

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
IZTACALA**

**EL AMOR DE LA PAREJA A TRAVÉS  
DEL TIEMPO**

**T E S I S**

---

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

MA. DEL ROCIO MARTÍNEZ MARTÍNEZ

ASESORES: DRA. LUZ DE LOURDES EGUILUZ ROMO  
LIC. CARLOS ROSALES PÉREZ  
DRA. MARTHA CORDOVA OSNAYA

LOS REYES IZTACALA, MÉXICO

2005



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## AGRADECIMIENTOS

A DIOS: Por ser mi fuerza, mi guía y mi compañía en todo momento; por darme la oportunidad de vivir.

A MI ESPOSO CARLOS: Porque con su amor me ha hecho feliz y me ha apoyado en todas las circunstancias de mi vida.

A MIS HIJOS KARINA Y CARLITOS: Porque me han dado la oportunidad de ser mamá, la profesión más importante de mi vida y que aún tan pequeños me han enseñado muchas cosas.

A MIS PADRES: Carlos Manuel y Ma. Del Carmen, por darme la vida y una familia tan bonita, que con su apoyo incondicional y su ejemplo de vida, me enseñaron a salir adelante.

A MIS HERMANOS: Maricarmen, Lorena y Arturo, por darme siempre su apoyo incondicional y cariño en todo momento.

A MI ASESORA: Dra. Luz de Lourdes Eguiluz Romo por todas sus enseñanzas y correcciones a la elaboración de este trabajo.

A LOS PROFESORES: Carlos Rosales y Martha Córdova por su asesoría y también al profesor José Esteban Vaquero por su valiosa asesoría en todo el trabajo.

A MI AMIGA ALEJANDRA SILVA: por su amistad de siempre y por el apoyo que me ha brindado en todo momento.

## INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1	
TEORIA SISTÉMICA	
<b>1.1. Orígenes de la Teoría Sistémica.....</b>	<b>6</b>
1.1.1. Epistemología sistémica	
1.1.1.1. Teoría Cibernética	
1.1.1.2. Teoría de la Comunicación	
<b>1.2. Teoría General de los Sistemas.....</b>	<b>11</b>
1.2.1. Características de los Sistemas	
<b>1.3. La Familia como sistema.....</b>	<b>15</b>
1.3.1. Estructura familiar	
<b>1.4. La pareja desde el enfoque sistémico.....</b>	<b>19</b>
1.4.1. Técnicas del terapeuta	
CAPÍTULO 2	
LA PAREJA A TRAVÉS DE LA HISTORIA	
<b>2.1. Evolución de la pareja.....</b>	<b>25</b>
2.1.1. La familia como organización	
<b>2.2. Ciclo vital de la pareja.....</b>	<b>29</b>
2.2.1. Noviazgo	
2.2.2. Matrimonio	
2.2.3. Nacimiento de los hijos	
2.2.4. La pareja con hijos adolescentes	
2.2.5. Nido vacío	
2.2.6. Vejez	
<b>2.3. Funciones de la pareja.....</b>	<b>36</b>
<b>2.4. La pareja actual.....</b>	<b>39</b>
2.4.1. Aspectos que han cambiado en la pareja	
2.4.2. Problemática del cambio en la pareja	
CAPÍTULO 3	
EL AMOR EN LA PAREJA	
<b>3.1. Concepción del amor.....</b>	<b>46</b>
3.1.1. Problemática de la definición	
3.1.2. Vínculos amorosos	
3.1.3. Teoría del amor según Sterberg	

3.1.4. Vínculo de pareja	
<b>3.2. Enamoramiento</b>	56
3.2.1. Causas del enamoramiento	
3.2.2. Características	
<b>3.3. El amor a lo largo del tiempo</b>	62
3.3.1. Aspectos para la unificación de la pareja	
3.3.2. El tiempo y el matrimonio	
3.3.3. La cercanía en la pareja	
<b>3.4. Satisfacción marital</b>	70
3.4.1. Factores que intervienen en la satisfacción	
3.4.2. Habilidades para la satisfacción	
3.4.2.1. Comunicación	
3.4.2.2. Solución de problemas	
3.4.2.3. Habilidades sexuales	
CAPÍTULO 4	
INVESTIGACIÓN APLICADA EN PAREJAS	
<b>4.1. OBJETIVO</b>	82
<b>4.2. MÉTODO</b>	82
4.2.1. Diseño	
4.2.2. Población	
4.2.3. Muestra	
4.2.4. Procedimiento de muestreo	
4.2.5. Situación donde se aplicó	
4.2.6. Procedimiento de aplicación	
4.2.7. Definición de variables	
4.2.8. Instrumento	
<b>4.3. Resultados</b>	85
<b>4.4. Discusión</b>	88
<b>4.5. Conclusiones</b>	91
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	93
ANEXOS	

## RESUMEN

El amor en la pareja no siempre es igual, ya que con el paso del tiempo sufre cambios y algunos ajustes durante el ciclo vital de la pareja, por esta razón los tres componentes del amor, según Sternberg (2000b) (intimidad, pasión y compromiso) se van modificando en cada una de las etapas.

El objetivo del presente trabajo es analizar los tres componentes del amor en las etapas del ciclo vital de la pareja. Se les aplicó el cuestionario de Sternberg a 5 parejas que tuvieran niños pequeños, otras 5 que tuvieran hijos adolescentes y 5 parejas que se encontraran en la etapa del nido vacío.

Se encontró que efectivamente existe una variación en cada una de las etapas, la pasión predomina en los primeros años, mientras que la intimidad y el compromiso son los elementos predominantes conforme pasa el tiempo.

## INTRODUCCIÓN

Estamos acostumbrados a vivir en grupo y nuestro grupo principal de donde surgimos es la familia, es en éste donde aprendemos innumerables cosas para poder relacionarnos con los demás. Es así como nos desarrollamos y aprendemos a convivir. La familia como sistema nos ayuda a relacionarnos con los demás grupos, ya sea amigos, escuela, clubes, trabajo, etc. Así la familia como sistema abierto que es, nos ayuda a desarrollarnos en cada una de nuestras etapas de vida. Andolfi (1985) menciona que la familia es un sistema en constante transformación y se adapta a los cambios que atraviesa en cada estadio de desarrollo, así asegura la continuidad y el crecimiento psicosocial en cada miembro de la familia.

De esta manera, la vida del ciclo familiar sufre transformaciones y llega una etapa en la que los hijos empiezan a ser autónomos, específicamente en la adolescencia, buscan relacionarse con el sexo opuesto, sentirse importantes y amados por otras personas ajenas a su familia, etc. Alberoni (1989), lo llama “estado naciente” de un movimiento colectivo de dos que es específicamente el enamoramiento. Lo compara con movimientos colectivos porque ambos liberan la misma fuerza y actúan de la misma manera, en los dos está la solidaridad, la alegría de vivir y la renovación. También menciona que el enamoramiento separa lo que está unido y une lo que estaba dividido. Tal es el caso de la familia en su etapa del nido vacío; la nueva estructura, dice, desafía a la antigua y la degrada a algo que carece de valor. De este modo, es como tendemos a buscar a una pareja. No se si esta idea de vivir en pareja sea cuestión cultural, social, biológica o psicológica; lo cierto es que buscamos a una pareja para cubrir nuestras necesidades (amor, pertenencia, seguridad, procreación, seguridad, sexualidad, etc.).

Neuburger (1997) por su parte, menciona que la pareja es un pequeño grupo que adquiere una pertenencia y da al sujeto seguridad y protección. Así, menciona que dentro del grupo existe solidaridad entre los miembros, misma que existe mientras se muestre ser fiel al grupo, de lo contrario puede aparecer el fenómeno de la violencia.

Así mismo, se cuestiona el autor, el porqué los humanos se unen en grupos, como lo son la familia, clubes, asociaciones y finalmente en pareja. Al respecto de esta última agrupación, afirma que es una forma de reconocimiento ante los demás ya que solos no podemos reconocernos a nosotros mismos, de este modo menciona que la soledad no es lo mismo que la autonomía, los grupos nos otorgan una identidad de pertenencia.

Por su parte Whitaker (1991) analiza la propensión de vivir en pareja, el autor se enfoca primeramente en los aspectos funcionales de cada uno de ellos; por ejemplo dice que el hombre es un inválido biológico ya que no tiene ni busto ni vagina y por lo tanto no se puede reproducir, es por ello que surge el intenso deseo del uno por el otro. De esta forma conceptualiza al hombre como incompleto pues le faltan elementos que son parte de la necesidad biológica de él mismo. Así, el concepto del matrimonio lo reduce a la invalidez del mismo ser humano.

Uno de los conceptos propios del individuo menciona el autor, es la homeostasis, que significa conservar la seguridad, un estado estable. Otro de los aspectos que toma en cuenta para la formación del matrimonio es el aspecto del crecimiento que están determinados por la cultura, esto es, el anhelo de ser niño, ser dependientes y aferrarse al Jardín del Edén. Así, considera al matrimonio como un modelo adulto de intimidad, una unidad y una separación que es parte de la vida adulta de nuestra estructura.

Efectivamente, de alguna u otra manera, tendemos a buscar una pareja para sentirnos protegidos, apoyados y reconocidos. Las expectativas del matrimonio aun siguen siendo la de la compañía, las parejas prometen amarse y respetarse toda la vida, teniendo seguridad y fidelidad. Rage (1997) menciona que las parejas se casan motivadas principalmente por razones psicológicas mas que por razones sociales y económicas, como lo eran en épocas pasadas, es decir, se casan mas por tener compañía, apoyo emocional, vida hogareña y relaciones íntimas.

Rage (op.cit.) señala, que en el matrimonio el hombre cuenta con muchos beneficios, por ejemplo, tiene una vida ordenada, y con compañía; por otro lado las mujeres tienen la opción de trabajar o no, si cuentan con seguridad económica.



Se puede decir, que las parejas de antes tenían bien especificado cuáles eran sus roles dentro de la relación, en cambio en la actualidad existe más flexibilidad en dichos roles particulares de cada género por ejemplo, en el cuidado y la educación de los hijos, el hombre participa más, la mujer participa y ayuda a los gastos del hogar aunque esto signifique mas carga de trabajo para ella. Además de las cuestiones de economía y de superación de la mujer, se encuentran otros factores que han tenido que ver con el cambio de la pareja actual, tal es el caso del avance científico y tecnológico, es decir los avances en la medicina como lo son los métodos anticonceptivos que hacen que se mantengan los integrantes de una familia. Valencia (1996) menciona que todos estos avances han contribuido a los cambios en los índices de nupcialidad y divorcio, además de la cohabitación, la unión libre, las familias monoparentales, la inestabilidad en la unión, etc.

Efectivamente, la pareja ha cambiado no sólo en el aspecto externo, sino interno, es decir, su relación ya no es la misma, antes tenía mas duración a pesar de las tensiones que existieran, como la infidelidad, violencia, etc. La visión del matrimonio ya no es la misma que en épocas anteriores pues ya no existe esa actitud sumisa y resignada ante el matrimonio, por el contrario, si no hay una comunicación abierta y más elementos que hacen que crezca la relación se rompe rápidamente o por el otro lado exista una relación inestable y disfuncional.

Pero la pregunta aquí sería ¿Quiénes han conseguido realmente que sus relaciones funcionen? Esta pregunta puede resultar fácil de contestar, ya que son pocas las parejas que han logrado una funcionalidad y una estabilidad marital, basta con solo mirar a nuestro alrededor, familiares, amigos, conocidos, etc. Vemos como al poco tiempo que una pareja se casa decide divorciarse. Algunas otras se mantienen juntas, pero no sabemos con claridad si hay una satisfacción por parte de ambos o si existe por lo menos una estabilidad en general.

Pero ¿cuáles son los elementos o los factores que intervienen en esta funcionalidad? Según Sternberg (2000a), depende de la concepción que se tenga sobre el amor y la historia de cada uno de ellos. Menciona que al conocer a una persona empezamos a

proyectar nuestros pensamientos y sentimientos, estamos creando una historia que nada tiene que ver con la pareja, pero sí con lo que nosotros imaginamos sobre ella. Según el autor, ésta es la principal causa de que un matrimonio se disuelva, pues las personas no tienen la misma concepción del amor y sus historias por lo tanto son completamente distintas. No obstante, ya en el matrimonio la pareja tiene que lograr una historia en común, donde compartan puntos de vista, responsabilidades e interpretaciones de los acontecimientos para poder lograr una buena comunicación. Las historias de amor, tienen papeles de complementariedad pues buscan ser felices con alguien que comparta su historia o que sea compatible con ella. Se busca a una persona que comparta una historia similar no igual a nosotros sino que sea complementario.

Otra de los factores que intervienen en la funcionalidad y que considero que es el pilar de la relación es el amor que existe entre los dos. El amor es un sentimiento difícilmente de entender pero que lo practicamos de una u otra manera sin saber exactamente qué es o en qué consiste. Sternberg (2000b) trata de explicar el amor por medio de una teoría en la que intervienen tres elementos: intimidad, pasión y compromiso. En dicha concepción del amor no se incluyen otros aspectos que lo expliquen, ya que vendrían siendo parte o manifestaciones de los tres anteriores. Así afirma que "... los tres componentes dan la sensación de ser diferentes, pese a estar, naturalmente relacionados. Se puede tener cualquiera de ellos en ausencia de uno o de los dos restantes" ( p. 18).

Las parejas pocas veces se percatan de la importancia que tiene el amor y qué es lo que se tiene que hacer para poder mantenerlo. Jaramillo (1994) recomienda ejercitarse en el amor ya que si se descuida en este ejercicio se despiertan otros sentimientos que están presentes pero dormidos, como el odio y la violencia.

En el inicio de la relación, la pareja hace todo lo posible para que ésta funcione y tenga éxito, pero con el transcurso del tiempo muchas veces se llega a olvidar. El hastío es uno de los dilemas que a menudo encontramos en la pareja en cuestiones de sexo e intimidad. Existe una relación entre la desilusión con el matrimonio y la crisis en la intimidad. Es necesario tener intimidad, cambio, crecimiento y progreso (Keen, 1980).

Sabemos de antemano que la pareja es un sistema que atraviesa diversas etapas que conforman el llamado ciclo vital, el cambio de una etapa a otra implica ajustes y reestructuración que se caracteriza por la presencia de crisis. Sin embargo en el transcurso del tiempo y con los diversos compromisos que la relación implica, pocas veces le damos la debida atención al amor que caracterizó en un principio a la relación. Si bien es cierto que el amor va cambiando conforme pasa el tiempo, también es cierto que debiera existir una modificación positiva para mantener la relación satisfactoria.

Es por ello que se hace necesario el análisis de los tres componentes del amor según Sternberg (2000b), en su teoría triangular del amor (intimidad, pasión y compromiso), ya que según el autor estos tres componentes tienen un patrón de ocurrencia dependiendo del tiempo que dure la relación.

El objetivo del presente trabajo, es comparar las variaciones en los tres componentes del amor según la escala de Sternberg (intimidad, pasión y compromiso) en las diferentes etapas del ciclo vital de la pareja (con hijos en edad preescolar, con adolescentes y con adultos).

Para el desarrollo de esta investigación se presentan cuatro capítulos, en el primero se da una visión del marco teórico desde donde se aborda la pareja que es la Teoría Sistémica, sus orígenes y cómo la familia y la pareja son vistos como sistemas, así como también las diferentes técnicas del terapeuta sistémico.

Posteriormente en el capítulo dos se estudia a la pareja en particular, su historia, su evolución, el ciclo que atraviesa, las funciones que realiza como tal y la pareja en nuestros tiempos.

En el capítulo tres se analiza la concepción del amor, el amor en la pareja, el enamoramiento y el amor a lo largo del tiempo y su satisfacción.

En el capítulo cuatro se habla sobre la investigación aplicada en las parejas, cuál es el objetivo, método, resultados y conclusiones.

## **CAPÍTULO 1**

### **TEORÍA SISTÉMICA**

#### **1.1 Orígenes de la Teoría Sistémica**

La idea de tratar a la familia como grupo aparece alrededor de los años 50, durante esa época se dan cuenta de que no bastaba tratar solamente a una persona que acudía a la terapia. La teoría sistémica, surge como oposición a la tradición reduccionista y mecanicista de la ciencia que pretende explicar los fenómenos utilizando los procesos lineales que se daban en esa época (psicoanálisis). El enfoque sistémico tomó auge y los investigadores y terapeutas se dirigieron a observar y trabajar directamente con las familias. La tarea del terapeuta era intervenir para cambiar las interacciones que se daban, lo que provocaba cambios en la estructura familiar. Este movimiento hacia la terapia con familias completas ocurría cuando el enfoque de intervención estaba dirigido al individuo y a los procesos intrapsíquicos, como en el caso del psicoanálisis o al sujeto y su comportamiento como en la teoría conductual (Haley, 1980).

La idea predominante en el modelo médico era la de que una persona podía cambiar si se le sacaba de su contexto social, tratándolo en un consultorio o en un hospital, una vez cambiado volvería a su medio social, pues ya se le habían modificado las causas intrapsíquicas que originaron su problema.

Siguiendo el análisis histórico que presenta Eguiluz (2001), podemos decir que, uno de los primeros en interesarse en el estudio de las fuerzas internas que guían el comportamiento de la persona fue sin duda Sigmund Freud (1976), quien se enfocó en el aparato psíquico del sujeto en aislado. Posteriormente aparece Melanie Klein (1978), quien sigue la escuela de Freud pero dándole más importancia a las relaciones objetales que se establecen en la comunicación entre el niño y su madre. Más adelante Margaret Mahler (1982), estudia las relaciones vinculares en la que se toma en cuenta la misma diada (madre-hijo), pero dándole más énfasis a la vinculación existente entre ellos. Posteriormente esta diada ya no fue suficiente y tomaron en cuenta al padre. No obstante, el entorno real del paciente se le seguía considerando secundario, lo importante eran las percepciones del paciente, sus afectos, sus actitudes, los objetos que había introyectado,

cuestiones pasadas no resueltas. La familia no era importante en la problemática actual del paciente. De este modo los psicoterapeutas familiares empezaron a ver el problema psiquiátrico como una expresión familiar. La terapia familiar se presenta como un concepto distinto que prometía el cambio, mas que un método de tratamiento (Eguiluz, 2001).

Los primeros investigadores observaron el comportamiento de los esquizofrénicos, caracterizada por tener una visión distorsionada del mundo que los rodea y estar fuera de la realidad. Ellos observaron que la conducta del esquizofrénico se perturbaba cuando la madre lo visitaba. De esta forma los investigadores hicieron que las madres de los pacientes tuvieran más contacto para poder observar la interacción que ocurría entre ellos. Esta relación fue considerada en algún tiempo, la responsable de la enfermedad mental del hijo por lo que denominaron a la madre “madre esquizofrenógena”. Posteriormente descubrieron que también tenía importancia la relación que tenía el padre con el hijo y asumieron que en la mayoría de los casos, existían graves problemas conyugales y la psicosis del hijo se convertía en una desviación para enfrentar sus verdaderos problemas (Eguiluz, 2001). La familia se convirtió entonces, en el foco de atención al considerarla un conjunto de individuos organizados con una estructura específica y con ciertos patrones de comunicación (Napier y Whitaker, 1982).

Este movimiento surgió a la luz cuando los investigadores empezaron a oírse unos a otros y resolvieron reunirse para analizarlo. Todas estas ideas fueron muy criticadas en esa época en la que imperaba el psicoanálisis, pues se afirmaba que esa visión no era nada nuevo, ya que los psiquiatras infantiles, los asistentes sociales y los consejeros matrimoniales ya tenían en cuenta a la familia para recabar alguna información acerca de los pacientes. No obstante, solo se limitaba a la mera información y no al tratamiento en sí.

La nueva visión de la familia evolucionó pausadamente en el movimiento en que la teoría psicodinámica temprana se puso en práctica. Atender la patología del niño impedía la contemplación de la familia. La terapia familiar se hallaba tan asociada a la esquizofrenia en los primeros años, que algunos autores no la podían concebir separada de ella hasta los años 60. De esta forma se empezaron a organizar congresos y la investigación familiar empezó a conocerse.

La nueva visión del tratamiento familiar, no era exclusiva de la familia nuclear, sino que existen algunos terapeutas que trabajan con redes familiares de 30 o 40 personas que

incluyen a los parientes mas lejanos, amigos, patrones, maestros, vecinos, etc., es decir, todo aquel que tenga relación con la problemática a tratar. Así, en vez de tratar a un solo individuo que aparentemente era el motivo de consulta, se trabajaba con toda la familia entera para analizar su estructura, los patrones de comunicación de sus miembros en que se desenvuelve la interacción cotidiana.

Entre los primeros investigadores que más sobresalieron en este movimiento terapéutico, por mencionar algunos son: Murray Bowen, quién formó un grupo de psiquiatras en la Universidad de Georgetown, en Washington; Nathan Ackerman quién estableció un programa para familias en la ciudad de Nueva York; Don Jackson y Gregory Bateson quién formaron un grupo en Palo Alto, California, en los que destacaron de este grupo: Virginia Satir, Jay Haley, Paul Watzlawick, entre otros (Napier y Whitaker, 1982).

De esta manera se da una nueva visión en la forma del trabajo clínico teniendo como concepto principal el de sistema. Hoffman, (citado en Napier y Whitaker 1982) define al sistema como: "... cualquier entidad cuyas partes co-varían de manera interdependiente y que mantiene el equilibrio de un modo activado por el error" (op.cit. p.54).

Otras concepciones mucho mas claras son por ejemplo las de Ludwig Von Bertalanffy en 1947 quien contribuyó con la Teoría General de los Sistemas, en la que se refiere al sistema como una serie de elementos que unidos son mas que la suma de sus partes y son cualitativamente distintos (Eguiluz, 2001). En otras palabras, cada sistema tiene su propio patrón de comportamiento y esto es mas importante que el estudio o el análisis de cada uno de sus integrantes por separado.

El concepto de sistemas proporciona un método para conceptualizar constelaciones muy complejas, pues presentan siempre una organización que los caracteriza como grupo interactuante manteniendo un equilibrio que los hace mantenerse unidos.

Es así como los investigadores, dieron un gran salto en el modo de abordar la terapia en cada uno de los pacientes, pues las relaciones familiares pasaron a un primer plano analítico dentro de la nueva visión de la teoría de los sistemas.

### *1.1.1. Epistemología sistémica*

Eguiluz (2001), por su parte señala que en la terapia familiar se distinguen dos tipos de epistemología, la lineal progresiva y la sistémica, también llamada circular, recursiva, ecológica y cibernética. En la epistemología lineal se encuentra el modelo médico clásico del freudismo y la terapia conductual. Estos modelos son considerados reduccionistas, puesto que manejan una lógica analítica y estudian los elementos aislados. En cambio la epistemología sistémica toma en cuenta el contexto donde ocurren las interacciones del grupo familiar. Ahora el objeto de estudio es la familia y la estudian a partir de las relaciones que se generan en ella.

Esta nueva visión es considerada como corriente sistémica que tiene su base en: 1) la epistemología cibernética y 2) la teoría de la comunicación.

#### *1.1.1.1. Teoría Cibernética*

La teoría de la cibernética se le atribuye a Wiener, en ella el autor se refiere a todo lo concerniente al arte, a la ciencia del control y a la comunicación. El propósito de esta teoría era desarrollar un lenguaje propio de las máquinas, como las técnicas específicas que permitiera la comunicación y la regulación. Las ideas básicas de la cibernética pueden ser aplicadas a cualquier ciencia. La cibernética, considera la coordinación, la regulación y el orden a través del control (Eguiluz, 2001).

Los postulados teóricos de la Cibernética según Eguiluz (2001) son:

- a) La totalidad de las relaciones que ocurren dentro de los sistemas complejos se conocen como estructuras.
- b) Estas estructuras tienen la facilidad de adaptarse al medio manteniéndose sin cambio o cambiando su estructura dependiendo de las alteraciones exteriores.
- c) La peculiaridad de los sistemas es que son conjuntos de elementos cualitativamente distintos a la suma de sus componentes.
- d) Los sistemas cibernéticos son auto-organizativos porque todos sus elementos constitutivos se hayan vinculados entre sí.

### 1.1.1.2. Teoría de la Comunicación

La nueva teoría de la comunicación es otra de las bases de la teoría sistémica. Se le denomina nueva teoría porque la teoría de la comunicación inicial fue propuesta por Shannon y Weaver (1949), en la que propone la comunicación como una cadena de elementos, donde uno da razón al siguiente de forma causal y mecánica. Esta teoría tiene su raíz en la telefonía.

De aquí, que los investigadores decidieron desarrollar un modelo basado en la epistemología circular. Gregory Bateson es el iniciador de la nueva teoría de la comunicación.

Los axiomas de la nueva teoría de la comunicación según Watzlawick (en Eguiluz,2001)

son los siguientes:

- a) Toda conducta es comunicación, es decir, es imposible dejar de comunicarse.
- b) Toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional. El contenido se refiere a la información que está en el mensaje, mientras que el aspecto relacional se refiere a qué tipo de mensaje y cómo debe entenderse. Esto implica que no sólo se transmite un mensaje sino que al ser interpretado puede afectar tanto el sentimiento como el comportamiento de ambos participantes.
- c) La naturaleza de la relación depende de la puntuación de las secuencias de hechos, esto es, cada participante puntúa la secuencia organizando los hechos de la conducta a su manera.
- d) Los seres humanos se comunican tanto digital como analógicamente. La comunicación digital cuenta con una sintaxis lógica pero carece de semántica y el lenguaje analógico sí tiene una semántica pero carece de sintaxis.
- e) Todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios ya sea de igualdad o diferencia (Watzlawick, 1974).

Estas dos teorías sirvieron de base para el surgimiento de la teoría sistémica ya que sus postulados son aplicados no solo al campo psicológico sino a las demás áreas de investigación, como la Biología, Sociología, Medicina, etc. De esta manera, se abre más el campo de acción y de entendimiento para la teoría sistémica, ya que los postulados de la



teoría cibernética y de la comunicación son complementarios y abordan una realidad más definida.

Así en el campo de la Psicología se da una investigación diferente teniendo nuevos paradigmas para dicha investigación. Eguiluz (2000), menciona que los investigadores sistémicos se han encaminado más a la construcción de la realidad, que a la búsqueda de la verdad, esto según la autora puede tener algunas implicaciones:

- 1) Que el éxito de la psicoterapia depende de cómo el terapeuta y la familia hagan una construcción operativa.
- 2) Que el terapeuta más que hacer surgir una verdad pretenda beneficiar al sistema ampliando el campo de lo posible.
- 3) Que el acoplamiento estructural sea de intersección al sistema determinada por su estructura y del medio en el que se desarrolla.

## **1.2 Teoría General de los Sistemas**

Ahora bien, ya hemos visto cómo es que surge esta nueva visión sistémica en la que se aplica la terapia familiar, pero qué es la Teoría General de los Sistemas, de dónde surge, cuáles son sus postulados y su contenido. Veamos todas estas cuestiones para poder comprender el planteamiento teórico de la terapia familiar.

La teoría general de los sistemas se le atribuye a Ludwig Von Bertalanffy en 1947, quien la presentó formalmente en su libro titulado de la misma forma; el autor hace referencia al sistema como una serie de elementos que unidos son más que la suma de sus partes y son cualitativamente distintos (Eguiluz, 2001).

Anteriormente se habían realizado algunas investigaciones por Werthermer en 1921, quien señalaba que el hombre percibe totalidades organizadas; posteriormente Lotka en 1924 retoma esta concepción.

Así, la teoría queda reconocida como una nueva alternativa para la investigación científica. Esta teoría trata principalmente de las totalidades y las interacciones que éstas guardan con su medio. De este modo la teoría permite la explicación de los fenómenos que ocurren y la predicción del comportamiento humano, convirtiéndose así en una

poderosa herramienta dentro del campo psicológico. Ahora la realidad es vista como una totalidad que no puede ser explicada por medio del estudio de sus partes aisladas (op.cit.2001).

La Teoría General de los Sistemas abarca una serie de conceptos que describen esta teoría, haciéndola más explícita para lograr un mejor entendimiento de ella y de su misma aplicación en el campo terapéutico.

Primeramente retomaremos el principal concepto que la describe, el de sistema. O' Connor y Mc Dermutt (1998), describe ampliamente este concepto y algunas características que de él se derivan. Se refiere a sistema como una serie de partes interconectadas que funcionan como un todo, es una entidad cuyas funciones se basan en la interconexión de sus partes. El comportamiento del sistema depende de su estructura, si ésta cambia se modifica el comportamiento y éste dependerá de como se conecten las partes más que de quienes sean esas partes.

Por su parte Eguiluz (2001) señala que el concepto de sistema puede ser aplicado a cualquier "todo" que consista en componentes que tengan relación. También añade que la complejidad de los elementos se establece en tres elementos: a) de acuerdo a su número, b) de acuerdo a su especie o clase, y c) de acuerdo a las relaciones de los elementos.

El concepto de sistema también está relacionado al concepto de estructura pues en esencia se refieren a lo mismo. Martínez (1999), señala que la estructura no es una determinada configuración física de elementos; es mas bien la organización de esos elementos con su dinámica y sus significados. Su naturaleza íntima de los sistemas o estructuras está constituido por la relación que existe entre las partes y no por separado. El sistema también puede diferenciarse de manera progresiva, autorregularse y reproducirse conservando su red de relaciones, aún cuando se alteren, se sustituyan o se eliminen partes.

### 1.2.1. Características de los sistemas

Realmente el concepto de sistema es muy amplio y abarca no sólo a la ciencia de la conducta humana sino a las demás áreas de conocimiento, siendo aplicable a todo tipo de fenómeno que se requiera estudiar. Ahora bien, según O'Connor (1998), los sistemas tienen ciertas características, las que se mencionan a continuación:

Sistema simple: son los que se componen de pocas partes y unas cuantas relaciones simples entre las partes.

Sistema complejo: es el que se compone de muchas partes o subsistemas que pueden cambiar a diferentes estados al interactuar con otros. La complejidad del sistema depende del número de conexiones más que del número de partes, depende del grado de complejidad dinámica. Las nuevas conexiones entre las partes de un sistema añade complejidad, y al añadir a una pieza se crean muchas conexiones nuevas.

Sistemas abiertos y cerrados: los abiertos son los que intercambian materia con el medio circundante; y los sistemas cerrados no tienen ningún tipo de intercambio con su medio ambiente.

Sistema relacional: las unidades son vinculadas entre sí modificándose una a la otra.

Recursividad: es la vinculación del sistema con otros sistemas tanto mayores o también llamados suprasistemas, como los menores que son los subsistemas.

Jerarquía: es una organización ordenada con cierta estructura, es una diferenciación progresiva en los sistemas que va de lo simple a lo complejo en su estructura.

Homeostasis: es una tendencia a permanecer de una misma forma o estado; este concepto fue aplicado por Jackson en 1957 (en Freidberg, 1985), en sus observaciones acerca de la resistencia al cambio en las familias esquizofrénicas. Los sistemas vivos no alcanzan jamás la estabilidad plena, por lo que hay que romper la homeostasis para producir un desequilibrio que provoque el cambio.

Límites: son utilizados para identificación, estos cambian continuamente debido al intercambio energético con el medio ambiente que hace que la cantidad de energía y materia cambien de momento a momento. Los límites se caracterizan por el grado de permeabilidad, es decir, la facilidad o dificultad con la que intercambian energía e

información del medio ambiente. La falta de límites resultaría una pérdida de identidad como sistema, mientras que un exceso o rigidez resultaría una muerte física o psicológica por falta de nutrientes ambientales (Freidberg, 1985).

Control: este no quiere decir una interpelación rígida entre sus elementos, sino el control que se establece de tal manera que el intercambio sea significativo y con el grado de libertad que sea requerido.

Todas estas características de los sistemas son importantes, ya que tiene que ver con el adecuado funcionamiento de toda estructura. A este respecto O'Connor y Mc Dermutt (1998), señalan que la estabilidad del sistema depende del tamaño, la cantidad y diversidad de los subsistemas que abarca el tipo y el grado de conectividad que exista entre ellos, pero el precio de la estabilidad es la resistencia al cambio.

Podemos pensar que es difícil lograr una estabilidad ya que todo sufre un cambio, y más aún al referirnos a la familia, pues ésta tiene un ciclo de vida que la hace estar en constante cambio, más bien podemos pensar en un alto grado de adaptabilidad que es otra característica del sistema.

Ahora es importante mencionar algunos de los conceptos tomados en cuenta en el pensamiento sistémico o como lo menciona O'Connor y Mac Dermutt (1998) pensamiento en círculos, ya que todas sus partes están conectadas directamente o indirectamente, de tal modo que si hay un cambio en algunas de las partes, también cambian las demás, afectando a la parte original.

- a) Bucle de realimentación: esta influencia que vuelve modificada a la parte original.
- b) Realimentación: es una respuesta, que al ser dada modifica la siguiente y este cambio no sólo es en una dirección siendo un vínculo de dos direcciones.
- c) Realimentación de refuerzo: es la producción de cambios pero en una misma dirección.
- d) Realimentación de compensación: se da cuando los cambios registrados en todo el sistema se oponen al cambio original para amortiguar el efecto. Todos los sistemas tienen bucles de realimentación de compensación para mantenerse estables.

De esta manera vemos como el pensamiento sistémico es aplicable a la familia, ya que cuenta con una serie de cambios y adaptaciones para que pueda funcionar

adecuadamente. De aquí que el objetivo de la terapia sistémica es analizar la estructura familiar, en qué momento se encuentran de su ciclo vital, y todo lo referente a su interacción.

Para Satir (1980), el arma más importante del tratamiento en terapia familiar, es la aplicación de conceptos y procedimientos relativos a la interacción y comunicación. Esta última, es parte importante para ella, ya que de esta manera se puede comprender mejor la estructura familiar, significa poder describir las reglas del sistema, el uso de las palabras, el tono de la voz, expresiones faciales, y posición del cuerpo. Después de dicho análisis menciona la autora se toma en cuenta: 1) cómo es que se manifiesta la individualidad de cada persona, 2) cómo se toman las decisiones y 3) cómo son las diferentes reacciones. Así, el objetivo de la terapia se centra en el análisis de la comunicación y en la interacción que se da en la estructura familiar.

Este proceso terapéutico no es fácil, a diferencia de la terapia individual, resulta menos complicado tratar a un solo individuo aislado de su contexto, que tratar a todo el sistema familiar. Como señala Andolfi (1985), analizar en términos sistémicos resulta más difícil que formular diagnósticos individuales, así como intervenir eficazmente en términos relacionales es más complejo que suministrar fármacos.

Tratar a la familia como unidad significa tener a todos los miembros de la familia presentes al mismo tiempo y en el mismo lugar en presencia del terapeuta, llevados a ésta por un síntoma de cualquiera de ellos, donde el síntoma es visto como expresión del sistema familiar disfuncional.

### **1.3 La familia como sistema**

La familia es el primer grupo al que pertenecemos, obtenemos de él grandes beneficios, por ejemplo recibimos amor, cuidado, pertenencia, alimentación, protección, etc. De la misma manera que obtenemos beneficios, también cooperamos para que éste funcione adecuadamente de acuerdo a las demandas de los integrantes. Cada uno de ellos realiza una función logrando así una armonía y un equilibrio en dicho grupo.

La familia es considerada como sistema, ya que existe una relación, además de

interdependencia en cada uno de sus integrantes. Andolfi (1985), lo llama sistema relacional, pues es un conjunto constituido por una o más unidades vinculadas entre sí, de tal modo que si se da un cambio en un elemento, éste afecta a todos los demás elementos. Así mismo considera a la familia como un todo orgánico, de tal forma que se puede estudiar la relación existente entre el comportamiento del individuo y su grupo familiar

Por su parte Bowen (1991) considera a la familia como un sistema que sigue las leyes dinámicas de los sistemas naturales, en la que toda persona que integra a la familia, tiene una función que la convierte en un segmento imprescindible dentro de un todo mas vasto. Minuchin (1992) señala por su parte, que la familia es un grupo natural que elabora pautas de interacción, lo que constituye a la estructura familiar, logrando así, definir su gama de conductas y facilitando su interacción. Apoya del mismo modo al individuo en sí proporcionándole un sentimiento de pertenencia.

Ahora bien, la familia como sistema tiene funciones específicas, una de ellas es de carácter interno como lo es la protección psico-social de sus miembros; la otra es de carácter externo como lo es la acomodación a una cultura y la transmisión de esa cultura. Las funciones cambian en la medida en que se modifica la sociedad. Los cambios siempre se darán en base a los cambios de la sociedad, aunque de manera menos notoria la familia también influye a la sociedad (Minuchin; 1999).

La familia, como ya se mencionó, está en constante transformación y se adapta a las diferentes demandas de las etapas de desarrollo que atraviesa. Minuchin (1999) considera tres componentes que son específicos de la familia:

- 1) Es un sistema abierto en constante transformación.
- 2) Tiene cierto número de etapas que exigen una reestructuración.
- 3) Se adapta a circunstancias cambiantes de tal modo que mantiene una continuidad y fomenta el crecimiento psico-social de cada uno de sus miembros.

Otro de los conceptos importantes dentro del sistema familiar, según el autor (op.cit.), es que éste opera a través de pautas transaccionales, es decir, que se establecen pautas acerca de qué manera, cuándo y con quién relacionarse. Dichas pautas regulan la conducta de los miembros de la familia y se mantienen por dos sistemas de coacción. El

primero es genérico, es decir, incluye las reglas universales que gobiernan la organización de la familia; en otras palabras existe una jerarquía de poder entre padres e hijos completamente necesaria en toda organización. El segundo sistema de coacción es ideosincrático que implica las expectativas de los miembros de la familia.

### 1.3.1. Estructura familiar

La familia como ya vimos, es el principal campo de aprendizaje de todo individuo y constituye la base más importante en el proceso de desarrollo, tanto individual como familiar. La estructura familiar, es un grupo natural que elabora pautas de interacción, en este proceso de desarrollo familiar existen períodos de equilibrio y adaptación, refiriéndonos específicamente al dominio de las tareas y aptitudes pertinentes a cada etapa del proceso. Minuchin (1992) menciona 4 etapas principales, organizadas en torno del crecimiento de los hijos: a) formación de pareja, b) familia con hijos pequeños, c) familia en edad escolar o adolescentes y, d) familia con hijos adultos.

En efecto, dichas etapas requieren de un adecuado manejo de las tareas a desarrollar pues efectivamente requiere de una adaptabilidad a las nuevas circunstancias o demandas de la estructura familiar. No obstante, para que el sistema familiar funcione de acuerdo a sus tareas, se necesita de una buena organización familiar. Para tal caso la familia cuenta con los llamados subsistemas éstos pueden ser formados por generación, sexo, interés o función. La organización en subsistemas en una familia proporciona la diferenciación de identidad y ejerce las habilidades en diferentes niveles.

Minuchin (1999) menciona tres subsistemas que tiene la estructura familiar:

Subsistema conyugal: Se constituye por dos adultos del sexo opuesto que se unen con la finalidad de constituir una familia, sus cualidades son para la implementación de sus tareas, la complementariedad y la acomodación mutua. Ambos deben ceder parte de su individualidad para lograr sentido de pertenencia. Existe una mutua interdependencia en una situación simétrica. Fomenta el aprendizaje, la creatividad y el crecimiento. Ambos cónyuges se proporcionan un sostén emocional, teniendo límites flexibles para que se pueda interferir en el funcionamiento del subsistema.

Subsistema parental: es un nuevo nivel de formación familiar, ya que la pareja al tener

hijos forma un lazo sanguíneo. El ser padre es un proceso difícil. Cuando los niños son pequeños predominan las funciones de alimentación, guía y control. El funcionamiento eficaz de este subsistema es que los padres y los hijos acepten sus diferencias respecto a la autoridad.

Subsistema fraterno: Este subsistema está formado únicamente por los hijos ellos experimentan relación de iguales. En este contexto los niños se apoyan, aíslan, descargan su culpa y aprenden mutuamente, aprenden también a negociar, cooperar y compartir.

Como podemos observar, la familia tiene una organización debido a los subsistemas que la integran y por lo tanto también tiene una gran presión a razón de su misma evolución. Minuchin, (1999), señala que la familia se encuentra sometida a presión interna y externa; interna por los cambios que se suscitan entre sus miembros y en los subsistemas; externa por los requerimientos para acomodarse a las instituciones sociales. Dicha presión exige una transformación constante de la posición de los miembros en sus mismas relaciones que permite también la continuidad necesaria para que el sistema permanezca.

Ahora bien, es necesario hablar de los dos tipos de familia, la funcional y la patológica para distinguir posteriormente en que estriba la diferencia. En primer lugar, podemos distinguir que en la familia disfuncional existe una rigidez en sus pautas y límites transaccionales, es decir, frente a las tensiones no hay un cambio adaptativo a las nuevas circunstancias del proceso de vida familiar. En cambio la familia funcional según Minuchin (po.cit.) presenta tres facetas: 1) se transforma a lo largo del tiempo adaptándose y reestructurándose para que pueda seguir funcionando; 2) la familia posee una estructura que sólo se puede observar en movimiento. Su fortaleza depende de su capacidad para movilizar pautas transaccionales alternativas cuando así lo requiera la reestructuración; 3) la familia se adapta al estrés manteniendo la continuidad de la familia.

La concepción sistémica es sumamente amplia y efectiva para quién pretenda hacer investigación o simplemente llevarla al campo práctico. Claro está que no es una tarea fácil para el terapeuta familiar hacer un análisis de la estructura familiar, ya que cuenta con



una amplia gama de interrelaciones entre los miembros que hay que modificar para que se pueda reestructurar la nueva visión familiar.

#### **1.4 La pareja desde el enfoque sistémico**

La terapia familiar se basa en el hecho de que el hombre no es un ser aislado, sino un miembro activo y reactivo en grupos sociales. La vida psíquica del individuo no es exclusivamente un proceso interno. El individuo influye sobre su contexto y es influido por éste, por las secuencias de las interacciones. Sus acciones están regidas por las características del sistema y estas características incluyen los efectos de sus propias acciones pasadas.

En la terapia de pareja el terapeuta se incluye también como miembro de dicho sistema ya que todos forman un grupo terapéutico. La terapia conyugal recurre a técnicas que alteran el contexto inmediato de la pareja haciendo de este modo que sus posiciones cambien. Así, el objetivo de la terapia según Minuchin (1999), consiste en modificar el presente no en explorar ni interpretar el pasado; cierto que éste influyó en la creación de la organización y funcionamiento actual de la familia, por consecuencia se manifiesta en el presente. Sin embargo si se cambia el presente también se cambian las experiencias subjetivas de cada miembro de la pareja. El terapeuta, entonces se convierte en uno más de ellos, pero se une no para educarlos sino para reparar su funcionamiento de tal modo que ellos mismos puedan desarrollar sus tareas cotidianas y las situaciones críticas con mayor eficacia.

Así, el tratamiento de la pareja desde el enfoque sistémico se fue desarrollando tomando la visión de que la pareja se influye mutuamente y por lo tanto, si algo no funciona bien en cualquiera de los dos se tiene que estudiar clínicamente a la pareja en dicha relación (Whitaker, 1991).

De esta manera, la perturbación psicológica de uno de los cónyuges, es el síntoma de la perturbación del matrimonio que se manifiesta en la relación interpersonal. El autor (op.cit.) señala que en la terapia de pareja en realidad se tienen tres pacientes a tratar, el esposo, la esposa y la pareja, esta última es la más complicada de abordar. De esta manera se conceptualiza a la pareja, a través de su experiencia, como un estado ideal

para la proximidad humana en la que la relación es más significativa que el estudio de cada miembro por separado, pues contiene un campo de fuerzas dinámicas haciéndola más significativa para dicha relación.

Podríamos decir entonces que el matrimonio es un proceso de crecimiento tanto personal como de pareja, en el que ambos juegan un papel importante en el mantenimiento de la relación. Este proceso de crecimiento tendrá momentos de conflicto para llegar a ajustarse a cada etapa que va atravesando.

El conflicto es parte importante en la pareja, ya que siempre van a surgir desacuerdos entre ellos, por los cambios que se van a generar a través del ciclo vital de la pareja. Sin embargo lo importante de dichos conflictos, no está en que se presenten sino en saberlos manejar para mantener el equilibrio en cada una de las etapas. Jaramillo (1994) menciona que el conflicto de la pareja debe de existir, pues la presencia de éste es sinónimo de vida y salud porque la vida es movimiento. La pareja al evolucionar necesita del roce, del choque de voluntades, de formas de ser. Afirma, de este modo, que no hay una vida limpia de conflicto, en la pareja siempre existirán cosas buenas de las que se puede aprender.

La pareja que llega a terapia, obviamente se encuentra en un conflicto, ellos sienten la necesidad de un tercero, un profesional que los ayude a resolver sus problemas, pues ellos se sienten incapaces de resolverlo. Los problemas maritales pueden ser de diversa índole según el tipo de interacción que se da dentro de la pareja y de acuerdo al ciclo vital en el que se encuentren.

Framo (1985) clasifica los problemas maritales, de acuerdo al grado de dificultad, desde el punto de vista operativo, para saber de algún modo, si la terapia tendrá éxito o no:

- 1) Parejas recién casadas cuya relación es básicamente sana y los problemas son superficiales.
- 2) El grado de compromiso de cada uno de los cónyuges es significativo para la relación.
- 3) Los cónyuges se preocupan el uno por el otro, pero ya no hay excitación en su relación.
- 4) Los cónyuges tienen conflictos considerables respecto a una variedad de cuestiones, como la infidelidad, pérdida de interés por el sexo por parte de uno o de ambos.
- 5) Los matrimonios en que uno de los cónyuges presenta los síntomas (en las que se

requieren estrategias) por ejemplo uno de los cónyuges es más dominante que otro.

6) Matrimonios en que hay una maduración marital de origen incompleta en la que siguen ligados a su familia de origen. En este caso también son los padres en la que participan en la terapia.

7) Los matrimonios en la que los cónyuges se han sometido a múltiples tratamientos.

8) Los matrimonios que ya han tenido anteriormente una relación y que se vuelven a casar. En esta situación es difícil de quitar los fantasmas de la familia anterior.

9) Las parejas que llegan demasiado tarde a la terapia marital: Son generalmente personas mayores en las que las opciones de solución no son muchas.

10) Uno de los problemas más difíciles es cuando uno de ellos quiere romper con la relación para poder irse con otra pareja que ya tiene.

11) Finalmente está el tipo de matrimonio que dura a pesar de los conflictos y que no puede vivir con él, pero tampoco sin él.

Así pues, es importante analizar a la pareja para poder tener bien establecido un adecuado diagnóstico y tener claro a que tipo de relación se está enfrentando el terapeuta. A este respecto Whitaker (1991) menciona que es útil diagnosticar la significación afectiva de la relación conyugal, es decir, la forma en que cada uno concibe su relación:

a) Presencia de síntomas y estados de ánimo.

B) Presencia de cualquier sentimiento interpersonal extremo, como celos, competitividad, caprichos, etc.

c) Presencia de hijos

d) Experiencia sexual de los cónyuges

e) Experiencia conjunta de locura o tontería

f) Reconocimiento de un periodo anterior en que el matrimonio era significativo

Todos estos factores ayudan al terapeuta a diagnosticar más acertadamente para poder llevar a cabo una intervención con éxito. Sin embargo, para Framo (1985) la relación sexual es un indicador importante para el diagnóstico, ya que cuando la relación sexual es buena, se pueden sobrellevar los demás problemas, pero cuando es mala todos los demás problemas se exageran.

De esta manera, podemos decir que la terapia conyugal demanda de parte del terapeuta más esfuerzo que la terapia individual de cada uno de los cónyuges, ya que examina la unidad de la diada, la interacción de los cónyuges y el matrimonio como parte de sistemas más amplios. A diferencia de la psicoterapia individual que no es muy recomendada solo en casos especiales, según lo estime el terapeuta. También resulta inadecuado que cada cónyuge tenga un tratamiento por separado con distinto terapeuta, al igual que forzar a la pareja que asista a tratamiento individual.

Al respecto, Bagarozzi y Anderson (1996) mencionan algunas diferencias entre psicoterapia individual y terapia matrimonial. Dicen que las metas de la terapia matrimonial son ayudar a la pareja a aprender modos nuevos y más funcionales de comunicarse, resolver conflictos, ponerse metas y acceder a ellas; la terapia matrimonial se centra en la pareja y no en el cónyuge individual, en los modos de interacción que los caracteriza. Mientras que la psicoterapia individual se centra en lograr cambios en el sistema del yo, su estructura y su dinámica intrapsíquica, a diferencia de la terapia matrimonial, pues ésta se centra en la modificación de las pautas de interacción disfuncionales del sistema.

El tratamiento del conflicto conyugal consiste en ayudar a los individuos a percibir la identificación entre ellos y en aprender la dinámica entrelazada de su relación. "...proyecto conjunto, y el origen en espiral de cualquier fragmento, de cualquier conducta puede ser rastreado primero hasta uno de ellos y luego hasta el otro, si uno retrocede en el tiempo" (Framo, 1985 p. 244). Esto quiere denotar, que en la pareja existe un proyecto en el que cualquier disfunción entre ellos puede tener una razón en su pasado tanto en uno como en el otro que está desde luego, afectando la relación, de aquí que la intervención de terapeuta es de suma importancia para poder llegar a nuevos estilos de comportamientos y comunicación.

De esta manera es como se da la dinámica del conflicto conyugal, en la que el papel del terapeuta es de vital importancia, ya que es parte del sistema terapéutico. No obstante debe de equilibrar cuáles cosas son permitidas y cuáles no, por ejemplo no debe de tolerar peleas entre los cónyuges, más bien él se mantiene en la experiencia de ambos, de esta forma la pareja se relaciona a través del terapeuta, y este a la vez, funciona en un marco de interpretaciones que son más aceptadas que en el terreno individual (Whitaker, 1991).

### *1.4.1. Técnicas del terapeuta*

El terapeuta puede utilizar diversas técnicas dependiendo de la problemática de la pareja, por ejemplo en ocasiones puede incorporar a los hijos, ya que puede ser de mucha utilidad su intervención pues contribuyen a la misma dinámica. Otra de las cosas es que el terapeuta debe transmitir la experiencia que ha tenido e informarles que los problemas maritales son procesos normales que nos suceden a todos (Framo,1985). En general, el terapeuta debe brindar a la pareja un ambiente de apoyo y comprensión a ambos cónyuges y de ninguna manera tomar partido, sino por el contrario, ayudarlos de manera individual y conjunta, de acuerdo a sus necesidades.

Andolfi (1985), por su parte menciona que el terapeuta debe de evaluar correctamente la incidencia de los factores perturbadores que son capaces de provocar la descompensación del funcionamiento familiar. El terapeuta debe de analizar la situación problemática en términos relacionales, y no ver a un sólo individuo como portador de la patología. De esta forma, la misión del terapeuta es crear un contexto tranquilizador y colaborativo, evitando asumir el rol de juez o de aliado. Deberá realizar un análisis sistémico de los problemas reales, asumiendo el papel de consultor y supervisor sin dejar su sentido del humor y su capacidad para participar en las emociones.

El terapeuta, por lo tanto debe de asumir características como la espontaneidad y la coparticipación que lo hagan más eficaz en el proceso de la terapia, de este modo logrará reducir el conflicto y la tensión.

Bowen (1991), por su parte menciona tres factores fundamentales que hay que tomar en cuenta en la terapia, que devienen de conflictos conyugales: a) nivel de madurez o de indiferencia de sí mismos en relación con la propia familia de origen; b) el grado de fusión transmitida en el curso de varias generaciones a las unidades; y c) los mecanismos repetitivos conflictuales verbales y no verbales transmitidos en generaciones.

Las técnicas de Bowen tienen por objetivo:

- 1) Disminuir y vencer la ansiedad restituyendo al individuo la dirección y control de su existencia.
- 2) Reencontrar la individualidad dejando libre la conciencia mediante un proceso de

observación, conocimiento y valoración de sí mismo real en las distintas relaciones personales.

3) Fragmentar el pseudo-sí-mismo elaborado por el sistema social.

4) Preparar a los agentes experimentales de tal modo que, antes de entrenar a los demás se entrenen ellos mismos.

Por último, Bowen añade que para él, el éxito de la terapia consiste en analizar primeramente la pareja marital, ya que parte de la premisa de que todo el sistema familiar cambia, si cambia la relación conyugal.

Otro de los autores que comparte esta misma visión es Ackerman (1986), pues considera que los desórdenes de interacción marital ocupan un lugar importante en la dinámica y desarrollo de la familia. Los objetivos en este tipo de enfoque clínico son: reducir el conflicto al tiempo que se mejora el nivel de manejo; fomentar el remplazo de controles y defensas patógenas por otros más apropiados, acrecentar la complementariedad de las relaciones en el nivel sexual, emocional y social; reforzar la inmunidad contra los efectos desintegradores del trastorno emocional; y promover tanto el crecimiento de la relación como también a nivel individual.

Todas estas técnicas son importantes para la formación del terapeuta familiar ya que no es fácil, como se ha señalado anteriormente, tener un cierto número de personas que opinan, discuten, dan su punto de vista y lo defienden, en las que además se integran diversas emociones que hay que resolver de acuerdo a su organización familiar y a las prioridades de cada uno de ellos.

## CAPÍTULO 2

### LA PAREJA A TRAVÉS DE LA HISTORIA

#### 2.1. Evolución de la pareja

No nos equivoquemos al pensar que la unión de un hombre y una mujer ha sido como en la actualidad, es decir, se casan, asumen responsabilidades, tienen cierto número de hijos, los educan y estos al crecer siguen el mismo patrón de vida. Esto no ha sido siempre así, al igual que todo sufre un cambio y se transforma constantemente, así pasa también con la relación de pareja.

Si nos ponemos a investigar el origen de la relación de pareja, tendremos que remontarnos al origen del hombre. König (1981) menciona que la familia y la unión conyugal, ha sido asumida por el hombre como parte hereditaria de la especie animal, es decir, siempre ha existido.

Efectivamente, hay una similitud entre la especie animal y humana, sin embargo en el hombre se encuentra la prohibición del incesto, lo que quiere decir que existen reglas sociales para permitir la unión de un hombre y una mujer; además el animal sólo buscaba la satisfacción sexual. En el hombre existen factores por los que una pareja se une, como lo es el amor, la procreación, vivir en familia, satisfacer necesidades tanto físicas como psicológicas, etc. Sin embargo, esto no ha sido siempre así, el *homo sapiens* evolucionó a través de los años y efectivamente era un animal y como tal actuaba. Helen Fisher (1989), en su obra: *El contrato sexual*, realiza toda una panorámica de cómo el hombre comenzó a relacionarse en pareja y cómo es que realizó ese contrato a través del sexo que para ella es el punto clave de tal unión.

La autora menciona que el hombre y el mono descienden de los *driopithecus*, comedores de frutas que vivían en las selvas de África, Europa y Asia hace unos 20 millones de años. Posteriormente los antropólogos dedujeron que nuestro ancestro era el *ramapithecus*, pues se hicieron comparaciones con las moléculas protéicas de la sangre del hombre moderno y de los monos africanos modernos, así retrocediendo en el tiempo determinaron cuando se había diferenciado el hombre y el mono y lo llamaron

ramapithecus. Estas criaturas vivieron el momento crucial en que nuestros parientes tuvieron que bajar al suelo a recoger frutos, porque se alimentaban de éstos en vez de yerbas, así se la pasaba en las alturas de los bosques trasladándose de un lugar a otro.

Así, los investigadores analizan cuidadosamente el comportamiento de los chimpancés, una de las cosas que observaron, es cómo conseguían el alimento; la caza era realizada en grupo y durante la repartición de la carne le tocaba más a las hembras que estaban en celo que las que no lo estaban. Así se afirma, que nuestra historia empezó en el momento de compartir el alimento. Menciona también que los protohomínidos tuvieron que erguirse pues caminaban a cuatro patas, para transportar los alimentos a un punto central y así mismo portar las armas para la caza. Esta posición bípeda era más cómoda para transportar utensilios, armas y comida.

Las hembras eran igual de peludas que los machos, tenían pechos y un periodo de celo que duraba un tercio de ciclo mensual más o menos, y cuando no estaban en celo rehusaban las proposiciones sexuales. Por otro lado, la locomoción bípeda produjo cambios en los esqueletos, los tobillos se reforzaron, las rodillas hacia adentro para situarse debajo de la línea media de las caderas, la pelvis se había reorientado y reforzado para soportar el esqueleto erguido. Pero esta nueva posición y la evolución del esqueleto trajo nuevas complicaciones a las hembras, por ejemplo se redujo de tamaño el diámetro del canal de nacimiento que obstruía el paso fácil de la cría, así comenzaron los partos difíciles y muchos morían. De esta forma intervino la selección natural, unas cuantas hembras tenían partos fáciles debido a que su cría era prematura, así se fue transmitiendo las instrucciones genéticas del parto prematuro y sobrevivían las criaturas más fuertes, de este modo se fue poblando la tierra, pero estas crías por ser prematuras exigían más cuidado y por lo tanto sus madres no podían conseguir tan fácilmente como antes la comida, había que alimentarlas y protegerlas mucho más tiempo; las hembras, entonces necesitaban a los machos que les ayudaran a la cría de los hijos, pero cómo podían lograrlo.



Algunas hembras eran más atractivas sexualmente que otras, pues copulaban más días del ciclo mensual, durante el embarazo, antes y después de parir a sus crías. De esta forma, los machos daban más carne a aquellas hembras y a sus críos, así se fue dando la transmisión genética de copular durante el mes, el embarazo y en seguida del embarazo. Así, explica es como las hembras protohomínidas perdieron el periodo de celo.

La hembra humana es la única de entre los mamíferos que puede tener relaciones sexuales cuando ella lo desee. Lo que no sucede con otras especies que tienen un periodo de celo de unos cuantos días y al quedar preñadas no podían relacionarse con el macho hasta que termina de destetar a las crías, lo que quiere decir que pasa un buen tiempo sin tener relaciones sexuales. La hembra humana es la única que pierde este periodo lo que la convierte en lo que llama la autora en una “atleta sexual”. También añade finalmente y como conclusión a este estudio, que la vinculación es la única razón para que el hombre tenga ese contrato sexual con su pareja.

Por otro lado, Kano, De Waal y otros (citados en: Eisler, 1999a), mencionan que el sexo ayudó al hombre a tener “conducta social humanitaria”, es decir, por medio del sexo, se empezaron a compartir los alimentos formando así la organización familiar. También estos autores señalan que el fuerte vínculo materno-infantil y su largo periodo de dependencia, fue otro de los factores que influyó para que se diera este proceso social.

La evolución de las capacidades de conciencia superior (razonamiento), y el placer sexual prolongado sin restricciones estacionales, junto con el largo periodo de cuidado para la madurez humana, proporcionó el potencial para el avance evolutivo hacia una forma de vida más desarrollada (Eisler, 1999a).

Indudablemente esta vinculación, es una características de la humanidad, la relación y la necesidad de vivir en sociedad, para así poder experimentar emociones de las que está capacitado para su completa realización. De esta manera se fue dando poco a poco la relación estrecha del hombre y la mujer dando lugar a la formación de la familia, la organización más importante de la sociedad.

### *2.1.1. La familia como organización*

La familia y la unión conyugal no fueron instituidas pues ya estaban preformadas en agrupaciones llamadas hordas, por lo que se puede decir que siempre ha existido y que solo el hombre para poder reconocerlas las ha elevado a normas jurídicas (Konig,1981).

En un principio, según Gomezjara (1992), en la organización llamada horda, se tenían relaciones sexuales indiscriminadamente, que fue la llamada Endogamia. Posteriormente aparece la familia Punalúa que es la exclusión de los hermanos, formando así los llamados gens, es decir, ahora los hermanos se separan para formar su propia familia; es aquí donde aparece la idea del incesto, que no es otra cosa que la prohibición de relaciones sexuales y de matrimonio con parientes cercanos. Más adelante aparece el matrimonio por grupos, esto es, el hombre tiene una mujer principal pero puede tener relaciones con las demás mujeres y del mismo modo la mujer. La siguiente etapa fue la llamada grupo matriarcal en donde el parentesco materno tiene consistencia ritual y jurídica, presentándose así los matrimonios con una duración más prolongada. Después aparece el grupo patriarcal establecido debido al matrimonio por raptos, es entonces donde se da la exogamia, es decir, se puede tener relaciones sexuales con miembros de otros grupos. Aparece entonces la institucionalización de las parejas matrimoniales, es aquí donde se establecen los matrimonios monogámicos, debido en parte a la propiedad privada y a querer transmitir los bienes a sus hijos, siendo estos herederos legítimos. Esta es la llamada familia Sindiásmica, donde el hombre vive con una mujer aunque puede ser infiel (poligamia ocasional) ( Gomezjara,1992).

Las primeras civilizaciones regularon las relaciones hombre-mujer a través de códigos estrictos. Los ritos amorosos los rendían a las divinidades como a Eros o a la diosa Mylitta de Babilonia que es un equivalente a la diosa griega Afrodita diosa del amor. Así, las diversas civilizaciones cambian el código moral respecto a los ritos amorosos que se dan en esa cultura y en ese tiempo; por ejemplo, en la Edad Media utilizaban el rapto como un medio lícito para la obtención de una pareja, pero fue desapareciendo con la irrupción del cristianismo que prevaleció en toda Europa. Ya establecida la unión monogámica se dieron las prohibiciones en torno a ésta, como el practicar el coito durante los días de penitencia, la menstruación y el embarazo. Si no se cumplían estas prohibiciones se corría el riesgo de tener hijos monstruosos. Posteriormente aparece el cortejo y la poesía del hombre a la mujer, dándose así, el culto al amor.

En el oriente también se vivía un rito amoroso mas o menos riguroso. En China entre los nobles, se usaba la costumbre de que los novios no se conocían hasta la boda y en los campesinos sí existían las relaciones premaritales; en Japón las visitas amorosas eran en la noche. En el mundo Islámico era diferente, pues la mujer estaba subordinada al hombre por lo que era difícil el lace amoroso (Pérez, 2000).

De esta manera, podemos ver cómo fue cambiando la relación de pareja teniendo sus ritos correspondientes en cada cultura. Sin embargo, en el occidente se vive de forma distinta. Así, al predominar la familia monogámica se dieron algunas variaciones, como por ejemplo, la poligamia, la infidelidad y con esto el adulterio. No obstante la convivencia conyugal tiene grandes ventajas, por ejemplo, proporciona a sus integrantes identidad, sentido de pertenencia, seguridad tanto física como psicológica, etcétera.

## **2.2 Ciclo vital de la pareja**

La pareja a pesar de todos los cambios que ha sufrido durante el paso del tiempo, tiene un ciclo de vida en el que sus integrantes pasan una serie de etapas por las que crecen y se desarrollan. Dichas etapas deben ser afrontadas y superadas para que

pueda cumplirse este ciclo de vida individual y de pareja. Es así, como se va formando la estructura familiar a través de diversas etapas de desarrollo, para poder tener una continuidad como grupo social.

Sin embargo, Haley (1994) menciona que cuando el ciclo vital, se llega a interrumpir aparecen los síntomas, como una señal de que la familia enfrenta dificultades para superar una etapa del ciclo vital. No obstante, los síntomas para poder eliminarlos se necesita que se produzca un cambio básico en la situación social de la persona, una modificación que le permita liberarse para poder crecer y evolucionar.

De aquí que el paso de una etapa a otra produce cambios y por consiguiente reajustes que ayudan a la familia a tener una continuidad en la que todos sus miembros participan a fin de lograr un sistema estable. Sin embargo, la pareja por ser la formadora de este nuevo sistema, le concierne desde un principio tener las bases y fomentar el crecimiento dentro de ella; tendrá que aprender a resolver de la mejor manera sus conflictos y negociar constantemente las reglas que se den dentro de ella.

La pareja pasa por un ciclo donde realiza diversas funciones: noviazgo, matrimonio, nacimiento de los hijos, pareja con hijos adolescentes y nido vacío. Además de cruzar por periodos donde se presentan alternadamente épocas de salud o de enfermedad con características especiales según sea la etapa.

### *2.2.1. Noviazgo*

El ciclo de vida de pareja lo comenzaremos con el joven adulto, ya que es éste el que empieza a buscar una pareja para la formación de su propia familia. Algunos autores, a esta etapa la llaman el desprendimiento (Estrada, 1991), pues es cuando los hijos se separan del núcleo familiar para resolver sus propias necesidades, como la búsqueda de cercanía, compañía y de fusión. La característica sobresaliente durante este desprendimiento es la aparición del noviazgo, en la que el joven se relaciona sentimentalmente con otra persona. Haley (1994) se refiere a esta etapa como el

periodo de galanteo, el joven tiene que aprender técnicas de conquista; es un proceso largo en el que comienza el destete de los padres y no termina hasta que el hijo abandona el hogar, establece vínculos significativos con otras personas fuera de la familia, siendo la misma cultura la que facilita este proceso, el salir de su núcleo familiar para formar la propia. Es aquí donde los jóvenes se enamoran, se idealizan, por lo que resulta ser una etapa importante para que surja un cambio en su estilo de vida.

Vargas e Ibañez (1997) mencionan que existen dos factores importantes que determinan la elección de pareja, uno es la suerte y el otro es la educación, es decir, depende de las personas jóvenes que se encuentren disponibles y del modelo que el adolescente tenga en mente.

Según los autores (op.cit.), dichos modelos de comportamiento son aprendidos en la familia, pero existen 3 posibilidades: 1) el de la propia familia, 2) un modelo opuesto totalmente a lo establecido por los padres, y 3) que a partir del análisis y la experiencia se construya un modelo nuevo. Vargas, Ibañez y Torres (1995) realizaron un estudio en el que se muestra claramente la relación entre los estilos de comportamiento de la pareja y los de la familia de origen. Ellos mencionan que en la familia se enseña de una forma muy sutil, cómo enfrentarse a los problemas, como sentir y concebir la relación de pareja, esta enseñanza no se da de una forma explícita sino de una manera implícita para la investigación. Se utilizaron dos matrimonios que tuvieran hijos de diferente sexo y con una duración de 14 años de matrimonio. Se les pidió una serie de tareas potencialmente conflictivas para ver los estilos de interacción, después se les realizó una entrevista respecto a su familia de origen para sondear los estilos de interacción de sus respectivas familias. Los resultados confirman las consideraciones conceptuales de las que partieron, esto es, la familia de origen influye de una manera importante en el desarrollo y formación del individuo, como el rol sexual, actitudes, valores y estilos de interacción. Así, la familia enseña de una forma muy sutil, por lo que las personas no son conscientes del plan de vida que tienen y que asumen al formar su propia familia.

El joven adulto en condiciones de formar una pareja, tiene que haber logrado superar una de las etapas de desarrollo mas difíciles que es precisamente la adolescencia, en las que tiene que cortar ligas emocionales con sus padres para que pueda establecer una identidad individual. De esta manera podrá relacionarse sin ningún problema con otra persona ajena a su familia con sus propias características y no como compensación a carencias en su desarrollo (Freidberg, 1985).

### *2.2.2. Matrimonio*

La siguiente etapa del ciclo vital de la pareja es el matrimonio, en donde hay que asumir el rol de cónyuges que no es nada fácil, ya que hay que cumplir con ciertas tareas y adecuarse a una nueva persona que tiene diferentes sistemas de comportamiento. Esta etapa es una de las más complejas del ciclo de vida familiar, pues el contraer matrimonio es visto como una meta más que como un proceso, en el que todos quieren llegar por las falsas expectativas en torno a “vivieron felices para siempre”. No obstante, en esta etapa los cónyuges ya tienen que haber renunciado a las ganancias emocionales que proporcionaron las etapas anteriores.

Una de las cosas importantes en esta etapa, es la renegociación de aspectos personales e interpersonales, esto incluye la economía, la religión, amistades y más que nada la intromisión de la familia de origen. Al respecto, Vargas e Ibañez (1997) mencionan que en esta etapa existe una fuerte influencia por parte de la familia de origen y estos lazos no se rompen de manera abrupta y definitiva. Las familias de origen de ambos cónyuges se pueden considerar como un aspecto que deteriora la relación, pues cuando no se establece bien la separación de la nueva familia con la de origen existen diversos problemas que pueden provocar la ruptura de la nueva relación.

La calidad del matrimonio depende del grado de satisfacción y complementariedad que se le pueda dar a las expectativas de cada uno de ellos, entre las que se encuentran las necesidades y los deseos. Lo importante de esta etapa, es el

acoplamiento y el grado de intimidad que se desarrolla entre ellos para poder enfrentar todos los cambios que demandan.

### *2.2.3. Nacimiento de los hijos*

La siguiente etapa es la pareja con hijos pequeños, en esta etapa hay una modificación substancial de los roles y las tareas a desarrollar. Con el nacimiento del primer hijo se forma un nuevo subsistema, el parental. La decisión de tener hijos es importante en el proceso de la pareja, ya que la decisión debe ser enfocada al proceso de desarrollo tanto familiar como personal, y no para cubrir carencias.

La llegada de los hijos es parte importante en la formación de la familia, pues el hijo se convierte en el foco de atención de la pareja. El aspecto económico es esencial para cubrir todas sus necesidades, como alimentación, vestido, educación, recreación, etc. La llegada de los hijos plantea la reestructuración del contrato matrimonial y las reglas que hasta entonces regían a la pareja. Favorece también la intimidad de los cónyuges estimulando la diferenciación y elaboración de diferentes factores de la personalidad de cada uno (Estrada,1991). Uno de los problemas que se suscitan con la llegada del primer hijo, menciona Haley (1994), es que ahora los conflictos pueden darse a través del hijo, en la medida que éste se convierte en chivo emisario y en excusa para los nuevos problemas y los viejos aún no resueltos. También, la pareja queda mas distanciada de sus familias de origen y a la vez mas enredada en el sistema familiar, es decir, siendo padres son menos hijos, pero el niño los introduce a la red total de parientes (se forman las relaciones entre sobrinos, tíos, primos, abuelos, nietos, etc.)

El nacimiento de otros hijos no sólo afecta el aspecto económico sino el espacio real y emocional. Pueden aparecer conflictos dentro del subsistema filial así como posibles alianzas y coaliciones. El nacimiento de cada hijo implica un reajuste jerárquico así como también de las funciones desempeñadas de cada uno de ellos (Freidberg, 1985).

A medida que los hijos van creciendo la pareja ya no tiene tantas funciones que los hagan depender tanto de ellos, sino por el contrario, los hijos van teniendo obligaciones escolares que los hace más independientes y más vinculados con otros círculos sociales. Es aquí donde los años medios de la pareja conllevan algunos conflictos, algunas veces el decidir si continúan juntos o no para resolver diversos problemas que han dejado atrás. La pareja en este periodo ha logrado mantener cierta estabilidad por medio de complicadas pautas de intercambio para resolver problemas o para evitar resolverlos, es por ello que puede surgir la crisis en los que la pareja toma la decisión de continuar o no, siendo pareja (Haley, 1994).

#### *2.2.4. La pareja con hijos adolescentes*

La pareja con hijos adolescentes es la siguiente etapa y es aquí donde la estabilidad del sistema se pone a prueba, ya que las características de los adolescentes presentan un reto a los valores establecidos de sus padres y de la sociedad en general (Freidberg, 1985). Esta etapa se distingue de las demás por la presencia de una constante crisis ya que el joven experimenta diversos cambios no sólo físicos, sino también emocionales, en donde necesita de una adaptación y de una identificación con su propia imagen. Además de esto su status social de adolescente, le da la característica de un ser ambiguo pues no es ni un niño ni un adulto, y es durante esta etapa donde se deberán realizar elecciones importantes (Lehalle, 1990).

En esta etapa es cuando más se da la necesidad de intercambio con el medio exterior. Es aquí donde pueden existir diversos problemas dependiendo de la estructura familiar si esta es flexible o rígida. Otra de las cosas que se presentan es el alejamiento emocional ya que está en proceso de preparación para la siguiente etapa.

La adolescencia, es una de las etapas más difíciles por las que atraviesa una familia, es en esta etapa cuando se debe de dar mas amor y comunicación al joven adolescente, ya que se encuentra en un reajuste emocional y de identidad que si no se le encamina adecuadamente puede haber serios problemas.



### 2.2.5. *Nido vacío*

La salida de los hijos del hogar o nido vacío, es la siguiente etapa del ciclo familiar, esta etapa se caracteriza por el término de las actividades de crianza. Cuando los hijos se casan la dinámica familiar cambia, ahora ya no están los hijos por los que se preocupaban y eran tema de conversación, ahora se encuentran solos y vuelven a renacer los conflictos no resueltos entre ellos.

En esta etapa no precisamente se casan los hijos o se van sino que salen y entran al sistema según sea su conveniencia o la necesidad de cada uno, por lo que puede tomar otra forma la etapa del nido vacío. En las familias funcionales, en esta etapa se pueden incluir más miembros a la familia como son los cónyuges de los hijos y los nietos. Ahora la pareja, menciona Haley (1994), debe aprender nuevos roles, el ser abuelos, elaborar reglas para poder intervenir en la vida de sus hijos y arreglárselas para poder funcionar en su propio hogar.

Estrada (1991) menciona algunos cambios sociales y familiares que suceden en esta época: 1) la necesidad de admitir nuevos miembros en la familia (cónyuges de sus hijos; 2) el nacimiento de los nietos; 3) la muerte de la generación anterior; 4) la jubilación; 5) la declinación en la capacidad física; 6) el conflicto de las nuevas generaciones; 7) el problema económico que inicia con una nueva familia; 8) necesidad de explorar nuevos caminos y horizontes; 9) la necesidad de independizarse de hijos y nietos para otra vez formar una pareja.

### 2.2.6. *Vejez*

La última etapa del ciclo familiar es la vejez, esta etapa no es fácil, ya que la sociedad se ha encargado de relegar a los ancianos de todos los campos sociales. No obstante en la antigüedad los viejos eran considerados como sabios, pues su experiencia los hacía ser tomados en cuenta. La pareja en esta etapa se presenta como un nuevo reto adaptativo, pues se producen diversos cambios como imposibilidades físicas, despidos laborales, jubilación, enfermedades, viudez, etc. La

relación se vuelve muy rutinaria, pues ya se conocen la forma de pelear y solucionar los conflictos. Nuevamente durante esta etapa los cónyuges pueden unirse más o separarse, ya que pueden surgir algunos conflictos no resueltos y hasta podría darse la separación, pues no hay ningún compromiso que los una como antes fueron los hijos. Por el contrario, la etapa de vejez puede unirlos más e integrarse a la dinámica de los nietos.

La pareja en todas las etapas se encuentra ligada emocionalmente primeramente por el amor que sentía uno por el otro, luego por el nacimiento de los hijos y finalmente por la misma relación de tanto tiempo. Al llegar a la última etapa del ciclo de pareja ésta se puede tornar más afectuosa, puede transformarse en una etapa de autocuidado mutuo si es que llegaron a resolver todos los conflictos de las etapas anteriores. Sin embargo, a lo largo de la vida familiar tuvieron tareas importantes que realizar, esto no quiere decir que la última etapa sea menos importante en el terreno funcional, pues llegan nuevamente a enfrentarse el uno con el otro por la atención y educación de los nietos (Haley, 1994).

Todas las etapas del ciclo vital son importantes, para la pareja pero es en éstas última donde se pueden resolver o bien decidir una vida por separado y vivir una vida más satisfactoria.

### **2.3 Funciones de la pareja**

El matrimonio es el inicio del ciclo de vida del sistema familiar, en la que dos personas se unen, llevando consigo expectativas e ilusiones motivadas quizás por esa carga que se le ha atribuido como la “felicidad eterna”. Sin embargo, cuando se encuentran en ese proceso y viven los ajustes y acomodos de dicha relación existen algunos problemas que tendrán que resolver.

Whitaker (1989) menciona que en el matrimonio se juegan roles, por ejemplo, si él es el niño, ella es la madre y viceversa, los dos están involucrados en un juego divertido sin darse cuenta que primero son personas, es como una especie de danza

de quién manipula a quién, quién recobra a quién, etc., aunque esto se presente y de como resultado crisis conyugales.

Para Whitaker (1991), el fundamento del matrimonio está en la propia invalidez del ser humano pues su naturaleza es de ser incompleto. No obstante, afirma que el matrimonio incrementa la tensión a pesar de fungir como un estado placentero, “ la función más importante del matrimonio es incrementar la tensión y la angustia en la vida de una persona” (p. 211). El matrimonio, menciona el autor, es una especie de asociación de enemigos en la que es mejor que haya guerra a que haya paz.

Para Neuburger (1997) el matrimonio o la relación de pareja, es como un soporte de identidad y reconocimiento, ya que afirma que no podemos reconocernos a nosotros mismos, no podemos darnos a nosotros mismos una identidad. La pareja como todo grupo necesita ser reconocida para existir en el mundo exterior.

Realmente vivir en pareja no es un proceso fácil, sin embargo, la mayoría buscamos vivir esta experiencia sin saber los conflictos emocionales que esto puede traer. No obstante en todas las relaciones hay conflictos incluso en la misma familia, más aún si hablamos de la pareja pues recordemos que son personas completamente distintas y con historias familiares diferentes.

El conflicto en la pareja existe pues este conflicto es sinónimo de vida y salud, porque la vida es movimiento. La pareja al evolucionar necesita del roce, del choque de voluntades, de formas de ser, no hay una vida limpia de conflictos, existen cosas buenas en los momentos difíciles que los hace aprender de ellos y modificarse (Jaramillo, 1994).

Keen (1980) menciona que el matrimonio parece deshonrado en la teoría pero en la práctica no, para justificar esto dice que el 94% de los adultos han estado casados y el 81% de los que se divorcian, vuelven a casarse antes de los 5 años. Gran parte proviene del modo de concebir las relaciones como el mito romántico del que ya hemos hablado. De este modo, afirma que en la relación la rutina es una de las cosas que destruye el romance, todo es igual y entonces aparece la desilusión por la misma proximidad cotidiana, ya saben tanto el uno como el otro, cual va a ser la respuesta a una determinada caricia o conducta, aparecen los mismos juegos y tanto él como ella

caen en la rutina, desilusión y hastío. Este último es uno de los dilemas que a menudo se encuentra en la pareja en cuestiones de sexo e intimidad, pareciera ser que la monogamia produce la monotonía. Se necesita tener intensidad, cambio, crecimiento y progreso, pero pocas son las personas que se comprometen con una relación, la mayoría llegan a manifestar aburrimiento y costumbre, y no son felices en su matrimonio. Sin embargo, el matrimonio no nos hace felices porque esperamos demasiado de él y poco es lo que llegamos a aportar. En el matrimonio, efectivamente hay sufrimiento y hastío, pero también lo hay en cualquier otra circunstancia de la vida, todo depende del modo de enfrentar las cosas, de cultivar o evitar la intimidad.

Si bien es cierto, que el matrimonio tiene sus dificultades pues para empezar son dos personas completamente distintas que tienen diferentes patrones de comportamiento y que lo que los une es el amor que sienten el uno por el otro. No obstante, a pesar de todas las dificultades que el matrimonio conlleva, la gente sigue casándose o viviendo en pareja. Tal vez esta tendencia se deba a que tiene más ventajas que desventajas, como lo es la pertenencia que esta puede brindar, formar su propia familia, relaciones sexuales seguras, compañía, etc.

Ahora bien, las funciones de la pareja no son las mismas, van cambiando conforme avanza el ciclo de vida familiar por lo que tiene que existir un ajuste en cada una de las etapas para que pueda haber un equilibrio en el transcurso de la vida familiar.

Las funciones de la pareja son múltiples, pues ahora son ellos los responsables de guiar su propio sistema familiar. Sin embargo, cuando la pareja se une no saben exactamente cuáles van a ser sus funciones. Sager (1980) menciona que al institucionalizarse se adquieren ciertas obligaciones y derechos, tales como división del trabajo, responsabilidades en la crianza de los hijos, disposiciones de bienes, derechos de herencia, obligaciones de la diada, fidelidad sexual, etc. El autor menciona que los contratos matrimoniales, no están destinados a contemplar las expectativas emocionales y menciona tres áreas que un contrato matrimonial debe tomar en cuenta:

- a) Expectativas puestas en el matrimonio, que es lo que cada persona espera de matrimonio, como por ejemplo, fidelidad, amparo, compañía, relación sexual, etc.
- b) Determinantes intrapsíquicos y biológicos que son propiamente del individuo como sistema, es decir, independencia, actividad, intimidad, identidad, aceptación, etc.
- c) Problemas conyugales, que son los estilos de vida de cada uno, como familia de origen, comunicación, mitos familiares, valores, roles, etc.

Si bien es cierto, que los contratos matrimoniales legalmente no abarcan todos estos aspectos, porque mucho de ello son cuestiones muy personales.

Las funciones principales que menciona Eguiluz (2001), que debe cumplir todo matrimonio son:

- 1) Contribuir a la conservación de la especie
- 2) Proporcionar una experiencia heterosexual
- 3) Enseñanza de normas de comportamiento
- 4) Enseñanza cuando, dónde y con quién deben expresar los sentimientos
- 5) Transmitir patrones culturales: tradiciones, mitos y costumbres
- 6) Cooperar económicamente en tareas y actividades en casa.

Realmente son múltiples las funciones que desempeña una pareja. En este proceso de acomodación la pareja desarrolla una serie de transacciones, formas en las que cada esposo estimula y controla la conducta del otro y a su vez es influido por la secuencia de la conducta anterior. De esta manera van formando un patrón de conducta que mantendrán en el transcurso del tiempo.

En la organización de la familia aparece un nuevo grupo de subsistema en la que los niños y los padres tienen diferentes funciones. Este proceso requiere de acomodaciones continuas en la que deberán enfrentar el desafío del cambio tanto interno como externo y mantener al mismo tiempo su continuidad (Minuchin, 1999). Según el autor, las funciones de la familia sirven a dos objetivos distintos, uno interno que es la protección psico-social de sus miembros; y otro externo que es la

acomodación a una cultura y la transmisión de esa misma cultura. Otra de las funciones que da la familia es la matiz de la identidad, pues la familia programa y moldea la conducta del niño; este sentido de identidad se encuentra influido por su sentido de pertenencia a una familia específica. Así mismo, la identidad conlleva al sentido de separación y de individuación, que se logra a través de la participación en diferentes subsistemas familiares.

Así pues, el matrimonio realiza diversas funciones todas ellas encaminadas a proporcionar bienestar y amor al sistema familiar. Este último aspecto es el más importante ya que por medio de él se va dirigiendo y encaminando al sistema familiar a un estado de bienestar y enseñanza.

## **2.4 La pareja actual**

Para nuestras abuelas el matrimonio representaba una monogamia de por vida, un hogar compartido, ingreso seguro y la responsabilidad de criar a los hijos. En la actualidad hacemos a un lado esos aspectos formales llevando a cabo la heterosexualidad, generalmente se practica la monogamia, refiriéndose a las mujeres en particular, y en ocasiones la poligamia. Así en general, las mujeres no suelen tener mas de diez parejas a lo largo de toda su vida, llegado el tiempo se elige a una sola pareja para llevar a cabo una vida en común, ya sea en el matrimonio o unión libre, si no se está satisfecha se cambia de pareja, por ello la alta tasa de divorcios. Así, en la actualidad se exigen relaciones mas igualitarias que durante la generación anterior, que compartan todas las tareas domésticas. Ahora se pide una relación sexual comprometida, que ambos miembros aporten económicamente y un ambiente adecuado para criar a los hijos, también se desea disfrutar la pasión, la sensualidad, el apoyo emocional, la fidelidad, la amistad y el amor (Quilliam, 1997).

Las expectativas del matrimonio aún siguen siendo las de compañía, las parejas prometen amarse y respetarse toda la vida, teniendo seguridad y fidelidad. Rage (1995), menciona que las parejas se casan motivadas principalmente por razones psicológicas más que por razones sociales y económicas, como lo era en épocas

pasadas, es decir se casan más por tener compañía, apoyo emocional, vida hogareña y relaciones íntimas.

#### *2.4.1. Aspectos que han cambiado en la pareja*

Los roles sexuales son unos de los aspectos que han sufrido más cambios en la pareja con el paso del tiempo, ya que por cuestiones sociales y económicas ya no son los mismos; actualmente los hombres y las mujeres sienten distinto su matrimonio. En el aspecto económico, la mujer se vió en la necesidad de contribuir al gasto familiar para que se pudiera tener una vida más desahogada. Esta inserción al campo laboral le permitió aumentar su autonomía y alcanzar un desarrollo personal más amplio aunque esto conllevara tener una doble jornada de trabajo. Este cambio hizo que se trastocara el modelo tradicional del rol de la mujer y del hombre, en cuanto al rol de este último, por un lado la carga económica era menor, pero se le solicitó a tener más participación con las tareas hogareñas, el cuidado y la educación de los hijos.

La toma de decisiones es otro aspecto que sufrió grandes cambios, ya que anteriormente este aspecto era exclusivamente del hombre. Rivera (2000), señala que en los últimos años ha habido un cambio muy notorio principalmente en la mujer ya que la perspectiva de la modernización sugiere cambios estructurales e ideológicos en el status de la mujer, elevando su posición dentro de la familia al incrementar sus recursos. La modernización y la educación en las mujeres promueve la toma de decisiones más equitativa. Los papeles maritales y los comportamientos están cambiando gracias a la participación de las mujeres en las actividades económicas durante los últimos años.

La sexualidad es otro de los aspectos que han cambiado a lo largo del tiempo porque ahora las mujeres cuentan con mayor libertad para decidir cualquier cosa referente a este aspecto. Quilliam (1997) menciona que hace dos siglos las mujeres no experimentaban el placer sexual, pues era únicamente atribuido al hombre, a las

mujeres sólo les correspondía concebir hijos y continuar la descendencia. Más adelante se aceptó que el sexo podía excitar a las mujeres dirigidas por el marido pero eran incapaces emocionalmente del disfrute sexual. Posteriormente, la píldora anticonceptiva prometió a las mujeres una sexualidad sin el riesgo de quedar embarazada, incluso en algunos países se permitió el aborto. En 1970 el movimiento feminista exhortó a las mujeres a no depender del hombre en la satisfacción sexual. Con todos estos cambios se incrementó la tasa de divorcios y de enfermedades de transmisión sexual como el SIDA. En el presente siglo las mujeres están desarrollando un sólido sentido de la sexualidad (Quilliam, 1997).

Además de las cuestiones de economía y de superación de la mujer, se encuentran otros factores que han tenido que ver con el cambio de la pareja actual, tal es el caso del avance científico, esto es, los avances en la medicina como son los métodos anticonceptivos que hace que se reduzca los integrantes de la familia tradicional, ahora se habla de un promedio de dos a tres hijos por pareja. En los avances de la tecnología se encuentran sofisticados aparatos que ayudan a la mujer en los quehaceres del hogar, estos aparatos le facilitan las tareas domésticas, permitiéndoles tener más tiempo para ellas.

#### *2.4.2. Problemática del cambio en la pareja*



Todos estos avances han contribuido a los cambios en los índices de nupcialidad y divorcio, además de esto está la cohabitación, la unión libre, la infidelidad, la violencia, etc. (Valencia, 1996).

El divorcio por ejemplo, tiene una alta tasa de ocurrencia en comparación con épocas pasadas. No obstante estos datos difieren dependiendo no sólo del desarrollo industrial sino del tipo del sistema familiar que se tenga.

La concepción del divorcio no siempre fue considerada como una solución a los problemas conyugales, por el contrario era mal vista en la sociedad ya que se concebía el matrimonio como una unión de por vida rota sólo con la muerte. La persona que llegaba a divorciarse era relegada en todos los círculos y era un hecho vergonzoso que implicaba fracaso o falta de moral.

Existen algunos antecedentes sociales que hace que se incline más la balanza del divorcio, tales como: Una población urbana creciente, matrimonios a edades muy tempranas, noviazgo corto plazo, antecedentes en la familia de divorcio o matrimonio infeliz, desaprobación del matrimonio por gente cercana, matrimonio realizado por un embarazo premarital, características sociales muy desiguales, etc.

Otra de las cosas que han contribuido en gran medida para que se de el divorcio, es el cambio de rol de la mujer, como ya se mencionó anteriormente. Ahora la mujer ya no se conforma con casarse y tener hijos, ahora se prepara para una vida mejor. Eguiluz (1996) menciona que la liberación femenina ha modificado el sistema conyugal y no altera sólo el funcionamiento de la mujer sino que afecta también el papel del hombre. También añade que el divorcio es considerado como una transición crítica en las familias y que pueden conducir a un nuevo sistema de estabilidad familiar, este cambio implica una serie de ajustes en cada uno de los integrantes del sistema pero favorece el buen funcionamiento. La ruptura en la pareja, menciona la autora, implica una pérdida del sentido de pertenencia, pérdida del significado de la vida y pérdida de apoyo y seguridad emocional. La autora realizó un estudio para ver cuáles son las causas y las implicaciones del divorcio actual. Entrevistó a 57 mujeres divorciadas que le habían solicitado hacía menos de 5 años; se investigó lo siguiente: causas reales, causas legales, iniciador, demandante del divorcio y efecto en la separación. Los

resultados se basaron sólo en tres entidades para poder establecer diferencias en cada uno, el Estado de México, Distrito Federal y el Estado de Tlaxcala. Se observó que existen mayores causales de divorcio judicial en el D.F., le sigue el Estado de México y luego Tlaxcala, de lo que se deduce que a mayor número de causales, mayor es la tasa de divorcios, también se encontró que en las ciudades pequeñas hay menos divorcios porque existe un mayor control social sobre el individuo. También se observó que cuando la mujer trabaja existe una mayor inclinación a separarse por mutuo acuerdo y son ellas quienes solicitan con más frecuencia el divorcio. Las causas varían dependiendo de la clase social de la pareja. Las creencias religiosas son otro factor importante para que se dé el divorcio, cuando la pareja practica algún credo hay menos divorcios, mientras que en los no creyentes pasa lo contrario. Otro dato importante es la duración del matrimonio pues a mayor duración menos probabilidad existe de que se separen. Las mujeres encuestadas hacen referencia en las causas de divorcio a problemas de relación interpersonal y de diferencias de personalidad, así como la falta de comprensión y compatibilidad, después le siguió la infidelidad y el abuso físico, luego los problemas sexuales y por último los problemas económicos. Para tal problemática, la autora sugiere redes sociales, pues dice ser un apoyo importante para superar dicho acontecimiento, esto facilita el ajuste posterior, aumenta la autoestima y el sentido de identidad.

Efectivamente, el divorcio es un evento que conlleva muchas implicaciones tanto legales, económicas, sociales y psicológicas. Sin embargo, el conflicto en la pareja existe, este puede ser positivo o negativo, este último provoca la ruptura, la violencia, la infidelidad, etc. Estos son fenómenos que siempre han existido en la historia de la humanidad y que siguen afectando los índices de divorcio.

La violencia es un aspecto que destruye toda relación y que se ha observado entre los seres humanos desde su origen, este comportamiento agresivo y/o destructivo es dirigido para causar sufrimiento o muerte en otra persona, se puede manifestar en seres vivos o materiales, incluso con la misma persona. La agresión es un comportamiento humano que sirve para defenderse de los peligros (Nieto, 1992).

Es extraño pensar que la violencia tenga que ver con el amor, cómo es que una pareja que se unió por el amor, terminen golpeándose e insultándose hasta llegar al extremo de la muerte. Pues efectivamente, esto pasa en muchas relaciones de pareja. Nieto (1992), hace una relación con el amor y la agresión, así, menciona varios aspectos que hay que tomar en cuenta para poder evitar los conflictos posteriores en la relación. Uno de los problemas que se presenta es la conceptualización romántica que se tiene del amor, es decir, la idealización, las falsas expectativas como la felicidad eterna que generan estados depresivos y por lo tanto la agresividad. Otro de los aspectos que toma en cuenta son los brotes de comportamiento agresivo, como es el caso del celo pasional que es tomado como muestra de amor y cariño, siendo que son muestra de desamparo afectivo y posesividad. La homologación del sexo y el amor es otro de los problemas pues se han tomado como sinónimos, siendo que el sexo es parte del amor pero, no lo es todo si solo es el sexo lo que une, entonces es algo pasajero.

Desde el punto de vista del Psicoanálisis, en la relación amorosa destructiva existe una confusión entre el yo y el objeto amoroso, dándose así una sensación de incompleto en vías de totalización. El amor destructivo, surge cuando depositamos en el otro el ideal del propio yo, y cuando no nos da lo que pedimos surge la rabia contra uno mismo y con el otro, no existe una separación entre el sí mismo y el otro y nos coloca en una situación de no poder vivir sin el otro, pero tampoco con él y tal vez con quién no podemos convivir es con nosotros mismos.

Realmente la agresividad es uno de los muchos sentimientos que tenemos y que no es malo perse, simplemente es parte de nosotros, por lo que hay que aprender a conocerlo y sobre todo a manejarlo. Jaramillo (1994) señala que el amor y la violencia están entrelazados, tanto existe uno como existe el otro en las formas del ser humano, hay una mezcla de emociones que emergen desde el fondo del alma hasta la cabeza. El amor y el odio son hilos entrelazados en la misma cuerda, de esta forma se puede ver, cómo en nuestros mejores amigos, están nuestros peores enemigos basta que cambien los intereses para que se modifique ese sentimiento positivo que antes los unía. Hablando específicamente del hombre y la mujer, en ellos se entrelazan los hilos

del amor, la violencia y el sexo a tal grado de llegar a confundirse y no saber cuál es el que permanece en la relación, pero cuando la violencia es más fuerte que el amor, empiezan los celos pasionales por la posesión de la pareja. Así, siempre que se den las energías del amor, permanecen en el inconsciente las agresiones y la violencia dormida. Finalmente el autor afirma que las dos fuerzas, el amor y la violencia son importantes en el hombre pero hay que saber equilibrarlas y manejarlas, de esta manera tendrán la fuerza suficiente para gozar las similitudes que se den entre ellos, así sabrán que amar supone ser diferentes, usar la violencia no para cambiar al otro sino para modificarse a sí mismo.

## **CAPÍTULO 3**

### **EL AMOR EN LA PAREJA**

#### **3.1 Concepción del amor**

El amor es un aspecto que fortalece no sólo la relación de pareja sino todo tipo de relación. Sin embargo son pocos los que saben lo que encierra esta palabra.

Todos hablamos y creemos vivir en el amor, escuchamos música que habla de lo bonito que es estar enamorado, vivimos ilusionados y buscamos este sentimiento, vemos telenovelas en donde suceden una serie de obstáculos pero siempre al final se encuentra el amor y la felicidad. Todos buscamos fervientemente el amor y luchamos por encontrarlo, pero en realidad, qué tanto sabemos sobre ese sentimiento.

Vivimos con la esperanza de encontrar el amor sin darnos cuenta que primero debemos amar para poder recibir amor. Fromm (1966) menciona que el amor es un arte y que el problema consiste en que la mayoría de la gente piensa en ser amado y no en amar, en la propia capacidad de amar. Según el autor, el error radica en que la gente piensa en que no hay nada que aprender sobre el amor, pues se considera un objeto y no una facultad como se ha manejado en la actualidad, pues en nuestra cultura es considerada así, porque todo es una compra y venta.

De esta forma, el hombre y la mujer compran el amor dependiendo de lo que se encuentre a la moda, así cualquiera de los dos tendrá el premio que haya adquirido en el mercado, según sus valores de intercambio. Otro de los errores en que se supone no hay nada que aprender sobre el amor, es que existe una confusión en enamorarse y permanecer enamorado, pues al inicio de la relación hay una intimidad y una atracción sexual en la que fácilmente desaparece después del deslumbramiento. De aquí la importancia de aprender sobre el amor, tanto en la práctica como en la teoría pues la mayoría de la gente, aunque añoramos el amor, nos preocupamos más por el tener que por el ser.

### 3.1.1. Problemática de la definición

El amor, es algo que todos necesitamos y buscamos, pero en realidad no existe una definición clara acerca de lo que es el amor. Creemos en un núcleo familiar donde se dan vínculos amorosos con nuestros padres, hermanos, familiares, amigos, etc. Sin embargo, estas vivencias amorosas no nos enseñan a amarnos a nosotros mismos siendo la razón mas importante para poder amar a los demás (Fromm, 1966) .Por otro lado, la enseñanza masiva en los medios de comunicación acerca del amor es de forma materialista, de tener para poder ser y no de ser para poder tener. Así, con este tipo de creencias buscamos el amor teniendo como idea principal la “felicidad eterna”.

Buscaglia (1990) menciona, que el amor es una respuesta aprendida, una emoción en donde la fuente principal de enseñanza es la estructura familiar, en ella se aprenden cosas no sólo relacionadas con el amor sino con las demás áreas familiares. Así pues, todo requiere un aprendizaje formal, pero el amor no, ese llega de una forma mística y tenemos que esperar a que llegue, de esta manera, cada persona vive el amor de una forma limitada relacionada con la confusión de soledad y falta de conocimiento (op.cit).

Tal vez el amor, no se trate de conocimiento sino de práctica, de hacer algo que se da en las relaciones con los demás, en las demostraciones diarias de afecto y aún así, en las diferencias normales con las personas que amamos.

Ahora bien, nos enfrentamos a un verdadero problema cuando intentamos definir el amor, sin embargo trataremos de analizar varios aspectos para un mejor entendimiento, si es que no existe una definición concreta.

Culturalmente existe una concepción del amor que atenta contra la estabilidad de las personas que se aman y con la posibilidad de que perdure en el transcurso del tiempo. Así, el amor se concibe, según Carrillo (2000), compuesta de 4 aspectos:

- 1) Espontaneidad del sentimiento
- 2) Su perfección
- 3) Correspondencia del vínculo
- 4) Carácter extraordinario de la experiencia

Estos aspectos muestran al amor de tipo fuerte, bueno, hermoso y sabio. El amor tiene que llegar, no se trata de buscarlo, la plenitud de una relación no resultaría tanto

de la interacción, sino de una fuerza misteriosa que se desarrolla individualmente. Esta concepción vuelve exigente a las personas que se aman teniendo una imagen idólatra y abstracta; así, dichas expectativas idealistas no son reales en la vida cotidiana, por lo que puede dar lugar a la violencia y a la destrucción.

Cierto es que, idealizamos al amor, tal vez por la misma añoranza de tenerlo y de vivir en armonía pensando que todo es felicidad. Pero el amor es tan amplio y complicado que habría que investigar más acerca de él.

Varios han sido los que han hablado del amor: psicólogos, sociólogos, antropólogos, teólogos, científicos, poetas, músicos, filósofos, pintores, etc., y en realidad no se ha llegado a algo claro sólo el saber que sabemos muy poco acerca de él. Por tal razón es importante analizarlo y conocerlo.

Fromm (1966), nos da una teoría acerca del amor, teniendo como planteamiento principal que es una respuesta al problema de la existencia humana; hace una comparación entre el hombre y el animal en la que inicialmente se guiaba por sus instintos pues emergió del reino animal; posteriormente el hombre trascendió y desarrolló su razón por lo que lo hace consciente de sí mismo. De esta manera se da cuenta de su soledad y de su individualidad que lo hacen verse desvalido e indefenso frente a la naturaleza y la sociedad, provocándole una fuerte angustia. Por lo que la más grande necesidad del hombre, según el autor, es superar precisamente su separación, logrando la unión y trascender la vida individual.

En la sociedad, existen formas de superar el estado de separatividad, como lo menciona Fromm (1966), ese permanecer solo, como lo es la unión con el grupo, la conformidad, pues soy como los demás, tengo las mismas costumbres y por lo tanto estoy salvado de la soledad. Otro factor que nos rescata de ese sentimiento, es la rutina en el trabajo y el placer, así en todos existe el mismo sistema de trabajo y diversión. Sin embargo, esta unidad no se logra con la conformidad, pues solo se trata de pseudo-unidad, más bien se logra con la unidad interpersonal con la fusión de otra persona, lo que se llama amor.

El amor maduro a que se refiere Fromm (1966), indica la unión sin que esto pretenda sacrificar la propia individualidad, lo define como un poder activo en el

hombre que lo hace separarse de sus semejantes y lo une a los demás, así lo capacita para superar ese sentido de aislamiento y le permite ser él mismo. El amor es una acción y no algo pasivo, es un dar que lo hace consciente de su poder, de su fuerza y su riqueza que lo llena de alegría y vitalidad. Así, el amor es un poder que produce amor implicando todas sus formas: cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento.

Sternberg (2000b) menciona algunas concepciones del amor por diferentes autores:

- 1) Freud consideraba el amor como la sexualidad sublimada, es decir, llevamos la sexualidad a un plano más elevado y aceptado llamándolo amor para justificar nuestros impulsos sexuales. Así, el amor adulto canaliza las frustraciones que se dieron en la infancia, al no poder satisfacer los deseos sexuales hacia los padres.
- 2) Reik, visualizaba al amor como el resultado de una insatisfacción con uno mismo, así se busca al amor cuando la vida es insatisfactoria y cuando necesita de alguien para llenar ese vacío que tiene.
- 3) Klein, señala que si amor se deriva de la dependencia de los demás para obtener la satisfacción de las necesidades personales. La dependencia hasta cierto punto es saludable.
- 4) Maslow concibe al amor como una necesidad de seguridad y pertenencia, un sentimiento de nostalgia de algo que no tenemos.
- 5) Fromm, considera el amor como el fruto del cuidado, la responsabilidad, el respeto y el conocimiento de la pareja.

Realmente, el amor es difícil de conceptualizar y cada autor lo ve desde su época, su cultura, su historia, etc., lo cierto es que el amor es tan amplio que probablemente esas concepciones tengan parte en la conceptualización del fenómeno amor.

Veamos otra concepción del amor, pero ahora desde el punto de vista biológico, se trata de Humberto Maturana, quién es considerado como constructivista por sus diversos análisis acerca de la comunicación, el lenguaje y la cognición pero no como un mero conocimiento del mundo externo separado de nosotros, sino como un



acoplamiento estructural del sistema viviente a su entorno ecológico (Eguiluz, 1997). Maturana, concibe al amor como un fenómeno relacional biológico en donde se reconoce al otro como legítimo a través de esa convivencia y cercanía dándole al lenguaje un papel importante.

A través del lenguaje, según Maturana (1992), surgen las emociones dándose así la conversación que constituye primordialmente lo humano. De esta manera, el lenguaje juega un papel importante en las relaciones ya que tiene que ver con el tocar con la sensualidad congruente con lo que decimos, al conversar dice, que nos tocamos los unos a los otros a través de las palabras generando cambios en nuestra fisiología. Esta combinación del lenguaje, la conversación y la emoción, tuvo que estar presente para que pudiera ocurrir el amor. Así, el autor define al amor, desde su punto de vista biológico, "... como la disposición corporal para la acción bajo la cual uno realiza las acciones que constituyen al otro como un legítimo otro en coexistencia con uno." (p. 251).

Por otro lado Riane (1999b), señala que la emoción del amor, la sexualidad humana y la lucha espiritual, emanan de la misma necesidad humana: el fuerte anhelo de conexión e integridad. Así mismo señala que, la búsqueda de conexión tiene sus raíces en:

- a) largo período de dependencia indefensa de los bebés
- b) la capacidad femenina al sexo no estacional y orgasmos múltiples y,
- c) la mayor capacidad mental de la humanidad (conciencia).

De esta forma la autora conceptualiza al amor como: fenómeno llamado conciencia superior y conjunto de sentimientos y conductas en el ámbito espiritual y sexual; es una palabra de usos múltiples que sirve para todo lo que nos hace sentirnos bien, especialmente con todo lo que nos hace sentirnos conectados física y espiritualmente con nuestra especie.

La evolución del amor y la sexualidad humana es parte de un movimiento evolutivo, en la que según Riane (1999a), predomina una sociedad de tipo dominadora, más que de tipo solidaria o participativa, es decir, la dominadora se caracteriza por el uso poder, de la fuerza, existe en la sociedad jerarquías y se basa en la sumisión; en cambio la

solidaria se basa principalmente en la participación, se confía en el placer más que en el dolor para mantener la cohesión social. Es así como la autora concibe las relaciones que se han dado a través del tiempo y en la que finalmente recomienda una visión más participativa en la que se reaprenda el amor comenzando desde cómo ser padres más afectuosos para lograr relaciones más íntimas.

La interacción constituye entonces, el fenómeno social de suma importancia, por lo que el sentimiento amoroso es parte fundamental de lo humano. Maturana (1992), afirma que somos hijos del amor, desde que nacemos hasta que morimos, pero el hombre no le ha dado el verdadero valor dando lugar a la indiferencia que es lo opuesto al amor y no el odio. Esta falta de visión se debe principalmente a dos cosas: la primera es que se ha devaluado enormemente las emociones e interponemos la racionalidad dándole a esta más importancia; la segunda, es que nos desarrollamos en una aparente normalidad del amor en un quehacer cotidiano sin que tengamos que hacer algún esfuerzo para valorar lo que damos con verdadero amor.

Ciertamente es que vivimos en una sociedad y ella nos determina para poder vivir en ella, de esta forma estamos dentro de una "normalidad". No obstante, no debemos dejar a un lado nuestras emociones que como dice Maturana siempre van acompañadas de nuestras acciones y son las que determinan nuestro grado de cercanía con la otra persona, dando lugar a la aceptación total y la relación íntima. Así el amor, "... como fundamento de lo humano, nos permite aceptar que lo humano se configura en el vivir y no preexiste" (Eguiluz, 1997 p. 71).

### *3.1.2. Vínculos amorosos*

Hasta aquí, podemos analizar que el amor no es algo mágico que se da en cada una de las personas individualmente, por el contrario surge a través de la cercanía con el otro, de la convivencia y la aceptación, que depende en gran parte de la práctica a través del reconocimiento de nuestras emociones. De esta forma el amor puede resultar no tan complicado como parece, pero la pregunta básica que puede surgir de este planteamiento es, el por qué de los divorcios, la violencia, el desamor, el hastío,

la rutina, la infidelidad, la depresión, etc. Como que resulta ilógico de pensar que en el convivir, que es donde surge el amor, pueda existir con el paso del tiempo ese tipo de situaciones.

Primeramente, debemos partir de que en todo tipo de relación existe conflicto ya que este genera cambio y ajuste; por otro lado, el amor tiene diversas formas que es importante mencionar: el amor entre padres e hijos, el fraternal, materno, erótico, amor a sí mismo y el amor a Dios. (Rage, 1997). Así, tal vez uno de los más complicados y difícil de entender es el amor de pareja, pues es en ésta donde pueden surgir diversos conflictos, tal vez por el estrecho vínculo que existe entre ellos.

Al respecto Alberoni (2000), menciona que existen tres tipos de vínculos amorosos:

- 1) Los vínculos fuertes: son exclusivos, se establecen durante la infancia como lo es en la familia de origen entre padres e hijos y entre hermanos. La única forma de establecer vínculos fuertes fuera de la infancia es a través del enamoramiento.
- 2) Los vínculos medios: son los que establecemos con los amigos íntimos. Este vínculo es vulnerable a las ofensas morales y cuando se rompe es para siempre.
- 3) Los vínculos débiles: son los que se mantienen con compañeros de trabajo, vecinos, amigos de ocasión y atracciones eróticas.

Así, el amor que surge entre el hombre y la mujer es un vínculo fuerte en el que no se dio como el amor de padres y hermanos, sino que se da por voluntad propia lo escogieron, tal vez esta sea la razón por la que existe el conflicto, pues conlleva más esfuerzo para poderlo mantener.

Ahora bien, el siguiente cuestionamiento sería: ¿Por qué buscamos este tipo de amor?. Esto nos llevaría a un aspecto sumamente importante, que es la necesidad de vinculación, de intimidad y trascendencia como lo menciona Fisher (1989), ella menciona que este tipo de relación amorosa tiene una característica importante que es la vinculación sexual. Esta vinculación es exclusiva entre hombre y mujer. Sin embargo, no es la única característica del amor que existe entre ellos, está además la ternura, el respeto, la amistad, la valoración y el compañerismo entre otros. Fromm (1966) menciona que si este tipo de amor no es fraterno, jamás conducirá a la verdadera unión

solo en un sentido transitorio. Ciertamente es que la sexualidad tiene un grado de importancia elevado entre un hombre y una mujer pues somos seres sexuados.

Pero el sexo es también una expresión de amor, es una fuerza de vida que crea vida que realiza una búsqueda de integridad y unidad, es también una comunicación íntima y mientras más intensa, se convierte en comunión (Morales, 2000). Al involucrarnos mental y emocionalmente, también lo hacemos físicamente. Alberoni, (1989), menciona que el deseo sexual es algo continuo en el hombre a diferencia de los animales que es de forma cíclica; la sexualidad es parecida a las demás necesidades como el comer o dormir y es intensa en ciertos periodos para buscar nuevos y diferentes caminos.

Rage (1995) menciona que en la mayoría de los individuos, el logro de la intimidad con una persona del sexo opuesto, es una meta principal en la vida que indica madurez y adultez, así como realización y logro personal.

Existen muchas razones por las que el hombre busca este tipo de amor y lo busca fervientemente a pesar de todas las vicisitudes que pueda tener y todo lo que le puedan decir acerca de él. Baumgarten (1992) menciona que cuando se habla de amor nos referimos a una mezcla de deseo, pasión y sexo, en la que se experimenta sentimientos opuestos y lo llama "descalabro gozoso-sufriente". De esta manera considera al amor como una utopía tanto individual como social, que pone al hombre en una visión ideal olvidándose así, de su condición humana, contradictoria, vulnerable e incompleta.

Tal vez esta concepción del amor tenga que ver con la visión ideal que se ha formado entorno al amor en nuestra cultura, en la que todo es felicidad y no hay sufrimiento alguno. El amor tiene sus momentos de angustia, tristeza, diferencias pues así existen de igual forma, en la vida misma.

Stemberg (2000b) señala que aunque el amor es considerado como placentero, también puede provocar frustraciones pues la conexión entre estos dos se deriva de su propia etimología; pasión proviene del vocablo latino y significa sufrir, así el amor puede ser una fuerza tan poderosa, que el dolor se podría considerar atractivo. Por otro lado el autor menciona que la problemática de la concepción del amor, siempre va

a depender del período de tiempo, del lugar en particular y de las funciones románticas. De este modo, su manifestación será una construcción social, en la que no hay una realidad que sea experimentada por todas las personas simultáneamente. Así, cada cultura tiene su manera particular de comprender el mundo, siendo de utilidad para esas personas que están inmersas en esa cultura.

### 3.1.3. Teoría del amor según Sternberg

A partir de esta concepción, Sternberg (2000b) explica el amor por medio de una teoría triangular en la que intervienen tres elementos: intimidad, pasión y compromiso. Dicha teoría no incluye otros aspectos que pudieran explicar el amor, ya que considera que vendrían siendo parte o manifestaciones de los tres componentes que toma en cuenta para definir el amor.

a) Intimidad: son los sentimientos que se dan en una relación que forman la proximidad, el vínculo y la conexión. Se caracteriza por la vivencia de fuertes vínculos y frecuentes interacciones de distintas clases teniendo un desarrollo lento y difícil de conseguir. El autor menciona como mínimo 10 elementos que tiene la intimidad:

1. Deseo de potenciar el bienestar del amado
2. Sentirse feliz en compañía del amado
3. Tener al amado en gran consideración
4. Poder contar con el amado en los momentos difíciles
5. Comprenderse mutuamente
6. Compartir todo con el amado
7. Recibir apoyo emocional del amado
8. Dar apoyo emocional al amado
9. Comunicarse íntimamente con el amado
10. Valorar al amado

b) Pasión: es un estado de intensa nostalgia por la unión con la pareja; es la expresión de deseos y necesidades como la autoestima, la afiliación, el dominio, la sumisión y la satisfacción sexual. La pasión tiende a relacionarse muchas veces con los sentimientos de intimidad, generándose una mutua alimentación.

La pasión no se visualiza estrictamente sexual, sino se refiere a cualquier forma de excitación psicofisiológica que genere una experiencia pasional como por ejemplo un sentimiento de pertenencia que tanto se ansía.

c) Decisión y compromiso: esta se refiere a la firme intención de continuar con esta pareja, ésta puede ser a corto y a largo plazo, a corto, es el hecho de amar, y a largo es el compromiso de mantener ese amor. Refiriéndose al matrimonio, éste representa una legislación de compromiso teniendo la firme intención de amar a esa persona toda la vida. Este componente es el que mantiene unida a la pareja a pesar de los altibajos que se den en la pasión y la intimidad.

La importancia de estos tres componentes, varía dependiendo de la relación, si ésta es a corto o a largo plazo. En las de corto plazo, por ejemplo, la pasión desempeña una función primordial, mientras que la intimidad pasa a un segundo plano y la decisión y compromiso apenas intervienen en ella.

El amor va a ser definido, según Sternberg (2000b), por la combinación de intimidad, pasión y compromiso teniendo algunas diferencias por los factores tiempo y espacio. Las relaciones románticas y el amor están relacionadas por el apoyo recibido por la red social, cuanto mayor sea ésta mayor será la satisfacción personal.

#### *3.1.4. Vínculo de pareja*

Es así, como a través del vivir y de relacionarnos vamos creando vínculos que pueden ser de distintos tipos como ya hemos visto a través de nuestras diferentes etapas de vida, sin embargo, en la etapa de la adolescencia le damos más importancia al vínculo establecido por el sexo opuesto, al vínculo de pareja tal vez por su misma naturaleza de búsqueda y trascendencia. Este tipo de relación es una de las más investigadas ya que pasa por un ciclo en el que se transforma y van cambiando todos los aspectos que son básicos en la relación amorosa. No obstante, el amor en la pareja es visto como algo placentero al inicio y posteriormente es visto como algo normal y hasta cierto punto monótono y aburrido.

El matrimonio es otro estado del amor, es en sí la realidad que nosotros formamos de él, pero con el tiempo se va deteriorando si no logramos alimentarlo y practicarlo día con día. El amor en la pareja "... no es sólo placer, deseo, sentimiento y pasión, sino también compromiso, juramento y promesa." (Alberoni, 2000, p.17). Es por ello que el amor se va transformando con el paso del tiempo, con altas y bajas, con eventos que los hagan crecer y reafirmarse en su amor. Siendo que el amor se constituye a través de la convivencia y de la aceptación.

### **3.2 Enamoramiento**

El enamoramiento es un fenómeno que sucede entre el hombre y la mujer en un momento determinado de sus vidas, en la que se encuentran como dos personas completamente extrañas atraídas por una variedad de factores, tales como la atracción física, la proximidad, el afecto, la intimidad, entre otras.

El enamoramiento es una experiencia única, un trastorno radical de la sensibilidad, de la mente y el corazón que funde juntas a dos personas distintas y lejanas. El enamoramiento produce una transfiguración del mundo descubriendo la verdad y el propio destino, siendo por esta razón un vínculo fuerte. La persona enamorada vive una especie de ebriedad, de éxtasis que va en contra del intelecto. Es un hecho universal, en el mundo occidental la formación de pareja, enamorarse son las raíces espontáneas de la monogamia y varía con el tiempo por su relación con el matrimonio (Alberoni, 2000).

El enamoramiento es un fenómeno meramente social como lo menciona Alberoni (op.cit.), ya que afirma que éste debe de ser estudiado desde un entorno social y no desde un enfoque psicológico e individual catalogándolo como un estado emotivo normal. Es un fenómeno social, porque si observamos al individuo enamorado vemos como destruye vínculos sociales e instaura otros nuevos, de esta forma se convierten en dos individuos nuevos, en una nueva colectividad que es la pareja. El enamoramiento es un proceso de fusión en la que se funde la personalidad y la historia de cada uno de ellos, en la que se transforman, se adaptan y se reestructuran en cada una de las relaciones sociales. Es una nueva entidad colectiva, es el "... nacimiento,

emergencia, afirmación gozosa y entusiasta del nuevo sujeto individual y colectivo”(p. 21).

El enamoramiento, no es un acto de regresión como los psicoanalistas afirmaban, sino es un nuevo nacer al nuevo mundo, es un hecho de maduración tanto individual como social. Individual porque tenemos la necesidad de un cambio en la que todo nuestro ser experimenta ciertas inquietudes, provocadas por cambios tanto fisiológicos como psicológicos; y social porque generamos nuevas entidades.

El enamoramiento, dice Alberoni (1989), al ser un estado naciente de un movimiento colectivo, tiene que tener las mismas características de éste, es decir son fuerzas que se liberan y actúan de la misma forma, como la solidaridad, la alegría de vivir, la renovación, etc. Sin embargo, el enamoramiento viene a ser la forma mas simple de movimientos colectivos ya que solo intervienen dos personas.

### *3.2.1. Causas del enamoramiento*

Para que se de el enamoramiento, intervienen diversos factores según Sternberg (2000b), que influyen en la atracción de la pareja: a) el atractivo físico, b) la excitación, c) la proximidad, d) reciprocidad, e) similitud y f) obstáculos.

a) El atractivo físico, es un aspecto que a primera instancia tiene mucha influencia en el acercamiento a una persona, sin embargo existe un patrón de cultura que determina quién es atractivo o atractiva y se relaciona con la idea de que lo bello es bueno y por lo tanto la gente mas atractiva tiene mas ventajas que la gente que no lo es. Según estudios realizados por Sternberg (2000b) el ser humano no busca parejas que sean lo más atractivo posible, sino que se ajuste o coincida con uno mismo.

b) La excitación tiende a estar relacionada con sentimientos románticos, con emociones un tanto fuertes, dependiendo de la personalidad de cada sujeto.

c) La proximidad es el factor que determina a quién conocemos, es la posibilidad de estar cerca o no a alguien, la proximidad en la que se pueden despertar sentimientos positivos o negativos.



- d) La reciprocidad se genera a través de las creencias nos gusta estar con personas que creemos gustar, es decir, de la percepción que tenemos al estar con la persona que nos agrada y que éste sentimiento es correspondido.
- e) La similitud puede tener muchas formas que generan la atracción interpersonal, puede ser en la edad, religión, educación, salud física, estatus económicos, la autoestima, etc. Esta característica puede ser muy significativa para el éxito de una pareja.
- f) Los obstáculos, hace referencia a las dificultades que tiene una pareja para poder unirse y eso lo hace más atractivo ante los ojos de los amantes.

Estos factores son importantes en la atracción de la pareja, pero esto no quiere decir que si se presenta cualquiera de ellos se desencadenará el enamoramiento. La atracción en la pareja es algo sumamente complejo, ya que depende de nuestra forma de ser, antecedentes familiares, círculo social en que nos desarrollamos, etc., para que se de tal afecto entre el hombre y la mujer.

La atracción, es gustar, presentarse como un bien, es el fruto de la tendencia sexual, particularidad y fuerza de la naturaleza humana que debe ser elevada a su nivel. Esta atracción está ligada al conocimiento intelectual, aunque su objeto (hombre-mujer) proviene de un conocimiento sensible, esta vinculación es generada por la voluntad. El hombre y la mujer son seres y por lo tanto bienes a la vez materiales y espirituales, es así como se ven como objetos de mutuo atractivo (Wojtyla, 1980).

Es a partir de esta atracción donde puede surgir el enamoramiento, pero cuál es la verdadera razón por lo que nos enamoramos, a partir de qué o cuál es la causa.

Nos enamoramos por tener un proyecto de vida compartido, por madurez que engloba la sexualidad que va mas allá de ella, no es solo un engrama genético, dice el autor, (op.cit.) pues se puede tener una vida sexual separada del amor. Así entonces nos enamoramos porque estamos insatisfechos con el presente y se cuenta con la energía interior para iniciar otra nueva etapa. Enamorarse quiere decir, elegir a alguien por encima de cualquier otro, vivirlo como el único. De esta forma para enamorarse se

necesita un malestar presente, acumulación de la tensión, energía vital y un factor desencadenante del estímulo adecuado (Alberoni, 2000).

Otra de las cosas que se necesita para que se de el enamoramiento, es que tiene que existir un obstáculo para que se de un movimiento, es decir, sin el obstáculo no puede haber necesidad de crear otro nuevo sistema; así la base del enamoramiento es construir algo a partir de dos estructuras separadas. Alberoni (1989), lo explica diciendo que el enamoramiento es separar lo que estaba unido y unir lo que estaba dividido. Así la persona enamorada se separa de su familia de origen para unirse con la persona amada El enamoramiento desafía a las instituciones en el fundamento de su valor, pues el “estado naciente”, que es como el autor lo llama, es solo portador de nuevos proyectos y al mismo tiempo creador de las instituciones que viene siendo el matrimonio o la pareja, creando a su vez un nuevo sistema.

El enamoramiento es una experiencia única, en la que se vive intensamente sin tener la certidumbre de lo que va a pasar, simplemente se vive el presente.

### *3.2.2. Características del enamoramiento*

Ahora bien, ¿cómo siente y se comporta una persona enamorada?. Claro está, que al tener esa energía la persona enamorada experimenta diversas sensaciones, como tener frío, calor, tener taquicardia, ponerse a temblar, enrojecer ante la presencia de la persona amada o con oír su nombre. Se vive con gran intensidad, pero también con gran inseguridad al pensar que se puede perder al ser amado. El pensamiento se convierte en obsesivo a tal grado de no poder dejar de pensar en la persona amada. El comportamiento se convierte en compulsivo al frecuentar los lugares por los que pasa, hablar continuamente del amado, etc. Todo en su persona es hermoso y hasta sus defectos si es que nos percatamos nos parecen aceptables. Todas estas características las manifiesta la persona que esta enamorada y es fácilmente reconocida por los demás, como por ejemplo el lenguaje corporal, la forma de mirar al otro, de escucharle, de sonreírle, etc. (CIPAJ, 2000).

Al parecer, el enamoramiento es algo agradable y placentero, sin embargo no todo es tan agradable cuando nuestro amor no es correspondido. Toda esa energía que se genera se convierte en una gran melancolía y se revierte contra uno mismo generando autodestrucción.

El enamoramiento al ser un fenómeno que se caracteriza por la sobrecarga de energía y la insatisfacción del presente, al no encontrar algo que tenga un verdadero valor, inmediatamente se da la tarea de la búsqueda que lo haga cubrir esa necesidad, dicha etapa es la adolescencia. Sin embargo el enamoramiento suele ocurrir a cualquier edad siempre y cuando exista la propensión a hacerlo. Esta propensión "... no se revela en el desear enamorarse, sino en percibir la intensidad vital del mundo y su felicidad, y en el sentirse excluido y envidiar esa felicidad con la seguridad de que es inaccesible." (Alberoni, 1989, p.75).

Alberoni (2000), da una lista de características en las que se encuentra el verdadero amor, si es que no se cumple alguna de ellas, entonces no es realmente enamoramiento:

- 1) La experiencia de liberación: es un romper con las normas que estábamos acostumbrados a seguir y depender de los deseos de los demás, ahora buscamos y experimentamos esa libertad haciendo lo que queremos.
- 2) La iluminación: ahora sabemos que es lo que queremos, cuáles son nuestros deseos, pasamos a darnos cuenta después de que estábamos adormilados y ciegos.
- 3) El único: El amado no es comparado con ningún otro, él es el único al que podemos amar, aunque tengamos al más perfecto delante de nosotros.
- 4) Realidad-contingencia: Sabemos que todo está animado por una fuerza ascendente que aspira a la felicidad y a lo perfecto, negando todo lo malo que pudiera existir.
- 5) La experiencia del ser: Todo tiene un sentido, todo es hermoso cuando está iluminado por la luz del ser y el ser en sí mismo es estupendo.
- 6) La libertad-destino: Es aceptar nuestra propia pertenencia hacia algo sintiéndonos libres realizando nuestra voluntad y nuestro destino.
- 7) El amor cósmico: La experiencia de estar enamorado es sentir que amamos a todas las cosas.

- 8) El renacimiento: Es un volverse distinto a como era, modificando todas las relaciones que hasta ese momento había tenido, es otro hombre u otra mujer.
- 9) Autenticidad y pureza: El verdadero enamorado es fresco, ligero y plástico, dicen la verdad como necesidad interior.
- 10) Lo esencial es la persona amada: Se quita de miles de cosas que antes le parecían importantes, la manera de vestir, lo que posee, etc. ahora solo le importa la persona tal y como es.
- 11) El comunismo amoroso: La personas verdaderamente enamoradas no llevan una contabilidad del debe y del haber, cada uno da según sus posibilidades y cada uno toma según sus necesidades.
- 12) La historización: Esta se realiza juntos, quitándose sus viejos traumas, dolores y noviazgos al emerger a una nueva identidad.
- 13) El amor como gracia: Al estar enamorado es vivirlo como don, magia y milagro, el amado, al estar con nosotros se convierte a nuestro favor.
- 14) La igualdad: Entre los enamorados no hay diferencia de grado o jerarquía.
- 15) El tiempo: El amor y el tiempo son lo mismo, soñamos estar con el amado hasta la muerte y en todo momento.
- 16) Transfiguración: Nos hace amar lo existente en la luz del ser, es estar dispuesto a cambiar a modelarnos según los deseos del amado.
- 17) Perfeccionamiento: Descubrimos una fuerza que nos empuja a superarnos y a superar a la pareja.
- 18) La fusión: Esta contempla cuerpos y espíritus, calienta e ilumina.
- 19) El proyecto: Brota absolutamente libre con la fusión, un caminar juntos.
- 20) El dilema ético: El enamoramiento no es sólo idilio, es realizar el bien por el mundo y esto implica redescubrir la moralidad, quién ama quisiera que todos fueran felices y hace lo posible por que así sea.

El enamoramiento al paso del tiempo se transforma en amor, donde se pone en práctica todo aquello que se planeó, se convierte en matrimonio en un nuevo sistema o institución. Este cambio, pone a la pareja en una realidad, en un nuevo amor lleno de

certidumbres cotidianas, en donde el amado esta dedicado por completo al otro a sus nuevos proyectos y a su vida juntos.

Según Alberoni (op.cit.), el matrimonio es una nueva institución donde el hombre y la mujer unen sus vidas para formar una familia separada de las de origen de cada uno de ellos, para realizar su propio sistema. Así, el amor no es que se acabe después del enamoramiento, sino se transforma en un amor más sólido y completo, que depende de la pareja para poderlo cultivar y que no termine en un desamor o costumbre cotidiana. Ciertamente es que con el paso del tiempo muchos de los aspectos del amor cambian y se transforman pero no necesariamente tiene que ver con el declive de la relación.

### **3.3 El amor a lo largo del tiempo**

El enamoramiento dura un periodo más o menos largo, posteriormente concluye y se transforma. La pareja va pasando a un mayor contacto con la realidad; nos damos cuenta entonces de que tenemos formas de ver la vida muy distintas, desaparece la idealización pero la persona que descubrimos nos llena, nos gusta y queremos compartir la vida con ella, dando de esta forma un paso a un amor profundo y comprometido, en el que existe el cuidado y preocupación mutua. Así, el amor en la pareja se consolida y busca poner en práctica todos los proyectos que se habían planeado.

El proceso de hacerse pareja, es para la mayoría de los individuos una meta principal en la vida, el logro de la intimidad con una persona del sexo opuesto indica madurez y adultez como la realización del logro personal (Rage, 1997). Este tipo de amor entonces, nos hace crecer como personas haciéndonos mas completos y felices. Sin embargo, dicho crecimiento, se debe de presentar tanto a nivel individual como de pareja. Roger (citado en Rage, 1997) menciona que para que se de un verdadero desarrollo de la pareja, es necesario que cada uno progrese en su propio ser, de esta manera tendrán mejor beneficio y solidez en la pareja. El amor es la más elevada aspiración del hombre pues es parte de lo humano relacionándose con todas las dimensiones de la persona como el gozo, la frustración, la entrega, el desaliento, el coraje y la ternura.

La pareja al decidir unirse, se transforma y al mismo tiempo el amor, se va descubriendo y adaptándose a su nueva situación. El amor que ahora comparten va acompañado de grandes responsabilidades y tareas a realizar y más aun con la llegada de los hijos. Ahora el amor pasa a un grado más sólido dependiendo claro esta del grado de compromiso y dedicación de cada uno de ellos ponga.

El cambio en la pareja es inevitable a través del paso del tiempo, y con el, el grado de acercamiento e intimidad. Cañetas (2000), menciona una serie de etapas por las que pasa la pareja llamada "Ciclo de acercamiento-alejamiento (A-A)", que permite delimitar la etapa del desarrollo o disolución en la que se encuentra la relación, tales etapas son:

- 1.- Extraño, desconocido: es el primer paso de una relación, la presencia de un desconocido que se percibe como tal.
- 2.- Conocido: existe ya un cierto grado de familiaridad y reconocimiento en el que se continúan los encuentros.
- 3.- Amistad: es el interés por acercarse más a la relación en el que existe la motivación por la amistad, se definen normas y alcances de la relación.
- 4.- Atracción: esta relación incluye algo mas que amistad que desde el inicio se percibió, se da un interés más profundo por involucrarse con el otro.
- 5.- Pasión y romance: en esta etapa existe una respuesta fisiológica y una interpretación cognitiva de intensidad que define a la relación como una relación más cercana; además del amor y la comprensión, se encuentra el arrebató, deseo, sexo, ternura y amor.
- 6.-Compromiso: existe un mutuo acuerdo en continuar en esta relación a largo plazo y el compromiso va a depender del funcionamiento que la pareja tenga.
- 7.- Mantenimiento: surge con la consolidación del compromiso, permea el diario convivir con la pareja, en una relación a largo plazo, en las que se aprende a solucionar problemas, el sustento económico, la educación de los hijos, etc.
- 8.- Conflicto: esta etapa se da cuando existen cambios, presiones y obligaciones de la vida cotidiana. Los problemas si no son resueltos a corto plazo, esto se tornará en una relación conflictiva.

9.- Alejamiento: cuando hay conflictos y éstos no se resuelven, se va optando por estrategias de evitación, donde todo lo que un día los unió, ahora los separa, dando paso a la siguiente etapa.

10.- Desamor: la interacción de la pareja es totalmente negativa.

11.- Separación.- la relación es totalmente insoportable, dando lugar a otras opciones (dejar la relación o tener otra pareja), el compromiso ya no es con la pareja sino individual, lo que obliga a dejar la relación.

12.- Olvido: la persona intenta integrarse a la nueva situación, con una reevaluación positiva de la antigua, concluyendo el círculo de la relación (A-A).

Por supuesto, dichas etapas explican todo un proceso en el cual la pareja se desarrolla para el crecimiento o para el deterioro de la relación. En el caso de las parejas que logran mantenerse tanto tiempo juntas, no necesariamente significa que hallan logrado una satisfacción en su relación. Sin embargo el cuestionamiento aquí sería: ¿Cuál es la causa por la que permanecen juntos una pareja después de tanto tiempo?.

A este cuestionamiento Macdonald (2004), realiza una entrevista a la antropóloga Helen Fisher, en la que fundamenta que en el sentimiento amoroso existen tres modalidades básicas: deseo sexual, enamoramiento y apego. Ella señala que aunque los amantes están literalmente intoxicados por la pasión, éste sentimiento tiende a disminuir, así, menciona que para muchas parejas éste es el principio del fin. Según su teoría, a medida que la pasión disminuye, aumenta la secreción de oxitocina y vasopresina, las sustancias que favorecen el apego. Sin embargo el amor duradero, menciona, puede tener un poco de las tres modalidades; preservar la pasión, el romance e incluso el apego exige esfuerzo.

La importancia de la relación entre el hombre y la mujer, consiste en saber mantener ese amor a pesar de los cambios o crisis que pueda haber siempre y cuando conlleven a un crecimiento mutuo. Las etapas de mantenimiento y conflicto son las que tendrán que ver directamente en la presencia o ausencia de la satisfacción marital. Así, cuando la interacción marital se valora como satisfactoria, es que probablemente la relación se

ubique en la etapa de compromiso y mantenimiento, mientras que si se valora como insatisfactoria tal vez se ubique en la etapa de conflicto o bien en el alejamiento, desamor, separación, etc. Así entonces, la pareja tendrá pues la tarea de perseverar el mantenimiento de la relación a pesar de los conflictos que se lleguen a presentar, logrando de esta forma una verdadera unión entre ellos.

### *3.3.1. Aspectos para la unificación de la pareja*

Son muchos los aspectos que hay que tomar en cuenta en una pareja para que se de una verdadera unión. Uno de ellos es la simpatía pues ésta tiene el poder para acercar a las personas de una manera sensible. La simpatía introduce a la persona en la órbita de otra persona en cuanto más próxima este a nosotros, hace que se sienta su personalidad entera que se viva en su esfera encontrándose al mismo tiempo en la propia. Sin embargo también se encuentra la voluntad que es más aún profunda y es la encargada de modelar el amor entre la pareja. De esta manera se puede llegar a la amistad, a la camaradería para que los sentimientos amorosos no tomen el camino de la voluntad sino mas bien a la unión (Wojtila, 1978).

Así, para que la relación amorosa dure necesita de los sentimientos morales, de la amistad, la confianza, la familiaridad, el respeto, la lealtad, la moderación, la prudencia y la sinceridad. Sin embargo, la amistad por si sola no basta, es un componente importante del amor de la pareja, la amistad contribuye a su reforzamiento, no obstante, la fuerza del enamoramiento vence dificultades incluso el maltrato (Alberoni, 2000).

El amor del hombre y la mujer es sumamente complejo y difícil de comprender, pues al igual que existe el amor, también se entrelazan los hilos de la sexualidad y la agresión. Jaramillo (1997) menciona que en la pareja se dan estos lazos como parte de lo humano y que específicamente en la pareja se da el amor como iniciador, pero que requiere práctica todo el tiempo para que la agresión no se active. En cuanto a la sexualidad, ya hemos mencionado que es otro elemento sumamente importante, pues si no funciona adecuadamente, la pareja puede llegar a separarse.



Otro de los aspectos que ayudan a la pareja a unificarse, es el hecho de evolucionar juntos, cada modificación es una crisis que hay que afrontar para que obligue a la pareja a rehacer sus programas. El amor no es algo que existe, es algo que se construye y esta en continuo desafío, sacudido y puesto a prueba, para que pueda continuamente renovarse y rehacerse. Otro aspecto que ayuda a la pareja a perdurar, es la intimidad provocada por ese estado amoroso. La pareja requiere decir la verdad, pero también requiere de coherencia y proyecto, esto es saber hablar cuando se requiera y saber callar cosas que podrían turbar u ofender a la persona amada. Otro de los aspectos en la pareja es la complicidad, que indica que dos personas están del mismo lado, haciendo un frente común contra aquellos que se oponen. La complicidad en el matrimonio es un vínculo que puede ser más fuerte que el erotismo o sustituir al erotismo cuando este declina, así, aumenta con la vida en común, con el hábito de luchar juntos.

### 3.3.2. *El tiempo y el matrimonio*

Son muchos los factores que pueden ayudar a la pareja a permanecer juntos, pero esa unión no solo conlleva al hecho de permanecer juntos físicamente, sino de una forma más profunda. Pero esto no es fácil de conseguir; con frecuencia vemos a la parejas que después de algún tiempo de matrimonio, ya se perdió el interés y las atenciones a la pareja que en un inicio se tenía. Aparentemente parece ser que el tiempo en el matrimonio, es un factor de desamor, monotonía y hastío.

Tal vez este fenómeno se presente por causa de la cercanía y la cotidianidad, al no haber nada nuevo que descubrir, todo se vuelve predecible y aburrido.

Keen (1980) menciona que a menudo se encuentra los dilemas del hastío en torno a las cuestiones de sexo, intimidad y matrimonio. La rutina destruye el romance y la ilusión comienza a desaparecer. Así parece que la monogamia produce la monotonía; el matrimonio es una institución excelente, pero realmente quién quiere comprometerse con una institución. Keen menciona que esta problemática se debe al modo de concebir las relaciones, el mito romántico, desbordante de drama, constante dolor, no

nos enseñan realmente cómo crecer en el amor. La intimidad es el logro del matrimonio que en la actualidad se encuentra en crisis, pues la mayoría de las personas piensan que cuando se acaba el romance, se acaba la excitación y culpamos al matrimonio de que esto suceda, sin darnos cuenta que podríamos ser nosotros mismos los que desencadenamos esta situación. Finalmente el autor da algunas sugerencias para que la relación se profundice y llegue a la intimidad:

- 1) La relación tiene que ir mas allá del romance o la cortesía, atravesar la desilusión y la monotonía para salir al otro lado de la barrera del hastío, que es el amor. Una vida de constante estimulación y excitación superficial impide la aventura de la intimidad.
- 2) Descubrir técnicas de seducción y conquista, pues el sexo es a menudo guerra y conquista.
- 3) La barrera del hastío, tomar siempre los mismos papeles del hombre y la mujer en lugar de invertirlos para avanzar al desarrollo del erotismo.
- 4) Aprender a ser amigo y amante no es imposible, es posible unir la pasión y la ternura.

La capacidad de amar a través del tiempo es inagotable, pero hay que saber practicarla día con día, aunque parezca una tarea imposible de desempeñar. Sternberg (2000b), realiza un estudio para ver cuáles son las características que tienen importancia a lo largo del tiempo mencionándolas en orden descendente de importancia:

- a) Comunicación/apoyo: éste es el factor mas importante en el que se demuestra la necesidad de, no sólo hablar sino de saber escuchar a la otra persona, tal vez por el hecho de no saber o estar ensimismadas.
- b) Comprensión y valoración de la pareja: en un principio la pareja suele dar más atención a las virtudes de la pareja y poco a los defectos, pero en cuanto pasa el tiempo nos fijamos más en los defectos de la pareja para poder atacarlo. Deberíamos de ser mas honrados en juzgar a la pareja, y ver al mismo tiempo nuestras virtudes como defectos.

- c) Tolerancia y aceptación: estos son factores indispensables en una relación para que pueda tener un adecuado funcionamiento, estos factores se van poniendo en práctica con el paso del tiempo, pues en un principio todo es aceptación.
- d) Flexibilidad/moldeabilidad: las relaciones interpersonales tienen que tener un perfecto equilibrio entre sesión y consecución de libertad, ceder unas libertades a cambio de otras, pero lo mas importante es que los límites que se establezcan en la pareja inicialmente deben de ser ante todo razonables.
- e) Equiparación en valores y capacidades: implica crecer juntos y sentirse orgulloso de los logros de la pareja y valorarla día con día.
- f) Familia/religión: se refiere a la postura que se adopta frente a la religión como un valor espiritual.
- g) Finanzas/tareas domésticas: la forma como se reparte el gasto de la casa y las labores domésticas, es a menudo punto de conflicto, pues cada uno tiene definido los roles que le corresponden, aunque en la actualidad ya no se presenta con tanta frecuencia.
- h) Atracción física/romance apasionado: es el agrado y la amistad que los hace mantener vivo el amor.
- y) Amistad y fidelidad: la mayoría de las parejas espera fidelidad exclusiva, aunque en muchas no se presenta.

Para Sternberg (2000b) existen tres atributos que pierden importancia a través del tiempo: el interés mutuo, la relación con los padres y la capacidad o deseo de escuchar con atención. La relación con los padres se va desligando poco a poco una vez que se consolida el matrimonio, el deseo de escucharse se debe principalmente a que encuentran otro tipo de intereses externos a la pareja, así la relación poco a poco va perdiendo intimidad.

Además de estos resultados el autor encontró cinco atributos cuya importancia iban en aumento a corto y mediano plazo, pero que más adelante perdían significación: el atractivo físico, la capacidad para hacer el amor, la capacidad para empatizar, la conciencia de los deseos de la pareja y la expresión de afecto, solo uno de ellos decrecía en un principio y luego aumentaba: la coincidencia en el nivel intelectual.

### 3.3.3. *La cercanía en la pareja*

La cercanía de la pareja a lo largo del tiempo es un factor que ha tomado interés para algunos investigadores, por ejemplo Sánchez Aragón y Díaz Loving (1997) realizaron un estudio para ver cuáles son los efectos de la cercanía en el ciclo vital de la pareja; este estudio se basó en el realizado por Aron y Smollan (1992), quienes proponen un sólo reactivo para medir lo que llaman la “Inclusión del Otro en el Yo”. Así en este estudio se conceptualiza la cercanía como sinónimo de intimidad, compromiso e involucramiento dándole un papel de suma importancia para conocer no solo más de la relación, sino sus conductas de interacción, elementos cognositivos y emocionales que marcan el funcionamiento de la pareja en sus distintas áreas como el amor y la satisfacción.

Las palabras que fueron mas representativas en este estudio conforme a la frecuencia en mención de la escala de Inclusión del Otro en el Yo (EIOY) fueron: unión, compartir cosas, comunicación, relación, integración con mi pareja, amor, semejanza, interrelación. Con respecto a las distintas etapas del ciclo vital de la pareja, se observó diferencias significativas. Conforme la relación va desarrollándose sus miembros se van integrando, mediante el conocimiento de su personalidad, gustos, preferencias, etc., lo que va permitiendo que se de una interdependencia cognositiva y conductual a través del tiempo. Este proceso se va culminando en la etapa que comprende de los 0 a los 3 años en la relación sin hijos, posteriormente al pasar el tiempo y con la llegada de los hijos la cercanía decrementa hasta un punto más bajo del cual iniciaron. De esta manera, mencionan los autores, que el tiempo en la relación de la vida en pareja se caracteriza por la progresión vs regresión, estabilidad vs inestabilidad, es decir, por estadios de continuidad y discontinuidad en la que los miembros de la pareja perciben su relación.

Se puede decir entonces que las relaciones necesariamente pasan por una etapa difícil o una crisis en las que los aspectos que están en ella sufren una disminución o un declive, pero esto no quiere decir necesariamente que así se quedará, sino que más

adelante volverán a reequilibrarse dependiendo de la disposición que haya en la pareja.

Obviamente esto no se da en todas las parejas, no se trata de una regla para todos. Sin embargo esto se llega a dar si la pareja en su momento solucionó cada uno de los conflictos que se les fueron presentando y no dejó ningún residuo guardado y callado. Si esto se dió de esta manera y hubo una verdadera entrega, se podría decir que tienen una aceptación y satisfacción en su relación.

Así, la pareja se transforma con el paso de los años, pero no es una transformación en la que reine el aburrimiento, el hastío, la costumbre, la conveniencia, sino una transformación confortante en el amor que se tiene uno al otro, aceptándose tal y como son conscientes de que se alimentan uno al otro en un crecimiento personal

La felicidad eterna no existe, es un mito, mas bien es un crecimiento, un bienestar y una felicidad pero no continua, sino un luchar por momentos de felicidad. El curso de la felicidad matrimonial no siempre es descendente, la satisfacción conyugal se halla en la cima durante los primeros años, se reduce en los intermedios y probablemente vuela a aumentar en la última etapa (Sterberg, 2000b).

Alberoni (2000) menciona que el amor no es un modo de estar sino de convertirse. Una pareja sigue estando enamorada, si los dos cambian, crecen, se transforman y se reencuentran, se vuelven a ver con los ojos resplandecientes del estado naciente. Pero esto se consigue sólo si logran satisfacer en su interior el impulso creativo de la mutación, es decir, renovándose continuamente; la vida es renovación, búsqueda y ascenso.

La pasión es uno de los factores que sufre con el tiempo más cambios, ya que nuestro cuerpo sufre algunas transformaciones que no permiten experimentar la pasión como en un principio. Sin embargo se puede dar de diferente manera dándose nuevas sensaciones para la pareja y no necesariamente como en un inicio.

El amor en la pareja a través de los años puede ser una experiencia que de al individuo un estado de bienestar y complementariedad, según las expectativas que tenga cada uno de ellos. El tiempo no necesariamente indica que una pareja se encuentre bien y satisfecho con la vida que lleva, hay algunas parejas que tienen

largos años juntos y su vida no es satisfactoria y no hay ninguna razón para que continúen juntas, sin embargo se mantienen así. Más bien el tiempo en una pareja debería ser igual a satisfacción y bienestar.

### **3.4 Satisfacción marital**

Hablar de satisfacción marital resulta un tanto difícil, ya que conlleva una gran variedad de factores que intervienen en ella y que además cobra diferentes matices en cada relación.

La satisfacción marital ha sido entendida de diversas maneras, tales como: éxito marital, ajuste marital, calidad marital, satisfacción conyugal y funcionalidad, sin embargo, todas se refieren a la existencia de una relación armónica y de bienestar entre los miembros de la pareja. No obstante, el matrimonio totalmente satisfactorio es raro, ya que en toda relación existe un grado de insatisfacción que va de acuerdo a la etapa que esta viviendo (Carrillo, 2000).

Cañetas (2000) menciona una serie de conceptualizaciones que se han hecho a lo largo del tiempo por diferentes autores:

En 1944 Burgess y Locke señalaron que la satisfacción marital es la correspondencia entre la relación actual y la esperada.

En 1959 Locke y Wallace dicen que la satisfacción consiste en una acomodación al cónyuge (proceso diádico mas que actitud del individuo).

En 1960 Bloode y Wolfe, en 1968 Hawkindes señalaron que es una evaluación global y subjetiva que se hace del cónyuge y su relación.

En 1968 para Hawkins la satisfacción consistía en los sentimientos subjetivos de felicidad, satisfacción y placer experimentados por un cónyuge al considerar todos los aspectos actuales de su matrimonio.

En 1970 Hicks y Platt señalaron que la satisfacción es un indicador de estabilidad y felicidad en una relación de pareja.

En ese mismo año Berger y Kellner conceptualizaban la relación como una realidad construida por los miembros de la diada marital.

En 1970 también Burr y Chadwick, Albrecht y Kunz en 1976 decían que era una evaluación de aspectos específicos de la vida matrimonial, (condición subjetiva en la cual un individuo experimenta un cierto grado de logro de una meta o deseo) y que la satisfacción es una reacción subjetiva para evaluar el matrimonio de uno. Esta conceptualización la comparten más tarde Spanler y Lewis en 1980 y Rivera, Diaz-Loving y Flores en 1988.

En 1981 Roach, Frazier y Bowden consideraban la satisfacción en términos de la actitud hacia la relación marital. Esto implica intentar medir la percepción que tiene el sujeto de su propio matrimonio.

En 1983 Bahr, Chapell y Leigh consideraban la satisfacción por el grado en el cual las necesidades, expectativas y deseos no son cumplidos en el matrimonio.

En 1985 Nina Estrella la consideraba como una actitud que tiene una persona sobre su matrimonio, la cual puede ser desde una postura negativa o positiva.

En 1988 Pick y Andrade consideraban la satisfacción como una actitud hacia la interacción marital de aspectos del cónyuge.

En 1990 Diaz-Loving la satisfacción la consideraba como la percepción y evaluación que cada persona hace de su pareja y de su propia relación, en términos del gusto que experimentan en lo que toca a una amplia variedad de aspectos integrales de la relación de pareja.

También en ese mismo año Marcet, Delgado y Ferrando la consideran como un conjunto de actitudes, sentimientos y autorreportes sobre la relación en términos de polaridades: satisfacción vs insatisfacción.

En 1991 Selvin Palazzoli la consideraban como evaluación y definición del rol, producto de la posición que cada miembro toma dentro de la pareja conyugal.

En 1994 Diaz-Loving, Ruiz, Cárdenas, Alvarado y Reyes consideraban la satisfacción como una actitud hacia la interacción marital y aspectos del cónyuge que incluye las reacciones emocionales de la pareja, la reacción en si misma, así como aspectos estructurales tales como la forma de organización y el cumplimiento de las reglas en la pareja.

Es así como a través del tiempo diversos autores se han interesado en estudiar la satisfacción marital, sin embargo este interés es con el fin de poder crear un instrumento que pueda medir tal conceptualización. No obstante no ha sido fácil intentar definir esta situación de la pareja, ya que la satisfacción como tal, es un constructo integral, pues implica diversas dimensiones que hay que considerar para un buen estudio.

Así la satisfacción marital, es referida en términos generales a la percepción y evaluación que cada persona hace de su propia pareja y de su propia relación, en términos del gusto que experimentan en lo que toca a una amplia variedad de aspectos integrantes de la relación. Sin embargo más adelante es referida a una actitud, lo que implica intentar medir la satisfacción de la relación. Así, entonces se llega a la conclusión, bajo una orientación actitudinal, que la satisfacción marital es la actitud hacia la interacción y aspectos del cónyuge, definidos por Pick y Andrade en 1988, añadiéndose además a esta definición reacciones emocionales de la pareja como aspectos estructurales, la forma de organización, establecimiento y cumplimiento de reglas en la pareja definidos por Diaz-Loving y col. en 1994 (Cañetas, 2000).

Esta definición final a la que se llega se resume básicamente, en el grado de interacción que exista en la pareja, ya que a través de ésta se da la actitud, esto quiere decir que la satisfacción marital es un proceso dinámico que se da en las diferentes etapas del ciclo vital de la pareja, en las que necesariamente hay cambios y ajustes. Lo cual quiere decir que la satisfacción no es un estado en el que se llega y ya no hay más que hacer, por el contrario es un estar y seguir luchando por continuar en esa actitud de bienestar.

#### *3.4.1. Factores que intervienen en la satisfacción*

Varios son los estudios que se han realizado para determinar cuáles son los factores que están estrechamente relacionados con la satisfacción marital. Reyes y cols. (1997), mencionan algunos de ellos: Rollins y Galligan, 1978; Cortés, Reyes, Diaz-Loving, Rivera y Monjarraz, 1994, quienes se enfocaron a la situación económica, la relación sexual y la presencia de hijos. También se encuentran estudios enfocados a



los cambios que se dan en el ciclo familiar de vida, realizados por Rollins y Cannon, 1974; otros estudios incluyen la homogeneidad religiosa realizados por Heaton y Partt, 1990; la relación entre las expectativas y la percepción de la conducta actual de la pareja realizado por Kelly y Burgoon, 1991; la comunicación por Krokoff, 1991; las diferencias en género, realizado por Rhyne, 1981; Fowers, 1991; Shachar, 1991; Acitelli, 1992; el nacimiento del primer hijo por Hackel y Ruble, 1992; la autodivulgación e intimidad realizado por Merves-Okin, Amidon y Bernit, 1991; los roles sexuales por Morinaga, Sakata y Koshi, 1992; Perry-Jenkins y Crouter, 1990; la motivación (Kumar y Rohatgi, 1989) y las conductas socioemocionales realizada por Huston y Vangelisti, 1991.

Todas estas áreas de estudio tienen una repercusión en mayor o menor medida en la satisfacción marital, sin embargo la comunicación que se da en la pareja es uno de los factores que tienen mayor peso para que se de tal satisfacción. Al respecto Ojeda García, Diaz-Loving y Rivera Aragón (1997), hacen un estudio llamado doble vínculo como determinante de la satisfacción marital. Así, la comunicación clara, abierta y oportuna es indispensable para que se de una relación altamente satisfactoria, sin embargo esta comunicación no solo se da a nivel verbal, sino que implica una variedad de significados y canales de expresión múltiple y simultáneos que pueden ser confuso para el receptor. Es decir, se puede hablar de un nivel verbal y no verbal en donde no siempre se logra la sincronización entre lo que se dice y se habla. La comunicación no verbal, puede ser tan informativa y funcional en términos interactivos, como lo es la comunicación hablada, en donde ambas se apoyan y no pueden darse en forma aislada.

Ahora bien, el doble vínculo es definido como una comunicación paradójica que provoca confusión y conflicto en su manifestación. (Laing 1969, citado en Ojeda y cols. 1997). Es un patrón de comunicación incongruente, en el que el mensaje emitido verbalmente es contradictorio con el mensaje no hablado, o bien que el mensaje verbal resulta por lo que es posible atribuirle otro significado que no es.

Este tipo de comunicación confusa desempeña un papel importante en la satisfacción marital, ya que esta comunicación no es clara y determina la insatisfacción

en la pareja. En este estudio realizado por Ojeda y cols (1997), observan que el doble vínculo afecta principalmente la forma y la manera en que la pareja intercambia aspectos afectivos y cognositivos (factores físico-sexual y toma de decisiones), por lo que recomiendan que se lleve a cabo una comunicación lo mas clara posible para que se pueda tener una relación altamente satisfactoria.

En otro estudio realizado por Diaz-Loving y cols. (1997), demuestran que existen diversos factores que pueden determinar la satisfacción o insatisfacción en la pareja, uno de ellos es la distancia entre percepción real e ideal de la pareja. Este factor de percepción tiene un impacto sobre la satisfacción, ya que la felicidad marital se relaciona con la similitud en la percepción de los cónyuges y la autopercepción de ellos mismos. Todo esto tiene su base en la comunicación, ya que toda situación interpersonal incluye la comunicación y con ella la percepción, interpretación y evaluación del otro (Watzlawick y cols,1976 y Laing, 1974, citados en: Diaz-Loving, 1997).

La percepción incluye factores físicos, mentales y emocionales, es decir, todos los estímulos exteriores, del pasado inmediato, de la experiencia, de los intereses y de los deseos. También la percepción se ha entendido bajo el término de similitud, empatía, proyección y animismo, es decir, que básicamente usamos nuestras propias experiencias para juzgar o inferir las intenciones del otro. Así, la atracción en la pareja es una percepción de las características reales (lo que me gusta) y las ideales (lo que me gustaría). En este estudio la distancia entre las características ideales y reales en la pareja resultaron buenos predictores de la satisfacción, cuando la distancia es muy grande se presenta mayor insatisfacción en la relación y lo mismo pasa a la inversa.

Muchos son los factores que pueden intervenir en la satisfacción de la pareja, entre ellos se encuentra; el sexo, el nivel escolar, el número de hijos, los años de casados y la edad (Reyes y cols, 1997). En cuanto a las diferencias entre esposo y esposa, se enfoca mas a las expectativas, ejecución de roles, imagen propia, comunicación y valores para que se de una mayor satisfacción. Otros estudios se enfocan más a la situación económica, la relación sexual y la presencia de hijos, señalan que existe una relación negativa entre el número de hijos y la satisfacción marital. Respecto a la clase

social, se han encontrado que, la educación, la inteligencia y el nivel socio-económico son factores que también influye en la satisfacción marital.

Reyes y cols. (1997), realizaron un estudio referente a la escolaridad en la pareja y encontraron que a mayor nivel de escolaridad las parejas se sienten más satisfechos con la relación, ya que al haber estudios se puede esperar mayor comunicación, compromiso, modo de pensar más amplio, convivencia, etc.

Tal vez sean muchos los factores que intervienen en la satisfacción marital, lo cierto es que siempre va a depender de la manera de enfrentar diversas situaciones que se presentan durante el ciclo.

### *3.4.2. Habilidades para la satisfacción*

Ahora bien, ¿cómo podemos lograr esa satisfacción que queremos en nuestra relación?. Para darle respuesta a ese planteamiento necesitamos contar con una serie de habilidades que nos permitan llevar día con día una convivencia agradable con el otro:

#### *3.4.2.1. Comunicación*

Hablar de comunicación en la pareja no es fácil, no obstante, ésta es uno de los elementos principales que intervienen en la satisfacción, ya que si la comunicación no es clara y precisa en cada una de sus modalidades, puede existir un desajuste que haga sentir a la pareja insatisfecha.

La comunicación es el fundamento de toda la vida social, si esta no existe, el grupo o la familia, dejará de existir. Con mayor razón se habla del matrimonio; si bien es cierto que la pareja en sus inicios, por el hecho de desconocerse se comunican constantemente, pues el noviazgo es la época de intenso romance que favorece la comunicación, tanto verbal como no verbal. Después de esta época puede empezar a declinar el nivel de comunicación. La comunicación antes que nada es una actitud de apertura al otro que implica disponibilidad para compartir, es decir, para dar y recibir.

Sin embargo, la comunicación no siempre se da de esta forma, y se tiene que llevar a la práctica constantemente para poder desarrollarla. La palabra comunicación en su sentido más amplio, significa “comuni3n”, compartir ideas, sentimientos, etc., en un clima de reciprocidad (CENPAFAL, 2000).

Más a3n, cuando amamos a una persona, nuestra apertura debe ser total; comunicar es tambi3n saber escuchar, inclusive el silencio forma parte tambi3n de la comunicaci3n. Satir, 1988 (citado en Villavicencio, 1999), menciona que los elementos de la comunicaci3n son: cuerpo, valores, expectativas, 3rganos sensoriales, habilidades para hablar y cerebro. La comunicaci3n es el 3nico factor y el m3s importante que afecta la salud de la persona y sus relaciones con los dem3s y como tal es pilar fundamental de la relaci3n de pareja. Otra cosa importante que menciona la autora, es que la autoestima influye directamente en la comunicaci3n, es decir, dependiendo c3mo me valore, me comunico con los dem3s, as3 por ejemplo, si mi autoestima es baja mi comunicaci3n con el otro va a ser de no decir lo que siento y procurar hacer sentir bien al otro aunque no comparta su opini3n; si por el contrario, mi valoraci3n es equivocada y ego3sta har3 sentir mal al otro y mi comunicaci3n no ser3 efectiva

De esta manera, la comunicaci3n tiene una gran relaci3n en la manera de c3mo nos comportamos, porque la comunicaci3n tambi3n es conducta, un conjunto fluido y multifac3tico de muchos modos de conducta (verbal, tono, postura, contexto) que limita el significado de los otros. Siempre hay conducta y en una situaci3n de interacci3n tiene valor de mensaje y por m3s que se intente, no podemos dejar de comunicarnos. (Watzlawick, 1974). Todo tiene un valor de mensaje (palabras, silencio, actividad, inactividad), que influyen en los dem3s y por lo tanto tambi3n comunican.

La comunicaci3n desempe3a funciones importantes, por ejemplo, genera datos referenciales y 3sta a su vez se gu3a por la interacci3n, la cual s3lo se da a trav3s de su funci3n interactiva que permite al humano organizarse socialmente en grupos como lo es la pareja (Villavicencio, 1999).

La comunicaci3n, implica diferentes modalidades entre ellas es el saber escuchar, esta habilidad permite despertar en la pareja la actitud para escuchar mejor en un

ambiente de atención que le permita estar dispuesto a resolver el problema de la mejor manera, sin sentirse frustrado y agredido. Dionne y Reig, (1994) (citado en Villavicencio, 1999), propone tres modalidades constructivas, para una mejor receptividad en la comunicación:

- a) Permitir al otro expresar sus necesidades, las razones de la insatisfacción.
- b) Ceder cuando el otro tiene la razón.
- c) Excusarse cuando se ha cometido un error.

La buena escucha trasciende las diferencias, facilita el manejo de conflictos, la toma de decisiones, la resolución de problemas y la buena relación.

#### *3.4.2.2. Habilidades en solución de problemas*

Otra de las habilidades que hay que desarrollar en la relación de pareja, es la solución de problemas y de negociación, ya que por la misma interacción de la pareja, se suscitan desacuerdos que requiere de una atención especial para tal solución.

La negociación en la pareja está íntimamente relacionada con el poder y sus diversos estilos que reflejan la forma característica que la gente tiene para manejar el conflicto interpersonal. El estilo representa el rasgo característico del individuo, por otra, el poder y la negociación se vinculan en términos de que la negociación representa una forma de poder que a través del manejo del poder, se negocian una serie de situaciones que reflejan en algunos casos el conflicto y en otras acuerdo en las parejas. (Rivera, Diaz-Loving y cols. 2000).

Rivera, Diaz-Loving, Sánchez y Alvarado (1996) y Rivera, Diaz-Loving (1999) (citados en Rivera,2000), utilizaron el formato abierto y encontraron 12 estrategias de poder más frecuentes en la relación de pareja; 5 son negativas: autoritarismo, afecto negativo, sexualidad negativa, poder remunerativo y normatividad negativa debido al uso de castigo como: prohibiciones, amenazas, chantaje emocional, celos, culpa, etc.; y siete son positivas: razonamiento, persuasión, negociación, afecto-petición, sexualidad, asertividad y normatividad positiva. Así mismo, menciona la autora que las estrategias de poder juegan un papel importante en las diferentes etapas de la relación

ya que son procesos por los cuales los miembros de la pareja establecen estilos de negociación para obtener algo que ellos desean, así que el conflicto se encuentra entrelazado con las estrategias de poder.

La solución de problemas en la pareja es una habilidad que se debe desarrollar, ya que siempre existirán ajustes debido a su ciclo vital. Por ello es necesario que exista cierta organización en la pareja para la solución de conflictos. Al respecto Sternberg (2000b) menciona que existen ciertos estilos de autoorganización que lo hace ser compatible con otros estilos de personas. Esta teoría de autogobierno mental aborda tres funciones distintas:

- 1.- Individuo legislativo: le gusta crear, formular y planificar la solución de los problemas, no tolera que le digan lo que tiene que hacer.
- 2.- El individuo ejecutivo: es un aplicador de soluciones más que un creador, le gusta seguir reglas.
- 3.- El individuo judicial: es un juez por excelencia, evalúa a los demás.

Dado esta forma de resolver los problemas la pareja se puede encontrar en una situación satisfactoria o insatisfactoria en la que cada integrante asume una actitud frente al otro; este tipo de pareja formada por el legislativo y ejecutivo es la más común, aunque corre un riesgo, que el legislador se aburra del ejecutivo, o que el ejecutivo tenga un resentimiento hacia el legislador. Cada combinación de organización de la pareja tiene ventajas y desventajas dependiendo de la actitud y flexibilidad de cada uno de ellos.

#### **3.4.2.3. Habilidades sexuales**

Es importante señalar que la falta de habilidades sexuales, genera la mitad de los conflictos en las parejas, son precisamente por esta falta de compatibilidad sexual o de habilidades sexuales.

O'Neill y O'Neill (1976), (Citado en Carrillo, 2000) plantean que somos seres sostenidos físicamente, apoyados, acariciados y atendidos ya que tenemos esa necesidad y a medida que crecemos se nos va quitando y frenando; así las

demostraciones de emoción son mal recibidas y a las parejas se les dificulta expresar físicamente los afectos. Debido a esta problemática las parejas necesitan aprender el uso de la expresión física como medio de comunicación íntima. El intercambio sensual es la expresión física, es el medio para manifestar el cariño y el deseo hacia la otra persona. Para que esto se pueda lograr, es necesario, tener más conciencia de las necesidades físicas y facultades receptoras, hacer una nueva exploración de las distintas formas de excitación sensual mediante los sentidos.

La sexualidad, es parte importante de la comunicación en la que se requiere confianza y apertura para formar un mejor ambiente para la intimidad sexual. No obstante, si el área sexual no es satisfactoria puede ser que se busquen otras alternativas en otro lado, creando dificultades en la relación de pareja. La infidelidad es un fenómeno que se presenta con frecuencia cuando hay insatisfacción sexual, esta es definida por Zumaya (1998), como el resultado de la falta de intimidad consigo mismo, y añade, que la infidelidad es solamente una señal de un mal funcionamiento en la vida de la pareja, como la falta de habilidades individuales para comunicarse.

Las habilidades en una relación son importantes, pues requieren esfuerzo y constancia, en particular las de tipo sexual, ya que generalmente se basan en el encuentro coital, sobre todo en las relaciones que tienen más tiempo y su encuentro ya no es tan excitante como lo era en un principio. La pareja se olvida de la seducción y el juego, es decir, el erotismo.

El erotismo, según Alberoni (1994), es la revelación, descubrimiento, manifestación y activación de potencialidades latentes dormidas en el encuentro amoroso; esto es, explorar más áreas que tengan que ver con los sentidos (sensualidad) y la imaginación (juegos), en los que la pareja haga de este encuentro algo diferente, satisfactorio y no rutinario que cubra una necesidad nada más. El autor (op.cit.) menciona que el erotismo en cada uno de los integrantes de la pareja es distinto, y no por eso uno ama más que el otro, simplemente son diferentes. Señala que en las mujeres el erotismo se fusiona con el amor y en el hombre puede haber excitación erótica, sin sentir la necesidad de un compromiso amoroso. La diferencia entre el erotismo femenino y masculino reside en el hecho de que la mujer no

experimenta placer sexual si el hombre no le agrada en su totalidad y si no lo ama, pero esto no significa que encuentre realmente la pasión. Para la mujer, cada encuentro esta ligado con el pasado en el que tiene que existir un proceso para que ella se entregue, su entrega es gradual. El erotismo femenino esta impregnado de evaluaciones, expectativas, preparativos y juicios de acercamientos lentos. Por otro lado, para el hombre la repetición del pasado no es sino tedio; ellos para mantener vivo el encuentro recurren a fantasías eróticas. El hombre concibe la experiencia sexual como un encuentro extraordinario donde lo más importante es el placer y la unión con su pareja.

Alberoni (1994), señala finalmente, que cada encuentro con la misma persona es un paso adelante en el camino del conocimiento, es una profundización de nuestra naturaleza, de lo que somos y de lo que podemos ser. Así, cada encuentro, produce una nueva sensación sin poder repetirse.

De esta manera, si tomamos en cuenta este planteamiento, existirán menos matrimonios insatisfechos y casados con la idea de que el matrimonio es igual a la rutina por el hecho de tener encuentros sexuales con la misma persona. En el matrimonio como en cualquier otra relación se tiene que aportar y descubrir muchas cosas que los haga sentirse felices y satisfechos.

El matrimonio es una relación en donde se desarrollan afectos, actividades, intereses y sobre todo crecimiento tanto personal como de pareja. Ackerman 1988, (citado en Villavicencio, 2000), menciona que se puede comprender a la pareja en función de la reciprocidad e interdependencia de la adaptación a los roles familiares respectivos, la complementariedad de la conducta sexual, el compañerismo social y afectivo, la participación conjunta de la autoridad y división del trabajo.

Si bien es cierto que todos tenemos diferente concepción del matrimonio por las diferentes circunstancias que se nos dan, también es cierto que lo podemos ver como una forma de crecimiento tanto de pareja como individual, como un proceso para nuestro bienestar y desarrollo.



## **CAPITULO 4**

### **INVESTIGACIÓN APLICADA EN PAREJAS**

#### **4.1. Objetivo**

El objetivo de la presente investigación es comparar en los tres componentes del amor, según la escala de Sternberg el grado de intimidad, pasión y compromiso que se da en las diferentes etapas del ciclo vital de la pareja (con niños pequeños, con adolescentes y en la etapa del nido vacío).

**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:** Cuál es la variación en los tres componentes del amor (intimidad, pasión y compromiso) en el transcurso del ciclo vital de la pareja.

**HIPÓTESIS:** Si la pareja cambia en el transcurso de su ciclo vital, entonces existirá una modificación en cada uno de los componentes del amor (intimidad, pasión y compromiso) teniendo más predominio en alguno de ellos, según la etapa que atraviesan.

#### **4.2. Método**

##### **4.2.1. Diseño**

El diseño de la investigación de este estudio es Expost-facto, ya que no hubo manipulación de variables y de tipo transversal.

##### **4.2.2. Población**

La población que se tomó para este estudio fueron parejas mexicanas de clase media cuyo requisito era que mantuvieran una relación, con hijos para poderlos agrupar de acuerdo a su ciclo vital.

#### *4.2.3. Muestra*

La muestra que se tomó para la realización de este estudio fue no aleatoria intencional, estuvo conformada por 15 parejas, agrupadas en tres muestras independientes en la que se estableció una comparación entre cada etapa del ciclo vital. El primer grupo (G1), se constituyó de cinco parejas que tuvieran niños pequeños hasta los 11 años. El segundo grupo (G2), se constituyó de cinco parejas que tuvieran hijos adolescentes entre los 12 hasta los 18 años y el último grupo (G3), lo constituyeron cinco parejas que estuvieran en la etapa del nido vacío, con hijos mayores de 18 años, donde algunos de ellos ya hubiera dejado la casa familiar y viviera independientemente.

#### *4.2.4. Procedimiento de muestreo*

Primeramente, se identificó intencionalmente a las parejas de la comunidad El Trébol, Municipio de Tepetzotlán, con previo contacto visual, pues se contó con la facilidad de que la entrevistadora vivía en la misma localidad y de alguna manera eran conocidas, por lo menos visualmente. Solamente se requirió de la observación directa de las parejas que cubrieran las características de encontrarse en el ciclo de vida especificado

#### *4.2.5. Situación donde se aplicó*

Con previa cita, se aplicó el cuestionario en el domicilio de cada pareja, en el comedor a cada uno por separado.

#### *4.2.6. Procedimiento de aplicación*

Se acudió a la cita que cada pareja había establecido, posteriormente se procedió a realizar la entrevista a uno de los cónyuges en la que se le explicó que primero se le iba a leer cada reactivo donde tenía que elegir un número del 1 al 9, en el que el 1 significaba un no en absoluto, el 5 moderadamente y el 9 era un sí sin paliativos, si es que no estaba muy seguro en su respuesta, podía elegir cualquier número de esta

escala para indicar niveles intermedios de sentimientos. Posteriormente una servidora, iba a anotar el número elegido en el paréntesis correspondiente, esto se realizó de esta manera, con la finalidad de no causar ninguna confusión en cada uno de los reactivos.

Cuando el primer cónyuge terminaba se continuaba con el otro teniendo el mismo procedimiento. Al término de la entrevista se les pidieron los últimos datos en forma conjunta que fue, el número de hijos, edades de cada uno y el tiempo de vivir juntos. Finalmente, se les dio las gracias por su colaboración.

#### *4.2.7. Definición de variables*

Variable Dependiente: El amor (Intimidad, pasión y compromiso).

Variable Independiente: El tiempo (Ciclo vital de la pareja).

#### *4.2.8. Instrumento*

El instrumento que se utilizó fue el realizado por Sternberg (2000), en su estudio sobre la teoría del amor, llamada la escala triangular del amor. Esta escala está conformada por tres componentes: intimidad, pasión y compromiso; cada uno constituido por 15 reactivos en los que se dará una puntuación que va desde el 1 que es un no en absoluto hasta el 9 que es un sí rotundo, el 5 es moderadamente y las demás puntuaciones son intermedios de los sentimientos que se elijan. (Ver formato de cuestionario anexo).

### 4.3. Resultados

Para el análisis de los datos del presente estudio, se requirió de la prueba estadística K muestras independientes llamada Kruskal Wallis, que examina poblaciones diferentes, en éste caso fueron parejas con niños pequeños, grupo 1 (G1); parejas con hijos adolescentes, grupo 2 (G2); y parejas en la etapa de nido vacío, grupo 3 (G3). Se examinó las diferencias en cada uno de los grupos, en cuanto al nivel de intimidad, pasión y compromiso en cada una de las parejas en los diferentes ciclos que atraviesan.

Los resultados muestran claramente que existen diferencias en cada uno de los componentes del amor en el transcurso del ciclo vital de la pareja que a continuación se describen.

#### HOMBRES

Intimidad: En esta subescala el puntaje de las medianas tiende a aumentar conforme se pasa de un ciclo a otro, siendo estas diferencias significativas ( $\chi^2=7.8$ ,  $P < 0.05$ ). Esto significa que, conforme pasa el tiempo en la relación de pareja los hombres, de este estudio, experimentan una mayor intimidad con su pareja. (Ver figura 1).

Pasión: El puntaje de las medianas en esta subescala llega a mantenerse en los dos primeros ciclos y en el último llega a disminuir de una forma moderada, siendo esta diferencias no significativas ( $\chi^2=8.45$ ,  $P > 0.05$ ). Esto significa que, en los hombres entrevistados, no experimentan cambios significativos conforme pasa el tiempo en su relación (Ver figura 2).

Compromiso: En esta subescala las diferencias que se encuentran entre un ciclo y otro no son significativas ( $\chi^2=8.24$ ,  $P > 0.05$ ). Esto es, que los hombres de este estudio experimentan un compromiso moderado entre un ciclo y otro aunque tiende a subir conforme pasa el tiempo en la relación. (Ver figura 3).

## MUJERES

Intimidad: En esta subescala los puntajes de las medianas, muestran una tendencia de crecimiento de un ciclo a otro, llegándose a mantener en los dos últimos, siendo estas diferencias no significativas ( $\chi^2=8$ ,  $P > 0.05$ ). Esto es, las mujeres no experimentan un incremento en su intimidad conforme pasa el tiempo, su rango siempre es alto y lo llegan a mantener (Ver figura 4).

Pasión: Los puntajes de las medianas en esta subescala muestran una clara diferencia entre un ciclo y otro, ya que en el primer ciclo tiene un puntaje alto y posteriormente disminuye en forma moderada, sin embargo en el último ciclo, su decremento es aún más pronunciado, siendo estas diferencias significativas ( $\chi^2=11$ ,  $P < 0.05$ ). Es decir, el tiempo en las mujeres de este estudio es un factor determinante para que disminuya la pasión (Ver figura 5).

Compromiso: En esta subescala los puntajes de las medianas tiende a subir entre un ciclo y otro, siendo estas diferencias significativas ( $\chi^2=8.26$ ,  $P < 0.05$ ). Lo que significa que las mujeres de este estudio experimentan mayor compromiso conforme pasa el tiempo en su relación hasta llegar al rango más alto (Ver figura 6).

## HOMBRES Y MUJERES

Ahora bien, podemos hacer una comparación entre los dos géneros en cuanto al puntaje que nos arrojaron las entrevistas de estas 15 parejas, aunque no sea éste el propósito de este estudio. Sin embargo, resulta interesante analizarlo para ver cuál es la relación entre amor experimentado y género.

Intimidad: En esta subescala entre estos dos géneros, los puntajes de las medianas muestran que las mujeres tienen más alto puntaje que los hombres, aunque ambos tienen una tendencia a subir conforme pasan de un ciclo a otro (Ver figura 7). Lo que quiere

decir, es que el tiempo es un factor determinante para que se incremente la intimidad en ambos.

Pasión: Aquí se puede apreciar claramente (Ver figura 8), la diferencia entre ambos sexos, ya que conforme pasan de un ciclo a otro el puntaje del hombre llega a mantenerse por encima de el puntaje de la mujer, teniendo una tendencia de incremento continua; en cambio la mujer llega a tener un puntaje más alto que la del hombre en la primera etapa y su declinación es pronunciada en los dos últimos ciclos. Esto significa que la pasión en el hombre es más significativa que para la mujer y el tiempo no es un factor determinante para que su pasión decline.

Compromiso: El puntaje de las medianas muestra una tendencia positiva en ambos conforme pasa de un ciclo a otro, en el primer ciclo se observa que las mujeres llegan a tener un más alto puntaje que la del hombre, pero en los dos últimos ciclos estos llegan a tener el mismo puntaje (ver figura 9). Esto es, que ambos se sienten comprometidos en su relación y que conforme pasa el tiempo mayor es el grado de compromiso en estas pareja.

#### 4.4. Discusión

Los resultados de este estudio, indican que existe una variación en los tres componentes del amor, intimidad, pasión y compromiso, en las diferentes etapas del ciclo vital de la pareja. Por lo que la hipótesis queda comprobada, en la que conforme pasa el tiempo en la relación de pareja, existe una modificación en la intimidad, pasión y compromiso.

La importancia de cada uno de los tres componentes suele variar según el tiempo y tipo de relación. Por ejemplo en las relaciones que tienen poco tiempo de estar juntos, la pasión tiende a desempeñar una función primordial, mientras que la intimidad juega un papel secundario y el compromiso apenas si interviene en ellas. Por el contrario, en las relaciones a largo plazo, la intimidad y el compromiso desempeñan una función decisiva.

Los resultados, efectivamente muestran esta tendencia, pues se observó que en los primeros años de la relación, la pasión está por encima del componente intimidad y compromiso; posteriormente al paso del tiempo este componente baja y la intimidad y compromiso tienden a subir. Sternberg (2000b) menciona que estos dos últimos componentes parecen ser relativamente estables en las relaciones amorosas, mientras que la pasión tiende a ser un tanto inestables y puede fluctuar impredeciblemente, ya que se suele tener un cierto control sobre los sentimientos de intimidad y compromiso, pero poco control sobre la cantidad de excitación pasional que se experimenta. Así, se puede ser consciente de la pasión pero de la intimidad y compromiso es poco probable; esto puede ser notado cuando se pasa por una circunstancia desfavorable para ver el grado de intimidad o compromiso.

El componente de intimidad según Sternberg (2000b) tiene dos vertientes, una positiva y otra negativa; en la positiva el descenso de la intimidad es fruto de un aumento en los vínculos interpersonales, en la que a mayor proximidad menor atención a la pareja, ambos están tan unidos que ni siquiera se dan cuenta que el otro está ahí. La negativa se refiere a la falta de intimidad apreciable, en la que no hay distinción

entre una relación amorosa íntima y la inexistencia de la relación. Estas dos vertientes dan la distinción entre la pareja estable y satisfactoria de la que no lo es.

Por otro lado, la pasión se refiere a un tipo de factor motivacional que describe perfectamente la evolución temporal de este componente, es decir cuando se conoce a una persona y nos sentimos atraídos por ella, la excitación pasional se incrementa rápidamente, aunque tarda relativamente poco en alcanzar su punto de máximo auge. En este componente también existen dos fuerzas que actúan para su evolución: la positiva que actúa junto con el amor y que evita que la pasión caduque, la negativa es como una adicción que se realiza mientras se necesita fervientemente y luego ya no le satisface. La pasión es un poderoso impulso sexual experimentado en los inicios de la relación, se acentúa y se transforma con el paso del tiempo pero no necesariamente en algo menos satisfactorio.

La decisión y el compromiso depende en gran medida del éxito de la relación y ésta generalmente va en aumento conforme pasa el tiempo.

La variación de estos tres componentes del amor muestra el predominio y la importancia de cada uno de ellos conforme pasa el tiempo, este estudio no necesariamente confirma la panorámica del amor en el transcurso del tiempo, en la que a más tiempo de relación menor cercanía y pasión. Sánchez Aragón y Díaz-Loving (1997), mencionan en su estudio que el tiempo en la relación de la vida en pareja se caracteriza por la progresión, regresión, estabilidad e inestabilidad, es decir, por estadios de continuidad y discontinuidad. En dicho estudio analizaron la cercanía a través del ciclo vital de la pareja, encontrando cuatro categorías que conforman el constructo cercanía:

- a) Conexión: que se refiere a la unión o relación establecida entre los miembros de la pareja, su integración e interrelación.
- b) Conducta cercana: tiene que ver con compartir cosas y comunicarse.
- c) Sentimiento de cercanía: compuesta por el amor entre los miembros de la pareja.
- d) Similitud: semejanza en intereses, valores, expectativas, etc. entre los miembros de una relación.



En dicho estudio (op.cit), también se encontraron diferencias significativas en cuanto a la cercanía a través de las diferentes etapas del ciclo vital de la pareja.

Los resultados muestran que en las tres primeras etapas se observó un incremento lineal en su percepción, culminando cuando la pareja se casa y durante los primeros tres años de vida común, aún sin la llegada de los hijos; para la etapa 4 inicia un decremento lineal menos marcado en la cercanía experimentada entre los miembros de la pareja.

La cercanía de la pareja implica muchos aspectos que hay que tomar en cuenta, sin embargo la aparición de los hijos es uno de los que mas peso tienen, pues la atención es enfocada a estos y a cubrir sus necesidades quedando en segundo término la pareja, cabe aclarar que no es en todos los casos.

En el presente estudio, algo muy característico que se dio, fue que la cercanía de la pareja refiriéndome específicamente a la intimidad y compromiso, tuvo siempre una tendencia positiva conforme se pasaba de un ciclo a otro siendo el más alto el de compromiso. Sin embargo la pasión fue el componente del amor que tuvo cambios drásticos en el transcurso del tiempo de las parejas estudiadas; lo que quiere decir que este aspecto es atribuible al cambio que se da en el acercamiento o alejamiento de las parejas en el transcurso del tiempo, aunque no es el definitivo de este proceso.

Es importante señalar, que en este estudio la diferencia más marcada se dio en el componente pasión, en el experimentado por la mujer y más en el último ciclo; tal vez sería objeto de estudio en próximas investigaciones, si se trata sólo de la pasión en la mujer o si tiene alguna relación que se da con la misma persona en la que hubo conflictos no resueltos y se siente cierto rechazo a la pareja y no a esa parte sexual en ella.

Por otro lado, en nuestra cultura muchas veces se tiene la creencia de que la pasión es uno de los aspectos que resalta en el amor de la pareja y si este se acaba también se acaba el amor. El amor en la pareja es un proceso en el cual se transforma y se

llega a cierta situación en la que la pasión inicial se transforma, pero además hay otros aspectos que requieren más atención, como el cuidado, la ternura, la admiración, el respeto, etc. no obstante, la pasión sí disminuye con el tiempo. El cuerpo ya no responde de la misma manera como cuando se inició la relación, pero esto no quiere decir que se acabó la sensualidad. La sexualidad, muchas veces, está enfocada exclusivamente al coito y a los genitales, sin embargo existen otros métodos para que la pareja siga explorando su sexualidad y aún disfrutándola pues ahora toda la atención está enfocada hacia su pareja.

Ciertamente que la sexualidad es un factor que por ser parte importante de nuestra evolución, es un factor que promueve la cercanía de la pareja, sin embargo, al disminuir la pasión por el paso del tiempo, existen otros factores que le dan a la pareja una nueva interconexión, como por ejemplo, el crecimiento personal, juegos, gustos, entusiasmo por proyectos nuevos, etc., que haga unificar a la pareja para que funcione como sistema que es, agente de cambio e influencia en su sistema familiar dándole otro enfoque al amor maduro que existe entre ellos.

Es necesaria la participación activa de los cónyuges para que la modificación del vínculo sea satisfactoria y se llegue a la última etapa del ciclo vital de la pareja, con un pensamiento y una actitud positiva hacia ellos y hacia su relación.

#### **4.5. Conclusiones**

Podemos concluir entonces, que la pareja es un sistema nuevo cuando se inicia, que proviene de otros sistemas y que al llegar a esta nueva situación tienen que negociar consciente o inconscientemente para que se llegue a consolidar como nuevo sistema que es. En este sistema intervienen varios factores que la hace mantenerse en equilibrio y en constante transformación. Uno de esos factores que intervienen en su desarrollo, sino es que, el más importante, es el amor. Este último entendido como, conexión, vínculo, sentimiento, construcción personal, necesidad, reconocimiento, etc.

El amor en la pareja, como cada persona lo experimenta, requiere de, atención, cuidado, comunicación, entrega, etc.

El tiempo es un factor importante en el amor en la pareja, implica cambio pero este no necesariamente es un decremento en la calidad de la relación. El hecho de que la pasión cambie, en el caso del presente estudio, no quiere decir que no exista la pasión, más bien se puede decir, que se transforma; esto siempre va a depender de la entrega y el compromiso que se tenga en la relación.

La satisfacción comienza con uno mismo, ocupándose de establecer metas tanto personales como de pareja. La satisfacción individual es un aspecto que conlleva a la plenitud y por tanto a la de pareja.

El curso de la felicidad matrimonial no siempre es descendente, la satisfacción conyugal en los primeros años se puede encontrar en la cima, se reduce en los intermedios y vuelve a aumentar en la última etapa dependiendo de la misma pareja.

La satisfacción es una actitud hacia la interacción, reacciones emocionales y aspectos estructurales como la organización en la pareja que los hace cada día más comprometidos y estables en su relación.

La satisfacción es un aspecto dinámico que se da en las diferentes etapas, en las que necesariamente hay cambios y ajustes por lo que la satisfacción no es un estado en el que se llega y ya no hay más que hacer, es un estar y seguir luchando por seguir estando en esa actitud.

El amor no es un modo de estar sino de convertirse, renovarse a cada momento y no dejar que los problemas de la vida los dejen caer en el aburrimiento, rutina y hastío.

El amor en la pareja si se renueva a cada momento no puede desaparecer con el curso del tiempo se va transformando y manteniendo de una forma satisfactoria. Además el amor se demuestra a la persona amada con el convivir diario al fin y al cabo el amor es eso un vivir y convivir con la otra persona.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ackerman, N. (1986). Psicoterapia de la familia neurótica. Buenos Aires: Paidós.
- Alberoni, F. (1989). Enamoramiento y amor. Barcelona, España: Gedisa.
- Alberoni, F. (1994). El erotismo. Barcelona, España: Gedisa.
- Alberoni, F. (2000). Te amo. Barcelona, España: Gedisa.
- Andolfi, M. (1985). Terapia familiar. Argentina, Buenos Aires: Paidós.
- Bagarozzi, D. y Anderson, S. (1996). Mitos personales, matrimoniales y familiares. México, D.F.: Paidós.
- Baumgarten, A. (1992). El matrimonio. México, D.F.: Paidós.
- Bowen, M. (1989). La terapia familiar en la práctica clínica. Vol. II. Bilbao: Desclee de Brouwers, S.A.
- Bowen, M. (1991). De la familia al individuo. Buenos Aires: Paidós.
- Buscaglia, L. (1990). El amor. México, D.F.: Diana.
- Cañetas, Y. (2000). Desarrollo y validación de un instrumento multifactorial de satisfacción marital. Tesis de Licenciatura no publicada. Facultad de Psicología, U.N.A.M.
- Carrillo, J. (2000). Estudio de la relación de pareja. (En red) Disponible en: [www.miexamen.com.htm](http://www.miexamen.com.htm).
- CEMPAFAL,(2000). La comunicación (En Red) Disponible en: <http://www.cempafal.org.comunic.htm>
- CIPAJ (2000). Algunas características del enamoramiento. Asesoría Psicológica, (En red) Disponible en: <http://www.cipaj.org>.

Diaz-Loving y cols. (1997). Distancia entre percepción real e ideal de la pareja y la satisfacción marital. Revista de psicología social y personalidad. Vol.8, 1, 103-122.

Eguiluz, R. (1996). La mujer y el divorcio, grave crisis en el ciclo vital. Ponencia presentada en el III Encuentro de investigación sobre la familia. Universidad Autónoma de Tlaxcala, México.

Eguiluz, R. (1997). El sentimiento amoroso desde la visión de Humberto Maturana. Revista Psicología Iberoamericana. Vol.5, 3, 70-72.

Eguiluz, R. (2000). Las terapias posmodernas y las nuevas formas de investigar. en: La terapia familiar en México Hoy. Tlaxcala, México: Universidad Autónoma de Tlaxcala y la Asociación Mexicana de Terapia Familiar. p.97-114.

Eguiluz, R. (2001). Taller para la elaboración de Tesis. Estudio de las relaciones de pareja. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Tlaxcala.

Eguiluz, R. (2001). La teoría sistémica. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Campus Iztacala y Universidad Autónoma de Tlaxcala.

Eisler, R. (1999b). Placer Sagrado. Sexo, mitos y la política del cuerpo. Vol.2. Santiago, Chile: Cuatro vientos.

Eisler, R. (1999a). Placer Sagrado. Nuevos cambios hacia el empoderamiento y el amor. Vol.1. Santiago, Chile: Cuatro vientos.

Estrada, L. (1991). El ciclo vital de la familia. México, D.F.: Posada.

Fisher, H. (1989). El contrato sexual. Barcelona: Biblioteca Científica Salvat.

Fontanot, G. (1992). Amores que matan. Revista Prometeo, Universidad Iberoamericana. No. 1.pp. 10-12.

Framo, J. (1985). Matrimonio y terapia marital. En: Andolfi, M. Dimensiones de la terapia familiar. España: Paidós.

Freidberg, A. (1985). Un enfoque humanista a la terapia de pareja. México, D.F.: Lima Impresores.

Fromm, E. (1966). El arte de amar. Medellín, Colombia: Logos.

Gomezjara, A. (1992). Origen y desarrollo de la familia. México, D.F.: Sociología.

Goode, W. (1989). Una perspectiva psicológica de la disolución conyugal. En: Anderson, M. Sociología de la familia. México: FCE.

Haley, J. (1980). Revisión de campo de la teoría familiar. En: Tratamiento de la familia. Barcelona: Toray, S.A.

Haley, J. (1994). Terapia no convencional. Buenos Aires: Amorrout.

Jaramillo, H. (1994). Amantes de tiempo completo. México: Diana.

Keen, S. (1980). El lenguaje de las emociones. Buenos Aires: Paidós.

Konig, R. (1981). La familia en nuestro tiempo. Madrid, España: Siglo XXI.

Lehalle, H. (1990). Psicología de los adolescentes. México, D.F.: Grijalbo.

Macdonald, J. La ciencia del amor. Selecciones. Febrero, 2004. pp. 35-40.

Martínez, M. (1999). La investigación cualitativa, etnográfica en educación. Manual teórico práctico. México: Trillas.

Maturana, H. (1992). El sentido de lo Humano. Chile, Santiago, Hachette: De Pedagógico Chilena.

Minuchin, S. (1992). Técnicas de terapia familiar. México, D.F.: Paidós.

Minuchin, S. (1999). Familias y terapia familiar. Barcelona: Gedisa.

Morales, J. (2000). Más allá del orgasmo. (En red) Disponible en: [www.menssana.com.htm](http://www.menssana.com.htm).

Napier, A. y Whitaker, C. (1982). El crisol de la familia. Argentina: Amorrortu.

Neuburger, R. (1997). La familia dolorosa. Barcelona: Herder.

Nieto, E. (1992). Amor y agresión: los peligros de amar. Revista Prometeo No.1. Universidad Iberoamericana. pp. 2-8.

O'Connor, J., y Mc. Dermutt, L. (1998). Introducción al pensamiento sistémico. Recursos esenciales para la creatividad y resolución de problemas. Barcelona, España: Urano.

Ojeda, G. y cols. (1997). El doble vínculo como determinante de la satisfacción marital. Revista de Psicología Social y Personalidad. Vol.8, 1, 19-30.

Pérez, S. (2000). El galanteo. Revista Muy Interesante. Año XIV, No.11 México.

Quilliam, S. (1997). Guia para la mujer. Tu sexualidad. México, D.F.: Reader's Digest. pp. 78-124.

Rage, E. (1995). La pareja en el pensamiento de la psicología humanista existencial. Revista psicología Iberoamericana Nueva Epoca. Vol.3 No.1. pag.45-55.

Rage, E. (1997). Ciclo vital de la pareja y la familia. México: Plaza y Valdés.

Reyes, D. y cols. (1997). El impacto de la escolaridad en la satisfacción marital. Revista de Psicología Social y Personalidad. Vol. 8, 1, 103-122.

Riane, E. (1999a). Placer Sagrado. Sexo, mitos y la política del cuerpo. Vol.1. Santiago de Chile. Ed. Cuatro caminos.

Riane, E. (1999b). Placer Sagrado. Nuevos cambios hacia el empoderamiento y el amor. Vol.2. Santiago de Chile. De. Cuatro caminos.

Rivera, S. y cols. (2000). Entre estilos: el caso del amor y el poder. Revista Mexicana de Psicología. Vol. 18, 1, 78. pp. 17-27.

Rivera, S. (2000). Conceptualización, medición y correlatos de poder y pareja: una aproximación etnopsicológica. Tesis doctorado en Psicología. Facultad de Psicología, México: U.N.A.M.

Sager, C. (1980). Contrato matrimonial y terapia de pareja. Buenos Aires: Paidós.

Sánchez, y Diaz-Loving, (1997). Medición e implicaciones de la cercanía en el ciclo vital de la pareja. Revista de psicología social y personalidad. Vol. 8, 1, 19-39.

Satir, V. (1980). La familia como unidad de tratamiento. En: Haley, J. Tratamiento de la familia. Barcelona: Toray, S.A.

Sternberg, R. (2000a). El amor es como una historia. Barcelona, España: Paidós.

Sternberg, R. (2000b). La experiencia del amor. Barcelona, España: Paidós.

Valencia, A. (1996). El Divorcio. Memorias del II Encuentro Nacional de Investigadores sobre la familia. Universidad Autónoma de Tlaxcala, México.

Vargas, F. e Ibañez, R. (1997). Análisis y descripción de la familia a través de las etapas vitales. Alternativas en Psicología. México II, (3), pp. 27-35.

Vargas, F., Ibañez, R. y Torres. (1995). Análisis de las interacciones en la pareja, un estudio descriptivo. Revista Psicología Iberoamericana, Nueva Epoca. Vol. 3, No. 1, pp.23-27.



Villavicencio, P. (1999). Análisis de la pareja y la familia desde el enfoque sistémico. Tesis de Licenciatura. Facultad Iztacala. U.N.A.M.

Watzlawick, H. (1974). Teoría de la comunicación humana. Buenos Aires: Tiempo Contemporáneo.

Whitaker, C. (1989). Meditaciones nocturnas de un terapeuta familiar. Barcelona: Paidós.

Whitaker, C. (1991). De la psique al sistema. Buenos Aires: Amorrortu.

Wojtyla, K. (1980). Amor y responsabilidad. Madrid, España: Razón y fe.

Zumaya, M. (1998). La infidelidad, ese visitante frecuente. México, D.F.: Edamex.

# **ANEXO**

## ESCALA TRIANGULAR DEL AMOR

**Instrucciones:** Puntúe cada afirmación del 1 al 9, de tal modo que 1= en absoluto, 5= moderadamente y 9= sí, sin paliativos. Use las demás puntuaciones de la escala para indicar niveles intermedios de sentimientos.

### *Intimidad*

- 1.- Fomento activamente el bienestar de mi pareja ( )
- 2.- Tengo una relación muy calida con mi pareja ( )
- 3.- Puedo contar con mi pareja cuando es necesario ( )
- 4.- Mi pareja puede contar conmigo cuando es necesario ( )
- 5.- Me gusta compartir mi tiempo y mis pertenencias con mi pareja ( )
- 6.- Recibo un notable apoyo emocional de mi pareja ( )
- 7.- Presto un notable apoyo emocional a mi pareja ( )
- 8.- Me comunico bien con mi pareja ( )
- 9.- Mi pareja tiene un valor extraordinario en mi vida ( )
- 10.- Me siento próximo a mi pareja ( )
- 11.- Tengo una relación cómoda con mi pareja ( )
- 12.- Siento que verdaderamente comprendo a mi pareja ( )
- 13.- Siento que mi pareja realmente me comprende ( )
- 14.- Siento que puedo confiar plenamente en mi pareja ( )
- 15.- Comparto toda mi información estrictamente personal sobre mí mismo con mi pareja ( )

### *Pasión*

- 16.- Me basta con ver a mi pareja para excitarme ( )
- 17.- Pienso en mi pareja muchas veces durante el día ( )
- 18.- Mi relación con mi pareja es muy romántica ( )
- 19.- Creo que mi pareja es muy atractivo/a ( )
- 20.- Idealizo a mi pareja ( )
- 21.- No puedo imaginar a otra persona haciéndome tan feliz como lo hace mi pareja ( )
- 22.- Estaría con mi pareja antes que con cualquier otra persona ( )
- 23.- Para mí, no hay nada más importante que mi relación con mi pareja ( )
- 24.- Me gustaría muy especialmente el contacto físico con mi pareja ( )
- 25.- Hay algo "mágico" en mi relación con mi pareja
- 26.- Adoro a mi pareja ( )
- 27.- No puedo concebir mi vida sin mi pareja ( )
- 28.- Mi relación con mi pareja es apasionada ( )
- 29.- Cuando veo una película romántica y leo libros románticos pienso en mi pareja ( )
- 30.- Suelo fantasear con mi pareja ( )

### *Compromiso*

- 31.- Sé que cuido a mi pareja ( )
- 32.- Estoy comprometido con el mantenimiento de mi relación con mi pareja ( )
- 33.- Debido a mi compromiso con mi pareja, no permitiría que otras personas se interpusieran entre nosotros ( )
- 34.- Confío en la estabilidad de mi relación con mi pareja ( )
- 35.- No permitiría que nada se interpusiera en mi compromiso con mi pareja ( )
- 36.- Espero que mi amor hacia mi pareja dure el resto de mi vida ( )
- 37.- Siempre me sentiré responsable de mi pareja ( )
- 38.- Considero que mi compromiso con mi pareja es sólido ( )
- 39.- No puedo imaginar dar por terminada mi relación con mi pareja ( )
- 40.- Estoy seguro de mi amor hacia mi pareja ( )
- 41.- Considero que mi relación con mi pareja es permanente ( )
- 42.- Considero que mi relación con mi pareja es una buena decisión ( )
- 43.- Siento una especie de responsabilidad hacia mi pareja ( )
- 44.- Tengo previsto continuar con mi relación con mi pareja ( )
- 45.- Aunque a veces mi pareja es difícil de tratar, sigo comprometido con nuestra relación ( )