actividades placenteras que comparten (ejemplos).
- 12- Problemas con los hijos.
- 13- Relación sexual actual. Nivel de satisfacción. Problemas específicos.
- 14- Experiencias sexuales fuera de la pareja.
- 15- Compañero ideal en relación al:
 - sexo,
 - trabajo,
 - comportamiento con los hijos.
- 16- Problemas individuales que influyen en la relación de pareja.
- 17- Objetivos a mejorar y expectativas hacia el mismo.

Así pueden relucir aspectos importantes como cuáles fueron los estímulos activadores que dieron comienzo a la relación y si es que se han ido extinguiendo o manteniendo; que puede que sea factible instaurar un nuevo sistema de estímulos gratificantes (expresión de afecto, cuidado físico, etc.). También se pueden llegar a apreciar los cambios en la conducta que han deteriorado y mejorado las expectativas con respecto a la relación misma y hacia el otro, y si es que se ha llegando a minimizar por completo o a ignorar las situaciones positivas percatándose únicamente los defectos; lo que puede llegar a convertirlo en un estímulo completamente aversivo del cual se prefiere escapar o evitar (Beck, 1993; Burns, 1999; Costa y Serrat, 1982; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Godoy, 1999; Phares, 1999; Rojas, 1997; Rojas, 1998).

3.5. Para terminar.

Cuando uno o ambos integrantes de la pareja decide separarse, además de evaluar los repertorios cognitivos y conductuales con los que se cuentan para hacerle frente a la situación, también es necesario centrarse en el cómo se percibe el acoplamiento a la nueva etapa puesto que implica un reacomodo social.

El procedimiento es similar a los anteriores; el desmenuzar el cómo es que surgió la relación, qué elementos fueron los que se tomaron en cuenta para realizar la elección y decisión de formar la pareja, cuáles fueron las cualidades que se apreciaron el otro, si es que tomaron en cuenta todos los elementos que lo conforman o si solamente se le dio relevancia a uno sólo o algunos, bajo qué expectativas se realizó la unión, qué se esperaba de ella y del otro y hasta que punto fueron cumplidas o gratificantes.

Es importante cuestionarse acerca de los elementos que mantuvieron la relación para determinar las habilidades con las que el individuo ha contado, de las que carecía o de las que le faltó desarrollar, así como de sus cogniciones para saber cuáles son las que es factible mantener, modificar o adquirir en alguna futura interacción de pareja (Beck, 1993; Burns, 1999; Costa y Serrat, 1982; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Godoy, 1999; Phares, 1999; Rojas, 1997; Rojas, 1998).

Por otra parte, se necesita conocer las circunstancias bajo las cuales se realizó la separación y las condiciones en las que se consumó, si es que fue súbita e inesperada, por la aparición de una tercera persona, si fue conflictiva; o si es que se realizó de mutuo acuerdo en la que ambas partes reconocieron sus inhabilidades para continuar manteniéndola, así como también si ya no existía en ambos el mínimo deseo por seguir unidos. De esta manera se facilitará el encontrar las creencias que se presentan acerca del evento y proporcionarán una perspectiva hacia el cómo es que lo está viviendo el individuo o individuos y la actitud que asume. Si se presentan ideas irracionales como: “no debí de ser rechazado”, “esto quiere decir que soy un fracasado”, “es un ser despreciable por haberse ido”, “no soporto la vida sin ella (sin él)”; entonces muy probablemente se presentarán consecuencias

emocionales y conductuales disfuncionales; mientras que si de otra manera se piensa que: “ya encontraré a otras personas que quieran relacionarse conmigo”, “seguramente aprendí algo de todo esto”, “ahora voy a poder realizar muchas otras actividades”, etc.; seguramente permitirá otro tipo de accionar más factible ampliando las perspectivas del individuo o pareja.

Las creencias que se tienen ante la nueva situación que se presenta, son importantes para saber el cómo es que se van a afrontar los cambios sociales que implica un rompimiento y el accionar del individuo ante el reacomodo, el saber cuales son los aspectos gratificantes que se pueden encontrar y cuáles son las demandas y expectativas que se tienen al respecto; habrá quienes tratan de evitar constantemente la nueva y desconocida situación como el mantenerse constantemente visitando los sitios que eran frecuentados con la pareja, que mantengan el mismo círculo de amistades que tenían en común o la relación y trato estrecho con la familia del otro; o si es que existe una disponibilidad para explorar nuevos sitios, personas y experiencias; y así saber de qué manera se llevará a cabo el reacomodo y las habilidades conductuales con las que se cuentan para mantenerlas, las que necesitan reestructurarse o las que se podrían implementar (Beck, 1993; Burns, 1999; Costa y Serrat, 1982; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Godoy, 1999; Phares, 1999; Rojas, 1997; Rojas, 1998).

4. PROPUESTA PARA GENERAR HABILIDADES DE DISCRIMINACION (LA PERTINENCIA DEL COMPORTAMIENTO ESPECÍFICO).

4.1. Para iniciar.

Como se ha venido explicando, las expectativas de los individuos con respecto a la pareja, crearán una dinámica importante para llegar a establecerla con respecto al gran número de necesidades que en la relación y persona desea satisfacer; a menudo se encuentra que estas expectativas se transforman en demandas irreales, distorsiones exigentes las cuales constantemente entorpecen el proceso para encontrar compañeros potenciales. Algunos ejemplos pueden ser: “la mujer de mi vida tiene que ser hermosa, inteligente y buena para la cocina” o “el hombre de mi vida me deberá aceptar con todos mis defectos”. En el primer caso las expectativas para encontrar pareja se reducen a un solo tipo de persona el cual probablemente ni siquiera exista y minimiza la probabilidad de hallarla; en el segundo caso, puede ser que existan hombres que acepten a una mujer con todos sus defectos , pero ¿de qué tipo de defectos hablamos?, quizás se pueda considerar como defectos el no cepillarse los dientes, fumar tres cajetillas de cigarros diariamente, o el descuidar el aseo personal; siendo elementos que no sólo reducen la posibilidad de encontrar a alguien que le acepte, sino que incluso atentan contra la propia salud del individuo (Burns, 1991; Costa y Serrat, 1982; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Rojas, 1997, Rojas, 1998).

Por lo tanto, es fundamental el poder identificar el sistema básico de creencias con el que cuenta el individuo para que aquellas que sean funcionales puedan mantenerse, mientras que las disfuncionales puedan ser erradicadas o modificadas.

Para ello, Burns (1991) propone una técnica a la que denomina “de la doble columna” (ver tabla No. 1); en donde adentro de una columna se escriben los pensamientos

automáticos que se presentan en relación a una persona, evento o situación y en otro lado las respuestas racionales que debaten a las disfuncionales:

Tabla No. 1. ‘Hoja de la doble columna’.

Pensamiento Automático.	Respuesta Racional (autodefensa).
<p>-Todos los hombres son iguales.</p> <p>-Seguramente nunca encontraré al amor de mi vida.</p> <p>-Cuando encuentre a la persona indicada, seguramente esta vendrá hacia mí.</p> <p>-La mujer de mi vida tiene que ser inteligente, hermosa y buena para la cocina.</p>	<p>- Puede que los hombres sean parecidos en ciertos aspectos, pero existen detalles que los hacen únicos.</p> <p>-El amor de mi vida, no necesariamente tiene que ser único, seguramente podré encontrar a diferentes personas con quien pasarlo bien.</p> <p>-De entre tanta gente que conozco y que puedo llegar a conocer, seguramente hallaré a alguien con quien relacionarme.</p> <p>-Sería bueno encontrar a una mujer que fuese hermosa, inteligente y buena para la cocina; pero en ningún lado dice que tiene que contar con esas cualidades para que pueda tener una relación.</p>

Lo más importante quizás sea acertar en la elección, que como ya se mencionó, es cuando una persona se vuelve atractiva para otra cuando se despierta el interés y comienza una cierta curiosidad e inclinación. Cabe mencionar, que en ese primer momento sólo existe una visión externa del otro y será necesario que se produzca un cierto conocimiento.

La elección de la pareja es un elemento muy importante, ya que en base a su acierto o error se derivará la trayectoria de la relación misma. Al elegir a una persona, se muestra el modelo humano que es agradable y con todo lo que ello implica; en él se presentan diversos aspectos como la bondad, la simpatía, el aspecto físico, el dinero y un largo etcétera, pero el proceso de la elección de pareja no siempre se da de manera tranquila y serena y es recomendable conocer los retos y dificultades por los que se puede atravesar. En muchas ocasiones la elección se da para combatir a la soledad, salir adelante de una situación personal difícil (una familia rota, tensiones familiares, problemas profesionales, etc.), se puede decir que una relación basada en estos motivos puede ser poco acertada.

En otros casos, la elección puede estar basada esencialmente en aspectos superficiales como lo son: la belleza física, el dinero, la actividad sexual, etc.; y que si no se toman en cuenta los demás componentes culturales, psicológicos y afectivos que conforman al individuo, al transcurrir del tiempo es posible que presente consecuencias desagradables. Por lo tanto lo más recomendable es centrarse en los valores personales de la persona como el carácter, la forma de ser y firmeza de unas creencias sólidas y comprometidas que entrelacen expectativas y planes en común (Beck, 1993; Burns, 1991; Costa y Serrat, 1982; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Rojas, 1997, Rojas, 1998).

Aunque las relaciones de pareja en ocasiones puedan ser difíciles de encontrar, se debe en gran medida a que las personas suelen ser mucho más selectivas con respecto a la relación afectiva, en comparación con otro tipo de relaciones como lo son el compañerismo, la asociación, la amistad, etc. y debido también, a que las relaciones de pareja a largo plazo y de alto nivel gratificante son difíciles de mantener. Es importante entonces, bloquear la timidez, la no asertividad social y el miedo al rechazo para encontrar compañeros adecuados.

Las personas pueden contar con una perspectiva demasiado hermética para encontrar algún número de compañeros potenciales y por reducir sus relaciones íntimas a uno o pocos, y es común también encontrar ideas distorsionadas que acompañan el deficiente proceso como “debo de ganar la aprobación de los amores altamente deseables

que encuentro, y si no, es que soy bastante inútil”, “los compañeros que elijo deben de ser considerados y amarme, de lo contrario son seres despreciables”, “las circunstancias deben de estar organizadas de tal manera que pueda encontrar fácilmente amores potenciales; y es horrible y no puedo soportar cuando son demasiado difíciles”.

Entonces, lo primero que hay que hacer es identificar las visiones absolutistas y no realistas para romper con ellas debatiéndolas y probar que: No tiene por qué encontrar amor, no es tan horrible si no se encuentra, que el rechazo se puede soportar, que cuando las personas rechazan puede ser desagradable, más no les convierte en unos desgraciados y que sería agradable que las cosas se dieran fácilmente para encontrar compañeros idóneos, pero que el mundo y la vida no son lugares terribles si las condiciones son difíciles o laboriosas.

Para los individuos que presentan dificultades para relacionarse con otros y encontrar compañeros potenciales se pueden emplear las siguientes técnicas emotivas sugeridas por Ellis (1990):

- 1) Auto afirmaciones enérgicas. Es decirse a sí mismo enérgicamente frases como: “puede ser difícil encontrar compañeros adecuados; pero es mucho más duro si no se intenta”; “si fallo en mis métodos de relación, tal vez es desagradable, pero es mejor que nunca haberlo intentado”. Para ello también podemos apoyarnos de la “hoja de la doble columna de Burns” (1991).
- 2) Imaginación racional emotiva. Tratar de imaginarse a sí mismos fracasando rotundamente al relacionarse con otros para dar cuenta de que en realidad “no pasa nada”.
- 3) Ejercicios de ataque de vergüenza. En donde se induce deliberadamente a hacer algo que se considera como ridículo o vergonzoso en procedimientos de encuentro, tales como llevar un vestido estrafalario o decir deliberadamente alguna cosa errónea y auto aceptarse cuando se actúa así.

Para vencer el miedo a relacionarse o encontrar compañeros potenciales, podemos apoyarnos de los siguientes métodos conductuales:

- 1) Desensibilización in vivo: Se asignan tareas en las que se encuentren compañeros potenciales al menos varias veces a la semana, hasta que lleguen a desensibilizarse al rechazo.
- 2) Tareas implosivas: Se induce a encontrar compañeros potenciales en un solo día (por ejemplo 10 veces) hasta que se dé cuenta de que no existe ningún peligro al hacerlo de esta manera.
- 3) Refuerzos: Reforzarse a sí mismos cuando se lleva a cabo uno de los encuentros en sus tareas asignadas; se puede manejar verbalmente (dando elogios, felicitaciones, etc.) y existen otro tipo de estímulos externos que hacen altamente probable la aparición de conductas gratificantes que previamente han sido recabados de la información verbal como lo pueden ser: los objetos o detalles que le son agradables a la persona de interés como su golosina favorita, su flor preferida , así como los lugares y personas a quien le gusta visitar y con quien estar y las actividades que prefiere realizar. Esto nos dará la pauta para saber que tipo de obsequios dar, las invitaciones a que tipo de lugares van dirigidas y con que gente se puede contar para una salida en grupo, y que todas estas situaciones sean agradables y propicias para la persona que se pretende conquistar. Aquí es bueno cuidar el tipo de reforzamiento que se sugiere sea de tipo intermitente, ya que de lo contrario puede llegar a caerse en una sobre estimulación que tendría el efecto contrario al que pretendemos.
- 4) Entrenamiento en habilidades:

-En comunicación. En donde se pueda desarrollar un lenguaje que sea adecuado para entablar una conversación ya que el hablar con tecnicismos o en caló puede hacer que cualquier tipo de conversación inicial pueda ser un tanto aburrida o

exasperante para el otro a quien se pretende; el lenguaje óptimamente debe de ser específico, ya que de lo contrario se puede llegar a prestar a interpretaciones subjetivas o distorsionadas de lo que en realidad se pretende; esto es, si yo expreso que “deseo ir a un lugar más íntimo”, puede hacerle creer al otro que tal vez deseo ir a un hotel inmediatamente; a diferencia de que si expreso “me gustaría ir a tomar un café contigo en donde podamos charlar un poco más íntimamente”, lo cual cambia completamente el significado de la enunciación.

Cuidar que sea “congruente”, es decir; conveniente y oportuno según el contexto en que se tiene lugar; el contar un chiste dentro de un funeral es poco congruente así como el expresar una mala opinión o una queja ante alguien que se acaba de conocer, puede ser que se critique a una persona por su manera de vestir que a la postre resulte ser al padre de la chica que se pretende.

La comunicación verbal y no verbal también juegan un papel muy importante en la medida en que como expresamos lo que sentimos contribuye grandemente a proporcionar más información así como para requerirla; si esto va acompañado de un alto volumen de voz, tener el ceño fruncido o apretar fuertemente el brazo del otro, es poco conveniente para hacer una invitación a tomar un helado. A continuación se presentan algunas conductas que favorecen el desarrollo de las conversaciones:

- El mantener contacto visual durante la conversación.
- El uso de las manos para resaltar determinados contenidos de un mensaje.
- Expresión facial de acuerdo al mensaje expresado o recibido.
- La postura del cuerpo un poco hacia delante puede ser indicativa de atención.
- Volumen de la voz, como ya se mencionó anteriormente, emplear un volumen de voz alto en un cine es poco apropiado.

- El volumen de la voz propiamente debe de ser variado, ya que de lo contrario una conversación puede resultar monótona y provocar el alejamiento del otro.

-Conversacionales: Aquí cobran gran importancia ya que dan información al igual que la recaban acerca de los elementos básicos que conforman a la persona como lo son: el hacer preguntas, que es lo que nos da información simple y directa acerca del tema que se está hablando o de algo que se quiera saber del otro; el dar información adicional al interés del otro sin llegar a caer en una pedantería o no permitir que el otro emita su opinión o juicio; el saber escuchar denota interés en la persona y en el tema del que habla; el llevar la conversación y cambiar el tema son oportunos cuando este se está agotando o parece ser aburrido interponiéndolo por otro que tal vez sea diferente pero relacionado a lo que se estaba tratando y por último el saber cerrar una conversación para que no se agoten los temas de charla dejándolos abiertos para otra ocasión.

-De expresión. Permiten expresar sentimientos de una manera abierta y honesta respetando siempre el punto de vista del otro ya sean positivos o negativos. La expresión de sentimientos positivos resulta altamente gratificante en el otro y hace altamente probable su repetición ya que funge como reforzador verbal. Esto es, si yo expreso que me agrada verte sonreír probablemente provocaré una nueva sonrisa, o si expreso que me agrada el escucharte cuando me llamas por teléfono sin importar el tema de conversación, servirá como un halago (reforzador positivo). La expresión de sentimientos negativos también es importante para hacer saber algunas situaciones que no son de nuestro agrado o nuestra preferencia por hacer otras actividades como lo puede ser una invitación al ballet siendo que no es de nuestro agrado... se podría expresar de la siguiente manera: "En realidad preferiría ir al cine, pero si te agrada mucho la obra iré contigo"; de esta manera se reduce la posibilidad de que ocurra nuevamente y nos comportamos de una manera complaciente (Beck,1993; Burns, 1991; Costa y Serrat, 1982; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Rojas, 1997, Rojas, 1998).

4.2. Para mantener.

Si se toma en cuenta que toda respuesta se fortalece si se le aplican estímulos gratificantes y que se debilita cuando son perturbadores, entonces se puede decir que en la relación de pareja se requiere de cierto aprendizaje de habilidades primeramente y de un entrenamiento en ellas después.

Algunos elementos que favorecen al mantenimiento de la relación de pareja son:

1. Para solucionar situaciones difíciles es necesario esforzarse por asumir y digerir el pasado, cuando una vida es compartida, es inevitable que se presenten situaciones tensas, distantes, enfrentamientos y una diversidad de criterios que no es necesario mantenerlos constantemente a flote, hay que aceptarlo, digerirlo y aprender de la experiencia para proyectarse hacia el futuro.
2. No es recomendable mantenerse remarcando y haciendo notar algunos agravios, errores, defectos y fracasos que se acumulan en el otro y en la convivencia misma.
3. El respeto mutuo es importante destacarlo de tres maneras que se encaminan hacia el aprecio y la dignidad de las personas. a) Verbalmente; el uso correcto de la palabra, procurar evitar el empleo de palabras fuertes, hirientes, acusativas y descalificantes. b) De acción; evitar conductas crueles, temperamentales y arrebatadas mediadas por ideas irracionales y sentimientos de ira. c) Gestuales; implica la mímica en general que también se emplea para comunicarnos, evitando ademanes o muecas de desprecio, irritación, desafiantes, degradantes, etc. que son dirigidas hacia el otro.
4. Contar con proyectos, metas, ilusiones y en sí, un estilo de vida en común.
5. Evitar discusiones innecesarias, distinguiendo en el diálogo diferencias de criterio y discusión.

6. Una interacción sexual sana, positiva y centrada en la comunicación; la sexualidad es un aspecto muy importante, pero al igual que los demás, si sólo se centra en este aspecto la relación, se tienden a descuidar los demás.

7. Esforzarse continuamente para mejorar y sobresalir ante las dificultades cotidianas de la convivencia.

8. El sentido del humor, en donde no todo lo que ocurre o acontece debe de ser tomado tan en serio, hay que encontrarle el sentido divertido a la vida, fomentando la risa, la ironía y desdramatizando pequeñas y grandes incidencias.

9. El saber escuchar, dialogar y adquirir habilidades en comunicación.

Elementos que seguramente permitirán una interacción más gratificante (Döring, 1995; Costa y Serrat, 1982; Rojas, 1997, Rojas, 1998).

Las creencias que se presentan acerca del mantenimiento de la relación, pueden permitir idear métodos para crear e intensificar estas conductas y situaciones gratificantes y mantenerlos una vez que han sido desarrollados. Ellis (1990), nos presenta algunas sugerencias con las cuales es posible adquirir una visión bastante realista para poder mantener una relación de pareja:

1) Permitir que las expectativas sean optimistas pero no en exceso.

2) Se puede amar espontáneamente o fallar de manera catastrófica, sin embargo, un óptimo desempeño requiere de trabajo no espontáneo completamente, de esfuerzo de pensamientos, emoción y conducta real y tangible, que aparte de mantener interacciones satisfactorias, puede incrementarlas.

3) Hay que hacerse los siguientes cuestionamientos: ¿qué encuentro y puedo encontrar agradable en mi compañero?, ¿cuáles son sus rasgos positivos en los que

me puedo centrar?, ¿qué cosas y situaciones podemos disfrutar?, ¿qué pensamientos optimistas puedo tener y que cuidados puedo proporcionarle?.

4) Imaginar situaciones que son gratificantes que hagan sentir a sí mismos afectuosos, cariñosos, pasionales y deseosos para posteriormente practicarlas o tratar de llevarlas a cabo.

5) Inesperadamente actuar de manera gratificante. Enviando flores, comprar regalos, expresiones verbales y físicas afectivas.

6) Planear y realizar pasatiempos agradables para ambos como leer en voz alta juntos, practicar algún deporte, ver una película, visitar amigos, acampar, etc.

7) Observar los propios sentimientos disfuncionales de ira, irritación, resentimiento, fastidio y frustración con el compañero y destacar si es que surgen de “deseos” y “preferencias”, o de “exigencias” y “demandas absolutistas”.

8) Cuando se desea que la pareja piense, actúe o se sienta de manera diferente, intentar expresarlo a manera de preferencia o deseo afectuosamente y sin hostilidad; y si es que no llegase a ocurrir, centrarse en aceptar su manera de ser y de pensar sin tratar de imponerse y prestarle tanta atención.

9) Descubrir lo que al otro le agrada, procurando llevarlo a cabo o mantenerlo; sí se descubren cosas de sí mismo que a la pareja le son desagradables, evitar realizarlas.

10) No ser compulsivamente sincero siempre, sobre todo si existen cosas en el otro que resultan sencillas de tolerar; sin embargo, si algo atenta contra las propias metas y valores básicos se puede llegar a una negociación.

11) Tener siempre presente que la relación de pareja requiere de algunos sacrificios particularmente de tiempo y esfuerzo constante.

Hay que prestar especial atención en las distorsiones cognitivas, que generalmente surgen cuando se presentan como demandas o exigencias totalitarias e irreales y que a la larga pueden producir interacciones negativas como hostilidad, desacuerdos constantes, desilusiones y frecuentes frustraciones como el creer que el amor se da de manera espontánea y que existe así para siempre sin ningún o poco esfuerzo. Por lo tanto, el sistema de creencias del individuo o individuos mostrará cómo es que aprecia cada uno la relación, el papel que desempeña y las habilidades con las que se cuentan o se carecen para resolver los conflictos y desacuerdos (Burns, 1991; Datilio, 1995; Döring, 1995; Costa y Serrat, 1982; Rojas, 1997, Rojas, 1998).

Una vez que se descubren las cogniciones que facilitan el óptimo accionar del individuo y de la pareja hay que mantenerlas, mientras que las que son disfuncionales deben de ser reestructuradas o erradicadas. Para esto podemos valernos de la ‘hoja de la doble columna’ (Tabla No. 2) propuesta por Burns (1991):

Tabla No.2. ‘Hoja de la doble columna’.

Pensamiento automático.	Respuesta racional (autodefensa).
-El amor tiene que darse de manera espontánea.	-¿En realidad el amor surge de la nada sin que yo lo propicie?
-El amor es así, y así será para siempre y por sí sólo.	-En el amor, como en cualquier otra situación, es más probable que se mantenga si me esfuerzo por conseguirlo.
-Si me ama, algún día se dará cuenta de lo que me molesta y cambiará su manera de ser.	-Si expreso concretamente lo que me molesta, seguramente me explicará mejor.

El entender que las cogniciones son fundamentales para saber por donde llevaremos una relación, una vez que se comprenda podremos pasar a la siguiente fase:

Hay que tener en cuenta que en una pareja se requiere estar implicados activamente; el principio de reciprocidad, es fundamental a la hora de incrementar en número de refuerzos positivos y gratificantes con la pareja, hará altamente probable la aparición de estas mismas conductas en el otro, haciendo los intercambios agradables más frecuentes; cabe mencionar que si han existido diferencias a lo largo de algún tiempo, el proceso puede tardar en aparecer un poco más, pero hay que tomar en cuenta que los resultados se muestran a través de un esfuerzo constante.

Para lograrlo se recomiendan las estrategias sugeridas por Costa y Serrat (1982) como lo son: ‘Pille a su pareja haciendo algo agradable’ y/o ‘El día del amor’; si ambos integrantes están de acuerdo en realizar estas actividades los cambios se harán notorios más rápidamente, de lo contrario puede que tarden en aparecer.

Se sugieren estas actividades debido a que es muy común encontrar parejas que han tenido algunas dificultades y desacuerdos entre sí, y que generalmente se tiende a hacer el magnificar los errores del otro así como también sus defectos o centrarse únicamente en situaciones o recuerdos negativos dejando de lado todos los aspectos positivos y/o agradables con los que cuenta el otro y que nos han hecho sentir bien desde hace meses, semanas o durante años, que sin embargo, a partir del centrarse únicamente en lo negativo no se aprecian; lo que hará probable la aparición de conductas disfuncionales que a su vez seguramente provocarán lo mismo en el otro.

Aquí son importantes los reforzadores verbales y no verbales como lo pueden ser halagos constantes a la persona, a lo que viste, lo que piensa o a su forma de ser en general; así como el obsequiar de vez en cuando una flor, alguna golosina o cualquier reforzador que se tenga la certeza de que le agrada a el otro. (Beck, 1993; Burns, 1991; Costa y Serrat, 1982; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980).

Las ‘habilidades en comunicación y solución de problemas’ cobran un papel indispensable cuando la pareja se establece, ya que muchas de ellas fracasan debido al cómo reciben, procesan y se transmiten información entre sí; por lo que es importante contar con un vocabulario que les permita expresarse adecuadamente, así como el saber escuchar. Algunas personas cuentan con lenguaje inespecífico que lejos de responder a las exigencias de una comunicación favorable se presta a interpretaciones subjetivas, lo que fomenta la incomunicación y un mutuo alejamiento así como la aparición de cogniciones disfuncionales. Para ejemplificarlo se puede decir lo siguiente: ¿cómo se espera que el otro entienda que me gusta recibir flores si no se lo digo?; que puede ser una actitud común al momento en que la pareja un día hace un obsequio como este y no se le agradece ni se le dice que ‘en verdad le ha agradado el detalle’; y como no ha sido mencionado, el otro deja de hacerlo debido a que puede que haya interpretado ‘que no le agradan las flores porque no se lo comentó’ en lugar de haber preguntado ‘¿te agradó el obsequio?’. Y de aquí se pueden derivar una serie de distorsiones cognitivas que pueden deteriorar la relación como: ‘No le importó el regalo que le hice... nunca más le haré un obsequio’ o ‘ya no me ha regalado flores... seguramente le he dejado de importar’. Y podríamos seguirnos con un sin fin de ejemplos y de situaciones negativas que surgen a partir de un déficit en la comunicación.

Para que el lenguaje sea funcional debe de contar con los siguientes aspectos:

- Debe de estar basado en aspectos observables y cuantificables para saber exactamente que es lo que está ocurriendo, que es lo que ha molestado, el por qué ocurrió y lo que se pretende cambiar.
- Debe de ser conveniente y oportuno de acuerdo a el contexto y lugar en el que se encuentra. Por ejemplo, si le pido un favor a mi pareja o criticar su vestido en medio de una fuerte discusión puede ser poco oportuno.

- Hay que enviar información de manera positiva como lo puede ser el decirle “Podrías acercarte un poco más”, que el decirle “No te quedes ahí”; que puede fungir como reforzador en conductas disfuncionales.
- La comunicación verbal debe ser congruente con la no verbal ya que es conveniente pedir un a disculpa mientras se le acaricia la mejilla, que el pedir una disculpa mientras se manotea fuertemente.

También es óptimo desarrollar “habilidades en expresión” para poder hacerlo de una manera honesta y directa en lo que se refiere a sentimientos, peticiones, elogios (sentimientos positivos) y a críticas, desacuerdos o desagradados (sentimientos disfuncionales).

Para la expresión de sentimientos positivos se pueden emplear:

- a) Emociones que sean del agrado del otro como lo pueden ser: “Cuando estoy contigo me siento muy tranquilo y a gusto” o “Cuando no estoy cerca de ti, te hecho de menos”.
- b) También se recomienda reconocer los aspectos positivos y gratificantes en la conducta del otro como lo son: “Cuando te cuento mis problemas me sabes escuchar muy bien” o “Eres muy amable en prepararme la comida”.
- c) Pedir intercambio físico gratificante como: “Me haría sentir mejor que me abrazaras cuando te cuente que me siento mal” o “Me gustaría que acariciaras mi mano mientras charlamos”.

Para expresar los sentimientos negativos es recomendable:

- a) Especificar la conducta del otro que nos ha molestado. “El que hayas llegado tarde”, “El que voltearas a ver a esa chica”, “Que no me hayas preguntado”, etc.

b) Expresar y confesar los sentimientos negativos como propios. ‘Me molestó un poco’, ‘Me sentí celoso’; ‘Me sentí poco importante’.

c) Pedirle al otro que contribuya a mejorar la situación y los sentimientos:

- Para cambiar acciones o palabras en el presente o futuro (‘Me gustaría que lo previnieras’, ‘Sería agradable que...’, ‘Desearía que no...’, etc.).
- Para ayudar en la solución del problema o dilema (‘¿Cuál crees que sería la mejor manera de resolverlo?’; ‘¿Qué propones para mejorarlo?’; etc.).

a) Reforzar al otro por haber escuchado nuestra petición y por comprometerse a buscar una solución juntos (‘Que bueno que me has escuchado, me has hecho sentir muy bien y que bueno que podemos resolver nuestras dificultades... ¡vamos, te invito a cenar!’).

Una vez que nuestro lenguaje se ha vuelto más específico para expresar y para escuchar, podemos pasar a las ‘habilidades en solución de problemas y de negociación’ para lo que se requiere:

a) Definición del problema:

- Comenzar siempre con algo positivo. Si mi pareja ha llegado tarde a una cita, será un poco más factible decirle: ‘Sé que tal vez ha habido mucho tráfico en el camino y me hubiera gustado que llegaras a tiempo’, que si le digo: ‘Eres un impuntual’.
- Ser específico. Decir claramente cual es la situación que provocó un sentimiento negativo.
- Expresar los sentimientos. Compartir los sentimientos y expresarlos como propios.

- Admitir el papel propio en el problema. Hay que aceptar la responsabilidad propia que se tiene en el conflicto existente, expresando las situaciones que probablemente hayan ocasionado el comportamiento en el otro si es que existe.
- Ser breve cuando se defina un problema. Constantemente cuando existe algún conflicto, se tiende invariablemente a hacer referencias pasadas o anécdotas que tienen relación directa con el problema y en algunos casos incluso se mencionan otros conflictos que nada tienen que ver con el que actualmente se está tratando, lo que entorpece la solución del conflicto.
- Parafrasear. Cuando ante un diálogo repetimos algunas palabras o situaciones que se nos comentan, produce una sensación de atención y comprensión ante lo que se está comentando y puede motivar a encontrar una solución.
- Hablar únicamente sobre lo que puede observarse. El hecho de hacer inferencias o interpretaciones de la conducta del otro se puede prestar a malas interpretaciones que solamente obstaculizan la solución de los conflictos. Algunos ejemplos pueden ser los siguientes: ‘No me gusta que me humilles’, a lo que el otro responde: ‘Si no pretendo humillarte, tan solo quería hacerte notar este comentario’.

b) Solución de problemas:

- Centrarse en las soluciones. No es recomendable sacar conclusiones ni soluciones apresuradas o impulsivas, sino por el contrario, en base a la comunicación previamente elaborada se pueden llegar a analizar algunas soluciones posibles para poder discriminar la más funcional.
- Tener presente que el cambio de conducta incluye reciprocidad. Es decir, el ofrecer ayuda en el proceso de cambio de algunas conductas, seguramente propiciará la disponibilidad del otro a modificar alguna de las mismas.

Para que la pareja no caiga en la monotonía y llegue a deteriorarse la relación por falta de actividades es necesario hacer “Planeaciones del tiempo libre”; en donde la pareja puede hacer constantes planes para salir a lugares a los que les agradaría ir, personas a las que quisieran visitar o actividades que pueden realizar conjuntamente. Estas actividades pueden incluir el ir al cine, al teatro, a algún museo o parque; también el visitar a familiares o amigos que se desean ver o que ya tiene incluso tiempo de no verles.

En ocasiones suele suceder que no se cuenta con recursos económicos con los cuales poder planear algunas de estas actividades sin embargo existen muchas otras actividades que se pueden realizar y que no implican ningún gasto como pueden ser: el salir a caminar, el cocinar juntos, realizar alguna lectura o simplemente quedarse en casa a realizar algún juego de mesa o a ver un programa de t.v. Lo importante aquí también es el darle variedad a las actividades que se realicen.

- c) El “control estimular” es importante para propiciar ciertas situaciones que pueden ser agradables para la pareja ; por ejemplo, si se pretende pasar una tarde romántica es poco probable que se lleve a cabo dentro de una discoteca o un concierto; tal vez sería mejor en un parque o en algún sitio en donde anteriormente se haya tenido una buena experiencia, que al visitarlo nuevamente evoque recuerdos agradables.

- b) Por último, otro factor que es recomendable tener presente es el “control de conductas específicas”; ya que existen algunas conductas que no son propiamente funcionales o agradables para mantener la relación, dichas conductas en su mayoría pueden ser apreciadas directamente o recibidas en un mensaje. Algunos ejemplos son: el consumo desproporcionado de alcohol, el uso de drogas o estupefacientes, un comportamiento excesivamente tímido o un cuadro excesivo de celos. Cabe mencionar que si alguna de estas conductas es propia de un individuo y le dificultan su diario accionar en sociedad es recomendable que sean tratadas por separado. (Beck, 1993; Burns, 1991; Costa y Serrat, 1982; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980).

4.3. Para terminar.

Una de las situaciones que siempre se encuentra latente en una relación de pareja, es el rompimiento con la persona elegida, en un principio puede suceder cuando se es rechazado por el otro; después o más tarde, cuando la interacción ya se ha mantenido durante algún tiempo y se rompe porque ya no existen deseos para continuar o porque el otro decide rechazar.

La diversidad de las situaciones bajo las cuales se puede suscitar son muy variadas, que van desde el encontrar una relación más gratificante, un bajo intercambio de situaciones gratificantes, diferencias de ideas, planes, metas y expectativas que pueden presentarse por mutuo acuerdo o por decisión exclusiva de algunos de los integrantes de la pareja. Sin embargo, comúnmente podemos encontrar en uno o en ambos individuos que alguna vez conformaron a la pareja, que la separación les conduce a la ansiedad, depresión, autocompasión, ira, etc.; e incluso al suicidio y homicidio. En la mayoría de estos casos los individuos tienden a crear y mantener ideas irracionales como:

- 1) No debo de ser rechazado, y si lo fuera, es que hay algo malo en mi, soy una persona inadecuada, no soy digno de mantener el amor de una persona.
- 2) Si fuera competente y atractivo, sería capaz de conquistar a cualquier persona que quisiera.
- 3) Soy una buena persona, no me aprecia, ni me valora, es desconsiderado y tendré que ajustarle cuentas.
- 4) La vida es injusta por no proporcionarme situaciones adecuadas para ganar (o mantener) una relación. Es horrible y no puedo soportarlo.

Cuando estas creencias se adhieren al individuo tenderá a sentirse emocionalmente abatido y seguramente hará poco para ganar la relación o mejorarla, se negará a buscar a

otros compañeros potenciales y probablemente entorpecerá su vida laboral, intelectual y social. Las consecuencias de las ideas irracionales pueden mantenerse por meses e incluso años, al igual que su misma presencia.

Debido a esto existen relaciones tan deterioradas que continuar viviéndolas implica un dolor constante en la pareja, que pueden llegar a sacar a flote los peores repertorios conductuales de cada uno de los integrantes haciendo inagotable la desdicha y la incomprensión, que no muestra en menor sentimiento de reciprocidad de una manera positiva y que por lo tanto no es gratificante en ninguna medida; también existen otras parejas que no saben definir bien qué es lo que ocurrió y que pese a que el comienzo de una relación fue grato, también ha llegado a deteriorarse hasta llegar al punto en que las peleas y discusiones se han hecho tan frecuentes que ya no se considera pertinente continuar con la relación; pero que sin embargo sea cual sea el motivo se llega a la conclusión de que es mejor llegar a la separación. Por el contrario, existe otra gran cantidad de personas y/o parejas que acaban decidiendo que su relación se ha vuelto vacía, infeliz, o insostenible; que la relación tal vez inició mal y que ha llegado el momento de rectificarlo, que cada uno ha evolucionado de diferente manera por su cuenta, que alguno requiere de más libertad e independencia y que la ruptura es el remedio final que se encuentra esta dolencia buscando libertad, independencia, relaciones más gratificantes o un simple retorno a la felicidad. Aunque quizás no deja de ser algo doloroso o triste, pero que no impide continuar con sus vidas ni seguir esforzándose por vivir mejor (Beck, 1993; Burns, 1991; Costa y Serrat, 1982; Döring, 1995; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Rojas, 1994; Rojas, 1997; Rojas, 1998; Souza, 1986).

Para propiciar el buen accionar de los individuos ante dichas situaciones existen diversas técnicas de las que se puede valer, como las siguientes:

- 1) Encontrar las distorsiones cognitivas para poder modificarlas. Para lo cual podemos valernos nuevamente de la hoja de la doble columna de Burns (1991):

Tabla No. 3. 'Hoja de la doble columna'.

Pensamiento automático.	Respuesta racional (autodefensa).
<p>- No podré vivir sin ti.</p> <p>- Sería terriblemente doloroso terminar, no podría soportarlo.</p> <p>-Seguramente nunca volveré amar a alguien de esta manera.</p>	<p>- Me acostumbré a vivir contigo y aprendí a hacerlo, de la misma manera podré hacerlo de nuevo con otra persona o solo.</p> <p>- Puede ser difícil terminar esta relación, pero quizá sea lo mejor para ambos.</p> <p>-Esta relación me ha ayudado a adquirir mucha experiencia que podré utilizar para poder vivir mejor en el futuro.</p>

- 2) Técnicas de distracción cognitiva para no centrarse en el sólo momento de la ruptura como: la meditación, los deportes, actividades creativas, buscar a gente nueva con quien relacionarse, involucrase en el trabajo, etc.
- 3) Recabar información acerca del amor y sus mitos para identificar cuales son los que le han abatido.
- 4) Centrarse en las desventajas de continuar con esa persona o en esa relación, y en las ventajas de conocer a otros posibles compañeros potenciales y/o actividades.
- 5) Apreciar los beneficios de la separación, más que en sus desventajas.

Las ventajas que un rompimiento pueden traer consigo son tan variadas como actividades existen en el mundo como el liberarse, encontrar personas o situaciones más gratificantes, darle una nueva perspectiva a la armonía y felicidad. Lo que hay que tener en

cuenta, es que no es el otro quien nos ha fallado o defraudado, sino que hay que centrarse en las idas propias acerca de la pareja cuestionándose ¿qué espero de ella?, ¿pareja para qué?, ¿qué es una pareja?, ¿conozco mis limitaciones?, ¿por cuánto tiempo?, etc.; cuando se presentan situaciones disfuncionales como la ira, la ansiedad, etc.,etc., etc. Lo que hay que tomar en cuenta es que : La frase “no puedo vivir sin ti”, denota solamente un aspecto circunstancial que es el “no sé vivir sin ti” (Beck, 1993; Burns, 1991; Costa y Serrat, 1982; Döring, 1995; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Rojas, 1994; Rojas,1997; Rojas, 1998; Souza, 1986).

Por otra parte, si bien es cierto que no existe un método en específico para llevar a cabo un rompimiento, sí existen conductas que facilitan el deterioro de la relación como lo son:

1. La soberbia: Es decir, ser impertinente, menospreciar constantemente al otro que incluso puede llegar al desprecio; desconsideración, frialdad en el trato, humillar constantemente.
2. Orgullo: Reconocimiento excesivo propio de alguna cualidad o actividad.
3. Vanidad: Solicitando constantemente la admiración del otro y elogio de ciertas posesiones o cualidades como lo pueden ser la belleza, la elegancia, posesión de algún tipo de bienes o algún logro. Aquí también puede aparecer un actitud de autosuficiencia y de no necesitar de los demás, procurando hablar siempre de uno mismo (de esta manera decaen las conversaciones interesantes haciendo difícil mantenerlas) tratando de menospreciar a los demás.
4. El descuido permanente y sistemático de los reforzadores gratificantes: La mejor manera de extinguir una conducta es la carencia absoluta de reforzamiento, así que ante cualquier detalle significativo que se les haga, el ignorarlo por completo facilitará en futuro su no aparición, de la misma manera en que si se deja de reforzar al otro en cualquier aspecto ya sea físico o verbal hará altamente probable la

búsqueda de estos reforzadores en otras situaciones, personas o relaciones. Aunque antes de que esto ocurra, de igual manera es muy probable la aparición de una sobre estimulación por parte de otro pretendiendo encontrar algún reforzador ya sea negativo o positivo que provoque alguna reacción de nuestra parte.

Cabe mencionar que existe otro tipo de conductas que pueden impulsar o facilitar el deterioro y rompimiento de una relación como el consumo excesivo de alcohol, de drogas o de constantes infidelidades que pueden llegar a ser aversivas para el otro. También otro factor que se puede considerar, es cuando alguno de los integrantes de la pareja que decide romper, se encuentre relacionado con otra persona, haciendo que disminuya considerablemente la incertidumbre hacia el rompimiento, haciendo esta opción más atractiva (Beck, 1993; Burns, 1991; Costa y Serrat, 1982; Döring, 1995; Ellis, 1990; Ellis y Abrahms, 1980; Rojas, 1994; Rojas, 1997; Rojas, 1998; Souza, 1986).

CONCLUSIONES.

La relación de pareja ha sido un tema de mucho interés a través de la historia y dentro de las diferentes culturas que han existido; al igual que ha sido un campo de estudio inagotable para las diversas teorías psicológicas como el psicoanálisis, la teoría interaccional o sistémica y la teoría cognitivo-conductual, en donde cada una de ellas ha procurado darle una explicación a todo el proceso de la relación de pareja desde que inicia, cuando se mantiene e incluso cuando termina. Sin embargo este trabajo se realizó a través de una perspectiva cognitivo-conductual, ya que es la que explica que el pensamiento y la conducta son interactivos y que cada uno influye en el otro, afirmando que la alteración de sentimientos y conductas dentro de las relaciones de pareja, no ocurren únicamente por la presencia, ausencia, incremento, decremento, etc. de la conducta del otro, sino por las ideas que se presentan acerca de dichas conductas.

Para poder iniciar, mantener o terminar una relación de pareja primero es necesario descubrir cuáles son los sistemas de ideas o cogniciones que tiene el individuo con respecto a la situación en la que se encuentra inmerso (para iniciarla, para mantenerla o para terminarla), ya que esto contiene la información principal y fundamental que proporcionará los elementos suficientes para determinar los repertorios conductuales consecuentes con los que pretende abordar la situación. Es decir, las creencias que un individuo presente para iniciar una relación de pareja determinará la manera en cómo pretende lograrla, así como para mantenerla o la actitud que asumirá ante su término.

Las ideas con las que se contarán serán adquiridas a través de su historia personal así como del contexto social en el que se ha desenvuelto, sin embargo dentro de estos medios existen gran variedad de ideas irracionales o distorsionadas que son poco funcionales para lograr lo que se pretende y que entorpecen continuamente el proceso para iniciar, para mantener o para terminar una relación. Generalmente las ideas disfuncionales o irrealistas toman un matiz de idealizaciones excesivas que ponen en manos de cualquier otra situación la realización, el mantenimiento o el término de las relaciones y que invariablemente se le adjudican a la suerte, al destino, a dios o cualquier cantidad de

situaciones que evaden la responsabilidad propia para lograr el objetivo fijado o que hacen que la gente se aferré a situaciones disfuncionales que no dan el resultado esperado.

Por lo tanto en este trabajo se pretendió proponer una serie de habilidades para lograr identificar aquellas habilidades que son factibles para poder iniciar, mantener y terminar una relación de pareja tratando de descubrir primeramente cuál es el sistema de creencias con el que cuenta el individuo para llevar a cabo determinada situación, para que aquellas creencias que sean funcionales para lograr el objetivo planteado sean mantenidas, mientras que aquellas que entorpezcan el proceso puedan ser modificadas o reemplazadas por otras más funcionales.

Posteriormente, que se puedan encontrar cuales son los repertorios conductuales con los que se cuenta para poder hacer altamente probable la aparición de una relación, el que se mantenga en óptimas condiciones o ante la ruptura. Dichos repertorios tienen que ver en su mayoría con habilidades sociales en comunicación, en solución de problemas, así como el control estimular que implica desde los lugares en los que se pretende accionar, hasta los reforzadores verbales, físicos y materiales se hace altamente probable iniciar o mantener la relación; así como la ausencia de los mismos para terminarla, pero que de igual manera cuentan para poder comenzar una nueva vida en este último caso.

Dichos repertorios deben de ser evaluados a nivel individual ya que cada persona cuenta con distintas habilidades que le pueden ser funcionales y algunas otras en las que se requiera de un entrenamiento más a fondo.

Sin embargo, en esta investigación se ha hecho énfasis en los repertorios desde una perspectiva cognitivo-conductual que pueden ser más funcionales y cuyo desempeño pertinente puede hacer altamente probable el iniciar una relación de pareja, el mantenerla en óptimas condiciones y llevar a cabo su término.

BIBLIOGRAFÍA.

Anguiano, A. (1990). La elaboración de un instrumento de evaluación para la detección de repertorios conductuales en la pareja: una alternativa cognitivo-conductual. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala, Edo. Méx., México.

Beck, A. (1993). Con el amor no basta. México: Paidós Mexicana S.A.

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

Burns, D. (1991). Sentirse bien. México. Paidós Mexicana S.A.

Costa, M. y Serrat, C. (1982). Terapia de parejas. Madrid: Alianza Editorial

Datilio, F. (1995). Terapia cognitiva con parejas. Bilbao: Desclée de Brouwer. S.A.

Döring, T. (1995). La pareja o hasta que la muerte nos separe, ¿un sueño imposible?. México: Fontamara.

Ellis, A. (1990). El amor y sus problemas. En A. Ellis y M. Bernard (comps). “Aplicaciones clínicas de la terapia racional emotiva”. España. Bilbao. Desclée de Brouwer.

Ellis, A y Abrahms, E. (1980). Terapia racional emotiva, mejor salud, superación personal afrontando nuestra realidad. México: Pax México.

Godoy, A. (1991). El proceso de la evaluación conductual. En V. Caballo. “Manual de técnicas en modificación de conducta”. Cap. 5. México: España: Siglo XXI.

Phares, E. (1999). Evaluación conductual. En Pnares, E. 'Psicología Clínica, Conceptos, métodos y práctica'. Cap. 9. México. El manual moderno.

Rojas, E. (1997). El amor inteligente, corazón y cabeza: Claves para construir una pareja feliz. México: Planeta Mexicana S.A. de C.V.

Rojas, E. (1998). Remedios para el desamor. México. Planeta Mexicana S.A. de C.V.

Rojas, L. (1994). La pareja rota. Madrid: Espasa Calpe S.A.

Sarquis, C. (1995). Introducción al estudio de la pareja humana. Universidad católica de Chile: Universitaria.

Schnepp, G. (1962). Noviazgo, matrimonio y familia. Madrid: Ediciones Morata.

Souza, M. (1996). Dinámica y evolución de la vida en pareja. México: Manual Moderno.

Van Eeckhout, T. (1973). La pareja hoy. Bilbao: Mensajero.