



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

ELECCIÓN DE PAREJA Y ATRACCIÓN
INTERPERSONAL

T E S I N A

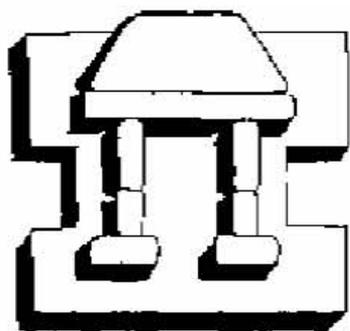
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A
MILDRED TINAJERO SOTO

DIRECTORA: DRA. LUZ DE LOURDES EGUILUZ
ROMO

ASESORES: LIC. ROQUE JORGE OLIVARES
VÁZQUEZ

MTRO. JOSÉ TRINIDAD GÓMEZ HERRERA



LOS REYES IZTACALA, TLALNEPANTLA, EDO DE MEXICO. AGOSTO, 2005



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

INDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO 1	
LA PAREJA EN MÉXICO	4
1.1 Concepción de la pareja en la Época Prehispánica.	4
1.2 Concepción de la pareja en la Época Colonial.	8
1.3 Concepción de la pareja en la Época Actual.	10
CAPÍTULO 2	
ELECCIÓN DE PAREJA	14
2.1 Factores que intervienen en la Elección de Pareja.	14
2.2 Teorías sobre Elección de Pareja.	24
2.3 Expectativas de la Pareja.	31
CAPÍTULO 3	
ATRACCIÓN INTERPERSONAL	35
3.1 Definición de Atracción Interpersonal.	35
3.2 Teorías acerca de la Atracción Interpersonal.	37
3.3 Factores que intervienen en la Atracción Interpersonal.	41
CAPÍTULO 4	
AMOR EN LA PAREJA	50
4.1 Etapas de la Pareja	50
4.2 Enamoramiento y Amor.	53
4.3 Compromiso y Fidelidad.	62
CONCLUSIONES	67
REFERENCIAS	70

RESUMEN

El estudio de la pareja es un tema que ocupa un lugar importante en la psicología actual, pues día con día se realizan investigaciones a nivel teórico y práctico que permiten una mayor comprensión en la relación de pareja.

Un tema importante en la relación de pareja es sin duda alguna la elección de pareja, que si bien, en la actualidad es libre, siempre va a estar influenciada por varios aspectos que se relacionan: uno tiene que ver con la educación, con los modelos de conducta que nos imponen nuestros padres del mismo sexo, otros aspectos fundamentales son la edad, condición socioeconómica y proximidad geográfica; entonces vemos que a pesar de que en la actualidad la elección de pareja es más libre, siempre va a estar influenciada por la familia y la sociedad.

La atracción interpersonal es un factor primordial en la elección de pareja, pues a través de la atracción puede convertirse en amor, lo que en un principio pudiera ser solo un encuentro de miradas; sin embargo la atracción no sólo tiene que ver con el físico, sino también con los siguientes factores: similitud de valores, de nivel socioeconómico, de caracteres, etc.

Así, podemos considerar que la relación de pareja reúne varios elementos que se tienen que considerar para que ésta sea considerada por la sociedad como una relación seria y estable.

INTRODUCCIÓN

El ser humano como ser social, necesita vivir en compañía. Una vida en grupo, al unirse con otros forma sociedades en donde comparte una interdependencia física y psicológica durante toda la vida (Díaz-Loving, 2001).

Por ello, dentro del amplio campo de las relaciones interpersonales la atracción hacia la pareja y como consecuencia la elección de la misma ocupa un lugar primordial en la vida de todo ser humano. La interacción con otros permite identificarnos, definirnos y determinar nuestras relaciones con nuestro mundo físico y social (Rivera, 1992).

Cuando dos individuos se conocen, se atraen, se enamoran y deciden estar juntos entran en un proceso de establecer y definir una relación interpersonal que tendrá ciertas características específicas y relativamente duraderas.

La formación de la pareja es uno de los cambios más complejos en la vida de una persona, ya que trae consigo un replanteamiento de nuevos valores, ideales y expectativas, ya que las relaciones interpersonales y el intercambio entre dos personas está permeado de aspectos no sólo materiales, sino también de niveles afectivos donde la sensación de bienestar se torna como un factor importante de desarrollo personal (Chávez, 1998).

Con lo anterior, la importancia de la formación de la pareja, es vital para las personas, por ello se considera conveniente analizar los estudios teóricos que se han elaborado con respecto al tema de la elección de pareja y la atracción interpersonal; fundamentado por el Interés de lograr una mayor comprensión del tema.

Este estudio abarcará en el primer capítulo la concepción de la pareja en México a través del tiempo, empezando en la época prehispánica, época colonial y por último la época actual. En el segundo capítulo se hablará de la elección de

pareja, factores, teorías y expectativas. El tercer capítulo se refiere a la atracción interpersonal su definición, principales teorías y factores relacionados. El cuarto capítulo se hará referencia al amor en la pareja, sus etapas, la concepción de amor y enamoramiento, compromiso y fidelidad.

CAPÍTULO I

LA PAREJA EN MÉXICO

1.1 Concepción de la pareja en la época prehispánica:

Dentro de la historia de nuestro país, la formación de la pareja ha sido importante y ha atravesado por diversos cambios desde nuestros antepasados.

La organización social en la época prehispánica se basó en un orden de familias, clanes y tribus, que eran divididos por un consejo donde fluían los caciques. Se buscaba la conservación de la moral y las costumbres. En sus orígenes las tribus aztecas eran poligámicas, pues las guerras propiciaban la pérdida del hombre guerrero.

El matrimonio en el sistema de los aztecas era simbolizado por la atadura real de las puntas de los *tilmanti* (especie de manto o capa empleado como parte de la vestimenta de hombres y mujeres dentro de un evento ceremonial) que una vez unidos, se suponía que estaban “amarrados” para toda la vida.

El hombre se casaba a los veinte años, la mujer a los dieciséis, más o menos, pero los factores económicos y las labores del cuidado de la casa y la preparación de los alimentos, hacían imposible para un hombre vivir sin una mujer; ya que las tortillas (el principal alimento) tenían que ser hechas dos veces al día y este trabajo correspondía sólo a las mujeres.

El matrimonio era permitido entre los miembros de diferentes grupos, pues se consideraba que todos los miembros de un clan eran de la misma sangre, casarse dentro del mismo clan era considerado como incestuoso. Ya que el matrimonio era exogámico, tenía un formalismo más complejo de lo que se considera actualmente. Un joven que pensaba casarse tenía que consultar al “Consejo del Clan”. Aunque el atractivo sexual y el afecto desempeñaban un papel, ellos sabían que no sólo se casaban con la mujer, sino también con su familia. En este caso,

era más que un contrato familiar; era un contrato social, porque, por medio de éste, el hijo de uno heredaba por derecho de nacimiento entrar a un clan específico (Wolfgang, 1966).

Las mujeres ancianas del clan eran las casamenteras, no obstante que el amor era sin duda un determinante en el cortejo, no era tomado en cuenta. El noviazgo no existía, si algún joven hablaba con alguien del otro sexo, podía pagar con su vida, sin embargo, eran frecuentes los matrimonios por raptó debido a la pasión amorosa.

Cuando un joven comunicaba a sus padres el deseo de casarse, éstos se dirigían al brujo o hechicero para que éste les dijera si la unión estaba bajo un buen signo. Para esto era necesario conocer el natalicio de cada miembro de la pareja, para asegurar el buen destino de ella. Si los astros auguraban buen destino, unas mujeres pertenecientes a la familia del varón eran las encargadas de negociar en casa de la novia la unión, prometiéndole un obsequio si se llegaba al acuerdo. Estas mujeres tenían la tarea de destacar las virtudes del varón y asegurarles los beneficios de la unión; pese a ello, los padres de la novia se negaban a formalizar el acuerdo por lo que éstas mujeres regresaban en otra ocasión; en la próxima visita, las mujeres dejaban en claro cuáles eran las posesiones del novio y lo que era capaz de ofrecer a la novia; finalmente se le preguntaba a la novia si estaba de acuerdo, y de ser afirmativa su respuesta, se procedía formalizar la ceremonia de boda.

La noche del matrimonio, la novia era llevada a casa del novio sobre la espalda de la anciana casamentera. Todos los miembros principales de la familia involucrada, lo mismo que los jefes del clan, se sentaban en esteras unos frente a otros y escuchaban o dormitaban durante prolongadas homilías; y entre los periodos del discurso, un criado repartía generosas porciones del intoxicante *octli* (Wolfgang. op. cit.)

Una vez que terminaban los torrentes de sermones, en un esfuerzo por oponerse a fuerzas sobrenaturales que rodeaban estas nuevas aventuras de la vida, se ataba el nudo del *tilmanti* del hombre y la muchacha, quienes se mantenían sentados en su estera de paja durante toda la ceremonia (Wolfgang, op. cit.).

No había regla fija respecto a si el hombre iba a vivir con el clan de la mujer, o ella se mudaba al de él. Se sabe con seguridad que el hombre no poseía a su esposa durante las primeras noches; sino que se dedicaban a orar a los dioses antes de consumar el matrimonio, con el propósito de que la unión mereciera la benevolencia de los dioses (Giraud, 1982).

La mujer, entre los aztecas, tenía derechos, aunque no eran de tanto alcance como los del hombre, puesto que imperaba el sistema patriarcal, en donde obviamente el hombre tenía un rol social importante, ya que desde pequeño se dedicaba a las actividades agrícolas, políticas, religiosas y militares, las cuales proseguían en la edad adulta. Sin embargo, a la mujer se le permitía poseer propiedades a su nombre, acudir al consejo en demanda de justicia y si era tratada cruelmente, podía obtener el divorcio. Si era divorciada, podía casarse otra vez, si era viuda, nada más podía casarse con alguna persona que perteneciera al mismo clan del esposo fallecido.

Desde su nacimiento, a la mujer le eran marcadas las diferencias. El varón era bautizado a los cuatro días de nacido, en la ceremonia de bautizo se enterraba su cordón umbilical junto a un escudo y flecha en miniatura y se dirigía un discurso en el que se le decía al pequeño que había venido al mundo a combatir. A las niñas se les bautizaba poniéndoles un aderezo pequeño de hilar y tejer como símbolo de las actividades que debería desarrollar en su vida. Y en la ceremonia se le decía: el igual que el corazón queda en el cuerpo, tú deberás quedarte en la casa y nunca abandonarla, “tienes que ser como la ceniza en el fogón” (Noami, 1984).

Cuando se casaban, la esterilidad era la gran maldición, la cosa que más se le temía, pues si la mujer no engendraba hijos, su esposo podía divorciarse de ella de forma reglamentaria. Para un pueblo tan comprometido en guerra y muertes, los hijos eran importantes y necesarios.

Las normas entre los aztecas eran más rígidas hacia la mujer; por ejemplo las hijas de los nobles permanecían en su casa y estaban al cuidado de sus parientes o criados, cuando salían a la calle iban acompañadas y sólo se les permitía asistir al templo a hacer ofrendas; en el trayecto a su casa tenían que ir con la cabeza agachada sin volver la vista atrás, pues de lo contrario eran azotadas con ortigas; igualmente les estaba prohibido hablar con extraños. A estas jóvenes se les enseñaba a servir a los Dioses, a ser honestas, castas y ofrecer amor y reverencia a sus esposos (Hidalgo, 1979).

Así se observa que, la mujer azteca tenía que ser virgen, pura y decente, porque la pérdida de la virginidad y el goce sexual se equiparaba con la prostitución; además de las múltiples prohibiciones estaban por otro lado, las creencias populares de que si faltaba a estos principios, la naturaleza las castigaría con enfermedades, infertilidad, locura, así como desastres naturales como la sequía, estos castigos no sólo eran por faltar a dichos principios, sino también por tener actividad sexual en fechas prohibidas.

Por otro lado, la educación del joven azteca, también era reprimente en el aspecto sexual, sin embargo se utilizaba el sexo para premiarlo si probaba su virilidad en la guerra.

El concubinato existía en la vida de los aztecas. En teoría, en una sociedad organizada como la de ellos, se suponía que no debía haber prostitución, y sin embargo, los grandes guerreros de los aztecas tenían sus concubinas. Moctezuma tenía muchas mujeres como amantes, escribe Díaz del Castillo (citado en Wolfgang, op. cit.).

Por otro lado por lo que se sabe, la mayoría de los grupos prehispánicos estaban en la fase de la familia sindiásmica, la cual incluye a las familias que han superado el matrimonio por grupos, pero que han llegado sin embargo, al matrimonio monogámico y donde los lazos podían romperse sin mayor conflicto, ni personal, ni social. Se puede observar que con la conquista española, la Iglesia que ejercía un poder absoluto, “cristianizó” a la población permitiéndole de este modo, la infiltración ideológica más importante: la familia monogámica y el monoteísmo católico como la forma ideal de vida familiar (Malvido, 1982).

1.2 Concepción de la Pareja en la Época Colonial:

Cuando Hernán Cortés arribó a las costas de México en 1519 trajo consigo historia, cultura y tradición de la península ibérica.

Durante los siglos XVI y XVII, los ideales, prácticas y aspiraciones maritales de las parejas y familias reflejan las costumbres sociales que practicaban en esta sociedad en la que se incluían, tanto a españoles, indios, esclavos y mestizos. Los matrimonios dentro de estos grupos eran regulados por la Iglesia católica (Seed, 1991).

Los juicios morales relacionados con una convicción fundamental de la superioridad española se intensificaron en comparación con las actitudes indígenas. Los conquistadores se encontraron con el sacrificio humano azteca, la idolatría y el contacto sexual, costumbres que Cortés llamaría “horribles y abominables”; y que le sirvieron para solidificar y reforzar los supuestos españoles en torno a la superioridad de su civilización, religión y creencias culturales.

En la Nueva España la población era racialmente heterogénea, pues había gran cantidad de indios y una pequeña cantidad de esclavos negros, lo que significaba que las categorías españolas tradicionales de status tendrían que adaptarse a las condiciones del Nuevo Mundo.

Como esclavos, los negros ocupaban un espacio social inferior al de los indios plebeyos, sin embargo estaban muy familiarizados con los modos hispanos y gozaban de mayor intimidad con los españoles; debido a esto las mujeres negras y mulatas lograron establecer relaciones con españoles ricos, por las cuales eran generosamente recompensadas. Así surgió un amplio grupo de gente clasificada en grupos raciales intermedios. Los habitantes de razas mezcladas denominadas castas, incluían a los hijos de padres blancos y negros, llamados mulatos; de padres blancos e indios, llamados mestizos; y de padres negros e indios, llamados lobos o zambos; y todos ellos se mezclaron entre sí, dejando descendientes con una mayor mezcla racial (Seed, op. cit.).

Por otro lado, las leyes prohibieron los matrimonios mezclados, por lo cual el concubinato era usual entre hombres españoles y mujeres negras, indias y de raza mezclada.

Con la colonización, la influencia española afectó la vida familiar indígena, debido a que la Iglesia católica estableció la institución del matrimonio, e introdujo las normas cristianas monogámicas.

A principios de la segunda mitad del siglo XVII, la población racialmente mezclada empezó a crecer y a participar en matrimonios legítimos. El matrimonio más común en la sociedad era el de los españoles, quienes gozaban de privilegios, y el menos común era el formado por el grupo de los negros y las castas (Seed, op. cit.).

Es importante mencionar que la familia indígena sufrió la desintegración debido a la explotación a la que se le sometía, obligándolos a preferir no tener hijos para no verlos esclavizados como ellos. Otra causa que influyó en la desintegración familiar fueron las enfermedades transmitidas por los españoles (varicela,

sarampión, sífilis, etc.), lo que causó miles de muertes, familias desintegradas, huérfanos y promesas de matrimonio rotas.

Por otro lado, el matrimonio en el México Colonial no era un vínculo personal y privado entre un hombre y una mujer, ni un vínculo que uniera a familias dentro de una sociedad, sino que era un vínculo regulado por las instituciones de control social, por lo que el matrimonio y sus conflictos estaban sujetos a la intervención de la Iglesia. La mayor parte del periodo colonial, la Iglesia se aseguraba de legitimizar los matrimonios, determinaba la edad en la que era permitido, estudiaba el grado de parentesco entre los futuros cónyuges y por supuesto aprobaba o no la unión, con ello se aseguraba de no alterar la población india recién convertida; finalmente, las enseñanzas de la Iglesia católica sobre el matrimonio giraban en torno a dos puntos centrales: la sacramentalidad o carácter sagrado del matrimonio y la importancia de la voluntad personal en la creación del vínculo matrimonial (Seed, op. cit.).

Giraud (op. cit.) menciona que a finales del siglo XVIII los censos muestran una importante reducción del tamaño de las familias, así como el número de matrimonios, por lo cual, al finalizar la época colonial se va conformando una familia de lazos consanguíneos en donde las relaciones existentes son de parentesco y no de linaje o castas.

1.3 Concepción de Pareja en la Época Actual:

La pareja es considerada como la base de toda sociedad, como menciona Thibault (1972) que si bien, la pareja constituye el fundamento de la sociedad, ésta también ejerce poder sobre ella.

Por otro lado Castells (2000) menciona que actualmente la relación de pareja es considerada como una alianza libre y voluntaria entre dos personas que mantienen un vínculo afectivo, y que frecuentemente formalizan su situación mediante un contrato legal (matrimonio).

Su constitución concierne a la sociedad en la que está inmersa, a la que tiene derecho de pedir ayuda y servicios, y sin embargo también se ve amenazada bajo sus leyes, tanto si las rechaza como si las acepta; pues el acto de casarse siempre trae consigo un importante grado de compromiso, no sólo con el compañero, sino también con una nueva entidad: el matrimonio.

La pareja, por estar situada en la sociedad, es tributaria de una cultura en particular de la que recibe sus condicionamientos, transmitidos por las tradiciones y la educación, que son las determinantes de la relación hombre-mujer en general, y las de la pareja en particular.

Así, como la pareja es tributaria de una cultura, en cierta medida también le corresponde hacerla evolucionar y modificarla. Vista desde la sociedad la pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas; como ente social la pareja se comporta como una unidad y es reconocido así por los que los rodean.

Es dentro de la pareja como institución social donde se producen las relaciones diádicas entre sus miembros. Las leyes, los usos y las costumbres marcan y definen unas características básicas en la pareja, como el compromiso que une a sus miembros, y le asignan una función social, influyendo decisivamente en la forma y contenido de las relaciones entre sus componentes (García, 2005).

Hasta hace poco la inmensa mayoría de las parejas estaban constituidas por un par de personas de distinto sexo que en función de distintas razones decidían compartir su cuerpo, apoyarse mutuamente en la salud y en la enfermedad, en la riqueza y en la pobreza, en la alegría y en la tristeza, hasta que la muerte los separase. La pareja era un matrimonio que tenía como objeto social la creación de la familia y plasmaba sus intenciones legalmente en un contrato matrimonial. Actualmente ninguna de las dos cosas es necesaria para que un entorno social considere que dos personas constituyen una pareja; muchas parejas no tienen

intención de formar una familia y no plasman su relación por medio de un contrato explícito. El concepto de pareja se ha hecho más amplio.

El papel de la pareja y la familia en la sociedad ha ido cambiando a lo largo de los tiempos. En los últimos doscientos años, la familia ha pasado de unidad de producción a unidad de consumo (Kearl, citado en García, op. cit.). Cada miembro de la familia obtiene los ingresos de forma independiente y en la familia se comparten los bienes de consumo, comida, vivienda, etc. La existencia social de la pareja implica que en muchos aspectos mantiene una conducta común, única, y que existen una serie de bienes sobre los que mantiene una propiedad y un uso común. Ante la sociedad emplea el “nosotros” como responsable de la propiedad y de las acciones.

Actualmente se supone que el objetivo implícito con el que cada miembro se incorpora a la pareja es hacer la vida más feliz y plena al otro y recibir un trato análogo. Para ello intercambian conductas y comparten, desde un punto de vista social, una serie de bienes y actividades. Lo hacen de forma prioritaria, llegando esta prioridad a ser un compromiso de exclusividad.

La paternidad /maternidad es uno de los motivos que llevan a constituir una pareja estable, pero también esto está cambiando. Existen otros elementos que se comparten de alguna forma como el prestigio social, los amigos, pero no se hace de forma exclusiva y la variación del grado de una pareja a otra es muy grande. Por ejemplo la exclusividad a la hora de compartir el tiempo de ocio ha cambiado notablemente; si bien no ha sido nunca determinante para el hombre, ahora cada vez es menor la exigencia y mayor la libertad de cada miembro de la pareja para tener sus momentos de ocio independientes. Hay que tenerlos en cuenta porque priorizar la seguridad económica en el caso de las mujeres o el prestigio social en el caso de los hombres puede dar lugar a distorsiones importantes y a conflictos a largo plazo (García, op. cit.).

Así, en la actualidad, el concepto de pareja, es el resultado única y exclusivamente de las repercusiones políticas, sociales, económicas e ideológicas

que han forjado un nuevo estilo de vida, también la elección de pareja se ha convertido en un momento importante y decisivo, pues de ella dependerá una nueva forma de vida; pues la elección es el fundamento para la formación de una familia; une a dos personas en una relación que es el núcleo alrededor del cual se desarrollará y crecerá esta familia. Mientras más sólida sea esta relación, mayores posibilidades habrá de que pueda sostener y afirmar lo que sobre ella se construye (Elsner, 2005).

La relación de pareja es la relación más intensa y compleja que existe entre los seres humanos en cuanto a elementos explícitos e implícitos, conscientes e inconscientes, racionales y emocionales; condicionados por la diversidad de personalidades, culturas, ideologías, expectativas, valores y necesidades; pues es innegable que la cultura en la que nos desenvolvemos es la que va marcando las formas de comportamiento, actitudes y la forma en que construyamos las metas personales en el ámbito de la familia y pareja (Sapena, 2005).

Por eso la elección y formación de la pareja en la actualidad es uno de los aspectos más complejos de la vida, pues conlleva una enorme trascendencia; así, se consideró la importancia de la elección de pareja y factores que la complementan, para la realización de esta investigación.

CAPITULO 2

ELECCIÓN DE PAREJA

2.1 Factores que intervienen en la Elección de Pareja:

La elección de pareja es una de las decisiones más importantes de nuestra vida; es una decisión que nos puede llevar hacia el dolor y la tristeza o conducirnos hacia la alegría y la satisfacción. La importancia de esta decisión depende de varios aspectos relacionados entre sí.

Una de las influencias más determinantes en la elección de pareja es la experiencia que tuvimos en nuestra familia; así como la calidad de relación de nuestros padres, al igual que su relación con nosotros y con su propia familia de origen.

Asimismo, nos vemos profundamente afectados por los modelos de conducta impuestos según el sexo (masculino o femenino) y que han evolucionado a través de muchas generaciones (Novatti, 2005).

Lidz (1985) menciona que en la antigüedad la elección de pareja era una decisión tomada por los casamenteros o los padres con el propósito de pactar por conveniencia la economía de la familia.

Este autor menciona también que existen algunos factores que llevan a los jóvenes a verse atraídos y decidir elegir a una pareja; estos factores son:

1. La influencia de los padres en las decisiones personales.
2. La búsqueda de la independencia afectiva de la familia.
3. La identificación con grupos o pares del mismo sexo, que compiten por ser el mejor para conquistar al otro sexo, a manera de demostrar su capacidad.

Por otro lado Elsner (op. cit.) asegura que a pesar de que actualmente la elección de pareja es más libre en la actualidad, el individuo se ve limitado por diversos factores que restringen esta libertad de elección, estos factores son:

1. Por un lado el fuerte peso de la socialización, lo que influye en algunos al limitarnos a escoger a un determinado tipo de hombre o mujer, señalados como atractivos por su grupo.
2. Tendencia a elegir a partir de los patrones transmitidos por los padres acerca de lo que “debe y no debe” gustarle en una pareja. De esta forma, se tiende a elegir de acuerdo a esos patrones.
3. La definición del papel de la mujer en la elección. Al hombre se lo ha incentivado a una conducta activa de acercamiento sexual, en cambio a la mujer se le ha reforzado una conducta más pasiva. La mujer ha estado limitada a ser elegida, el hombre en cambio ha podido elegir.

La elección de pareja para Casado (1991) es conocer primeramente como son las dos personas que la compondrán, ya que la complementariedad a la que se ha aludido repetidas veces se establece, en el nivel psicológico entre dos personas que buscan en el otro su complemento. Es una experiencia que pone a los individuos totalmente a prueba: en esta se proyecta, tanto su historia como la capacidad que poseen para adaptarse, negociar y escuchar al otro, así como la habilidad de comunicar y conocer sus sentimientos (Aguilar citado en Valdez, Poblete y Vara, 2003).

Para Linton (en Martín, 1993), la elección de pareja sólo en algunas sociedades es completamente libre, sin embargo en las sociedades en donde la elección de pareja no es libre, el interés viene por parte de la familia, que sólo permite una elección reducida entre los pretendientes considerados deseables para ella.

Este autor asegura que la mayoría de las sociedades se preocupan menos del sentimiento que de la afinidad de caracteres; inculcan a los hijos la creencia de que un hombre y una mujer bien educados pueden llegar a vivir en armonía una vez casados, y con el tiempo llegará a existir entre ellos un verdadero amor; esto llega a ser cierto en la mayoría de los casos, pues el número de matrimonios

concertados que viven felices es tan grande como el de matrimonios en el que la elección de pareja fue exclusiva por parte de los interesados.

Para Tordjman (1986) la elección de pareja no es fortuita, pues depende de interrelaciones dinámicas que se alimentan en la fuente de los modelos parentales y de las experiencias infantiles; por otro lado también son importantes las condiciones socioculturales como: el grado de instrucción, nivel socioeconómico y religioso.

Strean (1986) asegura que la elección de pareja está influenciada por aspectos tales como la edad, la condición socioeconómica, la proximidad geográfica, la raza y el nivel de educación. Si la pareja comparte dichos aspectos es más probable que se unan y experimenten un matrimonio feliz, a diferencia de aquellos en que tales aspectos no se comparten. Asegura también que, dichos aspectos no son independientes sino que interactúan entre sí, pues las parejas que tienen más similitudes en estos aumentan su probabilidad de casarse y ser felices, que las parejas que comparten sólo algunos.

Lamaire (1986) explica que las posibilidades de elección de pareja están en función del espacio en donde las personas se desenvuelven, siendo altamente probable que las personas que viven como vecinos o en comunidades cercanas se comprometan, no interviniendo la elección como tal.

Por otro lado, Block (citado en Strean, op. cit.) enfatiza que la elección de pareja es un proceso complejo en el cual pocos lo hacen con madurez, y otros con la esperanza de ver cumplidas sus fantasías. Aclara que soñar amar es una cosa pero desarrollar una relación amorosa es otra muy distinta.

Según Kuri (citado en Flores & Shueke, 1999) la elección de pareja es el resultado de la madurez psicológica y biológica. Esta elección marca una etapa de crecimiento y evolución, en la cual se inicia un compromiso en el que se

comparten valores y expectativas; la felicidad de ambos dependerá de la comunicación y la capacidad de adaptarse al otro.

Por otra parte; a menudo, erróneamente, se piensa que la elección de pareja se relaciona con un momento preciso en la vida de dos personas, transformándose luego en un hecho consumado; en parte lo anterior es cierto, hay un momento en el cual la pareja se decide a compartir la vida y esto se experimenta como algo único y definitivo, mas éste no es independiente de lo que se ha vivido anteriormente ni de lo que se vivirá en el futuro, el elegir es fruto de toda la historia y experiencias de una persona; a su vez, en una relación de pareja que crece y se desarrolla, las personas van cambiando, como también la relación. Esto hace que la elección sea algo que se va actualizando a través del tiempo, supone optar y comprometerse por y con el otro permanentemente a través del ciclo de vida de la pareja; por eso es necesario considerar la elección como un proceso, en el cual es importante la evaluación de lo que ha significado la vida en común (Elsner, op. cit.).

Al respecto Sánchez (citado en Flores & Shueke, op. cit.) propone algunos aspectos que se deben tomar en cuenta para la elección de pareja:

1. Haber alcanzado cierto grado de madurez física, psicológica y social.

La madurez psicológica implica el reconocimiento y aceptación de la responsabilidad de la vida en común, así como poder romper los lazos emocionales que los vinculan con la familia de origen.

La madurez social se refiere a que los miembros de la pareja cumplan con los roles que la sociedad demanda.

2. Tener intereses en común para que logren un óptimo desarrollo y amoldamiento como pareja.

3. Compartir aspectos de tipo religioso, social y filosófico.

4. Tener similitud en los antecedentes educativos y culturales, pues genera una mejor comunicación acerca de los acontecimientos diarios.

5. Contemplar expectativas económicas semejantes.

6. Tener una postura similar con respecto a la sexualidad, como parte vital del ser humano. Compartir valores como honestidad, fidelidad, veracidad, etc.

7. Situar la relación con la familia política, lo que implica establecer los límites del nuevo hogar con respecto al paterno.

Igualmente Lamaire (op. cit.) describe dos rasgos básicos con respecto a la elección de pareja:

a) En primer lugar, es una elección que implica reciprocidad: el que elige es elegido. En esta elección busca complementariedad y satisfacción, pues ambos deben obtener una ventaja psicológica de esa relación.

b) En segundo lugar, lo que se espera de la persona elegida es también lo que se espera de la relación: seguridad y satisfacción a largo plazo.

Así mismo, la Fundación para la Identidad de Género (FIG, 2005) asegura que son siete aspectos los que harán que una pareja sea feliz:

1. Características de personalidad
2. Nivel socio-económico
3. Similitud cultural
4. Atributos físicos
5. Edad
6. Similitud de valores y filosofías

7. Balance y compensaciones de intercambio (los individuos aunque tengan diferencias amplias (por ejemplo, de edad, nivel socio-económico, preparación académica, etc) poseen los atributos de un balance positivo en el intercambio de "haberes personales" en la elección del compañero.

Por otro lado, Knox (citado en Sarquis, 1995) señala que existen cuatro aspectos importantes a tomar en cuenta para la elección de pareja: madurez emocional, capacidad económica, similitud de valores y relación interpersonal.

La madurez emocional favorece a la alta autoestima, permitiendo mayor intimidad, diferenciación e interdependencia en los vínculos. Esta madurez emocional permite responder de forma apropiada a las situaciones conflictivas, resolviendo los problemas en lugar de terminar con la relación. También permite independizarse de la familia de origen, sin romper con ella, buscando su autonomía y definiendo los límites.

La madurez interpersonal se refiere a la habilidad para comunicarse, negociar, tomar decisiones, resolver conflictos y aceptar diferencias.

La madurez valórica permite reconocer valores propios y negociar un ajuste con los valores de su pareja. Muchos valores se modifican en el tiempo, pero hay algunos que son permanentes como la religión, ideología y raza, que están fuertemente relacionados con la estabilidad de la relación.

Así mismo Vírveda (1995) expone varios factores que influyen en el proceso de elección de pareja:

1. Factores biológicos: Al igual que los animales, es probable que también el ser humano esté predispuesto a atraer y ser atraído por el sexo opuesto para ayudar a reproducir a la especie. La sociobiología que es una disciplina que sigue la línea de evolución de Darwin y que estudia los fundamentos biológicos del

comportamiento social, postula que la reproducción tiene que ver con la genética, es decir se busca al progenitor mejor dotado para el éxito de adaptación al medio; esta teoría busca encontrar el fondo biológico de conductas que consideramos sociales y que no tienen nada que ver con otras especies, sin embargo tal parece que estos factores biológicos sí están relacionados.

2. Factores culturales: La cultura determina a través de su historia las normas, creencias y valores. La cultura también marca las expectativas de lo que debe ser una relación de pareja, las formas de interacción de los sexos y los roles que cada integrante debe cumplir.

2.1 Factores relativos al contexto: Son los grupos dentro de una cultura pero que difieren tanto de la zona de residencia, oportunidades laborales, de diversión, educación y otros factores que indican el estilo de vida de una comunidad. El contexto es el determinante para la elección de pareja, pues facilita el lugar y el tipo de actividades para que la gente se conozca.

2.2 Factores relativos a los modelos: Se refiere a aquellas personas que en el futuro van a elegir a una persona siguiendo su modelo a imitar o rechazar. El modelo de vinculación con el otro sexo se vive con la familia, siendo los padres los modelos de quienes los hijos formarán su identidad sexual, las expectativas con respecto al matrimonio y los que les permitirán practicar sus roles masculinos y femeninos al interactuar con sus hermanos.

3. Factores personales: Cada persona posee una identidad y valores propios y como tal, las expectativas que se forma con respecto a la relación de pareja ideal y esperada giran en torno a estos factores. Pero también es cierto que estos factores los puede compartir con algunas personas dentro de una cultura, conocer sus gustos, preferencias, ilusiones y dependiendo de estos se eligen para formar una pareja.

4. Factores interaccionales: Son aquellos factores que determinan la calidad de la relación y su duración. Estos dependen de la interacción de la pareja y de todo aquello que aporten, actuando como reforzadores de la relación. Aspectos como la comunicación, la expresión afectiva y el apoyo son parte de esos reforzadores.

Al respecto, diferentes autores como Brenton (1984), Murstein (1971) y Tordjman (op. cit.) coinciden en señalar que los factores más importantes que se deben tomar en cuenta en la elección de pareja, son las siguientes:

- a) Validación de la autoimagen.
- b) Respuesta favorable.
- c) Imagen ideal de la pareja.
- d) Características sociales, culturales y físicas similares.
- e) Similitud psicológica.
- f) Cercanía geográfica.
- g) Influencia de los padres.
- h) Compatibilidad de valores.

Por otro lado Brenton (op. cit.) asegura que las probabilidades de hacer una buena elección de pareja dependen de estos factores:

- Si la pareja ha finalizado sus estudios en la escuela superior.
- Si contraen matrimonio después de los 20 años de edad.
- Si la pareja tiene al menos 9 meses de conocerse antes de contraer matrimonio.
- Si los padres de ambos son partidarios de que se casen.

Este autor destaca estos puntos, pues para él la elección de pareja se hace de un modo racional y práctico, sin embargo las ilusiones se imponen a estos, pues dice que somos fruto tanto del ideal romántico como del práctico. También concibe a la pareja ideal, a partir de la imagen que nos formamos en la adolescencia de la persona con la que nos gustaría casarnos, esta imagen la formamos a través de las relaciones con los propios padres y la gente con la que interactuamos; conforme pasa el tiempo estas fantasías de la imagen ideal cambian y se alteran

debido a la adquisición de mayor realismo al encuentro con personas que nos atraen a pesar de no ajustarse del todo a la imagen ideal, y porque después de todo esta imagen es un patrón y no tiene nada que ver con una pareja real.

Alvarez-Gayou (1984) expone tres características que debe cumplir una pareja para establece una relación:

1. Atracción física: son aquellos elementos físicos que existen en una persona y que a la otra le parecen “atractivas”.
2. Atracción intelectual: para que una relación de pareja se lleve a cabo es necesario que existan intereses comunes.
3. Atracción afectiva: que existan sentimientos mutuos de cariño, cuidado, atención y afecto.

Otro factor determinante en la elección de pareja son las condiciones en que viven las personas, como la distribución de la población, el crecimiento de las zonas urbanas y la movilidad geográfica de las personas, facilitando la proximidad y libertad en las relaciones de uno y otro sexo, no permitiendo elegir a su pareja al azar, pues esta posibilidad está restringida a factores concretos como el espacio limitado por el ambiente en que se ha desarrollado el individuo, la educación, la familia, el contexto sociocultural, las condiciones económicas, geográficas y políticas (Souza, 1996).

Al respecto Stone (1989) asegura que la elección de pareja no es producto del azar, pues no se efectúa entre todos los habitantes del mundo, sino entre un número relativamente reducido de personas que se encuentran involucradas en determinadas circunstancias en un momento específico de su vida, siendo así la elección no como una decisión propia, sino a un factor que obedece a variables sociales que facilitan la relación entre un hombre y una mujer.

Esta autora menciona una serie de circunstancias inconscientes que pueden motivar o facilitar la elección de pareja:

1. La atracción sexual

2. Necesidad de huir de la infelicidad que siente en la familia paterna.
3. Buscar un progenitor omnipotente, omnisciente, generoso y bueno.
4. El deseo de tener hijos.
5. Buscar en la persona elegida las características de un amor perdido.
6. Tener la motivación de casarse para huir de una situación desagradable de la vida.
7. Aumentar o mejorar la autoestima.
8. La falta de separación real con sus padres.
9. Simpatía provocada por desgracias o circunstancias infortunadas de la vida.

Por otro lado, Elsner, Montero, Reyes y Zegers (2005) aseguran que para que los individuos hagan una buena elección de compañero deben cumplir al menos con los siguientes factores:

1. descubrirse y sentirse atraídos.
2. vivir un proceso de conocimiento en el que se empieza a compartir cosas en común y se deja entrever su intimidad.
3. la culminación del proceso, que es la decisión de formar familia y sus expectativas como tal en el futuro. El compromiso de matrimonio significa optar por el otro, cerrándose así a otras alternativas de pareja.

Así, la etapa de en la que se está eligiendo pareja, significa la real disposición y capacidad de comprometerse con el otro para formar una familia, donde se dan las pautas de comunicación y de tomar decisiones para ambos, creando la identidad de pareja.

Como se observa, son muchos factores que influyen en la elección de pareja y aunque la elección en la actualidad es mucho más libre que antes, todavía se ve influenciada por la familia, y por la sociedad, pues estos son los que establecen los requisitos que deben tener las personas para elegir y ser elegidos; sobre todo si se piensa en el matrimonio.

2.2 Teorías sobre Elección de Pareja:

1. TEORÍA SOBRE EL PRINCIPIO DE SEMEJANZAS:

Esta teoría asegura que las personas se sienten atraídas por aquellas que comparten ciertos rasgos tales como los valores y actitudes. Esta teoría hace hincapié en los aspectos que tienen que ver con lo sociológico: religión, raza, clase social e idioma, y aspectos psicológicos como la comunicación, ideales e intereses (Burgess y Wallin, 1979; Fisher y Fisher, 1985, citados en Vírveda, (op. cit.)).

Debido a que las similitudes son la base en el inicio de una relación, los aspectos antes mencionados se van haciendo iguales durante la interacción.

2. TEORÍA DE LA COMPLEMENTARIEDAD:

Así como son importantes las similitudes al formar una pareja, también lo son las diferencias, pues se busca siempre a una persona capaz de satisfacer las necesidades que se tienen.

La hipótesis básica acerca de este modelo se refiere a que en la elección de pareja, cada persona busca en su campo de elegibilidad a la persona que le proporcionará la máxima gratificación de necesidades. Esta gratificación es el resultado de dos tipos de complementación:

1. Existe cuando la misma necesidad es satisfecha en ambas personas, pero en distintos niveles de intensidad.
2. Existe cuando sólo una persona tiene una alta necesidad de ser dominante y el otro una gran necesidad de ser sumiso.

El contexto como factor social, es importante para que se lleve a cabo la elección de la pareja, como igualmente lo es la complementariedad como factor personal.

3. INTERCAMBIO SOCIAL:

Según esta teoría se busca a una pareja que cubra las expectativas personales y por tanto subjetivas como el nivel de aspiración e ideales, nivel de comparación propio y de las alternativas reales e imaginarias.

Esta teoría toma en cuenta la cantidad y calidad de recursos que la persona tiene y los que el compañero necesita; implicando normas de reciprocidad, reforzando a los que nos refuerzan; recordando que en toda relación se da y también se recibe, intercambiando beneficios, recompensas y costos, intentando maximizar los primeros y minimizar los segundos.

Varios autores aseguran que la relación de pareja se puede tornar más íntima, cuando se percibe que la pareja trata al individuo de manera equitativa, de tal manera que cuando se invierte se espera ganar en igual medida. Cate y Lloyd (1988) mencionan que el compromiso de pareja se desarrolla cuando la satisfacción con el compañero es alta, los costos son bajos, las alternativas son bajas y las inversiones son igualmente altas.

4. LOS COMPONENTES DEL AMOR:

Al respecto Sternberg (op. cit.) propone una teoría sobre el amor que lleva por nombre teoría triangular del amor, en dicha teoría juega un papel preponderante la intimidad, la decisión, la pasión y el compromiso, conjugando al mismo tiempo todos los aspectos psicológicos importantes: el aspecto afectivo (intimidad), el motivacional (pasión), y el cognoscitivo (decisión-compromiso).

Esta teoría triangular del amor, mantiene que éste puede ser entendido en términos de tres componentes, que juntos pueden ser vistos como formando los vértices de un triángulo y cada uno de ellos manifiesta un diferente aspecto del amor:

La intimidad: se refiere a sentimientos de cercanía, conexión, establecimiento de vínculos en una relación amorosa; y menciona diez signos de intimidad en una relación:

- 1) Deseo de promover el bienestar del otro.
- 2) Experimentar felicidad con el amado.
- 3) Tener alta consideración por el amado.
- 4) Ser capaz de contar con la persona amada en tiempos de necesidad.
- 5) Comprensión mutua.
- 6) Compartirse uno mismo y posesiones con el amado.
- 7) Recibir apoyo emocional del amado.
- 8) Establecer una comunicación íntima con la persona amada.
- 9) Dar apoyo emocional al amado.
- 10) Valorar al otro.

La pasión: es un impulso físico en un individuo que le conduce a la atracción física, romance y consumación sexual.

Decisión-Compromiso: consta de dos aspectos, uno a corto plazo y otro a largo plazo:

1. Decisión de un individuo de amar a alguien.
2. Decisión de un individuo de mantener ese amor.

5. TEORÍA DE LOS FILTROS:

Kerckhoff y Davis (citados En Vírveda, op. cit.) aseguran que los valores son importantes para el inicio de una relación, posteriormente serán otros como la complementariedad de necesidades. Sirviendo como filtros para las siguientes fases.

El primer filtro por el que pasan los miembros de una pareja es el filtro de similitud, el segundo filtro es el de similitud de valores y el tercer filtro es el de la complementariedad de personalidades.

Estos autores sugieren que una persona escoge a su pareja pasándola a través de estos filtros:

- 1) El primer filtro se refiere a la orientación hacia el matrimonio: es cuando una persona busca a otra para comprometerse y no sólo para divertirse; pues busca a su pareja similar en aspectos como clase social, religión, raza, y nivel de educación, entre otras.
- 2) El segundo filtro se orienta a la endogamia, que es cuando una persona se inclina por escoger a otra persona del mismo grupo; pues es más fácil escoger a una persona dentro del ambiente conocido y con características comunes, que con aquellas con las que no se tiene ninguna raíz en común. En este filtro se busca a la pareja que sea similar en los valores personales, pues se le empieza a concebir como un compañero sexual en potencia.
- 3) El tercer filtro es de exploración de valores y creencias, depende de la formalización de la relación, si no hay acuerdo en la escala de valores de la otra persona, falla el filtro y se rompe la relación.
- 4) El cuarto filtro es de la compatibilidad total de los miembros de la pareja, si se pasa este filtro, éstos pueden llegar a formalizar la relación, sin embargo si no se pasa este filtro se da por terminada la relación.

Siguiendo esta teoría Feingold (2005) propone también cinco filtros que actúan como proceso, eliminando a los candidatos inaceptables a lo largo de las diferentes etapas de una relación; estos filtros serían los siguientes:

- 1) La proximidad: Se refiere a la cercanía geográfica, ya que es más probable que se conozcan, salgan juntos y se enamoren dos personas que vivan cerca o trabajen juntos. La distancia elimina muchos candidatos potenciales que podrían ser nuestra pareja ideal, pero a los que tendremos pocas o ningunas probabilidades de conocer. Además, existe un efecto de la exposición repetida que hace que nos agraden más aquellas personas que vemos con más frecuencia.

- 2) El atractivo: La atracción física es uno de los atributos más visibles del otro, que se observa muy pronto y que sirve para discriminar parejas potenciales. Aunque también hay un atractivo personal basado en rasgos menos visibles (carácter o forma de ser), hace falta más tiempo para conocer esas características, y en muchos casos sólo se consideran cuando se ha pasado la primera prueba del atractivo físico. Además de esos rasgos físicos son importantes características personales como la inteligencia, el sentido del humor, el liderazgo y la competencia.
- 3) El tercer filtro sería la similitud: Las personas tienden a emparejarse con quienes son similares en religión, ideología, nivel educativo, profesión y clase social. La similitud de ideas es un factor muy relevante, y factores tales como la similitud de profesiones o de nivel educativo son unos de los indicadores más claros de igualdad de ideas; aquellas parejas más semejantes muestran un mayor nivel de satisfacción, mientras que cuando hay importantes diferencias aumentan las probabilidades de divorcio.
- 4) La reciprocidad: No basta percibir al otro como atractivo y con características deseables, además el sujeto debe percibir signos de que esa atracción es recíproca. Cuando se observa la reciprocidad suele aumentar el deseo hacia el otro y el enamoramiento va a precipitarse.
- 5) La complementariedad: Cuando una pareja potencial posee características que resultan atractivas, y la atracción es recíproca, debe también poseer algunas características o recursos que no tenemos, y que pueden complementar los nuestros. El otro es percibido como una posibilidad de expansión de nuestro Yo.

La persona que supera todos los filtros anteriores tendrá más posibilidades de convertirse en nuestra pareja, aunque existe lo que podríamos denominar un último filtro que es la disponibilidad. Las personas tienden a casarse con quien están emparejados en el momento adecuado, por ejemplo, cuando empiezan a adquirir estabilidad en el trabajo.

6. TEORIA INTERACCION-NORMA:

De acuerdo a las normas culturales se va a lograr la interacción selectiva, ya que éstas determinan quienes son las elegibles, haciendo diferencias según la intensidad de interacción.

Por otra parte Diaz-Loving (op. cit.) asegura en su teoría Bio-Psico-Socio-Cultural, que la elección y desarrollo de pareja se verá influenciada por cinco componentes, los cuales son:

1. Biocultural
2. Sociocultural
3. Individual
4. Evaluativo
5. Conductual

A continuación se explica cada uno de los componentes:

1) COMPONENTE BIOCULTURAL:

Desde este punto de vista, este autor enfatiza las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor los cuales van a ser fundamentales en nuestras relaciones tempranas y posteriormente, la manera en que nos vamos a acercar o alejar de otras personas. Es decir que la herencia biológica juega un papel fundamental en las relaciones emocionales y sociales tempranas y su importancia en el aprendizaje acerca de patrones afectivos y conductuales que son necesarios para la sobrevivencia humana.

2) COMPONENTE SOCIOCULTURAL:

Este modelo plantea que en todas las culturas existe un intercambio social, lo único que cambia es su percepción e interpretación. El amor, el poder, los celos, la intimidad y las diferencias sexuales interactúan en el establecimiento de figuras sociales aprendidas, es decir que las características biológicas se

desarrollan, evolucionan y se modifican en interrelación constante con pautas socioculturales.

3) COMPONENTE INDIVIDUAL:

Es a través de los procesos de socialización y aculturación, que la sociedad, la cultura, el grupo y la familia, enseñan a las nuevas generaciones cuales son las expectativas de cómo se llevan a cabo las relaciones de pareja, amor, y afecto. El desarrollo de rasgos, valores, creencias y actitudes que los individuos utilizamos en nuestras relaciones interpersonales, están marcadas por el marco sociocultural que está representado, en el caso intracultural, por las premisas socioculturales de la familia, amigos y medios de comunicación. Y de acuerdo con el estilo individual preferido para cada persona, ésta demostrará su interés y amor por la pareja de diferente manera.

4) COMPONENTE EVALUATIVO:

Este componente se origina cuando se integran tanto el componente individual y el cultural e interactúan con la estimulación real o imaginada, proveniente de su medio, representado por alguien conocido, atractivo o con quien exista un compromiso de relación.

El individuo evalúa su relación y a su compañero tanto a nivel cognoscitivo como afectivo:

A nivel cognoscitivo el individuo evalúa las características observables y antecedentes de su pareja, esta información la utiliza para ayudarse a decidir cuales estilos de convivencia, hábitos y disposiciones conductuales son más adecuados.

A nivel afectivo se designan criterios para descubrir fenómenos como atracción, apego, amor, celos, etc.

5) COMPONENTE CONDUCTUAL:

En base a los componentes anteriores bio y sociocultural, individual y evaluativo, las personas encuentran la mejor estrategia de responder al

estímulo, emitiendo la conducta elegida, la cual va a afectar a la pareja, al contexto social y a él mismo, teniendo un impacto, ya sea en el alejamiento o acercamiento del individuo hacia su pareja

2.3 Expectativas de la pareja:

Cuando se elige a una pareja se forma un conjunto de expectativas con respecto al otro y a la relación misma.

Sager (1980) menciona las expectativas más comunes en la relación de pareja:

1. Que el compañero sea fiel, tener exclusividad sexual, que ofrezca una relación interpersonal deseada, alguien con quien crecer y desarrollarse.
2. Se espera apoyo en la adversidad, sean cuales fueren las causas que la provoquen.
3. Una compañía que lo proteja de la soledad.
4. Una vez casados vivirán por siempre felices.
5. El compañero debe ser el sostén contra el caos y la lucha de la propia vida.
6. La relación debe durar "hasta que la muerte los separe".
7. Una relación lícita y fácilmente asequible.
8. La familia procreada debe estar vigilada tanto en su crecimiento como en su desarrollo.
9. Una relación en la que lo importante sea formar una familia, más que encontrar un compañero.
10. Incluir a otras personas dentro de la nueva familia: padres, amigos y hasta mascotas.
11. Un hogar en el cual refugiarse del mundo.
12. Una posición social respetable, pues muchas personas piensan que el estar casados les crea cierto status.
13. Una unidad económica, que a través del esfuerzo y el trabajo compartido se logre incrementar el capital de la familia.
14. Una unidad social. La familia como unidad económica y social, da sentido de continuidad para el futuro.

15. Una imagen protectora que inspire a la superación económica y social.

16. Una cobertura respetable para la agresividad, pues las características de este tipo como la competitividad y hostilidad son justificables si son para el bien de la familia, ya que el impulso agresivo asegura el mantenimiento y protección de la familia, hogar y bienes.

Por otro lado, Rojas (citado en Flores & Shueke, op.cit.) menciona que las expectativas son las ideas preconcebidas, esperanzas e ilusiones sobre un determinado asunto. La manera de ser de cada individuo está constituida por diversos factores: la información que se recibe cuando se es pequeño, la educación sentimental, los referentes familiares, las circunstancias personales, el estilo de vida, así como las creencias e ideas.

Esta autora expone algunos errores que se pueden cometer en una relación de pareja al tener expectativas muy altas:

a) Divinizar el amor: pensar que siempre marcharán bien las cosas, es un error.

b) Hacer de la otra persona un absoluto: se sitúa al otro en una posición excesivamente elevada, sin embargo habrá ocasiones en que esta imagen caiga y se desplome en forma gradual.

c) Pensar que es suficiente con estar enamorado: el amor es el primer elemento activante de la relación, sin embargo hay que nutrirlo día con día, para así mismo alimentar la relación, pues si este aspecto se descuida la relación se deteriora.

d) Ignorar que existen crisis de pareja: tener conciencia de que siempre surgirán problemas a lo largo de la relación, pero que tienen solución siempre y cuando se tenga el apoyo de uno y otro.

e) No conocerse a uno mismo antes que a la pareja: para tener una relación estable, hay que tener un equilibrio psicológico pues sólo así se conocen las aptitudes, limitaciones y errores propios que es preciso corregir.

La Fundación para la Identidad de Género (FIG. op. cit.) asegura que es importante mencionar el papel vital que tienen las expectativas irreales y los mitos sobre lo que se puede esperar en la relación con la pareja, lo cual puede perdurar durante años deteriorando la satisfacción, ya que les lleva a esperar mucho más de lo que verdaderamente van a encontrar en la convivencia diaria.

Algunos mitos y expectativas irreales comunes son:

- El amor romántico siempre será el pilar que sostendrá la relación (y durará siempre).
- Mi pareja sabrá lo que yo quiero sin que se lo diga.
- El amor es suficiente para una buena relación sexual.
- Cuando tenga pareja no voy a sufrir penalidades ni frustraciones.
- Mi pareja me compensará por todas mis frustraciones pasadas.
- Mi pareja siempre estará de mi parte, siempre me será fiel (bajo cualquier circunstancia), y siempre será indulgente cuando mi comportamiento no sea correcto.
- Mi pareja y yo seremos inseparables, siempre estaremos juntos y lo compartiremos todo.
- Mi pareja me hará feliz.

Si no se identifican y modifican estas expectativas en base a las experiencias de la relación con la pareja, obviamente sobrevendrá la insatisfacción; y si se perpetúan llevarán a una perturbación emocional. Entonces, la reevaluación de las expectativas sobre la relación con la pareja puede llevar a un equilibrio y mayor satisfacción en la convivencia diaria.

Por otra parte López (2005) menciona que las expectativas en la relación de pareja, en un primer momento pueden o no coincidir; esto será importante para la relación, pero no definitivo porque al ir conociéndose cualquiera de los dos puede modificar esas expectativas iniciales y a continuación menciona algunas propuestas que hace para llevar una buena relación de pareja:

- 1) Mostrarse uno tal como es, no fingir

- 2) Huir de la idealización absoluta de la pareja
- 3) Marcar los límites de la relación de forma adecuada (no imponiendo, sino sabiendo negociar)
- 4) Tener expectativas realistas
- 5) Aprender a comunicar de forma correcta para no crear malentendidos desde el principio
- 6) Reforzar positivamente los aspectos de la pareja que más nos atraen porque si lo hacemos así conseguiremos que esas conductas que más felices nos hacen tengan mayor probabilidad de repetirse. Castigar no suele ser buena vía ya que fomenta el rencor y la ira.

También asegura la importancia del primer contacto pues es en el inicio de la relación cuando se debe saber marcar límites ya que es en esos primeros momentos cuando vamos a enseñar al otro la manera de tratarnos (toda relación es bidireccional). Si aguantamos más de la cuenta por temor a perder al otro o dejar de gustarle, corremos el riesgo de no poder volver a recuperar el terreno perdido o de terminar con la relación cuando se intenta rectificar.

CAPITULO 3

ATRACCIÓN INTERPERSONAL

3.1 Definición de Atracción Interpersonal:

La atracción interpersonal ha recibido atención especial por parte de los psicólogos sociales, pues el hecho de sentirse aceptado o rechazado es una variable que ejerce una importante influencia sobre la conducta humana.

La atracción interpersonal, puede ser provocada por varias características como son las físicas, de personalidad, intelectuales, educativas y emocionales.

Rivera (1992) define la atracción interpersonal como un sentimiento de agrado o desagrado hacia otra persona, pudiendo dirigir este sentimiento a las características físicas de la persona que nos atrae, a sus emociones, a su forma de amar, etc. Para Diaz-Loving y Sánchez Aragón (2002) la atracción es la primera etapa del amor romántico en donde se hace necesaria la unión, el acercamiento afectivo, ya que juntos despiertan emociones intensas: placer, locura pasional y necesidad de acercamiento físico.

Para Monneret (1981) la atracción interpersonal es un fenómeno arbitrario de equilibrio, entre los criterios sociales y el reconocimiento en el otro de cualidades más subjetivas como es el aspecto físico, los intereses, los gustos, la sensibilidad y las aspiraciones. Los motivos de atracción entre dos personas reposa, en un subconjunto de estructuras y reglas sociales.

Por su parte Insko y Schopler (1980) definen la atracción como el afecto positivo o negativo dirigido hacia una o más personas. Baron y Byrne (1991 citados en Morales 1996) mencionan que es el juicio que se hace una persona con relación a otro a lo largo de una dimensión actitudinal cuyos extremos son la evaluación ya sea positiva (amor) o negativa (odio).

Por otra parte Rivera & Díaz-Loving (1996) le dan gran importancia a lo dicho por Newcomb en 1960 y Walster & Walster en 1978, quienes señalan que la atracción es concebida primeramente como una predisposición directa y que se puede explicar en términos de evaluación de otra persona con signos positivos o negativos. Sin embargo Rivera (op. cit.) asegura que la atracción es definida de manera distinta por los hombres y las mujeres, quienes dan importancia a distintos aspectos, por ejemplo para los hombres, la atracción se refiere al gusto y amor por la belleza física, lo cual favorece el deseo sexual y sentimientos como la pasión y compromiso, y para las mujeres la atracción es el gusto por lo físico, el cual puede llegar a convertirse en amor, deseo, sexo y pasión.

Sada de Gamen (2005) asegura que pudiera ser que al principio, la atracción física se confunda con el amor y se piense que éste es un sentimiento de placer; y así, la pareja puede centrar su relación en una mera atracción, provocándose situaciones donde es muy fácil dejarse llevar por ese sentimiento superficial, dejando atrás la posibilidad de amarse verdaderamente; sin embargo, la atracción en el noviazgo es fundamental, pues de esta manera tal vez lo que empieza como un encuentro de miradas, puede convertirse luego en una verdadera historia de amor.

Se observa que la atracción interpersonal es un sentimiento de agrado o desagrado hacia una persona, sin embargo éste sentimiento puede trasladarse hacia otras características físicas de la persona que nos atrae, hacia sus emociones, su forma de ser, su manera de amar, etc (Rivera & Díaz-Loving, op. cit.).

Por otra parte, Feingold (op. cit.) menciona que existe un “efecto de halo” sobre la atracción por el que tendemos a atribuir rasgos personales positivos a personas físicamente atractivas. Esta asociación bello-bueno, se establece de forma muy sólida a través del proceso de socialización.

A pesar de la importancia del atractivo físico, no tendemos a elegir como parejas a personas que consideramos muy atractivas, más bien, buscamos parejas a las que atribuimos un atractivo parecido al nuestro, probablemente para evitar la posibilidad de rechazo, o el estrés derivado de una relación muy desequilibrada. Muchos autores plantean que la atracción física es más importante para los hombres que para las mujeres. Así, para las teorías evolucionistas estas diferencias entre sexos en la elección de pareja reflejarían las diferencias biológicas entre hombre y mujer respecto a la reproducción. Como las mujeres tienen una vida reproductiva más corta que los hombres, estos se verían atraídos por algunos indicadores visuales como la belleza o la juventud, que indicarían una mayor capacidad para ser fértiles y tener hijos. Las mujeres invierten más en la descendencia que los hombres, y buscarían factores que maximizan las probabilidades de supervivencia de sus hijos como (recursos económicos, poder, y compromiso).

3.2 Teorías acerca de la Atracción Interpersonal:

De acuerdo a la teoría de la atracción, se menciona que nos agrada quienes nos gratifican y quienes asociamos como gratificantes, nos gustan las personas que nos atraen por su físico y por las semejanzas que tengan en común. A continuación se mencionarán algunas teorías al respecto:

1. TEORÍA DE “LO DIFÍCIL DE CONSEGUIR”:

Sentirse atraído hacia un hombre o una mujer “difícil de conseguir”, puede parecer muy común en la vida cotidiana. Pero, no es tan sencillo como parece, el individuo tiende a sentirse atraído no por las personas difíciles de conseguir, en general, sino por aquellas que lo son para los demás, pero que son relativamente alcanzables para él (Sternberg, 2000).

2. TEORÍA DE LA SIMILITUD:

La similitud juega un papel muy importante en la atracción interpersonal. De acuerdo a esta teoría, nos atraen aquellas personas quienes nos reconfortan, y

quizá lo más reconfortante es que ese compañero se parezca a nosotros, por lo menos en algunos aspectos fundamentales (Sternberg, op. cit.).

Los investigadores interesados en la semejanza de las actitudes y los valores, aseguran que la gente suele sentirse más atraída hacia aquellas personas con quienes coinciden en sus puntos de vista que con aquellas con las cuales difieren. Interactuar con personas semejantes es más estimulante y reforzante (Rivera, op. cit.).

Al respecto Cate y Lloyd (op. cit.) proponen cuatro aspectos que explican porqué la similitud propicia compatibilidad en la relación de pareja:

1. La similitud puede ser reforzante.
2. La similitud puede confirmar el sentido individual y el amor propio.
3. La similitud asegura que el otro miembro de la pareja sea capaz de proporcionar experiencias gratificantes.
4. La similitud está relacionada con el valor afectivo de las características del compañero.

Para Aguilar (1987) la similitud es un factor importante, pues su experiencia demuestra que a mayores diferencias entre las parejas, mayor es la probabilidad de enfrentar problemas difíciles que van a lastimar el amor y por consiguiente desintegrar a la pareja, y si por el contrario existen similitudes en el mayor número de factores posible, es más grande la posibilidad de éxito.

3. TEORÍA DE LA COMPLEMENTARIEDAD:

Esta es una tesis opuesta a la semejanza, pues apoya la complementariedad como determinante de la atracción. Winch (citado En Rivera, op. cit.) en 1958 observó que en los miembros de unas díadas no basaban su mutua atracción en la semejanza de sus pautas de necesidades particulares, sino en sus diferencias que les eran complementarias; posteriormente confirmó su hipótesis en un estudio que llevó a cabo con 25 matrimonios, en el cual calificó las necesidades psicológicas y las características emocionales; en el análisis estadístico demostró

que los individuos comunicativos tienden a casarse con los individuos receptivos y viceversa y las personas dominantes tienden a casarse con las sumisas.

Barnel (1991) está de acuerdo con la teoría de la complementariedad, y con la idea de que ambos miembros de la pareja ve en el otro aquellas características que le gustaría ver en sí mismo.

Cabe mencionar que, los estudios de similitud representan situaciones de primeros encuentros en los que la gente se está conociendo y como tal, la similitud parece ser fundamental, pero en etapas más avanzadas de la relación, la complementariedad es funcional para la relación, al mismo tiempo que incrementa los sentimientos de atracción.

4. TEORÍA DEL FILTRADO SECUENCIAL:

Esta teoría combina con la perspectiva de la similitud y de la complementariedad. Según esta teoría, el individuo, en primer lugar busca una pareja que sea similar a él en aspectos como: clase social, religión, raza, nivel de educación, etc.

Si sigue la relación y se empieza a concebir a su pareja como un compañero sexual en potencia, entonces también buscará en él una similitud de valores personales; entrando en juego la complementariedad, que es cuando ha transcurrido un periodo de tiempo más largo.

La teoría del filtrado secuencial postula que el individuo valorará la relación, siempre y cuando su potencial de pareja sexual satisfaga sus necesidades. Sin embargo, esta teoría algunas veces se cumple, ya que por medio de un estudio realizado para comprobar la teoría, llegó a la conclusión de que los miembros de la pareja eran los más indicados para predecir si la relación sería duradera o no (Sternberg, op. cit).

5. TEORÍA DEL ESTÍMULO-VALOR-ROL:

Para que exista la atracción interpersonal, se necesita que las dos personas respondan mutuamente a un nivel básico: aspecto físico, posición económica, trasfondo religioso, étnico, forma de vestir, primera impresión de personalidad, etc. Posteriormente, los valores empiezan a tener mayor importancia, cuando la relación se va haciendo más seria.

El proceso de filtrado, consiste en descartar a las potenciales parejas que no son compatibles consigo mismo, adquiriendo importancia las cuestiones de rol, y estas a menudo tienen que ser distribuidas para asegurar una relación duradera, estable y próspera (Sternberg, op. cit). Es decir, que las relaciones proceden de una fase del estímulo, en donde la tracción está basada en atributos externos como es el físico, posteriormente pasa a la fase de valor en donde la atracción está basada en la similitud de valores y creencias, para finalmente llegar a la última fase de rol en la que se presta importancia a la compatibilidad.

6. TEORÍA DE LA FORMACIÓN DIÁDICA:

Esta teoría propone que al iniciarse una relación deben complementarse varios procesos en la pareja: percepción de las similitudes, buena relación de pareja, comunicación fluida mediante mutua apertura o extroversión, roles agradables tanto para uno como para el otro y la llamada cristalización diádica, que es la que determina el compromiso mutuo y la identidad como pareja (Sternberg, op. cit.).

Es importante mencionar que la atracción interpersonal, puede ser importante para desencadenar una relación, sin embargo, no es suficiente para conservarla, pues influyen muchos factores y las teorías antes mencionadas llegan a la conclusión de que la semejanza juega un papel central en la atracción.

3.3 Factores que intervienen en la Atracción Interpersonal:

La atracción interpersonal, en cuanto a los aspectos situacionales, tienen que extenderse dentro de algún contexto: a) Una cultura, b) Una situación, c) Un momento histórico, d) Una determinada relación.

Por eso las características que se perciben como atractivas varían en relación con la historia de la socialización y el tipo de relación sostenido; así el sentirse atraído hacia una persona y la forma en que esta se expresa depende de variables cognoscitivas y situacionales (Rivera & Díaz- Loving, op. cit).

Existen diversos estudios por medio de los cuales se intenta explicar como se inicia y desarrolla la atracción interpersonal. El papel que juega la sociedad, en lo que se refiere a la atracción interpersonal, es determinante, pues aparentemente también otorga una ventaja a las personas atractivas físicamente. Los estudios demuestran que la gente con menos atractivo físico gana menos dinero en comparación con los atractivos físicamente. Rodín (citado en Becerril, 2003) considera que la tracción física es importante en los primeros encuentros, cuando el contacto es superficial, pues éstas características influyen para que se propicien o no dichos encuentros.

En lo que respecta a la relación de pareja, el ser humano no busca solamente a la pareja que sea lo más atractiva posible, sino que, su atractivo interpersonal sea lo más compatible con el suyo, y sus actitudes semejantes a las de él.

Con este propósito Reidl en 1981 (citado en Rivera, op. cit. Pág. 10) llevó a cabo un experimento en un escenario natural para determinar si el grupo que se percibe más semejante (y por tanto más atraído) al comunicador, cambia más su actitud en dirección al tópico de una comunicación que un grupo control, y que otro que se percibe como menos semejante al comunicador (y que es menos atraído por él). Los resultados encontrados confirman la producción experimental de semejanza-desemejanza y su relación con la atracción reportada por otros autores.

De la misma forma Karen y McGinley en 1982 (citados en Rivera, op. cit.) encontraron que las actitudes similares traían consigo la atracción, realizaron un experimento con 175 mujeres a las cuales les mostraron una cinta de video de una mujer que expresaba opiniones acerca de un tópico, ya fuera igual a la de los sujetos o diferente. Los resultados dejaron ver que los sujetos respondían más positivamente y veían más atractiva a la mujer extraña que compartía sus actitudes.

Es por eso que, tal vez los individuos intenten jugar sobre seguro y busquen parejas lo más parecidas posible a sus características, en lugar de escoger a aquellas que gocen de un extraordinario atractivo.

En una serie de estudios realizados por Byrne (citado en Sternberg, op. cit.) los participantes (estudiantes universitarios), respondieron a un cuestionario destinado a medir aspectos de personalidad y sus actitudes. A continuación se mostraba a cada uno de ellos el cuestionario de un individuo al que no conocían.

Aunque no lo sabían, el participante desconocido era fingido y sus respuestas habían sido manipuladas para que fueran similares o diferentes a las del participante real, el cual debía formarse una impresión general de la otra persona y puntuarla sobre la base de una Escala de Evaluación Interpersonal (E.E.I).

Dicha escala contenía diversos criterios, dos de los cuales eran fundamentales: uno, relacionado con los sentimientos personales hacia el desconocido, y el otro, con la voluntad del participante de colaborar con él en el experimento. Estos dos valores, una vez sumados, se consideraba la medida de la atracción hacia el sujeto fingido. En la E.E.I, los resultados se predicen sobre la base de la mayor o menor similitud entre los modelos de respuesta del participante y del sujeto fingido. La semejanza en la actitud, es un excelente indicador a la hora de predecir el grado de atracción tal y como lo mide la escala.

Estas investigaciones demuestran que la semejanza en el atractivo, en las actitudes y valores demuestran que nos sentimos más atraídos hacia personas más semejantes a nosotros que aquellos con los que diferimos.

La atracción, la semejanza y la influencia personal son variables que están muy relacionadas entre sí, ya que con el incremento en cualquiera de ellas tiende a producir un incremento en las otras dos. De esta manera dos personas se gustarán más y tendrán más influencia entre ellas si perciben similares (Newcomb, 1960, citado en Rivera, op. cit.).

Existen algunas explicaciones acerca de la correlación entre semejanza-atracción:

1. Reducción de los costos durante el proceso de interacción social: Existen menos controversias si, una pareja tiene similares valores y desarrolla actividades semejantes.
2. Establecimiento de la realidad social: Se busca siempre el apoyo de la otra persona en nuestras posiciones y al mismo tiempo que ésta persona sea capaz de suministrarnos esta realidad social que perseguimos.
3. Satisfacción de necesidades de comparación social: Buscamos personas semejantes, en factores como: habilidades y opiniones.
4. Papel reforzador de la concordancia: Las personas otorgan validez a sus actitudes a través de la concordancia con las demás (Rivera, op. cit.).

Walster & Walster (citado en Sternberg, op. cit.) aseguran que no siempre las personas semejantes se atraen, pues la diferencia propicia nuevas ideas, una nueva forma de ver la vida, y por consiguiente una relación agradable e interesante.

Como se ha observado, la atracción interpersonal va de la mano con el atractivo físico, que no es más que la posesión de ciertos atributos agradables a la

percepción social; pero existe otro factor más que hay que tomar en cuenta y es la inteligencia.

En un estudio se demostró que el atractivo físico era un factor principal para que se calificara la calidad de un ensayo escrito: se les entregaba a los participantes un ensayo idéntico, pero se les adjuntaba la fotografía del autor. El atractivo de las fotos era diverso. Se observó que los ensayos de las personas más agraciadas físicamente obtuvieron una mayor puntuación, quedando claro que el atractivo físico puede desviar el juicio de valor sobre un trabajo (Landy & Sigall citados en Stenberg, op. cit.).

Ahora bien, otro factor importante acerca de la atracción interpersonal es la proximidad física, ya que es más probable conocer a las personas que, por una u otra razón están más cerca físicamente. Al respecto Marwell (citado en Morales, 1990) menciona que la atracción puede surgir prácticamente en cualquier sitio y afirma que existen dos factores que propician que dos personas coincidan entre sí:

1. Factores sociales o institucionales: como por ejemplo en las escuelas o lugares socialmente visitados.
2. Características personales: es decir aquellas personas que les interese una cosa en particular, es probable que frecuenten lugares en común.

La proximidad aumenta la familiaridad y por consiguiente la atracción, facilitando que dos personas descubran sus similitudes.

Al respecto se realizó un estudio llevado a cabo en Michigan, se utilizó una residencia de estudiantes en la Universidad del mismo estado. Durante dos años, 17 estudiantes varones vivieron gratuitamente en el centro, a cambio de participar en un trabajo de investigación sobre el establecimiento de relaciones de amistad, con el compañero de habitación. En el transcurso del primer año, la proximidad física no influyó en la atracción interpersonal, pero sí en el segundo (con un grupo

de distintos compañeros) en el que los compañeros de habitación congeniaron mejor que quienes ocupaban habitaciones independientes.

Se observó que en el primer año, los compañeros de habitación habían sido asignados al azar, y en el segundo las parejas se efectuaron de acuerdo con los valores y actitudes de cada individuo. Sin embargo, se mantuvo el afecto general, independientemente de los criterios de emparejamiento, es así que con los compañeros de habitación se creaba más relaciones de amistad que entre los que vivían por separado.

Rivera (op. cit.) señala que la correlación entre proximidad física y la atracción interpersonal son:

1. La convivencia: Es mucho más fácil y cómodo relacionarse con una persona que se encuentra más próxima físicamente a nosotros.
2. La familiaridad: El encontrarse frecuentemente con otra persona, propicia una relación de amistad con ella.
3. Oportunidad de interacción: La proximidad facilita el establecimiento de contactos, facilitando al mismo tiempo la extinción de la hostilidad, haciendo posible el desarrollo de la atracción.
4. Oportunidad de un mayor conocimiento mutuo: Facilita la capacidad de predicción de la conducta.
5. La simple familiaridad: Que es el resultado de frecuentes encuentros.

Por otra parte, como se puede observar, se muestran diferentes factores acerca de la atracción interpersonal como: las semejanzas de actitudes y valores, atractivo físico, la inteligencia y la proximidad física, todos estos aspectos observados tanto en hombres como en mujeres.

Coomb & Kenkel (1966, citados en Rivera, op. cit.) encontraron que los hombres se interesan más por el atractivo físico que las mujeres, y éstas se interesan más por conseguir un compañero con posición elevada, inteligente y que

sea de la misma raza o religión que ellas. Al respecto Townsed (2000) basado en varios experimentos sociales y psicológicos, encuestas y entrevistas a más de 1,400 individuos, asegura que existen marcadas diferencias entre hombres y mujeres en lo que respecta a la atracción:

Los hombres hacen hincapié en los atributos físicos cuando evalúan el atractivo sexual y muchas mujeres creen que los rasgos físicos son primordiales cuando evalúan el atractivo sexual. Incluso cuando se les pide a las mujeres que califiquen el atractivo físico de los hombres, están bajo la influencia de muchos factores, además de los rasgos físicos: como viste, su posición dentro de su círculo social y si es el tipo de persona con quien podrían tener una relación (Townsed, op. cit. pág. 62).

Este mismo autor observó en diversas entrevistas realizadas con estudiantes de medicina que el 85% de los hombres mencionaron el atractivo físico como factor más importante para una relación seria, y sólo el 10% de las mujeres dio la misma respuesta. El 80% de las mujeres mencionaron el respeto, las habilidades y logros de la pareja. A diferencia del 30% de los hombres. 30% de los hombres aseguraron que el atractivo físico era importante para las relaciones casuales, sin embargo al pensar la posibilidad de contraer matrimonio, considerarían otros factores como: antecedentes familiares, inteligencia y compatibilidad personal.

Por otro lado, las mujeres expresaron que no les atraería un hombre para esposo con un ingreso o posición ocupacional inferiores a los de ellas; sin embargo también mencionaron que no les agradaría que trataran de utilizar estas posiciones para obligarlas ceder en lo concerniente a sus propias metas para una carrera.

Como se observa, existen diversos factores que llevan a las personas a sentirse atraídas por otras, al respecto Rage (op. cit.) menciona que existen varios tipos de atracción entre las parejas:

ATRACTIVO FÍSICO: en una investigación realizada por la Universidad de Minnesota, se encontró que la apariencia física es primordial en la atracción

social, sin embargo los psicólogos la consideran como una idea con un criterio superficial.

Anteriormente se han mencionado varias teorías acerca de la atracción interpersonal y una de ellas es la teoría de la similitud o semejanzas, de tal manera que Miller (1963, citado en Rage, op. cit.) afirma que por sí sola la semejanza no es la única fuente de agrado mutuo, señala que los factores positivos son los encargados de despertar más atractivo que los factores negativos y señala cuatro subtipos de la clase de similitud que facilita la atracción mutua:

- a) Semejanza de personalidad.
- b) Semejanza de rasgos que facilitan los objetivos.
- c) Semejanza de la capacidad de los individuos para satisfacer las mismas necesidades.
- d) Posesión de factores emocionales mutuamente apreciados.

Así las personas que se atraen mutuamente presentan más rasgos semejantes que complementarios, la semejanza atrae y aumenta cuando la similitud es percibida (Banta y Helherington, 1963, citados En Rage, op. cit.)

Sin embargo hay autores que afirman que las diferencias son más atractivas y otros autores señalan que ambas pueden serlo; pero estos parámetros se ven influenciados de acuerdo a la época, cultura, y subcultura, familia y decisión personal.

Sin embargo, es preciso apuntar las diferencias que existe entre uno y otro sexo en materia de atracción interpersonal, mismas que se describen en el siguiente apartado.

ATRACTIVO PSICOLÓGICO: este mismo autor, propone términos como: expresión de ternura, intimidad, amistad, inteligencia, etc. Como atractivos psicológicos, y a la par menciona tres aspectos de estos términos:

a) Descubrir y tratar al otro como un "Tú", quiere decir que el otro debe ser tratado como persona que es, no como objeto, pues a medida de que asignamos el mismo valor que el de nosotros, se le verá como persona, y por el contrario existen dos maneras de ver al otro como objeto:

- Verlo como un "Don nadie", saber de su existencia, pero no como persona.
- Verlo como un "instrumento", como algo que sirve, un objeto por medio del cual alcanzar ciertos objetivos.

b) El otro debe ser tratado como persona, pues sólo cuando se acepta al otro tal cual es, se le trata como persona como un tú. En una relación interpersonal uno concibe al otro como un tú.

- Entendiéndose relación interpersonal cuando una persona se relaciona con otra y la hace partícipe en lo que la constituye como persona.
- Entendiéndose, también la relación interpersonal como amistad y amor, que es cuando las relaciones toman caminos positivos. La amistad constituye el núcleo verdaderamente interpersonal de cualquier relación dialéctica, de ella se puede decir:
 - se ama a un "quién, no a un "que".
 - se concibe como "alguien" no "algo".

a) Otro aspecto psicológico importante es la intimidad: no significa estar cerrado en sí mismo, sino que es una exigencia de la convivencia, sólo pueden convivir y dialogar personas que tienen intimidad y sus componentes son:

- Sólo comprende un núcleo pequeño de personas, excluyendo a la masa.
- Este grupo no admite extraños y necesita un atmósfera especial.

-Es un lazo profundo, el cual sirve para que dentro del grupo, se de la impresión de encontrarse seguros y protegidos.

-La característica fundamental de la intimidad es la comunicación entre personas, en donde impera una atmósfera de confianza, intimidad, respeto y tacto.

ATRACTIVO SOCIOLÓGICO: comprende los antecedentes familiares, clase social, educación, cultura y subcultura.

- a) El pronombre “Nosotros” en esta época ha adquirido importancia, pues se concibe en la comunidad.
- b) No puede existir el “Nosotros” si no existe un Tú y un Yo, pero únicamente es el resultado de una relación.
- c) La “Nostridad” surge como un nuevo elemento, en donde se abre la relación a un tercero, pues el nosotros no se da en una relación dual o diádica, sino con la relación triplicada.

ATRACTIVO AXIOLÓGICO: tiene que ver con los aspectos de índole económico, ético, estético, social, político y religioso.

- a) La veracidad es uno de los valores más importantes dentro de la relación de pareja.

La veracidad está relacionada con la búsqueda de la verdad: pensar, obrar y hablar con veracidad, como una forma de vivir la existencia personal y la relación interpersonal.

- b) Otro elemento cercano a la veracidad es el respeto al parecer ajeno, esto habla de amor y fe en la otra persona, a pesar de no estar de acuerdo con ella, porque para esta persona es la verdad.

CAPITULO 4

AMOR EN LA PAREJA

4.1 Etapas de la pareja:

Generalmente, se utiliza un esquema que divide, artificialmente la vida de la pareja en etapas, dicho esquema es útil para revisar con mayor facilidad lo que han hecho en cada una de ellas, pues en cada etapa existe una tarea que es necesario hacer en ese momento para alcanzar ciertos objetivos. Cuando se han cumplido estos objetivos se puede asegurar que la relación es vivida de manera funcional y se establece una base firme y sólida para evolucionar hacia una etapa posterior (López, 1997).

Lo contrario significa vivir una relación disfuncional, en la que no se ha consolidado una etapa y se pasa a la siguiente con objetivos distintos que cumplir, y que repercutirán desfavorablemente en el futuro de la relación. Estas etapas son:

1. ETAPA DE CONOCIDO:

Esta etapa se caracteriza por un cierto grado de familiaridad y conductas de reconocimiento (como saludos y sonrisas) en un nivel superficial. Así, que al juzgar sus rasgos externos más sobresalientes y evaluar los encuentros casuales, el individuo contrasta ventajas sobre desventajas para iniciar una intimidad, al tiempo que decide si desea continuar para hacer de ésta una relación cercana, alejarse o mantenerla a nivel de conocidos (Díaz- Loving, 1996).

2. ETAPA DE AMISTAD:

Cuando se permite al individuo adentrarse más en la relación, pasa a la siguiente etapa.

Con la amistad se reevalúa el mantenimiento o incremento de la amistad, se crean acuerdos sobre normas y alcances de la relación. Es importante mencionar que en esta etapa pueden existir sentimientos profundos de intimidad y cercanía, excluyendo aspectos sexuales, pasionales y románticos (Díaz- Loving, op. cit.).

3. ETAPA DE INTIMIDAD:

Tiene que ver con la comunicación, el acercamiento, el respeto y el valor hacia la persona que se ama; con buscar su bienestar y con sentimientos de felicidad junto a ella o a él. La intimidad fortalece los vínculos amorosos y brinda la seguridad de contar con la persona amada en los momentos difíciles (Cerezo, 2005).

4. ETAPA DE ATRACCIÓN:

Cuando se inicia la etapa de amistad, ya tiene que ver con la atracción. En esta etapa los intereses románticos se catalogan como atracción.

Aumenta el interés por conocer e interactuar con el otro (Díaz- Loving, op. cit.), este interés fluctúa entre lo físico y afectivo, hasta llegar al punto en donde la presencia del otro se convierte en una necesidad imperiosa, que los impulsa a estar juntos (López, op. cit.).

5. ETAPA DE PASIÓN Y ROMANCE:

Cuando existe atracción y se conjunta con la satisfacción o excitación y con un mayor grado de cercanía, entonces se pasa a la etapa de amor romántico.

En esta etapa pasional existe una respuesta fisiológica debido a la relación que es más cercana.

La etapa de romance ha sido descrita por hombres y mujeres mexicanos como: comprensión, amor, agradable, poesía, detalles, etc.; mientras que la etapa pasional incluye: arrebatos, sexo, deseo, ternura y amor (Canales, Díaz- Loving y Gamboa, 1988. citado En Díaz- Loving, op. cit.). Cerezo (op.

cit.) dice que la pasión es, el deseo intenso de unión con el otro; es la pasión por estar juntos, es la locura donde no hay tiempo y espacio, es lo inestable; es la fascinación del uno con la otra.

Esta etapa inundada de afecto e ilusión, los teóricos la llaman romanticismo y devoción, y la etapa de pasión se vinculan aspectos Fisiológicos como entrega y desesperación.

Pues, estar enamorado significa vivir en un “estado alterado de conciencia”, es decir, vivir parcialmente fuera de la realidad, con mínimas posibilidades de escuchar otras voces que no sean las interiores. Pensar que en esta situación se puede hacer una selección racional y consciente de la pareja “correcta” es tener una idea falsa de lo que es en realidad el proceso de formación de una pareja. Una buena señal de que se está eligiendo o se eligió la pareja adecuada es precisamente la presencia del enamoramiento (López, op. cit. pág. 12).

6. ETAPA DE COMPROMISO:

Esta etapa se caracteriza por el acuerdo que se logra por parte de los individuos a continuar dentro de su relación a largo plazo, es la responsabilidad de mantener ese vínculo y fortalecer el amor, tanto a largo como a corto plazo.

Desde el punto de vista histórico, el compromiso de establecer una relación familiar a largo plazo, era cuestión de los padres o familia de la pareja, con base en una justificación económica o de funcionalidad (Díaz-Loving, op. cit.).

Así, a lo largo de la historia de la humanidad en todas las culturas y niveles socioeconómicos, siempre ha existido la tendencia a establecer un ritual que marque el inicio de una nueva forma de vida entre hombre y mujer que deciden hacer vida en común (López, op. cit.).

Sin embargo, cabe mencionar que las razones y personas que toman la decisión de establecer un compromiso de pareja ha variado en las culturas de occidente.

La cultura ha respondido indicando que el compromiso matrimonial no fue creado originalmente para sustentar amor, sino funcionalidad y a menudo se ha convertido en sepulcro de los sentimientos de romance y pasión. El amor es una enfermedad temporal que se cura con el matrimonio (Díaz- Loving, op. cit. pág. 21).

4.2 Enamoramiento y amor

Ortega y Gasset (citados en Castells, op. cit.) se refieren al enamoramiento como un fenomenal misterio que puede reducirse a la química, pues al parecer el “flechazo” activa la producción de una sustancia cerebral llamada feniletilamina o C8HN11N que produce sensaciones de euforia y exaltación.

Ya que el enamoramiento va acompañado de fuertes sensaciones físicas. Se pueden mencionar la pérdida del apetito, la dificultad para respirar, la tensión corporal y el insomnio. Los que pasan por esta experiencia sienten bullir la pasión en su corazón y en otras partes del cuerpo como el estómago, piernas y brazos. Varias de estas reacciones físicas, también se producen en situaciones de excitación y miedo, debido a la adrenalina.

Feingold (op. cit.) se refiere al enamoramiento como la fase inicial de la relación amorosa, y siendo un periodo breve e intenso se caracteriza por:

- aparición súbita (flechazo)
- intenso deseo de intimidad y unión con el otro
- intenso deseo de reciprocidad
- pensamientos frecuentes e incontrolados sobre el otro
- pérdida de la concentración
- fuerte activación fisiológica ante la presencia del otro
- idealización del otro

- hipersensibilidad a las necesidades y deseos del otro

Entonces, con el enamoramiento se desencadena, igualmente un estado de aprensión y de temor, puesto que enamorarse conlleva exponerse, abrirse, mostrarse cómo se es realmente, es sentirse vulnerable, es arriesgarse a ser rechazado o humillado (Rojas, 1995). Fromm (1980) dice que mientras tememos conscientemente no ser amados, el temor real aunque habitualmente inconsciente, es amar.

Estar enamorado significa vivir en un estado alterado de conciencia, es decir, vivir parcialmente fuera de la realidad, con mínima posibilidad de escuchar otras voces que no sean las interiores. Una buena señal de que se está eligiendo o se eligió a la pareja adecuada es precisamente la presencia del enamoramiento (López, op. cit.).

Por otro lado, Alberoni (2000) dice que en el enamoramiento, la persona más sencilla y desposeída para expresarse se ve obligada a utilizar el lenguaje de la poesía, la sacralización y el mito.

El enamoramiento es una especie de torbellino de emociones y de impulsos que no existen en la vida cotidiana, en este estado los individuos sufren una transformación, son felices, y el tiempo deja de existir.

En el enamoramiento existe la confianza hacia el otro, pues es una experiencia de autenticidad, de transparencia, de verdad. Para este mismo autor el enamoramiento es el estado naciente de un movimiento colectivo de dos, en donde nace una fuerza que tiende a la fusión y hace a cada uno de nosotros insustituible, único para el otro. El otro, el amado se convierte en aquel que no puede ser sino él, que es absolutamente especial.

Para Rojas (1998) el enamoramiento es como la raíz del núcleo afectivo y define al enamoramiento como uno de los momentos inolvidables que van a vertebrar nuestra existencia, pues las decisiones que se tomen en este estado, nos marcarán para toda la vida, pues enamorarse es encontrarse a sí mismo fuera de sí mismo. Amar es algo que sale de adentro de nosotros hacia fuera y que por principio genera bienestar y felicidad en la otra persona, siendo capaz de hacerla dichosa. Por lo tanto, para amar, es necesario salirse de sí mismo y darse al otro (Auxilium y Auxilium, 2001).

Peisekovicus (1999) opina que el enamoramiento transporta a los enamorados más allá de lo ordinario; les da un sentido diferente del tiempo, de la imagen que tienen de sí mismos y de la del otro. Su visión exterior se ve trastornada. El mundo de los enamorados tiene a los protagonistas como sus personajes principales, cada parte del cuerpo del amado se vuelve fuente de deseo.

Se suele atribuir los efectos de esta experiencia extraordinaria a las virtudes de la persona amada, sin embargo, ni el ser amado, ni nosotros somos diferentes a los demás. El tipo de relación que se establece es lo que transforma a ambos y transfigura su calidad de vida.

Una vez que la persona se ha enamorado, el paso fundamental para que se inicie una relación es que exista reciprocidad de enamoramiento, ya que de lo contrario el proceso quedaría en un estado de enamoramiento unilateral, si se establece la relación de pareja, lo primero que va a acontecer es el desarrollo progresivo de una fuerte intimidad de pareja. Así, uno de los procesos claves en la evolución de este vínculo es la reciprocidad de las revelaciones que se hacen los miembros de la pareja, y que consisten en la confesión al otro de algún aspecto íntimo propio.

Lo usual es que la relación comience con una fase de amor romántico (pasión e intimidad) y poco a poco se irá añadiendo un cierto compromiso de mantener la relación por encima de los problemas que surjan. Esta fase irá dejando paso a lo que se denomina amor compañero, debido a una disminución progresiva de la pasión (Feingold, op. cit.).

Rage (op. cit.) asegura que el verdadero enamoramiento, supone un deseo de compartirlo todo, de conocerlo todo, de darlo todo, de establecer una comunicación profunda, estable y exclusiva; este autor enumera varios aspectos acerca del enamoramiento:

1. El enamoramiento supone cierto grado de madurez fisiológica y psicológica, pues para que se produzca es necesario que el individuo sea capaz de sentirse atraído por el otro y sentir la necesidad de una verdadera comunicación.
2. El enamoramiento requiere cierta madurez física y psicológica, sin embargo no es necesario que sea un individuo adulto, pues suficiente que tenga madurez afectiva y una necesidad de comunicación humana seria y de encontrar su complemento.
3. El ser humano es menos egoísta cuando está enamorado, ya que el enamoramiento lo orilla a pensar en el otro más que en sí mismo, es complacer al otro, y tomar en serio sus ideas y sentimientos. El enamorado establece un movimiento circulatorio de dar y recibir.

Para Sternberg (1986), la experiencia de estar enamorado, incluye los siguientes síntomas:

*Pensamiento continuo sobre el objeto de deseo.

*Anhelo o ansia de reciprocidad.

*Miedo al rechazo.

*Enfatizar las características positivas del otro, olvidando las negativas.

*Incapacidad para mantener la misma reacción ante más de una persona al mismo tiempo.

*El estado de ánimo propio depende de las reacciones del otro.

Por otro lado, el estado de enamoramiento produce un estado de renacimiento, en el que se desvaloriza el pasado, convirtiéndolo en prehistoria y la verdadera historia empieza a escribirse en el presente.

De la misma manera, sólo se enamora aquella persona que está dispuesta a enamorarse, esto sucede cuando se está insatisfecho con la vida presente y se necesita de la energía interior para dar vida a otra etapa de la existencia.

También el enamoramiento surge cuando se encuentra a alguien que nos ayuda a crecer y nos dirige a nuestras necesidades internas. Según Fromm (op. cit.) el ser humano enfrenta la solución de un problema que es el mismo de siempre: el problema de cómo lograr la unión, como trascender la propia vida y encontrar compensación, y la solución es lograr la unión con otro, la fusión en el amor. Para este autor el amor tiene ciertos elementos:

1. Cuidado.
2. Responsabilidad.
3. Respeto.
4. Conocimiento.

En este estado de enamoramiento, es un continuo re-descubrir, re-ver. Re-novarse, buscando las ocasiones y los desafíos; por eso este enamoramiento está relacionado con aquella parte del ser que es capaz de reconocer cuando aparece una persona con la combinación perfecta

(Peisekovicius, op. cit.). Esta autora advierte que en el enamoramiento hay mucha fantasía, pues cuando nos enamoramos, el otro se vuelve, en parte, creación de nuestra imaginación, deseos y esperanzas, pero es posible que dura, sólo si se desarrolla y se convierte en una clase de amor diferente; es decir en el verdadero conocimiento de la otra persona. Y cuando todo va bien, el enamoramiento termina en el amor, cuando aparece este último, el primero desaparece; sin embargo el amor florece cuando se encuentra a la persona con las cualidades importantes, que satisface deseos, sueños y ambiciones.

Para Elsner (op. cit.) el amor romántico es emocional, impulsivo, intenso y con gran fuerza dinámica; es algo que ocurre y que el sujeto no puede evitar, “pasó, me enamoré”.

- El enamorado siente una atracción irresistible por el otro. Algo externo, un “no sé qué”, algo en la manera de hablar, de reír del ser amado provoca intensas emociones, siente que no puede vivir sin él; se le desea y se le teme.

- El enamorado usa al otro, tratando de tomar de él lo que le falta. Es por eso que busca la fusión en la cual el “nosotros” anula el “tú” y “yo”.

Igualmente Rojas (op. cit.) destaca siete elementos esenciales en el amor de pareja:

1. Sentimiento: el sentimiento es una característica primordial en el amor de pareja, pertenece al terreno de la afectividad. El amor humano es entrega, búsqueda del bien y la felicidad del otro, un constante acto de dar y recibir.
2. Tendencia: ésta surge de la intimidad y su consecuencia es la atracción, y su base como pareja es la convivencia, comunicación y conocimiento.

3. Voluntad: el amor necesita del ejercicio de la voluntad, porque lo refuerza, lo afirma, hace que lo consolide mediante una conquista diaria audaz y perseverante. Aplicar la fuerza de la voluntad es insistir en los objetivos planteados, como modificar y perfeccionar esa relación afectiva cuando surgen dificultades.
4. Inteligencia: en el amor debe existir la inteligencia para poder vivir con el otro, inteligencia para conocerlo y para conocerse uno mismo, también como medio para saber acoplarse al otro.
5. Filosofía o proyecto común: el amor necesita una filosofía común de la pareja, una forma similar de entender la existencia, tanto de las creencias, como de las actitudes básicas, pasando por una comprensión parecida de la realidad. Así se establece el juego de alianzas de la compenetración.
6. Compromiso: el amor es compromiso, es una especie de obligación que se contrae con el otro, es promesa y autenticidad.
7. Fluidez y dinamismo: el amor no debe entenderse como algo estático, sino dinámico, pues a medida que se vive hay fragmentos de él que giran, se modifican, avanzan, se orientan de otro modo y hace necesarias las sucesivas adaptaciones a las circunstancias personales y de pareja.

Por otro lado, Bertrand Russell (citado en Díaz-Loving, op. cit. pág. 18) describe el amor de la siguiente manera:

Yo creo que el amor es la fuente de los placeres más intensos que otorga la vida. En la relación de dos seres que se aman apasionadamente, con imaginación y ternura, existe algo de incalculable valor; ignorarlo sería una gran tragedia para cualquier ser humano.

Dada la complejidad para conceptualizar el amor Díaz-Loving, Rivera, Sánchez, Ojeda y Alvarado (1999) proponen tres postulados que dan cuenta de las formas que existe en el amor:

- 1) Amor como conducta: quienes consideran al amor como conducta, éste puede ser cuidado por el otro, responder a sus

necesidades o expresar afecto físicamente. Concebir el amor como juicio se ve obligado a enfocarse a la estimación de la bondad, que implica para sí mismo experimentarlo. En esencia el amor es una decisión cognoscitiva entre dos individuos conscientes que vivirán el amor en términos de funcionalidad.

- 2) Amor como actitud: se enfoca en la evaluación de conductas o sentimientos experimentados a partir de la interacción y conocimiento de otra persona.
- 3) Amor como sentimiento: conlleva respuestas fisiológicas que se experimentan ante la presencia del ser amado y serán atribuidas a una actitud favorable hacia esa persona.

Finalmente, la importancia del estudio de las relaciones humanas es debido al constructo central llamado amor; dado que el amor es un fenómeno complejo y multifacético que da sentido y trascendencia a la vida de los seres humanos, es importante mencionar que existen diversas e innumerables formas de expresarlo a lo largo de la vida, en las relaciones que vamos experimentando; sin embargo el sentimiento de amor es el mismo, lo que cambia es la forma de manifestarlo e interpretarlo, surgiendo lo que podríamos llamar "Amor maduro", así Elsner (op. cit.) señala que el amor maduro es un proceso, no un suceso; es algo que se crea, no algo que se dé solo, ya que al enamorarse dos personas se produce un estado de armonía que hace que el estar juntos parezca perfecto. El amor maduro es un sentimiento estable, reflexivo y profundo, es un amor activo que proviene de la interioridad del individuo, que siente en sí la capacidad de transformar el mundo; impulsa, permite crecer, motiva a seguir viviendo y da sentido a la vida, es trascendente, altruista, abierto a los intereses y deseos del otro, a quien acoge, respeta y aprecia en su individualidad única, es responsable y tierno y le interesa que todo lo del otro se desarrolle, el contacto físico se ve caracterizado por el afecto, la calidez y la cercanía; no hay opresión, sino consenso. En la relación existe una

mutua estimulación y apoyo que se cultiva a través de la comunicación abierta y recíproca; hay una identificación total sin pérdida de la propia individualidad; existe un “tú”, un “yo” y un “nosotros” que se nutren mutuamente. La relación no se encierra en sí misma sino que es abierta a otros.

Este tipo de amor es el amor de las personas autónomas, con una identidad integrada, en que uno no depende del otro para su autodefinición, en él, la unión es el fruto del ser de dos personas diferentes y completas, separadas, pero en contacto.

Estas personas habitualmente han logrado una confianza básica en las etapas tempranas de su vida que les ha permitido superar las etapas siguientes, han sido reconocidas y amadas, viviendo en un ambiente en que se valora la solidaridad y el compartir en un medio de respeto entre unos y otros.

El amor es un camino en que el desarrollo personal y de la intimidad de la pareja se nutren mutuamente para aproximarse cada vez más al amor maduro, que va calando poco a poco, de manera crecientemente más profunda, permitiendo una relación de pareja más completa.

Se puede concluir, por tanto, diciendo que el amor es el aspecto subjetivo emocional del proceso en que generamos, mientras somos a nuestra vez generados, de algo que trasciende. El amor si existe, en cuanto existe, es siempre “naciente”. Es siempre descubrimiento, revelación, admiración, adoración y deseo de unión con algo que nos trasciende y le da orden y sentido al mundo. La persona a la que amamos es, por consiguiente, siempre estremecimiento de lo absoluto, en lo contingente, algo misterioso, maravilloso y divino. Y cuando es mutuo, es don, gracia que pide alabanza y reconocimiento (Alberoni, op. cit. pág. 236).

4.3 Compromiso y Fidelidad

No hay amor auténtico sin compromiso, mediante el cual se hace cargo de la persona amada.

Comprometerse es contraer un acuerdo, una obligación con la persona amada. El vínculo es el lazo necesario de ese amor, sin embargo el amor exige también la libertad del ser amado. La libertad de cada uno queda comprometida por el amor (Rojas, 1998).

Sin embargo, la libertad en la pareja no quiere decir libertad para “hacer lo mío” sin responsabilidad alguna. Es la libertad de desarrollar su potencial individual a través del amor; y unos aspectos de este amor es la preocupación por el desarrollo y el bienestar de la pareja tanto como del propio (O’Neill, & O’Neill, 1976).

Peisekovicius (op. cit.) llama al compromiso un proyecto amoroso en el cual se establecen metas comunes, descubrir juntos cosas diferentes y luchar juntos contra las dificultades exteriores. Asegura, igualmente que en una buena relación se ve implicada por el cariño, afecto, preocupación por la otra persona y compromiso emocional.

Ahora bien, Alberoni (op. cit.) funde en una sola palabra el amor, compromiso y fidelidad llamando para todas estas acciones: exclusividad que es amor por una sola persona.

De tal manera, para que el enamoramiento se convierta en un amor exclusivo y fiel, es preciso que ambos miembros de la pareja lo quieran. En el estado naciente el enamoramiento es institución, es el producto de un pacto de fidelidad.

La fidelidad se considera universalmente un ingrediente básico en la relación de pareja, la fidelidad es entendida como un concepto que se ha definido, calificándola de compromiso para el desarrollo propio y el del otro. Es lealtad y fidelidad a la expansión, la integridad propia y al respeto recíproco (Rojas, op. cit.).

Actualmente se concibe a la relación de pareja como la alianza libre y voluntaria entre dos personas que mantienen un vínculo afectivo, que a menudo se formaliza mediante un contrato legal (Castells, op. cit.).

Pero antes de dar el paso Rage (op. cit.) menciona que se deben tener en cuenta los valores que se tienen a nivel económico, social, estéticos, políticos y religiosos; siendo el más importante la veracidad, pues es una de las actitudes que conllevan aceptación y desarrollo en nuestra cultura occidental. Este valor es responsable de la existencia de la conciencia moral del hombre de nuestra época. Gracias a este valor se tiene la inquietud por la búsqueda de la verdad: pensar, obrar y hablar con veracidad, es una forma de vivir la propia existencia y poder relacionarse con otros.

Otro aspecto que tiene que ver con la veracidad, es el respeto al parecer ajeno, amor y la fe en la otra persona, estos valores deben existir a pesar de las múltiples diferencias existentes, pues demostrarles amor significa aceptarlo en su verdad.

Este autor habla sobre fidelidad como un elemento importante de la veracidad, pues es considerado como una garantía de la rectitud en las relaciones de pareja, familiares e interpersonales. Dentro de este concepto existe también la fidelidad a sí mismo, a su pareja y a los demás.

Por otra parte, el acto de casarse conlleva siempre un importante grado de compromiso, no sólo con el compañero, sino consigo mismo. Este encuentro es óptimo para que dos personas deseen compartir amor, convivencia, ayuda y felicidad. Es la relación humana más intensa y compleja que existe por diversos elementos que la componen, explícitos e implícitos, conscientes e inconscientes, racionales y emocionales, condicionados por la diversidad de personalidades, culturas, ideologías, expectativas, valores y necesidades (Castells, op. cit.).

Sobre este punto Rage, (op. cit.) dice que en la actualidad los valores como el respeto, pluralismo, el diálogo, el servicio y la igualdad tienen una gran importancia y los define a cada uno de la siguiente manera:

1. Respeto: se ha hablado ya acerca del respeto hacia el otro, en sus ideas, creencias, modo de ser, etc. Sin embargo, es de vital importancia, brindar y exigir el derecho de pensar libremente y expresar las ideas propias.
2. Pluralismo: ante la postura de intransigencia y dogmatismo existe una tolerancia que valore a la persona mediante un pluralismo san, creador de ideas.
3. Diálogo: es primordial para que se cree un encuentro entre dos personas para lograr una relación de pareja abierta y pluralista. Esta es una forma de convivencia que permite la vida en común, pues en donde existe comunicación se habla de diálogo.
4. Servicio: es hacer un lado el egoísmo y el individualismo, es abrirse hacia los demás con una actitud de servicio y compromiso.

5. Igualdad: es visto actualmente como solidaridad, pues surge como una actitud frente a la injusticia. La solidaridad genera amistad, y amor entre la pareja.

Estos valores deben conservarse en la pareja aunque el amor entre ellos debe considerarse como un proceso dinámico, no estático; es decir que cambia, oscila y se modifica, pero manteniendo sus puntos primordiales, la esencia con que nació.

Así mismo, se observa que en la relación de pareja implica una variedad de elementos que deben ser considerados para el buen funcionamiento; estos elementos es necesario observarlos como un todo, y aún en pequeños pedazos; así como la pareja es sólo una pequeña parte y sin embargo es una de las relaciones más importantes de la sociedad.

Al respecto Alberoni (op. cit.) menciona que la pareja está profundamente influenciada por la cultura, pues la pareja permanece fiel si la sociedad indica fidelidad como modelo a seguir; si la cultura no interviene para indicar que se debe formar una pareja y familia no se forma.

El compromiso entre dos personas es la decisión de pertenecer a un ente social como pareja; es la decisión de que, pese a las dificultades que surjan, se va a continuar en pareja luchando de forma eficaz contra los problemas; la decisión que implica el compromiso con la pareja es personal, pero se mantiene muchas veces por razones de tipo social, por creencias religiosas, por costumbres y presiones sociales de la familia de origen o del contexto en el que se vive. Cuando el divorcio estaba prohibido y la presión social en contra de las separaciones era muy fuerte, se obligaba a mantener unas relaciones negativas y destructivas para la persona, sobre todo para muchas mujeres. Actualmente la sociedad ha dejado de hacer presión, y los medios de comunicación social rebajan los

aspectos aversivos de las separaciones; magnifican su número e ignoran sus efectos en nuestra salud física y mental. Mantener la decisión formar una pareja hoy no nos condena al sufrimiento cuando se hace insoportable, es posible la ruptura y la presión social para evitarla es cada vez menor. Es indudable que, cuando se van compartiendo cada vez más bienes y conductas, el compromiso se va haciendo más fuerte. Las decisiones parciales van fortaleciendo la decisión global de permanecer y luchar por la pareja (García, op. cit.).

Por eso el compromiso de fidelidad, como todos los demás compromisos de pareja, debe ser renovado con el tiempo. La institución es el producto de esta retificación del pacto (Alberoni, op. cit.).

CONCLUSIONES

En el transcurso de toda su vida el ser humano necesita estar en contacto con otras personas, sin embargo ésta necesidad se hace aún más fuerte en la edad adulta y, obedeciendo a esta necesidad se ve obligado a buscar una pareja, que además de amarlo y aceptarlo sea capaz de brindarle las condiciones que le permitan lograr una estabilidad emocional y la realización personal.

Entonces, para que se inicie una relación de pareja debe existir en primera instancia una elección, debe haber atracción, y para que se solidifique es importante el amor, compromiso y fidelidad.

La elección de pareja no es fortuita, ya que depende de diversas condiciones socioculturales, pertenencia familiar y nivel de educación, sin dejar de lado el aspecto subjetivo y objetivo, así como compatibilidad de caracteres, actitud frente a la vida, intereses y entrega.

Hemos visto que en muchas culturas, las parejas se formaban por un acuerdo entre las familias, sin embargo, en la actualidad aunque todos tenemos la idea de que elegimos a nuestra pareja de una forma libre, la verdad es que sólo contamos con un número muy reducido de personas entre ellos: amigos, vecinos, compañeros de trabajo y/o escuela, etc. Entonces nos damos cuenta que encontramos o elegimos a nuestra pareja en un medio inmediato: en nuestro entorno. Habrá excepciones, pero sólo confirman esta regla, lo que significa que la libertad que creemos tener en la elección de nuestra pareja no es absoluta, pues está en función de un número relativamente pequeño de personas.

Sin embargo, la elección de pareja tiene un implicación importante, pues se espera que sea para siempre, se elige a una persona, pero al mismo tiempo nos elige para un fin común: el matrimonio. En esta elección es importante la complementariedad, pues será una relación entre dos personas libres, capaces de responsabilizarse de sus actos, tomar sus propias decisiones y juntos buscar la

complementación y logro de metas y objetivos, pues elegir a un compañero, es el acto de escoger a una persona con quien se hará un plan de vida en común, esperando que sea para toda la vida.

También es importante en esta elección el grado de madurez psicológica con la que cuenta cada uno de los miembros, pues sólo con madurez se puede aceptar al otro, tener responsabilidad y lo que es vital: independizarse en todo sentido de su familia de origen.

Otro aspecto fundamental que se debe tomar en cuenta es la atracción, sobre todo en el inicio de un relación de pareja; pues es considerada como la primera etapa del amor romántico, pues despierta emociones intensas: placer, y necesidad de acercamiento físico.

Dentro de la lógica del amor, lo primero que acontece es el deseo, la atracción hacia la otra persona, esto se da como un proceso en que la atracción puede ser sexual, intelectual o emotiva, en dicho proceso las dos personas quieren compartir su vida, entonces la atracción se puede manifestar por diferentes motivos, ya sea por el atractivo físico, intelectual, por afinidad de caracteres y por complementariedad, pero si bien es cierto, lo importante es que la pareja cuente con aspectos básicos similares como es la educación, contexto sociocultural e intereses personales. La atracción mutua es indispensable para elegir a una pareja, sin embargo se debe hacer una distinción de esta atracción del deseo de comenzar un proyecto de vida juntos: una relación de pareja. Se debe tener muy claro la diferencia que existe, pero es un proceso lento, y se tiene que reflexionar para no tomar una decisión errónea, pues saber elegir a una persona es ver más allá del físico es compartir sus ideas, valores, cultura, etc.

Y todo lo anterior indudablemente culmina en amor, pues como se pudo observar, todo el proceso de conocerse, compartir intereses, ser compatible en carácter y tener más similitudes que diferencias, se llega a amar a la otra

persona, comprenderla para comenzar a planear una vida juntos. Puesto que en la sociedad, la separación de pareja aún sigue viéndose como un fracaso, es importante hacer énfasis en los primeros encuentros que se tenga con la otra persona, pues estos encuentros van a marcar la pauta de una buena o mala relación; por eso dentro de las relaciones interpersonales existen infinidad de factores que van a plantearnos la posibilidad de elegir bien a nuestra pareja.

Para alcanzar este proyecto de vida se necesita que cada uno haya experimentado un proceso de crecimiento personal, lo cual le haya permitido también conocer al otro. Vivirán juntos una nueva vida, en la que cada uno cumplirá igualmente con nuevos roles dentro de la sociedad a la que pertenecen como una nueva familia observamos entonces que la pareja pasa por una etapa de atracción y elección, pues en este periodo vive un proceso de conocimiento del otro, con el que empieza a compartir actividades en común, empezando de este modo a intimar, y terminando este proceso empiezan a construir un compromiso en el cual unir sus vidas y formar una familia, y es cuando los lleva a pensar y formarse las expectativas de su vida en pareja; las cuales si no son realistas pueden acabar con todo; sin embargo el autoconocimiento y el conocimiento de la pareja, es la que les dará más posibilidad de éxito, felicidad y satisfacción.

Así, como se pudo observar, la relación de pareja dependerá de una buena elección de compañero, pues en este proceso es en donde se van a interrelacionar aspectos cruciales para una relación armoniosa: compatibilidad de caracteres, similitud de aspectos socioculturales, responsabilidades, amor, pasión, compromiso, pero sobre todo un interés de desarrollo individual y de pareja, además de tener un gran compromiso de superar las adversidades y problemas juntos, pues sólo así se puede hablar de una pareja.

REFERENCIAS

Alberoni, F. (1997). Te amo. México: Gedisa.

Alberoni, F. (2000). Enamoramiento y amor. México: Gedisa.

Aguilar, E. (1987). Elige bien a tu pareja. México: Pax.

Alvarez-Gayou, J. (1984). "Dinámica y problemas de la pareja". Perspectiva Sexológica, 2 (12), 18-20.

Auxilium, J.; Auxilium, M. (2001). La increíble dicha de vivir en pareja. México: Gedisa.

Barnel, J. (1991). "Narcissism and dependency in the hysterical-obsessive marriage". Family Process, 28, 317-335.

Becerril, P. (2003). "Comunicación y sus estilos que existen en una relación de noviazgo". Tesis de Licenciatura no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Brenton, M. (1984). Cómo elegir bien a tu pareja. México: Roca

Casado, L. (1991). La nueva pareja. España: Kairós.

Castells, P. (2000). Fidelidad Conyugal. España: Martínez Roca.

Cate y Lloyd. (1988). Handbook of personal Relationships. New York: Wiley.

Cerezo, H. (2005, mayo). Amor y Pareja (15 párrafos). Revista de Psicología en Línea (En red). Disponible en:

http://www.-e-Mexico.gob.mx/wb2/eMex_Amor_y_Pareja

Díaz-Loving, R. (1996). "Una teoría Bio-Psico-Socio-Cultural de la relación de pareja" Revista Psicológica Contemporánea, 3 (3), 18-28.

Díaz-Loving, R. (1999). (comp.) Antología social de la pareja. México: Miguel Ángel Porrúa.

Díaz-Loving, R.; Sánchez A. (2002). Psicología del amor. Una nueva visión integral de la relación de pareja. México: Miguel Ángel Porrúa.

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

Elsner, Montero, Reyes y Zegers. (2005, mayo). Elección de Pareja (17 párrafos).

Revista de Psicología en Línea (En red). Disponible en:

<http://www.noviosynovias.cl/chile/mariage/edicion2/familia.asp>

Elsner, P. (2005, mayo). Hacia el encuentro del Otro (42 párrafos). Revista de Psicología en Línea (En red). Disponible en:

http://www.sepulveda.tripod.cl/hacia_el_encuentro.htm

Feingold. (2005, mayo). Enamoramiento y Elección de la Pareja (12 párrafos).

Revista de Psicología en Línea (En red). Disponible en:

<http://www.psicologiacientifica.com>

Flores, S.; Shueke, H. (1999). "Elección de pareja. ¿Quiénes son más exigentes: los hombres o las mujeres?". Tesis de Maestría no publicada, Universidad de las Américas. México.

Fromm, E. (1980). El arte de amar. México: Piados.

Fundación para la Identidad de Género (FIG). (2005, mayo). La Elección de la Pareja. (20 párrafos). Revista de Psicología en Línea (En red). Disponible en: <http://www.figin-ernet.org/sections-index-req-viewarticle-artid-6.html>

García, H. (2005, mayo). The Structure of Couple. (56 párrafos). Revista de Psicología en Línea (En red). Disponible en: http://www.therapy.com/mariage/htm#_12016514

Giraud, F. (1982). Memorias del primer simposio de historia de las mentalidades (1982): Familia, Matrimonio y Sexualidad en Nueva España. México: Fondo de Cultura Económica.

Hidalgo, M. (1979). La vida amorosa en el México antiguo. México: Diana.

Insko, A.; Schopler, J. (1980). Psicología Social Experimental. México: Trillas.

Lamaire, J. (1986). La pareja humana, su vida, su muerte. México: Fondo de Cultura Económica.

Lidz, T. (1985). La persona: su desarrollo a través de su ciclo vital. España: Herder.

López, U. (1997). "El desarrollo de la relación de pareja". Rompan filas, 31, 10-19.

López, Y. (2005, mayo). Relación de Pareja: Los inicios (12 párrafos). Revista de Psicología en Línea (En red). Disponible en: <http://www.psicomotiva.com/index.asp?iditem=g5>

- Malvido, E. (1982). Memorias del primer simposio de historia de las mentalidades (1982): Familia, Martrimonio y Sexualidad en Nueva España. México: Fondo de Cultura Económica.
- Martín, L. (1993). Textos de sociología de la familia. Una lectura de los clásicos (Linton, Tonnies, Weber y Simmel). Madrid: Rialp.
- Monneret, H.(1981). Vivir juntos. España: Mensajero.
- Morales, J.; Huici, C. (1990). Psicología social. España: Mc Graw Hill.
- Morales, J. (1996). Psicología social. México: Mc Graw Hill.
- Murnstein, B. (1971). Theories of attraction and love. New York: Spinger.
- Noami, S. (1984). "Psicodinámica de la personalidad de la mujer mexicana a través de la época azteca, colonial y actual". Tesis de Licenciatura no publicada, Universidad de las Américas, México.
- Novatti, A. (2005, mayo). La elección de la Pareja (20 párrafos).
Revista de Psicología en Línea (En red). Disponible en:
<http://www.familia.cl/framarea.asp?p=c&c=1731>
- O'Neill, N; O'Neill, G. (1976). Matrimonio abierto. México: Grijalbo.
- Peisekovicius, R. (1999). Hasta que la otra nos separe. México: Avelar.
- Rage, A. (1996). La pareja. México: Plaza y Valdés.

- Rivera, A. (1992). "Atracción interpersonal y su relación con la satisfacción marital y la relación ante la interacción de pareja". Tesis de Maestría no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Rivera, A; Díaz-Loving (1996). "Lo bueno y lo malo, lo real y lo ideal: evaluando a la pareja". Revista Psicología Contemporánea, 3 (3), 82-89.
- Rojas, L. (1995). La pareja rota. México: Espasa Calpe.
- Rojas, E. (1998). El amor inteligente: corazón y cabeza, claves para construir una pareja feliz. México: Avelar.
- Rojas, E. (1998). Remedios para el desamor. México: Fuentes.
- Sada de Gamen, M. (2005, mayo). Amor a Primera Vista?. (12 párrafos). Revista de Psicología en Línea (En red). Disponible en: <http://ww.limalimon.terra.com.mx/articulos/0301.htm>
- Sager, C. (1980). Contrato matrimonial y Terapia de pareja. Buenos Aires Argentina: Amorrortu.
- Sapena, P. (2005, mayo). La Elección de la Pareja. (14 párrafos). Revista de Psicología en Línea (En red). Disponible en: <http://www.sapena.com.py/arti0031.htm>
- Sarquis, Y. (1995). Introducción al estudio de la pareja humana. Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Seed, P. (1991). Amar, honrar y obedecer en el México Colonial. Conflictos en torno a la elección matrimonial, 1574-1821. México: Alianza.

- Souza, M. (1996). Dinámica y evolución de la vida en pareja. México: El Manual Moderno.
- Sternberg, R. (1986). A triangular love theory. Psychological Review, 93 (2), 119-135.
- Sternberg, R. (2000). La experiencia del amor. La evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo. México: Piados.
- Strean, H. (1986). La pareja infiel. México: Pax.
- Stone, L. (1989). Familia sexo y matrimonio en Inglaterra. México: Fondo de Cultura Económica.
- Thibault, O. (1972). La pareja. Madrid: Guadarrama.
- Tordjman, G. (1986). La aventura de vivir en pareja. México: Gedisa.
- Townsed, J. (1999). Lo que quieren las mujeres, lo que quieren los hombres. México: Oxford University Press.
- Valdez, M.; Poblete, M.; Vara, B. (2003). "Elección de Pareja en Solteros y Casados". Psicología Iberoamericana, 11 (2), 83-87.
- Vírseda, H. (1985). "Elección de pareja". Psicología Iberoamericana, 4 (3), 20-29.
- Wolfgang, V. (1966). Los Aztecas, Hombre y Tribu. México: Diana.