



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

LINEAMIENTOS PARA EL TRABAJO TERAPEUTICO CON
PAREJAS QUE HAYAN VIVIDO PROBLEMAS DE
INFIDELIDAD.

T E S I N A QUE PARA
OBTENER EL TITULO DE: **LICENCIADO EN**
PSICOLOGIA P R E S E N T A :
RODRIGUEZ AGUNDES CARMINA

DIRECTOR:
MTRA. MARIA ANTONIETA DORANTES GOMEZ

DICTAMINADORES:
LIC. JORGE GUERRA GARCÍA
MTRA. MARGARITA MARTINEZ RIVERA



IZTACALA

TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO

2006



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

DENISSE Y SAMANTHA

SON TODO PARA MI, Y LO UNICO MIO
LAS AMO

JORGE

Muchas gracias por todo lo que me haz dado,
Por que tanto se aprende de las cosas buenas,
como de las malas.

MAMA

Solo puedo decir que éste trabajo es tuyo,
Gracias por tu apoyo, ejemplo y presión.

PAPA

Muchas gracias por tu amor, tu comprensión
y el apoyo que diario me das.

MAYRA

Gracias por tu paciencia, tu apoyo y tu
ejemplo de responsabilidad.

ROBERTO

Gracias por tu apoyo, eres
Una buena persona.

MIRNA

Gracias por esa llamada, además de regresarme una guía, me diste la oportunidad de realizar éste trabajo.

TOÑITA

*Mi única maestra de Psicología,
mi agradecimiento eterno.*

LUCHA

Gracias por tu ejemplo de fortaleza y fé en el mañana.

JUAN (Indovina)

Gracias por tu apoyo,
tu tecnología y tus consejos.

VERONICA

Gracias por tu ejemplo de valor y por tus palabras exigentes.

DR. ANTONIO RODRIGUEZ

Gracias, tío, por tu apoyo en el ámbito laboral.

EDUARDO, NOE, LALO, ABUELITA, ABUELITO,
FAM. ABUNDES IBARRA...mi familia.

Los quiero...

ANTES DE QUE HABLES , ESCUCHA

ANTES DE QUE ENSEÑES , APRENDE

ANTES DE QUE ESCRIBAS , PIENSA

ANTES DE QUE CRITIQUES , ESPERA

ANTES DE QUE ORES , PERDONA

ANTES DE QUE RENUNCIES ,
INTENTA

ÍNDICE

	Pag.
INTRODUCCION	3
CAPITULO 1 <i>LA PAREJA</i>	10
1.1. Concepto de pareja	10
1.2. Etapas de la pareja	15
1.2.1 <i>Noviazgo</i>	15
1.2.2 <i>Matrimonio</i>	17
CAPITULO 2 <i>INFIDELIDAD</i>	24
2.1. Concepto de infidelidad	24
2.2. Factores que influyen en la infidelidad	27
2.2.1 <i>Expectativas individuales</i>	28
2.2.2 <i>Problemas económicos</i>	30
2.2.3 <i>Distanciamiento de la pareja</i>	32
2.2.4 <i>Falta de respeto</i>	36
2.3. Consecuencias	37
CAPITULO 3 <i>PROPUESTA</i>	43
3.1. Concepto de PNL	43
3.2. Técnicas de PNL	49
3.3. Propuesta de intervención para parejas que hayan vivido el problema de infidelidad.	53
CONCLUSIONES	63
BIBLIOGRAFIA	69
ANEXOS	74

INTRODUCCIÓN

El ser humano es un ser pensante con sentimientos, con comportamientos complejos, capaz de relacionarse y comunicarse con sus semejantes y con el mundo que lo rodea de forma individual o integrando diversos grupos a través del lenguaje.

Comparte, como nos menciona Macias (1995) , con los demás individuos del reino animal diversas funciones, en algunas de las cuales aquéllos lo superan; en tanto que en algunas de las funciones que tradicionalmente se consideraban exclusivas del hombre, avances científicos recientes nos permiten afirmar que también existen en algunas especies animales superiores, aunque a veces sea en forma rudimentaria; igual sucede en algunas formas de organización social en las especies animales.

Para el ser humano la necesidad de subsistir lo lleva a la procreación en pareja, y es cuando utilizando su capacidad de razonar, observa que viviendo juntos es posible compartir responsabilidades en la crianza de los hijos.

El hombre primitivo observó que viviendo en grupo podía cazar animales más grandes y de esa forma tener más alimento, así como ese ejemplo todos los demás trabajos eran más sencillos cuando se delegaban diferentes actividades para cada uno de sus miembros.

De aquí nace la importancia de crear grupos pequeños de personas unidas por los mismos intereses y sentimientos afectivos recíprocos, llamados familia.

Andolfi (1985) define a la familia, conjunto de personas unidas por lazos sanguíneos y afectivos, la describe como un grupo de personas ligadas entre sí que se rigen por las mismas reglas de comportamiento. La familia es de gran importancia para mantener el equilibrio de sus miembros en los niveles sociales, biológicos y psicológicos.

La familia es un grupo pequeño de personas que comparten un hogar y una visión del mundo. A través de la convivencia diaria sus miembros comparten sus costumbres, creencias, maneras de actuar, de pensar, de resolver conflictos y de relacionarse.

Haley (1983), define a la familia como un grupo de personas emparentadas que viven juntas generalmente, o en lugares diferentes y especialmente está formado por padres e hijos. Menciona, que es importante para un individuo pertenecer a una familia porque esto le facilitará desarrollarse dentro de una sociedad, ya que dentro de ella aprenderá a seguir reglas y a compartir responsabilidades y bienes con los demás.

Macias (1995) menciona que, existen tres tipos de familias: familia extensa; incluye dos o más generaciones que conviven bajo el mismo techo; familia semiextensa: convivencia bajo el mismo techo de una familia nuclear con otros miembros, con o sin lazos de consanguinidad; y la familia extendida; la forman el resto de los familiares pero no viven bajo el mismo techo.

La familia es un sistema relacional debido a que al formar un conjunto, cada una de sus unidades al tener un cambio va a afectar a las otras unidades y se tendrá que modificar el conjunto, debido a esto existen tres teorías sistemáticas aplicadas a la familia.

- 1) La familia como sistema en constante transformación, es decir, se adapta a las diferentes exigencias de los estadios por los que atraviesa para asegurar continuidad y crecimiento psicosocial a los miembros que la componen (Minuchin, 1977; en Andolfin, 1985).
- 2) La familia como sistema activo que se autogobierna, en el cual existen reglas que se pueden modificar o crear nuevas reglas a través del tiempo.

- 3) La familia como sistema abierto, en interacción con otros sistemas en la cual la familia tiene que convivir con otras personas, de la escuela, de la fabrica, instituto, oficina, etc.

La Familia debe proporcionar al individuo, como menciona Sandoval (1997) la satisfacción de necesidades básicas: alimentación, vestido, habitación, transporte. También debe ofrecer desarrollo: que permita aprender a cada uno de los miembros la forma de expresar sus sentimientos, y las condiciones necesarias para sobresalir dentro de una sociedad. Y por último debe proporcionar seguridad: La familia debe enseñar a sus miembros como resolver sus problemas tanto de grupo como individuales, para que al estar dentro de una sociedad transmitan esos conocimientos.

Cuando surgen diferencias entre los miembros de la familia suele haber conflictos, y la forma de resolverlos dependerá de la inteligencia de los padres para llevar la educación de los hijos. Si no existe una empatía por parte de los padres para la crianza de los hijos, tiende a haber muchos conflictos por que no se establecen los lineamientos correctos de comportamiento de cada quien.

Las familias funcionales son aquellas que saben como resolver sus problemas sin la necesidad de recurrir a algún tipo de ayuda. Los problemas familiares se dividen en dos tipos: instrumentales, que se refieren a la organización dentro de la casa, y los afectivos que son los que involucran los sentimientos.

Un tema importante dentro de la familia, es la comunicación, que definiremos como el intercambio de información. Hay cuatro tipos de comunicación :

- ☺ Clara y directa; que se refiere aquellos mensajes claros que van dirigidos a quien quiere transmitir.

- ☺ Clara – indirecta : Es clara pero se utiliza otro canal para decirlo, y no directamente para quien va dirigido.

- ☺ Obscura - enmascarada – directa: el mensaje no se entiende, pero se dirige a la persona indicada. Este tipo de comunicación se relaciona con aspectos patológicos del emisor.

- ☺ Obscura, o enmascarada- indirecta: Es la más conflictiva se manifiesta a través de los dobles mensajes, el mensaje no es claro y se dirige a otras personas.

Macias (1995) menciona que, es importante para que exista una familia el hecho de que exista una pareja, es decir que los padres no deben dejar de lado su condición de hombre y mujer y convertirse sólo en padres, sino que deben procurar seguir con la relación de afecto existente antes de la formación de la familia. Esto los ayudara a entenderse mejor y de esta forma podían resolver los conflictos que se les puedan presentar.

Todos los seres humanos, desde el nacimiento, necesitamos cuidados especiales, tenemos que comer, dormir y mantenernos limpios. Igual de importante es recibir cariño, atención, consuelo y caricias. Para cuidar a nuestros hijos, debemos atendernos también; los adultos somos responsables de nuestra propia felicidad y crecimiento. Si los padres aplazamos o renunciamos a nuestra propia alegría y a nuestro propio desarrollo, perdemos la energía y capacidades para apoyar a nuestros hijos y darles felicidad.

Al descuidar nuestra vida en pareja, vamos acumulando sentimientos de molestia y resentimiento. Los padres frustrados, suelen estar cansados, de mal humor, enojados y violentos. En este estado podemos lastimar a los hijos de muchas maneras. El sacrificio no siempre es una virtud, es necesario recapacitar sobre nuestras necesidades para buscar la manera de

satisfacerlas, darles un orden de importancia y definir cuales podemos cumplir ahora, y cuales después.

Es por esto que en este trabajo se presenta un problema muy importante que suele darse con mucha frecuencia entre la pareja: *la infidelidad*. Para abordar éste factor, en el primer capítulo se aborda el tema de pareja, desde su definición hasta las diferentes etapas por las que atraviesa a lo largo de su existencia. El noviazgo que es cuando la pareja se conoce y se conquistan mutuamente. El matrimonio, que es la etapa donde la pareja decide vivir juntos. La llegada de los hijos, aquí hablamos de todo lo que rodea a la familia cuando los hijos dependen de ella. Familia con hijos adolescentes, en este ciclo observamos como cambian las reglas para los miembros de la familia y los problemas que suelen haber con los hijos. El nido vacío, aquí hablamos de cuando los hijos se van y los padres se quedan nuevamente solos. Por último el retiro de la vida activa y la vejez, como se enfrenta la pareja a esta etapa tan difícil para el ser humano.

En el segundo capítulo, entramos de fondo en el tema de infidelidad, y los factores que pueden influir para que ésta se dé. Hablamos de las expectativas que cada conyugue tenía del matrimonio, que tal vez no se han cumplido y por ello es más fácil que caiga en la tentación de una infidelidad. Los problemas económicos, que es un punto muy importante, ya que si la pareja no tiene los recursos necesarios para subsistir, empiezan los reclamos que llevan a una separación inmediata de la pareja.

El distanciamiento, en algunos casos uno de los dos miembros de la pareja por cuestiones de trabajo tiene que separarse de la familia, que es cuando estando sólo busca la compañía de otra persona. Por último, el desplazamiento, que es cuando uno de los miembros de la pareja se dedica más a terceras personas, que su conyugue, pueden ser los hijos, los amigos, o la familia extensa. En este capítulo damos un panorama de lo que son las consecuencias que trae un infidelidad en la pareja .

En el tercer capítulo se propone una línea de trabajo para terapeutas que trabajen con parejas, que pasan por un problema de infidelidad. Partiendo de la idea de que la pareja que acuda a este servicio, es porque está dispuesta a trabajar y cada uno pondrá lo mejor de sí para salvar esta relación.

Cuando en una pareja se da el problema de la infidelidad, es muy difícil que puedan llegar a acuerdos ya que existe el coraje por la parte afectada y como está destrozada no tendrá la capacidad de razonar, sin embargo si los dos tienen la disposición de salvar el matrimonio, este proceso será más sencillo.

Por último se propone un folleto que servirá como referencia a los matrimonios de lo que es la vida en pareja, retomaremos los temas revisados en esta investigación, de una forma muy simple y fácil de entender.

En la actualidad el divorcio es tan común como el matrimonio, las parejas se casan y se separan, tan fácil como cambiar de un trabajo a otro. Hoy en día no se toma el matrimonio como la base de una familia, más que nada se pretende experimentar si la pareja se puede adaptar a compartir un espacio u obtener alguna ganancia.

Los objetivos de los matrimonios actuales han cambiado, ahora simplemente se piensa “ si no me gusta, me voy”. En México, en el 2004, de cada 100 matrimonios 11 se separan (INEGI), es una cifra alarmante tomando en cuenta que la base de la sociedad es la familia. Y las estadísticas indican que en los próximos 5 años aumentara a uno de cada tres (www.mipediatra.com.mx)

No se pretende ser conservador al criticar el hecho del divorcio, ya que tal vez los jóvenes de hoy lo ven tan natural que no les importa mucho el que sus

papás vivan separados; pero, en este trabajo se pretende resaltar la importancia que tiene la pareja, entender en qué momento se pierde el interés por deshacer ese vínculo que los unio, y ¿qué es lo que les llevó a una infidelidad?.

Es por esto que el objetivo de este trabajo es, *dar una propuesta de intervención desde PNL, para parejas que hayan tenido problemas de infidelidad*, y que quieran seguir unidos y superar el problema.

Es muy curioso observar que las parejas que llegan a terapia si tienen interés de estar el uno con el otro, pero que en ciertos momentos de su vida se dejaron llevar por la curiosidad de conocer a otras personas, y cayeron en este problema.

A pesar de no ser un tema novedoso, y muy trabajado, lo importante de esta tesina es brindar al trabajo profesional en el consultorio un instrumento rápido de leer, con lenguaje accesible, y que pueda ser una referencia de apoyo a los mismos pacientes que asisten.

CAPITULO 1

PAREJA

1.1 CONCEPTO DE PAREJA

Limón (2005), define a la pareja como la relación de un individuo con otro del sexo opuesto, en la que se establece un compromiso de unión. Con el fin de apoyarse para un mutuo desarrollo y superación en las diferentes actividades que realizan.

La pareja para Döring (1994), es la unión de dos personas que se presentan ante los demás como un todo y que pretenden resolver los problemas que se les presentan como unidad. Tener una pareja o ser una pareja se considera la realización, la plenitud, es el decir “ya no estoy solo por la vida” “ahora tengo quien me ayude” . Cada uno de los miembros depende del otro de una forma solidaria y desinteresada.

Rage(1996), menciona que la pareja es la unión de dos personas que sirven más de compañeros, de amigo uno del otro, para que esto se de, él dice que hay que trabajar mucho en la confianza y en el diálogo, se debe aprender a expresar sentimientos y a comprender lo que el otro piensa.

También, maneja que los miembros de la pareja sana se adaptan entre sí y cada uno, copia las técnicas del otro para resolver los conflictos que se les presentan. Cuando se vive en pareja, debemos partir de que se van a presentar problemas y que entre los dos debemos resolverlos, si vivimos pensando que la pareja perfecta es la que nunca discute, difícilmente podremos llegar muy lejos.

Rage(1996), nos propone las siguientes habilidades que la pareja debe desarrollar para resolver los conflictos entre ellos:

- ❖ Evitar peleas innecesarias : se refiere a enfrentar el problemas, pero en el momento preciso, es decir, - no pelear - cuando los dos estén furiosos, sino cuando tengan la calma de reconocer sus culpas.
- ❖ No competir: la competencia lleva consigo una posición de poder. Buscar imponer la voluntad de uno sobre el otro no funciona, lo que hay que hacer es exaltar el autoestima de cada uno de los miembros, y dar cada uno sus diferentes puntos de resolución para un problema.
- ❖ La adaptación: el que se adapta, sacrifica sus propios intereses a favor de la otra persona. Es importante que cada persona sea clara con lo que quiere, y que se lo comunice al otro para que éste pueda complacerla.
- ❖ El compromiso: es un elemento clave dentro de la pareja, es el grado de colaboración que cada uno tiene para la vida de la pareja. Es entregarse al otro sin esperar respuesta, solo es darse en sí mismo.
- ❖ El interés: debe existir en cada uno de los miembros de la pareja, si a alguno de los dos no les interesa permanecer en una pareja, jamás le interesara resolver los problemas que pasen entre ellos.

Después de resolver los problemas entre ellos, es importante resolver los que se les presentaran en el contexto que se desarrollen. El resolver los problemas

en pareja es más formal en el matrimonio, ya que durante el noviazgo, cuando se presenta un problema, a alguno de los dos, lo soluciona por su parte y el otro miembro solo cumple con la función de oyente y en alguna ocasión de consejero.

Cuando ya es un matrimonio, es importante que cada uno de los miembros de la pareja sepan la forma de responder a estas dificultades, con las características de cada uno, analizar la situación para buscar las alternativas de solución. Los dos deben desarrollar capacidades de análisis, tomando en cuenta que ya no están solos.

Peña (1998), propone desarrollar las capacidades de análisis de la siguiente manera:

- Definir el problema. Cuando se nos presenta una dificultad es difícil ubicar el problema real, es por eso que el autor nos pide una reflexión de las posibles causas de lo que está ocurriendo.
- Hacer un listado de alternativas, En la vida cotidiana es muy difícil llevar a cabo este punto, nadie se toma la molestia de tomar un cuaderno y evaluar las posibles alternativas para solucionar el problema, pero el autor nos lo maneja como una herramienta muy buena que nos despejará el conflicto.
- Tomar decisiones. Es importante que al tomar las decisiones lo hagan entre los dos, para que después no se den los reproches y éstos creen más conflictos.
- Implementar solución y evaluar la solución resultante. El evaluar dará un apoyo para otras ocasiones sea cual sea el resultado.

Álvarez y Jurquenson (1996), nos hablan de la atracción física que debe existir en la pareja, nos dicen que es importante que en el matrimonio se mantenga el cuidado razonable de nuestro cuerpo y aspecto personal. También la atracción intelectual es importante, debemos tener de que hablar con la otra pareja, no quedarnos en solo mencionar los comentarios cotidianos, sino tener tema de conversación y no solo con mi pareja sino con los demás, estos autores nos mencionan lo importante que se sienten los hombres cuando sus esposas son admiradas por la forma que se expresan ante los demás.

El amor es el sentimiento que une a dos personas y es lo que las anima a seguir adelante. Matamoros (2002), nos dice que el amor es muy difícil de definir, pero que a su vez es tan cotidiano, que no nos detenemos a pensar que es lo que significa. Lo define como el conjunto de sentimientos que unen una persona con otra, o bien a las cosas o ideas.

Matamoros también señala, que el amor genera una responsabilidad sana con su propio crecimiento, es decir, cuando dos personas se quieren lo que buscan es que su amor florezca y no se termine. Cuando en la pareja realmente se da el amor, se acepta el crecimiento del otro. Ninguno de los miembros de una pareja puede permitir que el otro se quede estancado, los dos deben buscar superación personal y establecerse metas en los personal.

El que ama, comparte, no se preocupa solo por él, sino piensa en las necesidades del otro y trata de cubrirlas. El respetar dignidades es muy importante, cuando tenemos una pareja lo que buscamos es que sea una persona digna, que tenga un valor, pero muchas veces no se comprende, que si la otra persona es valiosa yo también lo seré.

También menciona que el amor es un proceso, no es una meta. Está en constante cambio y movimiento, no es algo que se pueda cuantificar ni establecer.



*En una pareja: El amor es no pertenecer
ni poseer.*

1.2 ETAPAS DE LA PAREJA

1.2.1 Noviazgo

Cuando entramos a la etapa de la adolescencia empezamos a fijarnos en el sexo opuesto, observamos las características de la belleza según la moda actual. Es cuando soñamos con el príncipe azul y creamos expectativas acerca de la pareja que compartirá con nosotros nuestra vida futura.

Al fijarnos en las características físicas de los demás muchachos, comienza un proceso de selección en el cual al observar a varios prospectos elegimos el que más nos llame la atención, así se da la primera fase del noviazgo que es el acercamiento, es decir el primer contacto que tiene la pareja.

El elegir una pareja es un asunto complicado, aunque en la práctica cotidiana lo veamos diferente. Se toma en cuenta las características físicas, emocionales y culturales. Al tener una pareja, como menciona Limón (2005), buscamos un lazo afectivo, una compañía y una satisfacción sexual.

Limón plantea que el hecho de tener una pareja es una necesidad casi biológica, ya que es importante para la reproducción.

Cuando dos personas se conocen y se interesan el uno por el otro, comienzan por verse, y gustarse y una vez que se ha dado este acercamiento, la pareja comienza a frecuentarse; así, van conociendo sus gustos y sus objetivos inmediatos, si estos coinciden suele darse una relación de noviazgo, en esta fase suele darse el galanteo que se refiere a que las dos personas muestran lo

mejor de cada quien y suelen solo mostrarse las virtudes. En esta etapa es cuando se da el enamoramiento.

El galanteo se termina cuando entramos en la fase del compromiso, que es donde las dos partes se comprometen a ser fieles, a cuidarse mutuamente, a darse confianza el uno al otro, a demostrarse afecto y a buscar lo mejor para los dos. Este compromiso no siempre se da tan claro a veces ni se menciona simplemente va implícito en la relación. Es aquí donde generalmente se presentan a los padres de ambos, y se rigen con reglas que ambos formaron y tienen planes de vivir algún día juntos.

En esta etapa del noviazgo, para los jóvenes el tener una pareja es básico, en las chicas es cuestión de seguridad, y en los chicos de hombría. Haley (1983), menciona que para el adolescente que llega a los veinte años sin tener una pareja, le representa un problema ya que se pone en desventaja con sus iguales y no tiene participación dentro de un grupo.

En el noviazgo es importante conocer, con que grupo de personas nos vemos a relacionar de ahora en adelante, ya que al relacionarnos con una persona también nos relacionamos con toda su familia y su cultura. La familia extensa en esta etapa suele tomar gran parte de las decisiones de los jóvenes de forma explícita o implícita.

Willi (1985), menciona que en esta fase de formación de la pareja puede llegar a ser muy penosa, pues está llena de dudas y de temores: miedo a separarse de su casa, a entregarse al compañero, a la atadura, a las obligaciones y responsabilidades; miedo a tener que renunciar a sí mismo, porque se tiene la idea de que cuando te casas ya perteneces al otro. Otro miedo muy importante que se origina es, el de fallar en lo que respecta a lo sexual, y es precisamente

aquí donde se originan muchos conflictos que durante el matrimonio son difíciles de superar.

1.2.2 Matrimonio

La palabra "matrimonio" procede etimológicamente de *matris munium* (oficio de madre), pues tiene relación con la tarea de concebir y educar a los hijos que, por su propia naturaleza, compete a la mujer.

El Matrimonio en su definición real, es la unión marital de un hombre y una mujer, entre personas legítimas, para formar una comunidad indivisa de vida. En primer término, el fin del matrimonio es la procreación y educación de los hijos, y en segundo lugar, la ayuda mutua entre los esposos y su propio perfeccionamiento.

Hale (1983) menciona que el contraer matrimonio tiene un significado diferente para cada uno de nosotros, él lo define como un acuerdo entre la joven pareja donde se comprometen mutuamente de por vida. Cualquiera que sea la relación entre dos personas antes del matrimonio, la ceremonia modifica en forma impredecible su naturaleza.

Rage(1996) señala, que cuando dos personas se enamoran, y deciden vivir juntas, deben tomar en cuenta los intereses de ambos y más que nada sus costumbres de cada uno, ya que no solo nos casamos con el otro, sino con toda su familia y sus tradiciones. Los dos deben estar preparados intelectualmente para el gran reto que se aproxima, ahora serán independientes y responsables de su propia manutención, seguridad y resguardo.

Dentro del matrimonio la relación de pareja tiene que dar un giro radical, no pueden seguir viviendo con actitud estática y romántica como en el noviazgo, sino tener expectativas y expresarlas para hacerlas de forma conjunta. No pueden seguir comiendo amor, ahora se presentaran ante la vida y definirán para ellos que tan dura es.

Es muy importante que la pareja comparta gustos e intereses dentro del matrimonio, muchas veces al casarnos nos llenamos de actividades que evitan el contacto con el otro. Nos dedicamos a buscar una estabilidad económica, a los quehaceres del hogar, o simplemente a “entretenernos en algo” , y toda esa comunicación que existía antes se va perdiendo.

La pareja tiene que buscar actividades que puedan compartir, no precisamente estar todo el día juntos, pero sí dedicarse al otro, aunque sea por un momento. Se habla mucho de la individualidad, todos pensamos que al casarnos perdemos esa libertad que teníamos al ser solteros, lo que propone Limón (2005), es que busquemos un “yo común” es decir, el ser individual no implica el aislarse de la otra persona, sino buscar los objetivos que realizándolos juntos nos satisfagan mejor.

Actualmente, la palabra matrimonio asusta a cualquiera, entre los novios el mencionarla es fatal y puede llegar a causar la separación. Döring (1994), menciona que algunas personas toman el termino pareja como algo distinto del matrimonio, es decir piensan que el vivir juntos sin tener un papel de por medio les da la libertad de terminar con esa relación cuando quieran, pero no se dan cuenta que tienen las mismas reglas, y que va a ser igual de difícil separarse cuando las cosas ya no marchen bien, ya que las decisiones y las reparticiones las tendrán que hacer igual.

La libertad no la vamos a perder cuando entremos al matrimonio, la vamos a perder cuando no sepamos identificar cuales son las cosas que deseo hacer, y que solo me deje llevar por lo que dice la otra persona.

Döring (1994) menciona, que la libertad actualmente, la tenemos desde que elegimos a nuestra pareja y qué relación queremos llevar con ella. Tenemos libertad para escoger donde vivir y como ganarnos la vida. Decidimos en qué momento terminar la relación y en qué términos hacerlo. Entonces la libertad no se pierde solo se “transforma”.

Hay muchas personas que sólo deciden vivir juntos sin casarse y que se comprometen más que otros que firman papeles, o que se rigen bajo los términos de alguna religión, entonces el tener o no tener papeles de por medio no tiene nada que ver con el compromiso que cada quien tiene para su pareja.

Cuando se presentan los primeros conflictos en el matrimonio, la joven pareja, se espanta, creen que es el fin de la relación, pero se va presentando un círculo donde los dos se piden perdón y prometen no volver a actuar de la misma manera, sin aceptar que esta historia se repetirá siempre. La mayoría de las decisiones que se tomaran en este periodo estarán influenciadas por lo que a cada uno le digan sus familias, pero cada uno de ellos tendrá que poner sus propios limites para la intervención de los mismos.

El encontrar su propio estilo de vida les llevará algún tiempo, va a depender de la capacidad de razonamiento de los cónyuges, para valorar que condiciones son las que les favorecen a ambos.

Nacimiento de hijos

En esta etapa, los dos miembros de la pareja adquieren más responsabilidades, pero también se unen más, ya que ahora tienen a su cargo a alguien más. El esperar a un niño nos llena de emoción, pero también de muchos miedos, no sabemos como lo vamos a educar, ni como vamos a vivir ahora que él este con nosotros. Generalmente los dos padres tienen sus propias expectativas, y es muy bonito ver como entre los dos planean el futuro de ese niño.

Con el nacimiento de un hijo, la joven pareja queda más distanciada de sus familias y a la vez más enredada en el sistema familiar. Siendo padres, son menos hijos, y se individualizan en mayor medida como adultos. Pero el niño los introduce más en la red de parientes ya que con él nacieron los tíos, los abuelos, los compadres y los primos.

Sandoval (1997) menciona que , en esta etapa se tienen que poner nuevas reglas entre la pareja, se tendrá que buscar como repartir el tiempo entre los diferentes miembros de la familia, como se va a manejar el dinero que entra en casa, como tendrán que distribuirse en su casa etcétera.

Willi (1985), habla de que en esta etapa, a causa de los hijos se produce un profundo cambio en la pareja. Los esposos ya no están tanto tiempo solos ni tan pendientes uno del otro. Uno de los dos esposos puede sentir celos de los hijos porque le arrebatan la atención de la otra persona. Pueden surgir problemas graves cuando los hijos van creciendo, y requieren de más atención, por ejemplo al entrar a la escuela. Pero algo que si es seguro, es que los hijos crean una dependencia mutua y el miedo a la separación crece por temor a herirlos, y como pareja esto puede hacer que se sientan más seguros uno del otro.

Matrimonio con hijos adolescentes.

Macias (1995), propone mencionar esta etapa, ya que cuando los hijos son adolescentes no solo la pareja sufre cambios, sino toda la familia. Los hijos a esta edad son más exigentes con los padres y en general con todos los que los rodean.

En ésta la pareja está pasando por el ocaso de su vida, es muy importante regresar a cada uno de sus miembros, y hablar de las necesidades de conformar una personalidad que resurgen aquí. Cabe mencionar que las mujeres después de los 35 años comienzan a preocuparse más por el envejecimiento, y al ver que sus hijos están grandes esto se vuelve fatal.

Para los hombres es una etapa de reflexión donde se van más por lo material, y entran en una crisis de si lo que tengo es en realidad lo que quería. El envejecer también les preocupa pero según Willi (1985), tratan de ignorarlo y presumen de estar en la plenitud.

También, se observa cual de los esposos creció más como persona, durante el matrimonio y cual se estanco. Los hijos marcan un camino a seguir muy turbio, ya que son los principales jueces, y suelen opinar acerca de lo que fui y lo que será de mí.

Al igual, la pareja se llena de conflictos referentes a los hijos que muchas ocasiones dejan de lado a la pareja. Muchas veces si no tienen una estabilidad económica, el padre tendrá que trabajar más para satisfacer las necesidades cada vez más grandes de los hijos.

Destete de los padres.

En esta etapa el matrimonio entra en estado de turbulencia, que sede a medida de que los hijos se van y los padres elaboran una nueva relación como pareja.

Logran resolver sus conflictos, y se las arreglan para que cada uno de los hijos tengan sus parejas.

En las familias que solo hay un progenitor, este periodo generalmente es el principio de una vejez solitaria. Haley(1983) nos dice, que muchas veces se genera el conflicto cuando el hijo mayor decide irse, pero en otros casos se da a medida que los hijos más chicos se empiezan a ir.

Se da un reencuentro con la pareja, ahora nuevamente tienen espacio suficiente para ellos y vuelven a conocerse ahora después de varios años. Para muchas parejas es un momento agradable cuando llegan los nietos, ya que con ellos no tienen una responsabilidad directa y pueden disfrutarlos incluso más que a sus propios hijos.

En esta etapa el matrimonio suele buscar nuevas distracciones, como el viajar o salir juntos a visitar a los hijos, tiene más solvencia económica y suelen hacer más bienes materiales de los que tenían.

El retiro de la vida activa y la vejez

Cuando una pareja logra liberar a sus hijos de manera que estén menos involucrados con ella, suelen lograr un periodo de relativa armonía. Algunas veces sin embargo, el retiro de la vida activa puede complicar la vida de la pareja porque ahora están juntos las 24 horas y no saben que hacer.

Aunque los problemas afectivos de la gente mayor son ocasionados por diversos factores, el hecho de no sentirse útiles contribuye mucho. Es por esto que muchos matrimonios en esta fase se quieren pasar el tiempo con los hijos ayudando a criar a los nietos, aunque no siempre es bueno esto.

En este periodo, se piensa mucho en la muerte, en la probabilidad de que llegue, pero también en el deseo, que no sea así. Para la pareja es muy fuerte, el golpe de quedarse sin la otra persona que lo acompaña durante muchos años; principalmente las mujeres, para ellas es como si fuera el fin de su existencia, no encuentra la razón porque vivir, ahora ya no tienen a quien servir. Por lo cual, la familia debe enfrentar el difícil problema de cuidar a la persona mayor.

En este capítulo, hemos observado la importancia de compartir la vida con una pareja, todos necesitamos un apoyo moral que esté en los momentos difíciles. En las etapas por las que pasa una pareja se pueden presentar distintos problemas que entre los dos tendrán que resolver, el tener claro nuestros objetivos ayudará.

Es importante el resaltar el valor de la familia, hoy en día, no hay duda, que una mujer es capaz de criar a los hijos sin la ayuda de un hombre; pero para el desarrollo de los niños es importante que observen las características tanto de los hombres, como de las mujeres, para que formen una personalidad propia en base a ellas, y que mejor que vean que se puede vivir en comunidad dentro de su casa.

Pensando en la igualdad de los miembros de la pareja, lo que se debe buscar es el respeto a la autonomía de cada uno y de esa forma crear un espacio agradable donde los dos puedan desarrollarse de la misma manera; y divertirse también.

CAPITULO 2

INFIDELIDAD

2.1 CONCEPTO DE INFIDELIDAD

Si hablamos de infidelidad lo más correcto es definir qué es la fidelidad. La fidelidad es el compromiso de lealtad sentimental y sexual contraído en la pareja. Tanto si se le da una importancia excesiva –que dará lugar a los celos– como si no se le da ninguna, puede ser una gran fuente de problemas para la pareja. Pues bien, infidelidad es precisamente lo contrario, romper ese lazo sentimental y sexual que existe entre dos personas.

Álvarez (1996), define a la infidelidad en la pareja como la falta de lealtad de alguno de sus miembros, en el compromiso adquirido en la relación. La infidelidad es en sí un sentimiento relacionado con la posesión. Los hombres generalmente se sienten más traicionados si sus mujeres se van a la cama con otros. Ellas, en su mayoría lo que más les preocupa es que sus maridos se enamoren de otras.

La infidelidad hiere tanto, porque acaba con el sentimiento de seguridad y la confianza que se encuentra en una pareja. Todo lo que creía conocer de la pareja empieza a esfumarse, empieza a ser recelosa y a desconfiar de cualquier argumento que el otro exprese.

Un romance, resbalón, aventura, son diferentes palabras para designar una mismo hecho: la infidelidad. El ser víctima de una situación igual puede acabar con un matrimonio y con una familia, en ocasiones provocando un desequilibrio emocional muy difícil de superar.

En la actualidad la infidelidad es la causante de rupturas, separaciones y divorcios. Es tan frecuente como dolorosa, porque además de romper el corazón, ataca la autoestima, destruye la confianza y hace aflorar los sentimientos más negativos. Desde ambos lados de la pareja la infidelidad se ve diferente, - sobre todo las mujeres-.

Álvarez señala que para las mujeres el tener una infidelidad, es traicionarse a sí mismas y a toda una cultura; para ellas, es el término de un amor. En cambio, para los hombres simplemente puede ser una diversión que no afecta a nadie.

Rosenbaum (1970), nos dice que la infidelidad constituye el primer indicador de divorcio en todo el mundo, sin importar sexo, raza o religión. Es uno de los retos más grandes con que se enfrentan muchas parejas. Sin lugar a dudas, es uno de los motivos que mayor dolor puede causar en una relación. Convirtiéndose, además, en un generador activo de frialdad y desconfianza.

La infidelidad es un generador de frialdad, y desconfianza muy difícil de olvidar; sin embargo, no siempre tiene que ser el detonante de una ruptura. Existe el perdón y, aunque la relación cambia, la pareja puede seguir felizmente unida.

Si se quiere salvar la relación porque el compromiso afectivo es importante, la postura más inteligente frente a una infidelidad sería mantener la cabeza fría; conservar la serenidad y ser objetivo. Intentar comprender qué ha motivado ese comportamiento. Aunque sería el ideal, no siempre es posible ser tan comprensivo. Hay muchas personas que consideran la infidelidad como una situación insuperable; son incapaces de perdonar, y mucho menos de olvidar. Tienen miedo de que la situación se vuelva a repetir.

Muchas veces la infidelidad en la pareja no es más que una señal de alarma. Una señal que indica que las cosas no funcionan como debe. Un indicador de dificultades internas o descuidos amorosos dentro de la pareja. Según los expertos, la mayoría de las aventuras extramatrimoniales son mensajes dirigidos a los dos, tratan de compensar algo que falta en la pareja.

Si las aventuras se producen desde el principio de la relación de forma continua, se puede afirmar que la sexualidad está alterada de base. No hay que engañarse con que el infiel cambiará de actitud por amor. Si sus conflictos no se resuelven, repetirá sus aventuras.

Es muy importante el aspecto sexual en la vida de una pareja, muchas veces el no pasar tiempo suficiente de intimidad, hacen que las personas piensen en alguien más que pueda llenar estos vacíos. Cuando la pareja desde un principio no maneja relaciones sexuales satisfactorias para los dos, hay muchos problemas por que no van a llenar esa necesidad.

Silveti (1996) refiere que, todas las enfermedades psiquiátricas, en la medida que interfieren en la personalidad global del sujeto, provocan alteraciones de la sexualidad. La depresión, generalmente, inhibe el deseo sexual, y si es muy intensa puede llevar aparejada una impotencia, al igual que los medicamentos antidepresivos suelen también interferir en la relación sexual.

Para Rosenbaum (1970), el problema de la infidelidad no es solamente un síntoma de trastornos emocionales, sino de las tradiciones de una sociedad, así como de las modas, las costumbres y los sistemas de valores.

2.2 FACTORES QUE INFLUYEN EN LA INFIDELIDAD

Normalmente una persona no es infiel porque sí. Si se está realmente enamorado de la pareja, es difícil, que así porque sí, se de la infidelidad. Suelen existir desencadenantes previos. Los más normales son: sentimientos de abandono, deterioro afectivo, falta de comunicación o simplemente falta de amor.

En la práctica no sirve de mucho conocer las causas. Cuando una pareja llega a una situación así, es difícil mantener la objetividad suficiente para poder analizarlas. El impacto del hecho hace ver las causas como simples excusas, difíciles de admitir.

Para hablar de la infidelidad, hay que hablar antes que nada de aquello que la motiva y las causas que orillan hasta llegar a ese punto. En muchas ocasiones son fallos en la atención de la pareja, quién a su vez al sentirse relegada en un segundo plano deja de tener detalles y cariños, que poco a poco van formando un círculo vicioso en el que ya no se sabe quién comenzó. El único hecho real es que se ha producido un distanciamiento.

Hay muchas versiones de que el amor se acaba; que llega un momento en el que la pareja no tiene más que darse, y comienzan como nos dice Walster (1980) a caer en una monotonía angustiosa. Hay quienes dicen que en el matrimonio llega un momento en que la unión se convierte en una cadena que nos amarra, y sujeta a tener que pasar el resto de nuestros días con un cónyuge que ha dejado su encanto y se ha convertido en tedio.

Y es que la carne es débil y eso no dejan de mostrarlo los medios de comunicación, la sociedad en general, pero ¿quién engaña más?, ¿por qué se engaña?, ¿para qué?, ¿quién es realmente la víctima?, ¿qué hacer tras una infidelidad?. Son preguntas sin una aparente respuesta pero lo que debe quedar claro es que existen soluciones para salir del bache.

2.2.1 Expectativas individuales

El matrimonio no es meramente de dos personas, sino la conjunción de dos familias que ejercen su influencia y crean una red de creencias. Cuando los jóvenes empiezan a convertirse en adultos, la familia crea muchas expectativas acerca de su futuro, todos los padres sueñan con ver a sus hijos profesionistas y en una posición económica alta.

A las mujeres hoy en día se les crea la idea de que su futuro marido debe ser casi perfecto; que no las traten mal, que tenga un buen trabajo y que cuente con bienes materiales. Se les dice que ellas son las reinas de la casa y que con su pareja debe ser igual. Analizando esto se nos viene una pregunta y ¿ qué hay con la igualdad de sexos?, por la que tanto peleamos las mujeres.

A los hombres por el contrario, se les espanta diciendo que si se casan se van a tener que hacer cargo de los gastos de la casa, y de una familia; que ya no podrán salir con sus amigos, que las mujeres ya no se dejan manipular como antes.

Revisando esto tenemos dos expectativas diferentes, mientras la mujer ve al matrimonio como su vida perfecta, el hombre no quiere ni acercarse. Se puede decir que la mujer generalmente ve al matrimonio como el principio de su vida color de rosa, al lado de su príncipe azul, y el hombre tal vez lo ve como el fin de esa etapa bonita donde no tenia obligaciones con la pareja.

Las expectativas que tienen los jóvenes al llegar el matrimonio, dependerán de los intereses de cada uno, el problema es cuando ni siquiera ellos saben cuales son, es decir, la pareja se emociona con la idea de estar juntos, pero ninguno de sus miembros sabe el para qué, solo piensan en vivir el momento y no les interesa pensar en el futuro. Es por esto que antes de comunicarle a la otra persona el deseo de establecer un matrimonio con ella, debemos pensar bien cuales son mis metas como persona en este aspecto y tratar de empatizarlas con las del otro.

Las expectativas de los hombres pueden estar llena de errores como nos menciona Jiménez (2002), que nos dice, que ellos piensan que al casarse tienen un lugar preferencial dentro de la casa y que ahora podrán ellos mandar, no tendrán que pedir permiso a nadie y podrán llegar cuando ellos quieran. Esto trae de la mano, que en su trato con otros hombres se deje llevar por lo que ellos dicen, y forme una serie de ideas erróneas que le enseñen que él debe tener sexo con todas las mujeres que conozca, para que demuestre su masculinidad. El hecho de tener amigas cuando se es casado, es para tener sexo con ellas y no solo para platicar.

Otra expectativa errónea que tenemos cuando llegamos al matrimonio es: “ a tú pareja, ni todo el amor, ni todo el dinero”; esto es básico, nos lo enseñan desde que empezamos a crecer, pero es precisamente esta inseguridad la que puede llevar al estancamiento de la relación.

Por esto, es muy importante el establecer expectativas reales del matrimonio para no engañarse uno mismo, porque muchas veces pensamos que el otro es el que me miente, pero la mayoría de las veces no es así. Muchas veces pensamos que al casarnos la otra persona va a cambiar, pero generalmente no es así.

2.2.2 Problemas económicos

Todos buscamos todos los días una mejor posición económica, buscamos el disfrutar de la vida. Souza (1996) menciona que al casarnos también, pensamos en darles a nuestra familia lo mejor que haya. Pero, qué pasa cuando nos damos cuenta de lo difícil que es la vida, y que ganar unos pesos es muy pesado?. Muchas parejas al iniciar el matrimonio solo cuentan con lo indispensable, pero la mayoría no sabe como administrar el hogar, es por esto que a nuestro parecer los problemas empiezan por el dinero.

La mayoría de las parejas platican de lo que les hace falta. Parece que no importa cuanto dinero ganen siempre hay necesidades que no se pueden cumplir; por ejemplo, mientras una familia de posición media puede añorar un viaje a Acapulco, tal vez una familia mejor acomodada sueñe con un viaje a Japón. El hecho es que el ser humano es ambicioso por naturaleza.

Cuando el matrimonio se basa en el interés económico, es decir cuando uno de los dos miembros se casa con el otro solo por la posición que le pueda dar, no siempre funcionan las cosas, ya que tarde o temprano tendrá necesidades que el otro no cumpla, porque la pareja no está sustentada en el amor, qué es lo que nosotros sugerimos que mantiene unido al matrimonio.

La situación actual, que nos obliga a trabajar más horas para poder ganar un poco más de dinero también afecta a las parejas, ya que muchas veces los dos miembros tienen que salir a trabajar y con estas jornadas, no se hacen cargo de los hijos y entonces surgen conflictos con las familias extensas por las diferentes formas de crianza. Por estas mismas jornadas de trabajo la pareja no tiene tiempo de convivir, pues el poco tiempo que tienen libre lo pasan con los hijos o haciendo las labores de la casa.

La falta de dinero es el pleito más constante entre la pareja, como lo menciona, Prado (2003), el no saber que futuro económico nos espera, nos llena de angustia y esto genera una acumulación de tensión que seguramente descargaremos con la pareja.

El hecho de no tener un sobrante del sueldo para diversiones, trae consigo un aburrimiento que envuelve a toda la familia, no sólo a la pareja, ya que solo se la pasan en la casa y no tienen distractores de los problemas que cada miembro suele tener. El pensar en unas vacaciones es muy sano, ya que ayudara a los miembros de la familia a afianzar las relaciones de cariño entre ellos, ya que usualmente este tipo de viajes son placenteros y todos los disfrutan. Cuando la pareja se llena de monotonía, es muy probable que busque la diversión en otro lado, y puede ser con una relación extramarital.

Cuando llega a ocurrir un imprevisto, como una enfermedad, un accidente u otro. La familia debe contar con un ahorro para resolver éste, pero si no lo hay, se generan muchos problemas para toda la familia. La pareja generalmente es la más presionada y las discusiones entre ellos para resolverlas serán muy duras, por que los dos estarán llenos de angustia y desesperación. Esto trae consigo que la pareja se desmorone y que busquen nuevas alternativas de apoyo, como un amigo, en el caso de las mujeres o una amiga en el caso de los hombres, y esto traerá como consecuencia el eterno agradecimiento a esa tercera persona, y más tarde se puede convertir en amor.

2.2.3 Distanciamiento de la pareja

Este es un problema enorme, cuando simplemente ya no te interesa estar con tu pareja. Al casarnos perdemos un poco, la incertidumbre que sentimos cuando somos novios, y pensamos que la otra persona me puede dejar; el matrimonio nos da cierta seguridad, que el otro no se va a ir y es cuando muchos abusamos de ello para no cumplir las reglas establecidas con la pareja.

Es común el que muchas parejas sientan, que cuando se unen, no debe haber problemas, nada debe cambiar, y que piensen en el romance y la pasión perpetua. Sin saber, que esto lleva a un estancamiento que puede ser aún más problemático.

Muchos pensamos que cuando ya estamos casados, la otra persona se tiene que aguantar a como yo la trate, pero ¿qué pasa con la nueva ideología que dice : “que no nos dejemos de nadie” , “que somos libres”. Esto trae muchas consecuencias y probablemente es lo que cause los divorcios, hoy en día, pues se toma el matrimonio como un ensayo para ver si puedo vivir con otro.

Hay muchas personas que cuando son solteros, se dedican a satisfacer las necesidades de su pareja, pero cuando se casan ya ni se preocupan, es cuando vienen los problemas, y estos acentúan más el distanciamiento.

Por cultura, se nos ha enseñado que el matrimonio perfecto es el que dura toda la vida, pero el hecho de hacer un compromiso tan largo no implica el que seamos felices dentro de él. Hay parejas que duran juntas toda su vida, pero en las que ya no hay amor, ni respeto, ni comunicación entre ellos, y entonces de qué sirve, si toda la vida están resentidos hasta con ellos mismos por no poder experimentar amor. Y este estancamiento sin duda los llevará a una infidelidad tarde o temprano.

Prado (2003), nos menciona algunos tipos de matrimonios no funcionales, pero que se conservan juntos:

- Relación de pareja que se mantiene por sostener “la forma”: Son los que se llevan mal, pero deben guardar las apariencias, y no se separan por el miedo que tienen al “qué dirán”.

- Relación de pareja que se mantiene de manera tranquila: Estos son los que nunca tienen problemas por que toman la vida con mucha tranquilidad, son las personas que no les interesa que va a pasar mañana solo piensan en el hoy y no tienen ambiciones.
- Relación de pareja que se mantiene por el anti – conflicto: Es donde los dos con tal de no pelear se dicen mutuamente que si, y así, no hay problema. Esto puede ser malo por que no respetan los puntos de vista de cada uno solo toman lo primero que se les ocurra para no pelear.
- Relación de pareja que se mantiene por la no contradicción: Es donde uno de los miembros accede a todo lo que él otro le pide, sin razonar si es conveniente para él o no. Por ejemplo: La clásica mujer sumisa que acepta todos los abusos del hombre.

El matrimonio habituado al conflicto, es otro ejemplo de los matrimonio estancados que tienen una alta posibilidad de infidelidad; en éste, se da mucho que las parejas vivan la mayor parte del tiempo peleando, y que ya no sea raro para ellos hacerlo. Cuando encuentran que hay otras formas de convivir más agradables, es cuando buscan esa otra relación.

Álvarez (1996), refiere que la comunicación es muy importante. Pareciera que cuando nos casamos nos olvidamos de platicar, empezamos a ocultar cosas pretendiendo que la otra persona no se enoje.

Como se menciona dentro de este trabajo, la comunicación obscura o enmascarada es muy problemática, ya que, el mensaje no se entiende, aunque se dirija a la persona indicada; es peor al ser indirecta, y se manifiesta a través de los dobles mensajes, por medio de otras personas.

La comunicación es básica, ya que si no le digo a la otra persona en que está fallando, ella no lo va a saber y lo va a seguir haciendo, hasta llegar el momento en que no se pueda controlar la situación.

El platicar con la pareja no implica solo hablar de “chismes”, o quejas de los demás, implica el decir los planes inmediatos de cada uno, y las metas a seguir en pareja. El comunicarnos de forma clara y directa con la pareja, no implica el ser grosero o faltarse al respeto, al contrario es un trabajo en equipo que los dos deben practicar, es decir cuando uno tiene algo que discutir, el otro va a escuchar, y viceversa. El saber comunicarse, es, decirse uno al otro lo que siente, lo que piensa, lo que necesita, y de que forma se pueden satisfacer esas necesidades.

Desgraciadamente, los problemas de comunicación no sólo se dan a nivel verbal, existen otros medios de comunicación que en ocasiones significan más; por ejemplo: la expresión corporal a través de posiciones y actitudes, también la expresión facial por medio de gestos, muecas, miradas, o incluso la falta de éstas últimas.

Estas faltas de comunicación, llevan a la pareja a una desconocimiento mutuo que llevará a una serie de problemas, por la no satisfacción de esas necesidades. Aunque siempre mencionamos que la comunicación es muy importante, ya en la vida cotidiana lo dejamos de lado y como todos los enfermos, negamos que estemos en esa situación.

Souza (1996) menciona otro problema, muy frecuente en el matrimonio que da paso al distanciamiento. Durante la crianza de los hijos es muy fácil que se desvíen los objetivos de la pareja, que en lugar de buscar el estar más tiempo juntos, se dediquen más a la crianza de los hijos.

Es muy común que las mujeres se dedique a la crianza de los hijos, y que descuiden al marido. En algunos casos, la mujer no hace de comer ni cuida las cosas de sus maridos por tener listas las de los hijos. Es normal escuchar a las esposas decir que son primero madres que mujeres; incluso llegan a pensar que aunque el hombre las engañe, no importa si les da dinero para mantener a los hijos.

2.2.4. Falta de respeto

En todas las relaciones se maneja la lucha por el poder; ésta situación consiste básicamente en que de una manera abierta o encubierta, uno de los dos busca controlar al otro. Tiefer (1989) nos dice que cuando la pareja es muy inmadura están en un constante pleito por no dejarse manejar el uno por el otro, pero esto, de cierta forma puede ser manejado, pero cuando los dos se vuelven altamente defensivos y no permiten que el otro exprese su voluntad, por el solo hecho de pensar que actuara contra su libertad, se entra en un problema severo que se tienen que resolver para no tener consecuencias.

Las consecuencias que trae consigo una relación de poder conflictiva son: los gritos, las amenazas, los insultos e incluso los golpes. Existen personas que no permiten que su pareja, mencione siquiera una orden en la casa. Cuando las agresiones verbales se permiten desde el principio se darán con seguridad durante toda la relación.

Una de las formas más frecuentes de manipulación es, cuando uno o ambos utilizan las relaciones sexuales como medio de premiar o castigar al otro. No hay nada más desastroso para la relación sexual de una pareja, que adoptar esta actitud chantajista y manipuladora.

Olivares (2001), menciona que una mujer que vive con un hombre posesivo, tiene que ser perfecta para que éste pueda respetarla. Pero es muy difícil saber lo que para él es perfecto, ya que son personas que no saben diferenciar entre obsesión y amor.

Cuando una mujer es víctima de abusos por parte de su pareja, tolera muchas cosas y sufre cuando no está con él. Cuando él le grita ella asocia que no la quiere y esto la desarma automáticamente.

2.1. CONSECUENCIAS

Como hemos revisado las parejas que pasan por una infidelidad son conflictivas. Los problemas no podemos decir que empiezan cuando hay una aventura, sino desde antes, y es lo que orilla a la persona a buscar a alguien más. El problema es que la pareja no se da cuenta que es conflictiva hasta que pasan problemas como éste.

Cuando se da una infidelidad lo primero que se pierde es la confianza. La persona afectada no será fácil que crea en el arrepentimiento del otro. Por un momento se podrá “olvidar” de lo que pasó; pero, cuando no hay un trabajo profesional de por medio, será muy difícil superarlo.

El confiar en una persona, nos ayuda a tener estabilidad emocional, es muy difícil vivir con alguien en quien no confías, por el hecho de que no puedes entregarte por temor a ser herido nuevamente. Cuando surge un problema como éste, es común que la persona pierda su valor; es decir, considere que no vale nada y que todos pueden abusar de ella o él.

López (2002) explica, que una infidelidad lleva a la persona a un estado de emociones encontradas, en las cuales destaca:

- ⊖ Baja autoestima: la persona piensa que no vale nada, y se llena de tantos pensamientos irracionales que no le permiten fijarse una meta para solucionar este problema. Se sienten incapaces de responder a la exigencia del momento.

- ⊖ Miedo: después de vivir una infidelidad, es común que la persona sienta miedo, ya que para ella se acaba su lugar de protección que era su hogar, su pareja era su respaldo y ahora no lo es. Sienten miedo muchas veces de que el esposo decida quedarse con la otra, y dejarla.

- ⊖ Culpa: Después de un problema como éste, como se mencionaba anteriormente, es cuando los esposos se dan cuenta que tantos errores cometieron durante su matrimonio. En las mujeres, se da mucho que sientan culpa por estar terminando con su matrimonio, por el impacto que ocasionan en los hijos. Para los hombres, que su esposa les ha sido infiel, es muy difícil que sientan culpa, de hecho el autor menciona, que no se presenta, por que ellos ponen toda la culpa en la esposa.

- ⊖ Soledad: Después de una infidelidad, las personas se sienten solas, porque ya no saben en quien confiar. Como los han traicionados, pierden toda confianza hasta con la demás gente.

- ⊖ Odio: esto es muy claro, la persona se siente defraudada, y por supuesto no puede querer a nadie en este momento.

- ⊖ Vergüenza: El temor que se tiene a la sociedad, se refleja en este tipo de problemas, pareciera que lo que más duele en estos casos, es que la gente

se entere del problema, porque aunado al dolor del engaño, viene la crítica de los demás. El temor de que los hijos se enteren es muy grande, tanto él que cometió la infidelidad, como la parte afectada.

- ⊖ Depresión: Tellez (2004) la define como un estado de desánimo que dura varios días, y que hace que las personas no lleven a cabo sus actividades cotidianas. Es una sensación de desagrado a sí mismo.

- ⊖ El síntoma característico es una neurosis de angustia. El síndrome es, tristeza, inhibición, culpa y pérdida del impulso vital.

- ⊖ Cambio en el aspecto físico: esto principalmente se da en la mujeres, suelen arreglarse más de lo normal, para que el marido se de cuenta lo que perdió, o por el contrario pierden la alegría de arreglarse y su descuido en los hábitos de higiene son evidentes.

- ⊖ Trastornos alimenticios. Una persona que pasa por una infidelidad puede cambiar sus hábitos alimenticios, y comer más de lo que antes o por el contrario comer menos.

- ⊖ Desintegración familiar : Después de pasar por una infidelidad todos los miembros de la familia pagan las consecuencias, todos son propensos a sufrir problemas de alcoholismo, drogadicción, suicidio y homicidio.

Rosales (2003) menciona, que una vez que se da el problema de infidelidad, la relación se va deteriorando debido a la desconfianza, se dan los conflictos respecto a éste tema muy frecuentes, y puede haber un desajuste en la pareja que incluso llevarlos a una ruptura definitiva.

Después de una infidelidad, lo primero, que se piensa es en el divorcio, ambos se sienten incapaces de renovar la relación. Cuando es la mujer la afectada, piensa inmediatamente en los hijos y su dolor puede ser más grande por que no sabe como enfrentarlos o que les va a contar, ya que si dice lo que pasó hablando mal del padre formará una mala imagen que puede perjudicarlos más tarde. Por el contrario si trata de explicarlo de forma amable, se sentirá muy mal si los hijos de cierta manera justifican la actitud del padre.

Tiefer (1989) nos menciona, que en el caso de los hombres es más factible que oculten el hecho para no sentirse más heridos, ya que si la gente se entera será un golpe duro para su hombría. De hecho, al hacerse público el hecho ellos tendrán la obligación de encontrar al que los ofendió y tal vez agarrarse a golpes. Para ellos es muy difícil perdonar por que cuando una mujer mantiene una relación de infidelidad generalmente, es por la necesidad de afecto, y se encariña más que un hombre cuando busca una aventura fuera de casa.

Los celos que surgen después de una infidelidad, suelen ser exagerados y llegan a lastimar tanto a las dos personas que muchas veces terminan por separarse. No se pierde el amor pero el respeto Sí; después de este hecho es común que las parejas se agredan con más frecuencia y con palabras más ofensivas que antes por el coraje, que aún se tiene guardado.

En el trato en la pareja hay cambios puede volverse más indiferente el conyugue afectado a los problemas del otro, por que ahora actúa con resentimientos y de cierta manera puede desear que le vaya mal en todo lo que el otro haga.

En cuanto a las relaciones sexuales, Conde (2001) nos habla de que, una pareja con este problema tiende alejarse por que no siente el deseo que antes

tenía por la pareja que admiraba. No hay esa necesidad de recordar votos por que ahora ya no existen, no pueden revivir esa seguridad de pertenecía el uno del otro.

La forma de responder a una infidelidad, va a depender de los mecanismos de defensa que cada persona tenga. Los mecanismos de defensa son distorsiones de la realidad que se dan de forma inconsciente.

Cuando utilizamos la represión, lo que se hace es evitar que los pensamientos dolorosos entren en la conciencia.

Cuando se utiliza la proyección, la persona tiende a culpar a otros por lo sucedido, es muy común escuchar a las señoras decir que la mujer con la que fueron engañadas son de lo peor, que andan con todos los hombres, que son resbalosas, etcétera.

Cuando la persona utiliza la identificación, tiende a tomar de modelos a otras personas que hayan pasado por ese mismo problema, e intentan comportarse como ella.

Otro mecanismo de defensa es la regresión, es cuando regresamos a una edad anterior a la que tenemos. Utilizamos respuestas menos maduras, y tenemos un nivel inferior de aspiraciones. Cuando surge una infidelidad hay muchas personas (sobre todo mujeres), que comienzan a salir más de su casa para ir a fiestas o reuniones, buscan vestirse más juvenil, quieren cambiar de amistades y buscan una identificación más fuerte con los hijos a través de los mismos gustos por la música.

La compensación, es cuando ocultamos nuestras debilidades, es cuando pretendemos que los demás vean que a mí no me dolió lo que me pasó, guardo todos mis sentimientos negativos, y muestro sólo lo que los demás pueden aceptar.

La introyección, como menciona Petit (1986), es un conjunto de creencias que hemos adquirido principalmente de nuestros padres y que no nos permiten tener un criterio propio para accionar. Por ejemplo, en una infidelidad hay muchas personas que quieren separarse, pero por todas las ideas que tienen de que el divorcio es malo, feo, es un fracaso, no lo hacen.

La activación se refiere a reducir la ansiedad suscitada por deseos prohibidos permitiendo su expresión. Por ejemplo si antes no le pegaba a mi marido después de que me engaño cualquier discusión yo voy a tratar de pegarle.

El desplazamiento se refiere, a descargar sentimientos reprimidos sobre objetos menos peligrosos, de lo que suscitó el problema. Esto es muy común en las parejas con problemas de infidelidad, las mujeres descargan su furia en los hijos, y comienzan a verlos como los causantes de sus problemas.

Todos estos mecanismos, lo que pretenden es eliminar la frustración que causa una infidelidad. Pero, como se dijo anteriormente, van a depender de cada persona.

CAPITULO 3

Propuesta

3.1 CONCEPTO DE PNL

Pérez (2003), menciona que la PNL estudia todo lo que sucede cuando pensamos, ya que nuestros pensamientos tienen consecuencias mayores en nuestro entorno, de las que conscientemente nos percatamos. Nos dice, que es un conjunto de poderosas técnicas diseñadas para producir en la persona cambios permanentes a corto plazo.

El objetivo principal de PNL, es ayudar a las personas a desenvolverse mejor en lo que hacen, se concentra en el rendimiento, basándose en una serie de principios, Pérez (2003), menciona los siguientes:

- ☺ Una buena actuación se puede modelar y transferir de una persona a otra.

- ☺ Un alto rendimiento requiere del desarrollo de ciertas habilidades, pero también al desarrollo del estado físico y mental.

- ☺ Los estados físico y mental se pueden descomponer en pequeños y diferentes elementos, y modificarse para alcanzar los estados deseados.

La PNL, es una disciplina que se ocupa de la estructura de la experiencia subjetiva; como nos explica Perez (2003), no aspira a ser una teoría, sino que posee el carácter de un modelo, esto significa que una serie de procedimientos cuyo valor se mide en su utilidad y no en su verdad, es decir, no se trata de ver que tan verdaderas u originales son las técnicas, sino de ver su funcionalidad.

La PNL es un marco de referencia sistemático para dirigir nuestro propio cerebro. Nos enseña como manejar nuestros estados y comportamientos y los de los demás, nos ayuda a mejorar nuestras relaciones sociales. El nombre de Programación Neurolingüística, intenta definir la estructura de los procesos cognitivos del cerebro humano y su influencia en el comportamiento de la siguientes manera. “Neuro” representa la tesis de que todo el comportamiento es el resultado de procesos neurofisiológicos. ”Lingüística” alude a que a través del lenguaje y los sistemas de comunicación, los procesos nerviosos son representados, ordenados en forma de modelos. “Programación” hace referencia al proceso de organización de los componentes del sistema (representaciones sensoriales) con el fin de obtener resultados específicos.

Para decirlo de forma sencilla, la PNL ayuda a las personas a vivir su presente de forma positiva y considerar su futuro de la misma manera. Nos enseña a no depender de los comportamientos de los demás sino, de los propios.

Lo que hace singular a este modelo son sus características:



Se basa en un enfoque holístico, es decir, considera que todas las partes de una persona están relacionadas entre sí y que los cambios de una

persona se reflejan en los demás. Trabaja con micro detalles, es decir le interesa lo que el individuo visualiza y su dialogo interno.

 Se basa en la competencia y en la formación de modelos, es decir, se ocupa de las habilidades y capacidades individuales, siendo su base el modelado de las personas efectivas, tratando de descubrir cuales son los elementos de sus actuaciones que contribuyen al éxito y luego enseñar a otros a actuar de manera similar.

 Se centra en los procesos mentales. Aunque gran parte de esta técnica se basa en la conducta, también se ocupa mucho en cómo influyen los pensamientos en ellas. La PNL ofrece formas para modificar los patrones mentales y ayuda a modificarlos con el fin de que sea posible mejorar la vida de las personas.

 Utiliza patrones de lenguaje específicos. Esto proporciona técnicas sólidas para realizarse con otras personas y producir cambios. Trabaja con la mente consciente e inconsciente.

 El término inconsciente se refiere generalmente a los sueños, pero también se nombra para estados que están fuera de la conciencia.

 Reconocer la influencia que tienen los procesos inconscientes en el comportamiento de las personas, representa un punto importante para este modelo, ya que integrando los dos estados es más fácil cambiarlos.

 Sus procesos y resultados son rápidos. Ésta es una de las características más importantes de este modelo, ya que sus resultados han sido evaluados de forma positiva por sus practicantes.

 Es respetuosa. Algo interesante en PNL es que uno de sus principios supone el respeto por los demás. La palabra ecología utilizada en las técnicas, habla de esto, de la importancia que se le da a las demás personas con mis cambios, en que se modifica mi ambiente, y cual es su punto de vista acerca de los mismos.

Una característica importante de PNL son las presuposiciones que nos menciona Pérez (2003), las cuales hacen alusión a afirmaciones que no necesariamente son verdaderas pero se emplean como presunciones que influyen en gran medida la conducta y las respuestas de quien utiliza PNL:

 El mapa no es el territorio. Para la PNL las percepciones de las personas son muy subjetivas, lo que se percibe es selectivo y no necesariamente verdadero. Cada persona ve lo que, según su experiencia, le permite ver en la misma situación.

 La experiencia tiene una estructura. Existen patrones para la forma en que reflexionamos/ organizamos nuestra experiencia, y si cambiamos dichos patrones, nuestra experiencia también se modifica.

 El cuerpo y la mente son solo un mismo sistema. Todas las acciones de nuestra mente y nuestro cuerpo están relacionadas, es decir que si pensamos en un estímulo o experiencia positiva, esta tendrá efectos visibles en nuestra fisonomía corporal.

☐ Si algo es posible para una persona, lo es para todas las demás. Esta presuposición se refiere a que todas las personas que poseemos el mismo potencial para realizar cualquier actividad, considerando que hay algunas que necesitan cierta preparación.

☐ Todas las personas poseen los recursos que necesitan. Todos tenemos en nuestro interior un gran número de habilidades y atributos que, bajo las condiciones ideales podemos ejecutar.

☐ No existen errores, solamente se obtienen retroalimentaciones de nuestra ejecución. Si al realizar cualquier actividad, no se obtienen los resultados que se esperaban, esto se puede utilizar como una información útil que sirve como basa para ejecuciones similares posteriores.

☐ Si lo que se hace no funciona, existe la posibilidad de ejecutar otro método. La flexibilidad es un punto clave dentro del modelo de PNL para lograr la efectividad de nuestros actos, ya que si se modifica la forma de realizar las cosas en una situación en la no obtuvimos resultados deseables, consecutivamente cambiaran los resultados que obtengamos.

☐ Las decisiones tomadas ante una situación, son las más indicadas para ese momento. Aunque sin duda al mirar atrás existan situaciones en las que hubiéramos querido actuar de otra forma a la que se eligió, las decisiones que se toman en ese momento son siempre acertadas ya que se basan en las mejores conjeturas del momento.

 Cada una de nuestras conductas tienen una intención positiva. Incluso la conducta más negativa se realiza con un propósito positivo. Esta es una presuposición de gran utilidad cuando se trata de entender el proceder del otro, analizar sus necesidades reales y , posiblemente encontrar alternativas.

 El significado de la comunicación es la respuesta que arroja. La vivencia del receptor es la que va a determinar la efectividad de una interacción y no la intención del emisor.

 No puedes no comunicarte. La comunicación puede ser verbal o a través de posturas gestos o expresiones, por eso es que nunca dejamos de comunicarnos aunque no estemos hablando con alguien.

3.2 TECNICAS EN PNL

Pérez (2003), nos menciona las técnicas más utilizadas en PNL. A continuación trataremos de dar una explicación de cada una de ellas.

Anclaje

Aquí, se trata de asociar un estímulo que dispare una respuesta, de modo que, por ejemplo al tocar el hombro de una persona se pueda lograr que en futuro se sienta bien cada que se toque de esa forma. Los anclajes pueden utilizar estímulos disparadores diversos, como un sonido, un movimiento, una imagen, los cuales deben ser significativos e individuales para cada persona. Esta técnica es ideal cuando se pretende estar en un estado emocional positivo.

Sistemas Representativos y sus Sub-modalidades

Este término hace referencia a los canales por los cuales recibimos información, o percibimos el mundo que nos rodea, esto es, nuestros canales sensoriales o sentidos mediante los cuales conocemos cada elemento del contexto en el que vivimos. Cada uno de nuestros sentidos posee sus sub – modalidades específicas que nos permiten acceder a los detalles de cada elemento de nuestro entorno.

La PNL utiliza cada uno de nuestros sentidos y los utiliza para que al manipularlos se puedan establecer diferencias significativas en la interpretación de las situaciones vividas por el paciente, produciendo así efectos en términos de conducta.

Preferencias sensoriales.

Cada persona posee canales sensoriales por los que recibe la información de su entorno sin embargo cada uno de nosotros posee un canal preferencial el cual se utiliza con más frecuencia y por lo tanto es más especializado que otros. Esto no implica que los otros canales dejen de funcionar, simplemente este canal preferencial es más agudo. Este canal puede ser visual, auditivo o kinestesico dependiendo de cada individuo.

Claves de acceso ocular.

Todas las personas tenemos, según la PNL, la facilidad de mover los ojos de acuerdo con lo que pensamos. Estos movimientos se denominan como pistas o claves de acceso ocular, por que son señales que nos dejan ver, cómo la gente recibe la información del exterior. Estos movimientos son completamente inconscientes.

Empatía

Esta técnica, permite a las personas establecer y mantener buenas relaciones sociales. Se trata de ponernos en el papel del otro, para entender por que se comporta de tal manera con nosotros. Así se crea un canal sensorial igual bajo las mismas condiciones emocionales.

Trasladarse al futuro / Generación de una nueva conducta.

Éste, es un proceso por medio del cual una persona se imagina en un futuro realizando una acción, con la finalidad de observar cuales serían sus posibles resultados. También le permite al individuo, observar sus capacidades para resolver sus problemas, y posteriormente en una situación parecida, le será más fácil buscar alternativas de solución.

Posiciones Perceptuales

Forner (2002) dice que tanto las relaciones intra personales como las interpersonales son buenas o malas en función de nuestra capacidad para generar empatía, y a ésta se llega siendo un maestro de las posiciones perceptuales, es decir, de asumir el lugar del otro.

Las posiciones perceptuales, fueron formuladas originalmente por John Grinder y Judith De Lozier (1987), como una extensión operacional tanto en lo que ese tiempo se conocía como “índices referenciales”, como los conceptos de “doble” y “triple” descripción de Gregory Bateson. Más tarde, Dilts y Todd Epstein (1990 – 1996) formularon distinciones precisas entre la tercera posición, la metaposición, la posición observador, la posición “compañía” y la cuarta posición (posición “sistema”)

La primera posición, trata de experimentar algo a través de los ojos de uno, se trata de un punto de vista subjetivo. Aquí se trata de ver como yo vivo una situación, que siento y que pienso al respecto .

La segunda posición, se refiere a experimentar la situación en el lugar del otro, es decir si yo estuviera en su lugar ¿Cómo actuaría?. Esta posición nos sirve para entender un poco más al otro, del por que se comporta de tal manera en esa situación. Para ponernos en el lugar del otro, debemos observar sus características y entonces tratar de actuar como él.

La tercera posición, supone estar al margen, es decir, observar desde afuera una situación, o lo que es lo mismo, percibir la relación existente entre uno mismo y los otros desde una posición de observador disociado. La persona que realice el ejercicio debe hablar de sí mismo en tercera persona para que se le facilite un poco más.

La cuarta posición, se añadió más tarde como un término que describe el sentido de un sistema global o “territorio relacional” (sentido de un nosotros colectivo), que viene a ser una síntesis de las tres posiciones anteriores. Aquí se da importancia a mi Yo en relación con los otros, pero viendo a todos como un grupo donde no hay alguien más ni menos que nadie.

Meta posición, se trata de una posición adicional, donde se observa a sí mismo en relación con la meta o asunto que quiere trabajar con la PP (posiciones perceptuales). Aquí habla uno de sí mismo pero en tercera posición, es parecida a la tercera posición pero aquí se contempla todo el ejercicio en su totalidad.

Los fundamentos de la diferentes posiciones de percepción están basados en el hecho de que las relaciones, y su experiencia, siempre involucran a más de un individuo en el circuito de comunicación (bucle, loop).

La habilidad para comprender el bucle comunicacional, así como el flujo de los eventos que acontecen en este bucle, es una herramienta sumamente poderosa que ayuda a las personas a mejorar sus relaciones, facilita la comunicación entre los individuos y permite resultados ecológicos.

Después de haber revisado de forma muy simple de lo que se trata la Programación Neurolingüística, daremos una propuesta para aplicarla en el matrimonio que ha tenido el problema de infidelidad.

3.3 PROPUESTA DE INTERVENCION PARA PAREJAS QUE HAYAN VIVIDO EL PROBLEMA DE INFIDELIDAD.

Walster (1980) menciona, que hay parejas que se quieren y se desean pero son incapaces de vivir juntas. El motivo es que no saben resolver los problemas que surgen. La clave está, pues, en aprender a discutir, a poner los problemas sobre la mesa y negociar.

Cuando los problemas son frecuentes y la pareja no puede resolverlos es necesario acudir con un profesional. En el caso de la infidelidad , Olivares (2001) menciona que, una de las técnicas empleadas por los terapeutas consiste en juntar a la pareja y dejar que uno hable, con la condición de que el otro no le interrumpa y sin intentar dar soluciones al problema. Cuando ha terminado, el otro tiene que explicar lo que ha oído. De esta forma, el otro puede corregir cualquier malentendido. Pero esta técnica tiene dos mandamientos: que ambos estén dispuestos a trabajar para poder entenderse y que el que escucha no prepare su contraataque sino que intente comprender la posición del otro.

Silveti (2006) nos propone, aprender a discutir. Lo mejor que puede hacer alguien para mejorar la salud de su relación es aprender a hablar de los problemas. No se debe pelear cuando estén enojados, lo mejor es dejar que pase el momento y después retomar el tema. La evasión del conflicto es el principal profeta del divorcio. Cuando un conflicto queda sin resolver, lo más probable es que la próxima vez que discutan no la hagan por una sola razón, sino que se va a unir los problemas anteriores.

No hay que olvidar que el desacuerdo forma parte de una buena relación. La mayoría de las parejas discuten por las mismas cosas: dinero, las tareas del hogar, el tiempo, el sexo, las prioridades y los niños. Algunas diferencias son irreconciliables. No haga de ellas el centro de su relación. Una pareja que intenta reparar el daño de una discusión tiene más posibilidades de seguir.

Cuando en una pareja se da el problema de la infidelidad, es muy difícil que puedan llegar a acuerdos ya que existe el coraje por la parte afectada y como está destrozada no tendrá la capacidad de razonar, sin embargo si los dos tienen la disposición de salvar el matrimonio, este proceso será más sencillo.

Cuando las parejas que han sufrido el problema de infidelidad y acuden con el Psicólogo muchas veces lo que pretenden es que este les diga que hacer, si seguir con la relación o no, muchas veces nos toca el papel de referí, cuando aún las parejas no han superado el enojo.

En este caso la propuesta va dirigida a parejas que hayan pasado por una infidelidad, ya sea por una aventura de un momento o por una relación extramarital "más formal". Las dos partes deben estar dispuestas a trabajar por su matrimonio y decididas a continuar.

Para solucionar un problema como éste que termina con muchas parejas y familias es muy importante recordarle primero a la pareja: que es el amor, que como nos dice Ceron (2003) es un sentimiento que encierra varias relaciones como respeto, admiración, amistad e intimidad.

Nos menciona las características fundamentales del amor:

ζ Intimidad emocional: que describe como la comunicación profunda, es decir, cuando decimos lo que sentimos y hablamos de nuestros deseos, sueños, preocupaciones, alegrías, penas, temores etc. Al descubrir nuestros secretos con la otra persona la convertimos en nuestro aliado y cómplice.

ζ Afinidad intelectual: Es cuando compartimos con la pareja nuestras ideas y estas coinciden con las de él, cuando hay un punto de vista complementario que permite el ampliar criterios. Se crean intereses mutuos por las actividades de los dos. Es platicar de los valores que cada uno tiene.

ζ Atracción química: Es cuando no les importa lo que piensen los demás de su pareja simplemente ellos están a gusto con ella y no hay más. Están juntos porque se sienten atraídos el uno por el otro físicamente y por esto buscan acercamientos como besos y abrazos que permitan surgir la pasión entre los dos.

Una vez que se de una explicación de que es el amor se debe hacer una reflexión de cual es la importancia de que sigan juntos, los dos deben valorar su situación y hacer sus metas inmediatas en cuanto su relación que quieren hacer por el día de hoy. Hay que recordar que en PNL lo que importa es lo que va a pasar hoy.

La infidelidad es una herida que duele tanto y es muy difícil el poder superarla, se necesita de mucho trabajo por parte de la persona, es un dolor tan grande que muchos equivocadamente pretenden tapar pensando que no les pasa nada.

Sádaba (1995), nos dice que cuando queremos a alguien es fácil el perdonar porque nos interesa estar cerca de ellos y un sentimiento como el rencor no nos lo permitiría.

Es más fácil perdonar a la persona que nos lo pide que a la que no le interesa restablecer un vínculo con nosotros, por ejemplo, si mi marido me es infiel y lo descubro y me pide una disculpa y me pide que no lo deje, es más fácil para mí empezar el proceso de perdón, si por el contrario él da por terminada la relación cuando yo lo descubro, esto ocasionara en mí varias heridas: la infidelidad, la traición, el abandono y la injusticia, y esto hará más difícil que me reponga del golpe.

Monbourquette (1992) nos propone, que el perdonar es un acto de voluntad propia que me facilita la salud emocional, a mi misma, es decir, perdono al otro por mi bien, no por el de él. El perdonar a mi esposo infiel me va a permitir volver a vivir de forma alegre y con más tranquilidad para seguir el proceso de formación dentro mi familia.

Este autor nos propone doce etapas del perdón auténtico que parecen muy interesantes y que a continuación mencionaremos:

En la primera nos remite a eliminar la venganza y hacer que cesen los gestos ofensivos, en la segunda menciona que debemos reconocer la herida e identificar nuestras propias limitantes para perdonar.

En la tercera etapa nos dice la importancia de compartir la herida con alguien, el autor piensa que al hacerlo nos desahogamos y observamos como la otra persona resuelve sus problemas y a lo mejor nos puede ayudar. En la cuarta etapa tenemos que identificar la pérdida y hacerle el duelo, esto a veces cuesta trabajo por el mecanismo de defensa de la negación, donde pensamos que no perdimos nada y que tal vez el otro pierde más.

En la quinta etapa debemos aceptar la cólera y el deseo de venganza. En la sexta etapa debemos perdonarnos a nosotros mismos, muchas veces ante el problema de la infidelidad, nos sentimos responsables de que la otra persona buscara alguien más, nos damos cuenta de todos los errores que cometimos y por ello es importante que los perdonemos para empezar a trabajar en el otro.

En la séptima etapa debemos comprender al ofensor, esto es difícil sino identificamos los límites entre quitarle la culpa o simplemente justificar sus actos. En la octava etapa, tenemos que encontrar sentido a la ofensa, no justificarla, solo encontrar los puntos positivos que me trajo.

Dentro de la novena etapa uno mismo debe sentirse digno del perdón y aquí, debimos de habernos perdonado a nosotros mismos por completo. En la décima etapa nos menciona que debemos quitarnos la necesidad de no perdonar.

La undécima etapa nos brinda la oportunidad de abrirnos a la gracia de perdonar. Y por último en la duodécima etapa debemos decidir si continuamos o no con la relación. Cuando hemos terminado este proceso debemos celebrar que logramos perdonar a otro.

Cuando mi esposo me ha sido infiel y yo decido dejarlo sin realizar antes este proceso que mencionamos, corro el peligro de no estar segura de lo que estoy haciendo, y será más fácil que me equivoque. Como mencionábamos antes es más fácil llevar a cabo estos pasos cuando tengo el apoyo de mi pareja. Cuando más nos esforzamos por perdonar, pero no sabemos como, nos sumimos en un mar de emociones que seguramente, nos arrastrara a un caos interno.

Sádaba (1995), nos explica que perdonar no es olvidar, esto es muy importante por que cuando un matrimonio pasa por estos problemas y el ofendido perdona al otro, se le exige que no vuelva este recuerdo a su mente, pero ¿cómo hacerlo si fue algo que lo daño?, además, el perdón no exige amnesia. Entonces hay que tener presente que este hecho siempre lo va a recordar, la diferencia radica en que ya no le dolerá.

Hay que tomar en cuenta que el perdón es libre y no es una obligación, es decir si yo decido seguir viviendo con mi esposo después de una infidelidad, nadie me puede obligar a empezar con este proceso, será hasta que yo esté preparada para hacerlo.

El perdón no es una demostración de superioridad moral, como lo menciona Monbourquette (1992). Cuando nosotros perdonamos al otro no debemos utilizar esto como arma moral, para someterlo. El verdadero perdón tiene lugar en la humildad y abre el camino a una verdadera reconciliación. El falso perdón, por el contrario, sólo sirve para mantener una relación dominante – dominado.

El siguiente paso sería analizar la actitud del infiel. Si lo admite, si se muestra arrepentido y si pone todo su empeño para enmendar la situación. Por doloroso que resulte, hay que tomarse las cosas con calma y pensar si vale la pena o no continuar.

Silveti (2006) nos dice que según Juan García Gómez, orientador familiar y director de Delphos "Cuando la infidelidad es casual en el hombre, suele haber un arrepentimiento, un ajuste y un reconocimiento del error cometido".

Sin embargo, cuando la que comete una infidelidad es una mujer, la posibilidad de entendimiento suele ser más difícil. Pero cuando hay una relación continuada fuera del matrimonio, tanto para la mujer como para el hombre, normalmente no hay arreglo.

Después de perdonar la infidelidad viene un proceso más difícil, el restaurar el matrimonio. Para este trabajo se necesita disposición de parte de los dos cónyuges. Los dos deben desarrollar la capacidad de reacción tras los momentos de tensión, los días difíciles, los conatos de estallidos, para saber reconducir las situaciones.

Silveti (2006) propone, que debemos borrar la lista de agravios todos los días y procurar no decir al otro lo que no nos gustaría nos me dijera. Debemos ser oportunos: saber encontrar los momentos oportunos para plantear los temas escabrosos, para exponer nuestras quejas, para pedir, para corregir los errores e intentar luchar para no ser hipersensibles.

Casi todos nos encontramos con algún tipo de problema conyugal de vez en cuando. La razón es simple: ¡Nadie nos ha enseñado lo que tenemos que hacer para tener una relación exitosa!

En todas las áreas del desarrollo, hemos recibido algún tipo de entrenamiento formal. En la escuela, nos educaron acerca de todo: salud, ciencia, literatura... pero nadie nos ha enseñado nada acerca de cómo relacionarnos.

Desde el momento en que nacimos, nos hemos visto forzados a desarrollar relaciones con otras personas, y nos pasamos el resto de nuestras vidas rebotando de una relación a otra sin aprender casi nunca cómo hacer funcionar nuestras relaciones, o cómo mejorarlas, y nos referimos a todo tipo de relación. En otras palabras no han ofrecido el apoyo necesario.

Cuando en la pareja una persona ha entregado mucho y a cambio recibe una traición, pierde la confianza tanto en el amor como en las pequeñas cosas de la vida. Sólo el paso del tiempo, una dosis alta de madurez y el dialogo permitirán que se pueda recuperar.

En la mayoría de los casos, una comunicación abierta con el compañero/a dará la solución más efectiva. No hay que caer en la trampa de callarse los problemas y no conversarlos. Ante la duda de la infidelidad, el primer paso es hablar serenamente con la pareja. Tratar de averiguar las razones y establecer si se pueden superar.

Intentar comprender lo que pasó y reconstruir una relación quizá sea difícil, pero merece la pena intentarlo. En todo caso, conviene afrontar el conflicto con calma.

Pérez (2003) señala que, para trabajar con la pareja es necesario seguir algunos lineamientos que nos aseguren un trabajo efectivo:

 Se recomienda que el terapeuta no tenga contactos individuales con ningún miembro de la pareja fuera de las sesiones programadas.

 No debe haber relaciones extra conyugales durante el proceso de entrenamiento.

 La pareja no debe enojarse el uno con el otro por la información revelada en las sesiones.



 Toda la información debe tratarse de forma confidencial.

 Debe informarse a la pareja que deberá cumplir con las tareas que se dejen en la sesión.

Retomando las técnicas PNL se propone que la pareja trabaje con las *Posiciones Perceptuales*. En la Primera Posición se pretende que la persona que ha sido ofendida, tenga la visión correcta de lo que ella establece como el problema y que defina sus sentimientos hacía éste.

En la Segunda Posición, lo que se pretende es que la persona que ha sido ofendida se ponga en el lugar del otro y pretenda entender los motivos que lo llevaron a una infidelidad. En esta segunda posición, también se puede poner al infiel y pedirle que se ponga en el lugar del otro y entienda el dolor tan grandes que siente en este momento.

En la Tercera Posición se pone a la persona en el lugar de observador de la situación y se le pide que identifique los factores que pueden solucionar el problema. Se puede hacer por separado con cada uno de los esposos. Y sacar una conclusión entre los dos al final.

En la Cuarta Posición se les pide a cada uno de los esposos por separado que traten de ver el problema en tercera persona, pero dentro de un grupo, en este caso de dos miembros y que traten de sacar una solución que beneficie a ambos.

Se debe recomendar a las parejas, que desde el primer día de terapia eliminen de su vocabulario las palabras: imposible, no puedo, trato, limitaciones, si sólo..., pero, sin embargo, difícil, debería, debo, duda. Cualquier palabra que tienda a evaluar a cualquiera de los dos, juzgar o condenar.

Para facilitar este proceso se anexa un folleto donde se explica brevemente la vida de la pareja desde el noviazgo hasta la vejez. Se hace una explicación de lo que es la infidelidad y las consecuencias de ésta.

El folleto va a dirigido a parejas que han pasado por un problema de infidelidad y que los dos están de acuerdo en reanudar su relación, y para ello explica los pasos que se mencionaban para aprender a perdonar.

Se propone que la pareja lee este manual a la par de su terapia, para que tengan una visión de lo que pueden hacer para salvar su matrimonio y lo más importante su relación de pareja.

CONCLUSIÓN

Hemos revisado la importancia de la pareja para formar una familia. Observamos que la familia es el núcleo de la sociedad que nos permite desarrollarnos. Después de revisar el ciclo vital de la pareja observamos que a largo de su existencia la pareja tiene que pasar por una serie de problemas que tienen que aprender a resolver.

Conde y Herrera (2001) mencionan, que una pareja conflictiva es cuando sus miembros no manifiestan una consideración positiva por el otro y no procuran enfrentar y satisfacer las necesidades afectivas e íntimas del vínculo y todo ello, porque los patrones de crianza nos señalan que tener buenas relaciones sucede si tenemos suerte, o si no pretendemos elaborar argumentos de vida distintos de los aceptados.

Willi (1985) refiere, que el principal problema en las parejas es la falta de compromiso, cuando dos personas se quieren tienen miedo de entregarse a la otra persona por completo porque piensan que los van a defraudar y que solo se aprovecharán de ellos. Es por esto que se toma una relación de lucha donde sobrevivirá él que demuestre ser más insensible a la falta de atención del otro.

Este autor menciona que en su experiencia, en la terapia con parejas jóvenes, no confiesan, hasta después de un largo tratamiento, sus ansias de seguridad, su deseo de protección por parte del otro miembro, su necesidad de una profunda confianza en la fidelidad mutua y sus temores de que su compañero les recrimine precisamente el hecho de una posible posesión y dependencia infantil.

Sin embargo, Willi (1985) nos dice, que para que la relación de pareja funcione deben poner bien los límites ante los demás y dentro de la propia pareja. Es decir, debe diferenciarse bien lo que es amistad y lo que es amor. Como pareja deben exigirse mutuamente espacio y tiempo propios y hacer una vida íntima. Dentro de la pareja los dos deben continuar distinguiéndose entre sí, respetando los límites claros entre ellos.

Cuando los límites en la pareja no son claros se puede presentar el problema que hemos abordado en este trabajo, que es infidelidad. Que anteriormente se definió como esa relación de uno de los cónyuges con una tercera persona. Esta relación puede ser duradera o ser simplemente una “equivocación.”

Después de leer los materiales revisados podemos decir que se puede obligar a la pareja a ser fiel, lo que hay que hacer es llenar al máximo sus expectativas y sobre todo viendo las cosas desde la perspectiva de PNL, pensar en el aquí y el ahora. Pensar que el día de hoy tengo a mi pareja conmigo y que debo hacer para divertirnos los dos en esta pareja y lo que venga mañana no se como será.

Hay mujeres y hombres que buscan la pasión perdida con su pareja, en una relación extramarital, la cual empieza por ser una aventura, un momento de locura, y más tarde, sin notarlo, se convierte en un compromiso del cual será difícil que se alejen, ya que muchas veces se manejan muchas emociones.

Lo que es una realidad, como menciona Walster (1980), es que existe un miedo a que esa relación momentánea termine con un matrimonio. Para el infiel, la pareja extramarital puede parecer, por mucho, mejor que su esposa. Pero esto no se puede saber, ya que su pareja perfecta también era su esposa cuando se casó con ella y ahora ya no piensa igual.

Cuando se ha vivido el problema de infidelidad, y ha decidido la pareja salir adelante y continuar con la relación, se debe acudir con un profesional y después de hacerlo cada una de las partes tendrá que modificar sus expectativas y volver a conocerse, por que de hecho nada será igual, pero no tiene que ser trágico, tal vez y ahora me encuentro con una persona mejor que con la que había vivido tantos años. Tal vez la persona de la que ahora me enamore va a cumplir más mis ideas que tenía al principio.

En esta investigación, tomando en cuenta los principios de PNL daremos un ejemplo de como el problema de infidelidad nos puede proporcionar, muchas cosas positivas:

Medir el potencial para decidir si seguir o no con una relación donde nos han dañado.

Observar la tolerancia a las críticas de los demás, principalmente de la familia.

El manejo de los problemas que afectan a la familia.

El manejo de las emociones de ira.

La capacidad de perdonar y aceptar las cosas en la que hemos fallado.

El aprender a adaptarnos a una distinta forma de vida.

El aprender a poner límites más claros en mi relación de pareja.

Se pueden enumerar infinidad de capacidades que se pueden desarrollar ante este problema, pero esto dependerá de cada persona y el manejo que tenga de sus propios pensamientos.

Podemos concluir que el problema de infidelidad no termina con la relación de pareja, son muchos factores que se dan antes que ésta que son las que lo

propician. Una infidelidad es la culminación de una serie de problemas que arrastra una pareja a lo largo de su existencia.

Sin duda, es un problema muy difícil de resolver, pero sin duda si la pareja decide mantener su matrimonio debe aprender a olvidar el pasado ya que, como menciona Jampolsky (1979), al aferrarnos a los sentimientos que nos hacen daño, alimentamos y nos atamos a nuestras culpas, a los rencores y pensamos que nuestro futuro será igual. Entonces nos volvemos vulnerables y llenos de miedo, y lo que esto provoca es que viva dentro de un mundo de conflictos y llena de frustraciones.

Preocuparnos por el futuro, pensando que nos puede pasar lo mismo que en el pasado, frustra el objetivo principal; que es el ser feliz el día de hoy. Lo que se debe recordar es que el amor es el único sentimiento que nos va a permitir disfrutar de la paz interior.

Cuándo se vive el problema de infidelidad se debe recordar que el perdón es la salida, para lograr esa paz interior, a través de él aprendemos a no juzgar a los demás y de no condenarlos por lo que nos hicieron. Aprender a escuchar esa voz interna que nos dice que se debe perdonar a la persona que se ama es cuando podemos sanar esa herida que está provocando el malestar.

Como menciona Jampolsky, el perdón es diferente de la manera en que se usa de forma cotidiana, perdonar no significa asumir una posición de superioridad ni soportar o tolerar cierto tipo de comportamientos que no nos gusten. Perdonar significa corregir la percepción errónea de que la otra persona nos ha hecho daño.

La persona que no perdona, al contrario de la que si lo hace, está confundida, temerosa y llena de miedo. Está segura que la forma en que interpreta sus percepciones es correcta. Y también de que la ira que siente está justificada y

que los juicios con los que condena a los demás son correctos. Para esta persona el pasado y el futuro son iguales y se resiste a un cambio.

Cada vez que se considera que la otra persona es responsable de todo lo que está pasando se crea una culpa a sí mismo, por permitirlo y de cierta forma aceptarlo. Solo el perdón a uno mismo permite que después se perdona a los demás.

Éste proceso es muy fácil si la persona cambia su viejo sistema de creencias, para lograrlo se debe liberar del miedo, la ira, la culpa y el dolor, y estar decidido a ver las cosas de diferente manera; es decir, pensar en que sus creencias es lo que va a modificar su realidad y no al contrario.

Al cambiar los pensamientos se puede cambiar el mundo; así, al cambiar los sentimientos de agresión por pensamientos de amor podemos encontrar esa paz interior que lleva al amor a uno mismo y por ende a los demás.

El no verse como la víctima en una infidelidad, ayuda para no despertar el sentimiento de inferioridad, y entonces buscar el crecer en el plano sentimental para solucionar el problema.

Es muy importante el resaltar en los jóvenes el deseo de permanecer dentro de una familia, formada por ellos, llena de amor y seguridad, que dé a los miembros de la misma las herramientas para defenderse en la vida.

Los padres son los encargados de enseñar a los hijos los valores como la lealtad, comprensión, honestidad, amor, etcétera, que les permitan valorar a la persona que elijan como pareja.

Para finalizar podríamos citar un pensamiento que encierra la receta que hace funcionar un matrimonio basado en el amor.

“Aunque hablara todas las lenguas de los hombres y de los ángeles, si me falta el amor sería como un bronce que resuena o campana que retiñe.

Aunque tuviera el don de profecía y descubriera todos los misterios, aunque tuviera tanta fe como para trasladar montes, si me falta el amor no soy nada.

Aunque repartiera todo lo que poseo e incluso sacrificara mi cuerpo, para recibir alabanzas, pero sin tener amor, de nada sirve.

El amor es paciente y muestra comprensión. El amor no tiene celos, no aparenta ni se engrandece. No actúa con bajeza, ni busca su propio interés, no se deja llevar por la ira y olvida lo malo.

No se alegra de lo injusto, sino que goza en la verdad. Perdura a pesar de todo, lo cree todo, lo espera todo y lo soporta todo.

El amor nunca pasará. Las profecías perderán su razón de ser, callarán las lenguas y ya no servirá el saber más elevado, pero el amor no acabará. 1 Cor. 13, 1-8 .

ANEXOS

MANUAL

¿COMO
RESTAURAR
UNA RELACIÓN
DESPUES DE
UNA
INFIDELIDAD?

Todas las personas soñamos con vivir en pareja, pensamos en lo bonito que sería compartir nuestra vida con esa persona que tanto amamos.

Pero, ¿Qué pasa cuando nos casamos?

¿Es verdad que el amor de pareja se acaba?

¿Por qué se enfría tanto la relación de dos personas que antes vivían el uno para el otro?

¿Qué pasa cuando en la pareja se da un problema de infidelidad?

¿Cómo afecta esto a la pareja?

Estas preguntas trataremos de resolverlas aquí.



Cuando dos personas se conocen, y surge en ellos el interés por establecer una relación, se da lo que es el acercamiento al noviazgo. Cuando una de las dos acepta ser novio (a) del otro se da el galanteo que es la etapa donde mostramos lo mejor de cada uno, solo se muestran las virtudes y el otro no ve los defectos. Cuando la pareja se constituye un poco más estable entran en la etapa del compromiso, que es donde se establecen las reglas que regirán en el noviazgo.



Durante la etapa inicial del matrimonio la pareja se establece y aunque la mayoría de las veces se rijan bajo las reglas de la familia extensa, dependerá de ellos los límites que quieran imponer.

Cuando los hijos llegan a la pareja, se establece una nueva relación donde los dos tienen que adoptar nuevas responsabilidades. En este periodo la pareja busca consolidarse como familia independiente y se rige por sus propias reglas y límites.

La pareja con hijos adolescentes, es una etapa donde los miembros de la familia se deben consolidar como personas independientes pero en un mismo círculo familiar. Es aquí donde se deben reforzar los valores en los hijos.

Cuando los hijos se casan y la pareja se encuentra sola otra vez, hay un reencuentro, donde deben disfrutarse y dedicarse más el uno al otro.

Rasgos generales que predisponen hacia la infidelidad

Si hablamos de infidelidad lo más correcto es definir qué es la fidelidad. La fidelidad es el compromiso de lealtad sentimental y sexual contraído en la pareja. Muchas personas encuentran satisfactorio el matrimonio, pero también lo perciben como una prisión. Cuando se aburren de las rutinas maritales, sienten que involucrarse en romances externos es una de las mejores maneras de interrumpir estas rutinas y aumentar su libertad.

Álvarez (1996), define a la infidelidad en la pareja como la falta de lealtad de alguno de sus miembros, en el compromiso adquirido en la relación.

A continuación se describirán algunos aspectos que pueden propiciar una infidelidad:

1. La situación emocional de la pareja comienza a flaquear cuando se dejan de compartir los buenos momentos, predomina el aburrimiento, así como un sentimiento de abandono y soledad dentro de una relación. Hacer planes por separado y la disminución de la frecuencia de las relaciones sexuales, entre otras cosas, son indicadores de que algo pasa.

2. La madurez emocional, el conocimiento del otro, así como, la capacidad de amar y sentirse amado son aspectos imprescindibles para ser fiel a la pareja. La independencia, entendida como capacidad de autonomía y capacidad de valerse por uno mismo, y la necesidad de sentirse amado por la pareja son dos aspectos que cobran fundamental relevancia en la vida de una pareja.



3. Cuando el entorno en el que se mueve la pareja, ya sea en el lugar de trabajo o en el círculo de amistades, predominan con una mayor frecuencia personas que pueden seducir a la pareja, bien por la forma de comportarse o por sus cualidades, se dice que existe una mayor predisposición a caer en la infidelidad.

Si detecta que, de forma repentina, su pareja con frecuencia tiene imprevistos que dice ser laborales y que le obligan a ausentarse de su compañía, sería conveniente que confirmara que realmente existen motivos profesionales.

4. Cuando el círculo de amistades tiende a mantener relaciones de pareja inestables y la infidelidad es algo que se ve como correcto, puede aumentar el riesgo de un desliz.

5. Si tu pareja muestra una falta de control ante sus emociones, lo has descubierto en alguna que otra mentira, te cuenta poco de su vida privada y en su pasado reciente ha tenido relaciones esporádicas, es conveniente que estés un poco alerta de los motivos que han provocado que se comporte así.



Una relación sana se basa en valores tales como la sinceridad, la autenticidad, es decir, mostrarse al otro tal y como se es. La estabilidad emocional de cada miembro de la pareja es elemental. La principal herramienta para no caer en la infidelidad es el diálogo, puesto que una comunicación abierta hace más fácil la comprensión de cualquier tipo de problema.

Cuando en la pareja se ha dado un estancamiento, que lleva a la infidelidad, lo primero que debemos pensar es en el perdón, ya que es la única herramienta que tenemos para lograr la paz interior.

No puedes resolver los problemas que tienes hoy, pensando de la misma manera en que pensabas cuando los provocaste.

Einstein

Cuando las dos partes están de acuerdo y deciden empezar el camino a la reconciliación deben empezar por perdonar. Y así formar un nuevo equipo dispuestos a sanar sus heridas y *revivir el amor*.



QUE ES PERDONAR

Es más fácil perdonar a la persona que nos lo pide que a la que no le interesa restablecer un vínculo con nosotros, por ejemplo, si mi marido me es infiel, me pide una disculpa y me pide que no lo deje, es más fácil para mí empezar el proceso de perdón, si por el contrario él da por terminada la relación cuando yo lo descubro, esto ocasionara en mí varias heridas: la infidelidad, la traición, el abandono y la injusticia, y esto hará más difícil que me reponga del golpe.

Monbourquette (1992) nos propone que el perdonar es un acto de voluntad propia que me facilita la salud emocional, es decir, perdono al otro por mi bien, no por el de él. El perdonar a mi esposo infiel me va a permitir volver a vivir de forma alegre y con más tranquilidad para seguir el proceso de formación dentro mi familia.



No son los más aptos los que sobreviven, sino, los que se adaptan mejor a los cambios.

Darwin

COMO PERDONAR

Monbourquette (1992) nos propone doce etapas del perdón auténtico que parecen muy interesantes y que a continuación mencionaremos:

1 Eliminar la venganza y hacer que cesen los gestos ofensivos, Procura respirar profundo y tal vez evita la compañía de tu espos@, para que no se insulten más de lo que ya lo han hecho.

2 En la segunda etapa menciona que debemos reconocer la herida e identificar nuestras propias limitantes para perdonar. A solas en tu cuarto reflexiona que tanto te duele lo que paso.

3 Es importante que compartas la herida con alguien, el autor nos dice que al hacerlo nos desahogamos y observamos como la otra persona resuelve sus problemas y a lo mejor nos puede ayudar.

4 Tenemos que identificar la pérdida y hacerle el duelo, esto a veces cuesta trabajo por el mecanismo de defensa de la negación, donde pensamos que no perdimos nada y que tal vez el otro pierde más. Debemos tratar todo lo bueno de la otra persona que pensábamos y que ahora se vino abajo.

5 Debemos aceptar la cólera y el deseo de venganza. El que niega que le duele una herida como lo es la infidelidad, se está mintiendo así mismo y no podrá curar algo que no acepta.

6 Debemos perdonarnos a nosotros mismos, muchas veces ante el problema de la infidelidad, nos sentimos responsables de que la otra persona buscara alguien más, nos damos cuenta de todos los errores que cometimos y por ello es importante que los perdonemos para empezar a trabajar en el otro.

7 Debemos comprender al ofensor, esto es difícil sino identificamos los límites entre quitarle la culpa o simplemente justificar sus actos.

8 Tenemos que encontrar sentido a la ofensa, no justificarla, solo encontrar los puntos positivos que me trajo. Lo que aprendí con esta experiencia.

9 Debemos sentirnos dignos del perdón aquí, debemos de habernos perdonado a nosotros mismos por completo.

10 Debemos quitarnos la necesidad de no perdonar. Muchas personas llegan a esta etapa sin reconocer la importancia de perdonar.

11 Debemos brindarnos la oportunidad de abrirnos a la gracia de perdonar. Cuando no estamos seguros que el perdón sea por mi bien, hay que recordar, que esa herida me está lastimando mucho y que me ayudaría mucho el ya no tenerla.

12 Por último debemos decidir si continuamos o no con la relación. Cuando hemos terminado este proceso debemos celebrar que logramos perdonar al otro.

Cuando la persona descubre que su pareja ha sido infiel, y decide dejarlo sin realizar antes éste proceso, se corre el peligro de no saber lo que se está haciendo, y será más fácil que se equivoque. Como mencionábamos antes es más fácil llevar a cabo estos pasos cuando tengo el apoyo de mi pareja. Cuando más nos esforzamos por perdonar, pero no sabemos como, nos sumimos en un mar de emociones que seguramente, nos arrastrara a un caos interno.

Éste proceso es muy fácil si la persona cambia su viejo sistema de creencias, para lograrlo se debe liberar del miedo, la ira, la culpa y el dolor, y estar decidido a ver las cosas de diferente manera; es decir, pensar en que sus creencias es lo que va a modificar su realidad y no al contrario.



El no verse como la víctima en una infidelidad, ayuda para no despertar el sentimiento de inferioridad, y entonces buscar el crecer en el plano sentimental para solucionar el problema.

¿Cómo puede cualquier hombre o mujer crear una relación feliz?

La relación perfecta no existe. La vida no es un jardín de rosas. Pero lo que si existe es una relación feliz. Y usted merece una relación saludable y feliz.

Estar dispuesto a sacrificar lo que eres, por aquello en que puedes convertirte; es lo importante.



¿Se acuerda de los sentimientos que compartía con su pareja cuando se enamoraron? ¿O cuando era imposible verse a los ojos con su pareja y evitar sonreír? La noche era perfecta con sólo el hecho de pasar tiempo a solas con su pareja. Y entre los dos existía una atracción apasionada. Eso lo puede recuperar sólo con pensarlo. Por medio de nuestros pensamientos cambiamos nuestra realidad.

Si yo me deshago del pasado y vivo mi presente sin rencores, mi realidad será tan feliz como siempre lo he deseado .

Si haces lo que siempre has hecho, conseguirás lo que siempre has obtenido.



Ustedes eran felices el uno con el otro. Y si en algún momento logró ser feliz con su pareja, podrá serlo de nuevo. Hay que recordar que el amor es el único sentimiento que debe permitirse.

BIBLIOGRAFIA

Andolfi, M. (1985). Dimensiones de la terapia Familiar. Buenos Aires: Paidós.

Álvarez, J. Juquerson, G. (1996). Sexualidad en la pareja. México: Manual Moderno.

Cerón, A. (2003). Taller de elección de pareja: Una alternativa para la prevención de

la violencia intrafamiliar, dirigido a jóvenes de nivel medio superior.

Tesina

inédita de Licenciatura en Psicología, UNAM, Iztacala. México.

Conde y Herrera (2001). Patologías de la personalidad en pareja. Tesina inédita de

Licenciatura en Psicología, UNAM, Iztacala. México.

Döring, M. (1994). La pareja o hasta que la muerte nos separe ¿Un sueño imposible?

México: Fontamara.

Ehrlich, M. (1989). Los esposos, las esposas y sus hijos. México: Trillas.

Escobar, Dulce. (2003). Las formas adecuadas del manejo del conflicto en la pareja a

través de un manual teórico – práctico desde una perspectiva de género.

Tesis inédita de Licenciatura en Psicología, UNAM, Iztacala. México.

Fornier, R. (2002). PNL para todos. México: Editorial Lectorum S.A de C.V.

Haley, J. (1983). Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton H.

Erikson. Buenos Aires: Amorcortú.

Herbert, M. (1977). Psicología de la pareja. México: Dutold.

Jampolsky, G. (1979). Sin miedo al amor. México: Selector. Actualidad Editorial.

Jiménez, A. (2002). El amor en la pareja desde la perspectiva del hombre. Tesina

inédita de Licenciatura en Psicología, UNAM, Iztacala. México.

Limón, M. (2005). Conocerme, conocerte.. aprender a convivir mejor. La comunicación humanista en la pareja homosexual. Tesis inédita de Licenciatura en Psicología, UNAM, Iztacala. México.

López, L. Sanchez, M. (2002) Manual para la prevención de la violencia de pareja.

Tesis inédita de Licenciatura en Psicología, UNAM, Iztacala.
México.

Macias, R. (1995). La familia. CONAPO. Pp 165 – 169

Man, L. (1979). Introducción a la Psicología social. México: Trillas.

Matamoros, V. (2002). Elección de pareja como prevención primaria de la violencia conyugal. Tesina inédita de Licenciatura en Psicología, UNAM, Iztacala. México.

Monbourquette, J. (1992). Cómo Perdonar: perdonar para sanar, sanar para perdonar. España: Sal terrae.

Olivares, Laura (2001). Violencia intra - familiar en la relación de pareja. Tesina inédita de Licenciatura en Psicología, UNAM, Iztacala. México.

Peña, N. (1998). Autoestima en la relación de pareja. Tesina inédita de Licenciatura en Psicología, UNAM, Iztacala. México.

Perez, M.A. (2003). La violencia intrafamiliar: Una propuesta de trabajo desde PNL. Tesis inédita de Licenciatura en Psicología, UNAM, Iztacala. México.

Prado, A. (2003). Instrumento para identificar las características de los diferentes

tipos de matrimonio: Habitado al conflicto, desvitalizado o vital.

Tesis

inédita de Licenciatura en Psicología, UNAM, Iztacala. México.

Ramirez, R. (2003). Terapia sexual con PNL en el tratamiento de pacientes con descontrol eyaculatorio. Tesis inédita de Licenciatura en Psicología, UNAM, Iztacala. México.

Rage, A. (1996). La pareja: Elección, Problemática y desarrollo. México: Plaza y Valdés.

Rosales, E. (2003) Repercusiones del divorcio de los padres en el rendimiento escolar de los hijos. Reflexiones en cuanto a la experiencia del adulto joven que cursa nivel superior. Tesina inédita de Licenciatura en Psicología, UNAM, Iztacala. México.

Rosenbaum, S. (1970). La relación matrimonial. Barcelona: Ediciones Aura.

Sádaba, Javier. (1995). El Perdón. España: Paídos Ibérica.

Sandoval, S. (1997). La relación hombre – mujer: su conceptualización y cambio en la estructura familiar. Tesis inédita de Licenciatura en Psicología,

UNAM, Iztacala. México.

Sousa, J., Machorro, M. (1996). Dinámica y evolución de la vida en pareja.

México:

Manual Moderno.

Tellez, Ana (2004) . Las mujeres casadas (20 – 35 años) en el municipio de Tlalnepantla; que sufren maltrato domestico, presentan depresión?

Y esto

a su vez influire en la elaboración de pensamientos suicidas. Tesis

inédita

de Licenciatura en Psicología, UNAM, Iztacala. México.

Tiefer, L. (1989). Sexualidad Humana: sentimientos y funciones. México:

Harper a Row.

Van, E. (1985). La pareja hoy .España: Colección de bolsillo mensajero.

Walster, E. Y Walster, W. (1980). Una nueva visión del amor. México: Fondo

Educativo Interamericano S.A.

Willi, Jürg. (1985). La pareja humana: relación y conflicto. España: Ediciones

Morata.