



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

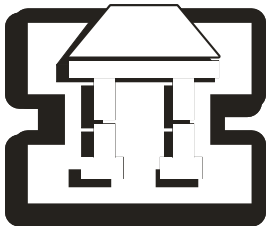
**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

**“LA COMUNICACIÓN COMO ALTERNATIVA EN LA
SOLUCIÓN DE LOS PROBLEMAS DE LA PAREJA”**

TESIS TEÓRICA

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A N :
P A N T O J A P A N T O J A I R M A
S A N T A M A R I A C E J A J U A N C A R L O S**

**ASESORES:
MTRA. MARGARITA MARTÍNEZ RIVERA
DRA. MARÍA ANTONIETA DORANTES GÓMEZ
LIC. JORGE GUERRA GARCÍA**



TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO

2007



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A DIOS:

Por dame la fuerza y persistencia para culminar con esta meta.

A MIS PADRES:

Por darme la vida, apoyo, comprensión y su confianza para llegar a culminar uno de los sueños de mi vida.

A MIS HERMANOS:

Por su apoyo incondicional tanto en lo afectivo como en lo económico.

A MI HIJA DONAJÍ:

Para que le sirva de motivación en su vida tanto personal como educativa.

A IRMA:

Por compartir este proyecto y culminarlo juntos.

A MARGARITA:

Gracias por su asesoría, experiencia, tiempo y paciencia en la realización de este logro,

ANTONIETA Y JORGE:

Por su aportación y cuidado en los detalles de este trabajo.

A MIS SOBRINOS:

Para que este trabajo sirva de estímulo en su vida académica.

A todas las personas que me estiman y se enorgullecen por esta culminación.

¡GRACIAS!

A DIOS:

Por darme la vida y oportunidad de cumplir paso a paso cada una de mis metas.

A MI PADRE:

Por enseñarme que a través del estudio y la honestidad se logran las metas anheladas.

A MI MADRE:

Por cuidarme y acompañarme durante todos esos días de desvelos y largas jornadas de trabajo.

A MIS HERMANOS:

Por su apoyo y ayuda para logra conseguir esta meta.

A CARLOS:

Por que juntos con amor y dedicación hemos logrado llegar a culminar esta meta tan anhelada.

A DONAJÍ:

Por ser un aliciente para seguir cumpliendo mis metas.

A MIS SOBRINOS:

Por su entusiasmo e interés mostrado hacia mis estudios.

A MARGARITA:

Por toda su ayuda, tiempo, apoyo, consejos y aportaciones para llegar a esta meta.

A ANTONIA Y JORGE:

Por sus aportaciones y sugerencias para la elaboración de este trabajo.

A TODOS AQUELLOS QUE HICIERON POSIBLE LA CULMINACIÓN DE ESTA META.

¡GRACIAS!

ÍNDICE

RESUMEN	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA FAMILIA	14
1.1. ETAPAS POR LAS QUE HA ATRAVESADO LA FAMILIA	17
1.1.1. <i>Promiscuidad inicial</i>	17
1.1.2. <i>Senogamia</i>	17
1.1.3. <i>Poligamia</i>	18
a) <i>Poliandria</i>	18
b) <i>Poligenia</i>	18
1.1.4. <i>Familia patriarcal monogámica</i>	19
1.1.5. <i>Familia conyugal moderna</i>	20
CAPÍTULO 2. RELACIÓN DE PAREJA	25
2.1. DEFINICIÓN DE PAREJA	25
2.2. ETAPAS DE LA PAREJA	27
2.2.1. <i>Prenupcial</i>	28
2.2.2. <i>Nupcial</i>	32
2.2.3. <i>Formación y educación de los hijos</i>	35

2.2.4. <i>Madurez</i>	37
2.2.5. <i>Conflictos de la pareja</i>	38
CAPÍTULO 3. MODELOS PSICOLÓGICOS QUE ABORDAN LOS PROBLEMAS DE PAREJA	43
3.1. LA TERAPIA MARITAL	43
3.1.1. <i>Psicoanalítico</i>	44
3.1.2. <i>Interaccional o Sistémico</i>	49
3.1.3. <i>Cognitivo conductual</i>	54
3.2. LA COMUNICACIÓN Y LA TEORIA COGNITIVO CONDUCTUAL EN LOS PROBLEMAS DE PAREJA	58
CAPÍTULO 4. COMUNICACIÓN EN LA PAREJA	60
4.1. COMUNICACIÓN	60
4.2. PROBLEMAS MARITALES	67
4.3. ESTRATEGIAS PARA UNA ADECUADA COMUNICACIÓN	73
4.3.1. <i>Comunicación</i>	74
4.3.2. <i>Expectativas de vida en el noviazgo</i>	76
4.3.3. <i>Pedir lo que necesito</i>	77
4.3.4. <i>Compartir las responsabilidades</i>	78
4.3.5. <i>Libertad de ser uno mismo</i>	80
4.3.6. <i>Uso del poder y control</i>	81
4.3.7. <i>Ser conciente de uno mismo y del otro</i>	83

4.3.8. <i>Capacidad de ser dependiente sin entrar en simbiosis</i>	85
4.3.9. <i>Celos</i>	86
CONCLUSIONES	89
BIBLIOGRAFÍA	93

RESUMEN

A través del desarrollo del ser humano, surge la necesidad de relacionarse y conseguir una pareja con la cual pueda compartir su vida, sentimientos, pensamientos e intereses; sin embargo en el transcurso de esa relación surgen diversos conflictos que ponen a prueba su consistencia y fortaleza, a lo que les ayuda a conservar o desintegrar la relación.

Durante la vida en pareja se presentan diversos conflictos que en algunas situaciones parece imposible encontrar una solución razonable y caen en la desesperación provocando que dichos conflictos se agudicen hasta llegar a la separación por falta de estrategias para solucionarlos.

La comunicación es de gran ayuda para la resolución de problemas, cuando se utiliza oportunamente y se analizan las posibles diferencias o desacuerdos que surgen en la pareja a causa de la distorsión o información inadecuada emitida por uno o ambos integrantes.

En base a las necesidades de comunicación que se siguen presentando en la pareja en el presente trabajo se integran algunas estrategias que les permitirá evitar o solucionar conflictos que surgen en la interacción cotidiana; dichas estrategias son: comunicación, expectativas de vida durante la etapa del noviazgo, pedir lo que necesito, compartir las responsabilidades, libertad de ser uno mismo, uso del poder y control, ser consciente de uno mismo y del otro, capacidad de ser dependiente sin entrar en simbiosis y celos.

Esperamos que las estrategias anteriores sean de gran utilidad y puedan aplicarse en la terapia de pareja para facilitar la convivencia armónica, y disminuir los conflictos.

INTRODUCCIÓN

Toda la vida del ser humano transcurre dentro de grupos, con los que mantiene gran variedad de relaciones de: trabajo, afectivas, comerciales, etc. El hombre no puede vivir solo, porque en toda ocasión necesita de otra persona. Es un ser social por naturaleza.

La familia es el grupo primario de mayor importancia para el hombre. Pero, para que una familia pueda formarse, regularmente se desarrolla primero una relación de noviazgo.

El proceso de integración de una pareja, dependerá del manejo adecuado de ciertos elementos, tales como el conocimiento que cada uno posea de sí mismo y de su pareja, la manera de reaccionar ante las personas, las estrategias utilizadas para solucionar problemas, el tipo de comunicación, el manejo de la ansiedad ante situaciones problemáticas y las expectativas que tengan hacia la pareja y al matrimonio.

Desde hace mucho tiempo ha existido el interés por conocer las relaciones íntimas de la pareja; pero sólo a partir de las seis últimas décadas (debido a una necesidad social) ha surgido una profesión específica la cual ha permitido desarrollar un tratamiento clínico para las parejas que presentan dificultades en su relación marital.

Las primeras clínicas en Estados Unidos que iniciaron el tratamiento a parejas con problemas, operaron en los inicios de 1930, las cuales siguen funcionando en la actualidad. En Inglaterra operaron clínicas con características similares a partir de 1940 (Olson, 1970).

Dicho autor menciona que, en la terapia marital, inicialmente el trabajo clínico, con parejas había sido referido en la literatura como consejo marital, aunque este término no es el adecuado para referirnos a la variedad de aproximaciones terapéuticas con que han sido solucionados los problemas de la pareja, además de no distinguir a los diversos enfoques o corrientes teóricas que apoyan a dichas aproximaciones, por lo que actualmente se indica el enfoque terapéutico empleado en los trabajos reportados.

El mismo autor, se refiere a la terapia marital como: Alguna técnica de intervención terapéutica que tiene como su principal enfoque la alteración de las relaciones de pareja.

El objetivo principal de la terapia marital ha sido definido como ayudar a la pareja a mejorar el entendimiento de su interacción marital recíproca e intenta encontrar caminos en los que sus necesidades puedan ser mutuamente satisfechas y el desarrollo de cada parte pueda ser maximizado en la relación.

Otro de los enfoques teóricos, es la terapia marital conductual, la cual usa las técnicas conductuales para la solución de los problemas maritales. Una contribución significativa de la terapia marital conductual ha sido el énfasis que ha puesto en la relación marital por sí misma; mientras que otro tipo de terapias sólo habían tratado de manera independiente las alteraciones de la conducta en la relación marital.

Ahora, la tensión dada a este tipo de relación ocurrió en parte a causa de que los pacientes se quejaban de alteraciones problemáticas originadas a partir de eventos o situaciones en su matrimonio. En los últimos años la atención a la pareja y a la familia se ha incrementado considerablemente como unidad de tratamiento y estudio; esto representa un cambio en la perspectiva teórica de lo individual a la relación entre individuos operando dentro de un sistema, la familia (Luber, 1978).

De esta manera, actualmente se sabe que los problemas maritales son uno de los mayores conflictos sociales y que sus consecuencias se pueden observar en otros aspectos. Los niños como consecuencia se ven negativamente afectados al romperse la relación entre la pareja: El crimen y la delincuencia se presentan con mayor incidencia en jóvenes que provienen de un matrimonio infeliz (Azrin, 1973)

Cuando existen conflictos en una pareja, por lo regular los miembros de la misma recurren a la coerción, elevándose así la estimulación aversiva que va junto con la disminución en el nivel de consecuencias positivas. En esta situación uno o ambos integrantes de la diada abandonan física o emocionalmente la relación y buscan otras fuentes de reforzamiento, como pueden ser actividades fuera del hogar, un amante, etc. Todo esto conduce a la inestabilidad de la familia, que es la unidad básica de la mayoría de los sistemas sociales.

Asimismo, la comunicación disfuncional, es un tema importante que hay que considerar en la actualidad, ya que se presentan situaciones y circunstancias no favorables de tal manera que pueden influir en la decisión de separarse.

Tomando en consideración los elementos mencionados anteriormente se puede decir que el estudio de la problemática marital es de gran relevancia social porque contiene implicaciones que incumben a la población en general.

La aproximación Cognitivo-Conductual tiene la ventaja de resultar accesible y fácil de implementar en sus técnicas, ya que explica las conductas inadecuadas en términos observables y busca siempre la colaboración del sujeto en cuestión.

Al respecto, Beck, (1998) considera importante, facilitar un acuerdo en la pareja a través de una comunicación clara y efectiva, permitiéndoles tratarse de manera funcional y armoniosa.

Dado que en la actualidad la problemática de las relaciones de pareja se siguen manteniendo el objetivo del presente trabajo es:

Proponer una serie de estrategias de intervención a nivel preventivo, basado en los principios de la Teoría Cognitivo Conductual, donde la comunicación sea el principio básico en la solución de los conflictos de la pareja.

Por lo tanto, para cubrir nuestro objetivo el trabajo consta de cuatro capítulos; donde en el primero, se abordan los antecedentes históricos de la familia, su evolución así como las etapas por las que ha atravesado.

En el segundo capítulo se describe la relación de pareja, que comprende desde la definición de pareja, sus etapas por las cuales pasa como son: prenupcial, nupcial, formación y educación de los hijos, madurez y conflictos de la pareja; con la finalidad de conocer e identificar que es lo que las parejas hacen en su diaria convivencia.

El tercer capítulo, señala algunos modelos psicológicos que abordan los problemas de pareja, tales como Psicoanalítico, Sistémico y Cognitivo Conductual además de la Comunicación como el principal eje de nuestra propuesta.

Y por último en el cuarto capítulo, se plantean algunos pasos que pueden ayudar a la solución de los problemas maritales partiendo de la comunicación, expectativas de vida en la pareja, pedir lo que necesitan, compartir las responsabilidades, libertad de ser ellos mismos, usar el poder y control, ser conciente de ellos mismos y del otro, capacidad de ser dependiente, sin entrar en simbiosis y celos.

CAPÍTULO 1.

ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA FAMILIA

El hombre por naturaleza es un ser social. La vida del hombre transcurre dentro de grupos con los que mantiene relaciones de trabajo, afectivas y comerciales. Mucho antes de la formación de una familia, la pareja recorre un proceso de intercambios entre ambos miembros. Cada integrante de la pareja cuenta con una gran cantidad de experiencias que influyen en su aprendizaje y lo hacen diferente a otra persona. Descubre que con cada relación se acerca aún más a sí mismo.

Todo ser humano tiene su origen en la relación de pareja y de manera más directa aprende modelos de la relación y convive en grupos cuyos núcleos se originan en una relación de pareja, que puede estar o no vinculada por el matrimonio, es que dicha unión se hace por amor y sin embargo, el divorcio o la separación es en muchas ocasiones la fase final de una relación entre dos personas que en la mayoría de los casos comenzaron amándose y que han fracasado (Costa, Serrat 1982; y Martínez, 1995).

Antecedentes del estudio de pareja: Al hacer un recorrido de los antecedentes del estudio de la pareja, es importante tomar en cuenta fuentes de información que se relacionan con la psicología como: literatura, antropología, sociología y teología, además de ver sus costumbres y tradiciones. De esta manera se logrará reunir la mayor información verídica de nuestra sociedad.

Por lo cual el interés por las relaciones de pareja, y por lo que se supone las mantiene unidas, ha existido hace mucho tiempo atrás; por lo cual muchos estudiosos han aportado una diversidad de información, por ejemplo en: "El Banquete" (Platón), "Estudios sobre el amor" (Ortega y Gasset), "El lenguaje del

perdón” (Eugenio Trias,) y “El amor y los dos sexos”, las cuales se ocupan de reflexionar sobre el origen del amor y el papel privilegiado del hombre frente a la mujer en la relación de pareja.

La sociología también se ha ocupado del tema, aportando que la pareja es “una unidad de personalidades que interactúan (Bueno, 1985); además de los roles, estatus, pautas de comunicación y toma de decisiones que tienen lugar en la convivencia diaria.

La antropología por su parte, se ha encargado de estudiar a la pareja-familia en términos de estructura de parentesco, roles sexuales y económicos (Goode, 1996; Hatianguais, 1966 y Fernández de Encinas, 1967; en Bueno, 1985).

Es importante señalar como ejemplo a Engels (1985), quien menciona que Morgan pasó gran parte de su vida entre los Iroqueses, siendo adoptado por una de sus tribus (los Senekas), encontró vigente entre ellos un sistema de parentesco en contradicciones con sus verdaderos vínculos de familia. Menciona que en esa tribu reinaba una especie de matrimonio, fácilmente disoluble por ambas partes, llamada por Morgan “familia sindiásmica”. La descendencia de una pareja conyugal era, patente y reconocida por todo el mundo, padre, madre, hijo, hija, hermano, hermana, pero el iroqués no solo llama hijos e hijas a los suyos (propios); sino que también llama hijos e hijas, a los de sus hermanos y los hijos del hermano, a este mismo le llaman padre los hijos de sus hermanas.

En la cultura Azteca, cuando se casaban se les recordaba a los hijos (as), tres preceptos que debían constituir la norma en su vida:

- a) servir a los dioses
- b) conservarse honestos
- c) amar, vivir y respetar a su esposo.

La organización social de dicho grupo dependía en gran medida de su obediencia religiosa (Chávez, 1987).

El enfoque psicológico plantea que la relación de pareja es aquella relación profunda que se da libremente entre un hombre y una mujer, basada en un sentimiento amoroso y que tenga la intención de durar.

Fromm (1986) menciona que, la familia es la más antigua de las instituciones sociales humanas, y que sobrevivirá, en una forma u otra, mientras exista nuestra especie. Sin embargo, siguen siendo oscuros tanto los orígenes de la familia, como las etapas por las que ha atravesado en su desarrollo, hasta llegar a la actual multiplicidad de formas las instituciones sociales que son, uno de los artefactos humanos más precederos; por ello no tenemos ningún testimonio directo sobre los tipos de organización familiar que existieron antes de los primeros escritos. Todo lo que se diga sobre el origen y la evolución de los tipos de familia se ha de considerar una pura suposición.

La familia fue una de las primeras instituciones estudiadas por los científicos sociales. El pensamiento de éstos estaba dominado por la teoría de la evolución, recién formulada, y por un etnocentrismo que colocaba a sus propias instituciones sociales en el centro mismo de todas las líneas de desarrollo.

Por otro lado, Sánchez (1980), menciona, que a pesar de que los investigadores no se han puesto de acuerdo en la evolución histórica de la familia reconocen cinco etapas: Promiscuidad inicial, Senogamia, Poligamia: a) Poliandria, b) Poligenia, Familia patriarcal monogámica, Familia conyugal moderna

1.1. ETAPAS POR LAS QUE HA ATRAVESADO LA FAMILIA

A través del tiempo la familia ha pasado por diversas etapas que se han caracterizado por rasgos particulares, como son:

- *Promiscuidad inicial*

Esta etapa se caracteriza, por la nula existencia de vínculos permanentes del padre y la madre; no hay una reglamentación consuetudinaria de sus relaciones y de la responsabilidad que el padre pueda tener hacia los hijos y por tanto en relación a éstos no aparece como una figura importante.

La madre mantiene un vínculo constante de cuidado y protección del hijo, éste no sabe quién es su padre y el parentesco se señala por la línea maternal.

Esta posición acepta la existencia de un estado previo de promiscuidad, sin embargo ha sido en los últimos años rebatida, sobre todo por estudios antropológicos y psicoanalíticos, que en diferentes culturas se han llevado a cabo, y que consideran que tanto por características físicas como psicológicas, el hombre tiende a una actitud monogamia o, quizá en algunos casos, de una poligamia sui generis, pero siempre tratando de mantener relaciones estables, como consecuencia de dichas investigaciones, esta etapa ha llegado a perder un gran número de seguidores.

- *Senogamia*

Esta etapa se caracteriza por tener un grupo específico de mujeres que mantiene relaciones sexuales, con un grupo determinado de hombres.

A diferencia de la posición anterior, en este caso existe una reglamentación de la relación de los diferentes esposos, del cuidado y crianza de los hijos. Es interesante ver como actualmente en las comunidades hipies este tipo de matrimonio es motivo de estudio y gran interés entre sociólogos y antropólogos, para poder juzgar que efectos reales proceden en la formación, sobre todo psicológica y social del niño y qué clase de vínculos se van creando entre las diferentes personas que integran esta relación.

- Poligamia

Es uno de los fenómenos que la historia nos muestra con más claridad en su evolución. En este tipo de familia se puede hablar de dos aspectos.

a) *Poliandria*

En la que una mujer tiene varios maridos, es un tipo de familia que lleva al matriarcado, la mujer se convierte en el centro de la familia, ejerce la autoridad, fija los derechos y obligaciones de la descendencia y por tanto el parentesco se determina por la línea femenina, se considera que esta etapa por la que pasó la familia se acentúa en la época en la que el hombre se convierte en un grupo sedentario, esto es, cuando aparece la agricultura y la ganadería en forma incipiente, la mujer se convierte en el principal agente económico y afectivo, dado que el hombre continúa dedicado a las actividades peligrosas como son: la guerra y la caza, que lo llevan a una permanente eliminación.

b) *Poligenia*

Se da cuando un hombre tiene varias mujeres, fenómeno social mucho más aceptado, que inclusive en la actualidad se observa en los países musulmanes.

En algunas sociedades, como la tibetana, de acuerdo a la clase social a la que pertenece, se da un tipo específico de organización familiar, así en las familias de clase baja se da la poliandria y una mujer puede tener varios maridos, los que comúnmente son hermanos, en la clase media se da la monogamia, mientras que en la clase rica aparece la poligenia, lo cual se ha considerado, por su superioridad física y la mayor constancia de interés sexual del hombre, se tiende a una predisposición poligámica, aunque a la fecha el tipo de estructura en que vivimos, viene a fortalecer indiscutiblemente la llamada familia monogámica.

- *Familia patriarcal monogámica*

Es el antecesor de la familia moderna. En la cultura occidental la influencia que la religión católica ejerció en el desarrollo jurídico-político, sobretudo en el imperio Romano, fue decisiva para institucionalizar el concepto de familia patriarcal monogámica, se caracteriza por que la figura preponderante es la del padre, que representa el centro de las actividades económicas, religiosas, políticas y jurídicas. La familia está formada por el padre, su mujer y sus hijos hasta que moría; sus hijas hasta la boda, las esposas de los hijos, los clientes y los esclavos. Entre otros derechos, el padre tenía el de reconocer a los hijos o rechazarlos a su nacimiento; repudiar a la mujer, casar a los hijos y a las hijas; adoptar, designar al morir el tutor de su esposa y de sus hijos, ser el único propietario del patrimonio y el representante religioso del culto doméstico. La mujer debía tener un sometimiento absoluto a la autoridad del padre, llegándose por ejemplo, en la China tradicional, a la procedencia de la mujer a la figura del hombre en tal grado que estaba sujeto a tres obediencias sucesivas, primero a la de su padre y madre, después a la del marido, y en caso de ser viuda a la del hijo; como se puede ver toda la estructura social de este tipo de familia, gira en torno a la voluntad irrestricta del padre, quien además es el único que tiene derecho a una participación pública de la vida de la sociedad en la que vive.

Por otro lado, las funciones religiosas interfamiliares fueron modificándose, dando paso a la idea de que sólo a través de la iglesia se podía realizar el culto religioso. Aparece el principio de la libertad de selección de cónyuge, no es el padre quien determina el esposo o esposa de los hijos, se va creando la idea sociocultural del amor romántico.

Surgen instituciones externas a la casa, que vienen a suplir, una serie de funciones antes inherentes, como: las médico-asistenciales, la educación, las religiosas, las recreativas, etcétera, que son llevadas a cabo por agencias sociales. De esta forma se va modificando el concepto tradicional de la familia patriarcal y van apareciendo las características que actualmente tiene la familia occidental moderna.

Cambia su número de miembros, quedando la generación de los abuelos, los padres y los hijos; y aunque sostienen relaciones muy estrechas con los parientes colaterales, éstos quedan fuera del núcleo familiar. A este tipo de familia se le denomina familia conyugal extensa.

La familia conyugal extensa se ha reducido, quedando limitada a la institución del matrimonio, como un grupo que comprende sólo al marido, la esposa, los hijos menores y solteros, excepcionalmente los hijos casados.

La participación ya no está exclusivamente en manos del padre, sino también de la madre.

- *Familia conyugal moderna*

Dado que es difícil poder especificar los múltiples y diversos grupos familiares que existen en la sociedad, este trabajo se concretará a hablar de la

familia de clase media urbana, ya que actualmente es la predominante en nuestro país.

Se ha mencionado la evolución de la familia conyugal restringida, en la que los padres e hijos son propios quienes tienden a integrar este grupo social, que a pesar de las modificaciones señaladas en la descripción histórica de la familia, ha mantenido una serie de funciones que le son esenciales, como la legitimación de las relaciones sexuales entre los padres, el vínculo generacional que permite el proceso de crecimiento y educación de los hijos, la participación de los cónyuges en un hogar; así mismo, la competencia económica permanente, la aspiración de obtener en forma creciente mejores niveles de vida, la gran movilidad social y el acentuado individualismo, han hecho que el ser humano tienda a tener al grupo familiar como el centro primario de satisfacción de sus necesidades emocionales.

Sin embargo, estos rasgos, distintivos de las sociedades modernas, que aparecen principalmente en las ciudades están llevando a una revaloración de la importancia que la familia actual debe tener en la realización personal de todos y cada uno de sus miembros, sobre todo con los hijos.

Existe una gran inquietud de padres, maestros, políticos y público en general, de comprender el malestar tan manifiesto de la juventud, el aumento creciente de divorcios, la delincuencia juvenil, la drogadicción, el abandono escolar, una amplia gama de problemas sociales está afectando muy sensiblemente a nuestra sociedad y tiene un denominador común: La familia, si cuando ésta no cumple con las funciones físicas, psicológicas y sociales que históricamente le competen, se convierte en el principal agente motivador de conductas antisociales.

La familia debe proveer a la satisfacción de las necesidades integrales del hombre para cimentar las bases de la supervivencia familiar, la comunicación y la empatía.

Por lo anterior se puede mencionar lo siguiente como características de la familia moderna:

- Es una institución socio-jurídica que conocemos como matrimonio.
- Es una relación legítima y permanente.
- Es un conjunto de normas que regulan la relación entre los padres, y éstos con los hijos, normas que pueden ser jurídicas, religiosas y morales.
- Es un sistema de nomenclatura que define el parentesco.
- Es una regularización de las actividades económicas.
- Un lugar físico para vivir.

Estas características se actualizan a través de una multiplicidad de procesos sociales, como:

- a) De contacto recíproco.
- b) Intercomunicación recíproca.
- c) Interactividad (influencia recíproca.
- d) Cooperación por división del trabajo.
- e) Cooperación solidaria.
- f) Ajustes, entre cónyuges y de los padres con los hijos.
- g) Subordinación.
- h) Mutuo apoyo y auxilio.

La familia se ha mantenido vigente en el tiempo, gracias a grupos de partidos que defienden el capitalismo, ya que produce y salvaguarda sus intereses, ve en ella la garantía de la propiedad privada, la ética burguesa de la acumulación y el más patente móvil de la actividad humana. Por ello el ámbito familiar resulta el lugar ideal para la crianza y educación de los hijos.

La educación básica de la familia dentro de una crianza, consiste en la integración de sus miembros a la cultura. Así como las formas específicas de la familia dependerán de las pautas concretas a que han de sujetarse los hijos, es decir los roles definidos históricamente por la sociedad misma; sin embargo es necesario considerar que la familia debe basar sus relaciones en la comunicación. En consecuencia, la familia opera en todo tiempo y lugar, como el mejor instrumento de transmisión de las tradiciones y las convenciones a imprimir en los hijos, teniendo en cuenta que la vida de éstos se determinará en mayor o menor grado por las normas transmitidas.

Por otro lado, la familia ha sido cuestionada por el capitalismo y socialismo. Para el capitalismo las críticas referentes a la familia se centran principalmente en las contradicciones propias de ese sistema, que se basan en sus principios fundamentales: el principio de la propiedad privada dentro de la familia burguesa, colocan a la madre y a los hijos como objetos pertenecientes al padre mostrándose la influencia dominante de su autoridad, minándose correspondientemente a la creatividad e identidad del individuo que, inmerso dentro de un sistema calificado, se ubica en el marco de la producción en serie, individuos idénticos en torno a un criterio, que paulatinamente va destruyendo la capacidad de ser sujeta a situaciones en las que tiene que decidir en base a la oferta y la demanda. El sistema socialista, optó por dar al estado la tarea social en cuanto a la educación y formación de individuos, creyendo que con esto la forma de producción socialista se vería salvada, en cuanto en verdad el individuo al verse desintegrado y desvinculado de la familia, tendió a adoptar actividades

totalitarias y sumisas. En consecuencia el sistema (socialista) se debilitó y hubo que regresar a la familia (Sánchez, 1980).

Por lo tanto teniendo en cuenta todas estas expectativas de los orígenes y bases que nos hablan de la familia como un todo esencial para el desarrollo de cada individuo, nos enfocaremos a sus formas de comunicación para la solución de problemas que les permitirá llevar una relación de pareja más duradera que podría llevarles a tener como consecuencias una familia funcional con el paso de los años. Debido a que la familia ha cambiado sus roles de acuerdo a las necesidades y requerimientos que la sociedad le exige; es necesario abordar la comunicación como base para determinar las relaciones entre la pareja; por lo cual es importante hablar sobre la relación de pareja.

CAPÍTULO 2.

RELACIÓN DE PAREJA

Dentro del presente capítulo, se abordarán los aspectos más relevantes de la pareja, desde su definición hasta las etapas por las cuales pasa.

2.1. DEFINICIÓN DE PAREJA

El hombre se apareja como lo hacen otros mamíferos, pero rodea el apareamiento con reglas culturalmente inventadas, evita de modo consciente el aparearse con ciertas categorías de parientes y diferencia el apareamiento ocasional de la pareja estable que institucionaliza en el matrimonio. En todas estas cosas las sociedades humanas hacen elaboraciones culturales sobre la clase de apareamiento y sistema de reproducción para los que estamos biológicamente programados. Los rasgos básicos del comportamiento humano sexual y paternal no son únicos de nuestra especie; pero, la peculiaridad específicamente humana en todo esto, es la conciencia de ello. Muchas otras especies forman parejas estables, raramente se aparean con parientes cercanos; pero el hombre está enterado de que se comporta de esa manera y se impone reglas hechas por el mismo (Van Den, 1983).

En ninguna sociedad humana el matrimonio es solo un asunto privado de los cónyuges, ya que los parientes casi siempre se ven consciente e inconscientemente envueltos en ellos.

Así, entonces resulta una gran invención humana la de hacer del matrimonio la preocupación de los cónyuges y un grupo de parientes (Strauss, 1969 en Van Den, 1983).

Por otro lado en los últimos tiempos, los hombres y mujeres se enfrentan al matrimonio con más dudas pero también con mayores expectativas que cualquier otra generación anterior. La pareja de nuestros días quiere la igualdad, trata de preservar la individualidad de cada miembro, tiene una actitud mucho más abierta con respecto al sexo, e intenta vivir de acuerdo con una serie de valores humanos que parecen ir desapareciendo poco a poco, todo esto nos hace pensar en cómo es posible que la gente siga creyendo en el matrimonio en un momento en que la sociedad acepta otras formas de vivir en común y en que las estadísticas de divorcio siguen aumentando (O'Neill, 1980).

Así mismo, en el curso de los enormes cambios operados en las últimas décadas, ha quedado en entredicho la permanencia del matrimonio, el amor y el compromiso. Una parte de la pérdida de sentimientos, del desengaño y la incertidumbre ha sido inevitable. Las exigencias de cambio y las transformaciones perturbadoras que debemos afrontar en medio de cualquier crisis nos obligan a reexaminar nuestros presupuestos y premisas sobre la vida. sobre nosotros mismos, el mundo que nos rodea, nuestras relaciones y nuestros matrimonios. Pero el cambio, no implica necesariamente una pérdida, sino un reajuste en nuestro orden de prioridades; y la problemática significa una nueva amalgama de lo viejo y lo nuevo, con arreglo a una pauta que no nos son familiares y que nos ofrecen una oportunidad al plantear un desafío. En el proceso de abandono de ciertas ideas y mitos, se ha descubierto que ciertas premisas clásicas son más valiosas que nunca.

Además a principios del siglo XX la problemática se amplía, ya que se empieza a temer por el mantenimiento de la institución familiar, factores que muestran esto son: el crecimiento de la tasa de separación y divorcio, la aparición de contraceptivos como resultado del interés general en el control y regulación de los nacimientos, descenso de la tasa de natalidad, trabajo de la mujer fuera de casa, etcétera. Los trabajos de esa época se caracterizan en su mayoría por

intentar salvar los lazos matrimoniales y hacen resaltar las ventajas sociales de la institución matrimonial (Bueno, 1985).

Dentro de esto el término “pareja” se aplica indistintamente con el de “familia”, o el de matrimonio, es decir que aparecen para referirse al conjunto de fenómenos que tienen lugar en la relación hombre-mujer, sin discriminar lazos institucionalizados, o grupos de personas más amplios. Solo en fechas recientes, y en el campo terapéutico, aparece esta distinción cuando se habla de terapias de pareja o terapias de familia, considerándose, frecuentemente, la pareja como un subsistema de la familia.

Este trabajo se enfocará en la definición que da Bueno (1985) sobre la relación de pareja, la cual hace referencia a aquellas relaciones profundas que se dan libremente entre un hombre y una mujer, basadas en un sentimiento amoroso, siempre que tengan intención de durar, donde el elemento principal será la comunicación en sus diversas manifestaciones que permitan el buen funcionamiento de la relación entre la pareja.

2.2. ETAPAS DE LA PAREJA

Existen diversas etapas por las cuales va pasando la familia de acuerdo con su propio proceso existencial. Sánchez (1980) las clasificó de la siguiente manera:

- a) Prenupcial.
- b) Nupcial.
- c) Formación y educación de los hijos y,
- d) Madurez.

- *Etapa prenupcial*

Esta etapa se caracteriza por el galanteo y la selección del futuro cónyuge, se da como un presupuesto de libre elección, al escoger la pareja con la cual se quiere contraer matrimonio, éste es un fenómeno que en otra época y en otro tipo de sociedades no aparece, sino que son los padres, los abuelos, o los ancianos los que determinan las bodas.

En nuestra cultura existe una idea que puede ser muy peligrosa, la del amor romántico. Se considera al noviazgo como una etapa de exploración y de preparación; de acuerdo con las normas morales y religiosas que nuestra sociedad acepta. Todos los jóvenes tienen como expectativa llegar a encontrar lo que nosotros llamamos la “media naranja”. No hay una formación previa de la personalidad dentro de los medios institucionales que nos eduque, que nos informe de lo que representa esta selección del futuro cónyuge, sino que es una actitud meramente idealista y subjetiva en la que el individuo muchas veces refleja, más que una actitud emocional madura que le permita poder responsabilizarse de lo que significa el matrimonio, su estado de soledad y de angustia que lo lleva a actuar en forma compulsiva. En el noviazgo es donde se presume el conocimiento real de los futuros esposos, los que deben decidir en un acto que debería tener la mayor objetividad, la aceptación para la formación de su futuro hogar, Es importante prevenir de los peligros que entraña el que el noviazgo pierda objetividad al darse dentro de ese esquema ideal romántico, que puede ser, por lo engañoso, tan perjudicial para el futuro de un matrimonio, que en muchos aspectos llega a impedir que se valore con madurez una serie de prerrequisitos que debería darse en todas aquellas que se van a casar. Al entablar una relación de noviazgo, en muchos aspectos están condicionados desde su inicio por los prejuicios que la sociedad va imponiendo, tales prejuicios son: nivel económico, atracción física, status social, los que en un momento dado son los factores determinantes de una relación de noviazgo (Sánchez, 1980).

Benítez (1997) menciona que al comenzar una relación de “noviazgo” se suele dar una atracción inicial mutua, debida al poco conocimiento de aspectos relacionados con la otra persona y al intercambiar actitudes y actividades positivas, que en un principio suelen ser muy elaboradas por la pareja:

a) Interacciona en un marco restrictivo, ya que normalmente se ven pocas horas al día y/o los fines de semana en situaciones agradables para ambos (tomar una copa, bailar, salir de paseo, etcétera).

b) No tienen que tomar decisiones importantes, al contrario de las parejas establecidas en conjunto deben decidir con frecuencia sobre cuestiones financieras, de educación de los hijos, entre otros, lo que conlleva al riesgo de actitudes y conductas negativas para la relación.

c) Experimenta la novedad de comunicación sexual, lo cual es un elemento gratificante.

d) Se idealiza al otro y la futura vida en común, creándose expectativas de gratificación exageradas.

Por ello Stuart, (1969; Benítez, 1997) explica que en esta etapa de enamoramiento, da una especie de luna de miel, las gratificaciones que se obtienen son muy elevadas y las actitudes negativas se minimizan al máximo.

Así, entonces se cree que los principales antecedentes que deben tomarse en cuenta para formar un nuevo hogar o familia son:

✚ Haber alcanzado un grado máximo de madurez física, psicológica y social, ya que se considera que el adulto joven está en la mejor edad para casarse. La madurez psicológica representa, para los contrayentes, un

requisito indispensable en cuanto a que implica el reconocimiento y la aceptación de la responsabilidad de la vida en común, de la maternidad y la paternidad como una responsabilidad inherente al individuo, y el haber podido romper las cadenas emocionales que vinculan a los futuros esposos a sus hogares de origen. La madurez social significa que ambos cónyuges han logrado configurar los roles que la sociedad les demanda para integrar un matrimonio, como la independencia económica, en la clase media un grado de escolaridad superior, como los requisitos más serios.

✚ Tener interés y aptitudes semejantes. El individuo va siendo estructurado desde su nacimiento, para una serie de patrones socioculturales que predominaran en la edad adulta. En cada hogar hay normas, valores, expectativas, que van formando el carácter sociocultural de las personas; al pensarse en contraer matrimonio, es muy importante que haya suficientes antecedentes en común para un mejor amoldamiento dentro de las relaciones interpersonales; que los futuros esposos tengan características análogas, que la vida cotidiana venga a fortalecer así como impedir acentuar las diferencias.

✚ Reconocer creencias afines. Cuando las personas tienen un marco de referencia doctrinaria, filosófica o religiosa similar, sus relaciones se estimulan, en caso contrario, se presentan motivos de conflicto muy serios, por ejemplo: los conceptos que se tienen del papel de hombre o de la mujer en el hogar, del manejo de la economía doméstica, de las expectativas, de los hijos, de las actividades recreativas o del contenido de las normas morales, todos representan focos conflictivos cuando no hay aceptación común dentro entre la pareja.

✚ Disponer de antecedentes educativos y culturales semejantes. El velo romántico con el cual se cubre el matrimonio en nuestra sociedad, se desgarrará con los actos de la vida diaria. El matrimonio no viene a ser más que una comunicación y una responsabilidad permanente, cuando sus miembros se encuentran en un muy diferente nivel cultural y educativo es probable que ese matrimonio vaya al fracaso, dado que no habrá una comunicación adecuada entre la pareja.

✚ Contemplar expectativas económicas semejantes. El acuerdo común facilitará una adecuada relación o, en caso contrario, vendrá una situación conflictiva. En los estudios que algunos sociólogos han hecho sobre el nivel más conveniente, se han encontrado que los ingresos medios y no los altos ni los bajos, son los que pueden dar mayor consistencia, desde el punto de vista económico.

✚ Disponer de una actitud semejante con respecto a la vida sexual. Una de las grandes fallas culturales de la sociedad es la falta de información real sobre la vida sexual de los individuos. La vida sexual es una forma de comunicación humana, Debemos formar a nuestros hijos desde niños en un marco donde la educación sexual sea tan natural como la educación en la aritmética. La sexualidad es parte de nosotros mismos.

✚ Situar la relación con la familia política. A pesar de que nuestra realidad ha ido configurando lo que hemos llamado la familia conyugal restringida, es un hecho que las relaciones que se van manteniendo con la familia política son determinantes en la estabilidad del matrimonio.

Sánchez (1980) menciona que, la preparación para el matrimonio debe ser una función social, la cual consistía en respetar el rol establecido previamente por la sociedad; dicho rol se basaba en una actitud sumisa y obediente de la mujer donde el hombre era el único representante de la autoridad.

Los datos anteriores pueden interpretarse de forma muy diversa; pero tampoco se quiere presentar al matrimonio como la panacea, que venga a resolver todos los problemas existenciales del hombre moderno. Pero si dejar en claro que el afecto mutuo, la comunicación emocional y la formación del trabajo, permiten al hombre tener una defensa frente a la problemática física, psicológica y social para enfrentar un mundo complejo.

A pesar de las posibles ventajas que el matrimonio puede representar para el adulto joven, el varón sobre todo, se ve cada día obligado a prolongar la etapa del noviazgo por los requisitos sociales que debe cubrir antes de casarse.

- *Etapa nupcial*

El llegar a formar una pareja es, por lo común a lo que todo ser humano aspira.

La pareja proporciona estabilidad, apoyo y un gran cúmulo de emociones afectivas, indispensables para el buen desarrollo de ambas partes que la conforman, ya que en la pareja se puede vertir una gran cantidad de satisfacciones que se logran lejos de ella.

De igual forma en la pareja se descargan emociones y aspectos negativos de cada uno, proporcionado de esta forma que surjan conflictos y problemas, que se puedan suscitar en una amplia variedad de áreas (emocional, económica, sexual, interacción y personalidad, entre otras) (Benítez, 1997).

Por otra parte Stuart, (1973; Benítez, 1997) publica un artículo en el que plantea que una relación de pareja se basa en el intercambio de fuerzas entre sus miembros en diversas áreas, (amistades, tiempo libre, tareas domésticas, relaciones sexuales. etcétera). Así, se observa que las parejas con relaciones sexuales satisfactorias presentan conductas agradables, mientras que las que tienen relaciones poco gratificantes presentan conductas aversivas.

De esta manera la etapa nupcial, se caracteriza por la vida conjunta de los cónyuges, desde el matrimonio de los hijos. Se ha considerado siempre que el primer año de vida en común representa el momento más difícil de ajuste y de conocimiento de la pareja. En esta etapa se crean los cimientos de lo que la familia llegará a ser en el futuro; representa el ambiente natural donde el ser humano debe encontrar la plena realización de sus expectativas. Es el inicio del matrimonio donde se empiezan a afirmar los roles que el padre y la madre van teniendo de acuerdo con los antecedentes señalados. En nuestra cultura el tipo de familia dominante es la familia tradicional, la cual tiene como común denominador al padre como eje y centro de la actividad económica y social.. Él da el marco de referencia de los valores filosóficos, morales y religiosos para la mujer y para los hijos, lo cual determina la clase social a la que pertenecen. Por otro lado la madre viene a representar el centro afectivo, da la seguridad emocional a los miembros de la casa, es la administradora del hogar tanto en lo económico como en lo emocional. En la sociedad urbana mexicana los estudios hechos señalan que el 75% de las familias pueden ser catalogadas como familias tradicionales.

En una sociedad donde el trabajo de la mujer en el hogar es devaluado por prejuicios, la mujer se ve obligada y motivada a buscar un área en donde pueda trascender y tener una valoración y reconocimiento personal, en un mundo en donde realmente obtenga un crecimiento en lo jurídico, en lo político, en lo cultural y, sobre todo en el momento actual, en lo económico.

La mujer en el matrimonio, juega diferentes roles tales como: de la esposa-madre-tradicional, quien depende económicamente del marido, esposa-compañera, que por lo regular se da en la clase acomodada, en este caso la esposa busca con su presencia fortalecer el papel social de su marido, por tanto debe conservarse atractiva, esto trae como consecuencia pasar a segundo término las relaciones con los hijos. Finalmente se encuentra la mujer conservadora, que en cierta forma ha venido a constituir lo que algunos autores llaman la familia igualitaria, aparece con frecuencia en la clase media, la esposa dedica una parte muy importante de su vida diaria a un trabajo remunerado fuera del hogar y respeta un renglón muy considerado dentro de los ingresos familiares.

En las familias urbanas en México hay un 25 % que tienen estas características y con seguridad se incrementarán en un futuro no muy lejano.

Justo es alertar a los padres de una salida falsa que se esta utilizando con el pretexto de que la mujer debe salir de la casa, esta salida debe hacerse cuando las condiciones especificas de cada familia permitan que la madre amplíe sus horizontes, pero en la actualidad con frecuencia se da el caso de que la esposa busca salir del hogar no para realizarse sino como una fuga del abandono del marido (Sánchez, 1980).

Uno de los principales problemas que se presentan en esta etapa de la pareja, es la educación sexual. Erickson (Sánchez, 1980) menciona, que los aspectos más significativos de una educación en la relación sexual, que se deben considerar son:

Mutualidad del orgasmo, estar con un compañero amado y del otro sexo; con quien uno puede y quiere compartir una confianza mutua y regular los ciclos de trabajo, procreación y recreación, a fin de asegurar también a la descendencia todas las etapas de un desarrollo satisfactorio.

Si bien es posible mostrar que muchas formas del amor intervienen en la formación de las diversas virtudes, resulta importante comprender que la superación de la adolescencia permite el desarrollo de esta intimidad, la autoentrega de la devoción compartida, que hace que el amor tenga su anclaje en un compromiso mutuo. El amor íntimo es así el guardián de ese poder del estilo cultural y persona, (Sánchez, 1980).

- *Formación y educación de los hijos*

Una de las principales expectativas de casi todos los matrimonios es la de tener hijos. De acuerdo con conceptos morales, tradicionales y religiosos, se supone que la vida sexual dentro del matrimonio tiene como finalidad crear nuevas vidas; sin embargo hay matrimonios que alcanzan una plenitud y desarrollo sin la procreación de los hijos.

Las corrientes antropológicas y psicoanalíticas actuales han demostrado que la sexualidad va mucho más allá del mero acto de reproducción, que la relación sexual es una comunicación emocional intensa y profunda de los seres humanos por ello vale la pena preguntarse si hubo algún razonamiento previo al encargo de los hijos; sin embargo este cuestionamiento no existe en el pensamiento de todos los futuros padres.

Los padres deben hacer un acto de valoración y autocrítica antes de concebir un hijo. Así como se habla de los antecedentes de madurez física, psíquica y social del matrimonio hay que insistir en que también se debe entre los cónyuges antes de decidir sobre la procreación; el sentir que se ha logrado efectivamente, dentro de las áreas mencionadas, un ajuste que permita a los futuros hijos estar en un ambiente de procreación físico, de seguridad emocional y de integración social (Sánchez, 1980). Lo anterior es válido en el caso de las parejas que desean tener hijos.

La presencia de los hijos puede impedir que se caiga en el abandono, combate el egoísmo, enseña a sacrificar los propios gustos y a simplificar las tareas materiales. Los hijos aportan su propia vida, su evolución, los problemas de su carácter y de su educación y una serie de preocupaciones.

De acuerdo con lo anterior, la familia debe cumplir con las siguientes expectativas biopsíquicas y sociales de cada miembro:

- a) Satisfacer las necesidades físicas, esto es, alimento, vestido, medicinas, techo, etcétera.
- b) Cubrir las necesidades afectivas.
- c) Fortalecer la personalidad.
- d) Formar los roles sexuales.
- e) Preparar para el mejor desempeño de los papeles.
- f) Estimular las actitudes de aprendizaje y apoyo de la creatividad de la iniciativa individual.

Los hijos deben crecer afirmando su propia personalidad y que lleguen a ser no lo que los padres quieren, sino lo que su propia capacidad les permita.

Un hijo, que no será necesariamente un éxito a ojos de todo el mundo, pero que, al reflexionar sobre ello, se siente complacido de la educación recibida y decidida que, en conjunto, se alegra de ser como es, a pesar de las limitaciones de que somos víctimas todos (Bettelheim, 1989).

Las personas de clase media no han aprendido mucho, en su propia infancia, sobre el cuidado de los niños. No ocurría así cuando las familias eran más numerosas y uno vivía cerca de sus parientes, entonces gran parte del cuidado de los niños se confiaban a sus hermanos o hermanas mayores.

Hoy en día, los padres tienen la impresión de que se les exige mucho más para educar con provecho a sus hijos en un mundo complicado, asimismo, se ven obligados a asumir esta responsabilidad sin contar con mucha experiencia previa.

Pero para ser un padre o una madre aceptable, hay que ser capaz de sentirse seguro de la personalidad y en la relación con los hijos. Tan seguro que si bien se tiene cuidado en lo que se hace en relación con el hijo, no hay que sentir una ansiedad ni sentirse culpable por no ser un padre o una madre aceptable.

La seguridad que el padre y la madre sientan es lo que más adelante le permitirá que el niño se sienta seguro de sí mismo (Bettelheim, 1989).

- *Madurez*

Esta etapa es la culminación del proceso educativo de la familia en relación a los hijos, llegan cuando estos obtienen la mayoría de edad, esto es la madurez física, psicológica y social.

En este caso los hijos pueden iniciar una nueva familia, o en todo caso continuar en el hogar de origen, si ellos son autosuficientes económicamente, la dependencia hacia las autoridades paternas se van modificando; la meta de todo padre debería ser formar hijos libres que a través de su proceso de crecimiento y desarrollo lleguen a ser lo que Stone (Sánchez, 1980) considera el adulto sano: "Aquel ser humano con capacidades para una verdadera madurez, quien ha superado la niñez sin perder las características de ésta, que ha retenido los rasgos emocionales básicos de la infancia, la obstinada autonomía de la deambulación, la capacidad de sentirse integrado, el placer y espíritu juguetón de los años escolares, el idealismo y la pasión de la adolescencia. Quien ha incorporado todo ello a su nueva pauta de desarrollo denominada por la estabilidad, la sabiduría, el conocimiento, la sensibilidad hacia los demás, la responsabilidad, la fuerza y la determinación de la edad adulta".

Durante esta etapa de madurez, las personas se encuentran en edad para establecer una relación de pareja (formal), sin embargo, se sabe que a partir de la adolescencia existe la tendencia a buscar una pareja con características similares a las propias, es decir que buscamos en nuestra pareja aquellas condiciones que nos permitan desarrollar nuestra personalidad (jugar nuestros juegos). La pareja, al ser la relación interpersonal adulta más profunda viene a substituir a la familia de origen, en el sentido de que es el escenario en el cual manifestamos nuestra personalidad (Casado, 1991).

- *Conflictos de la pareja*

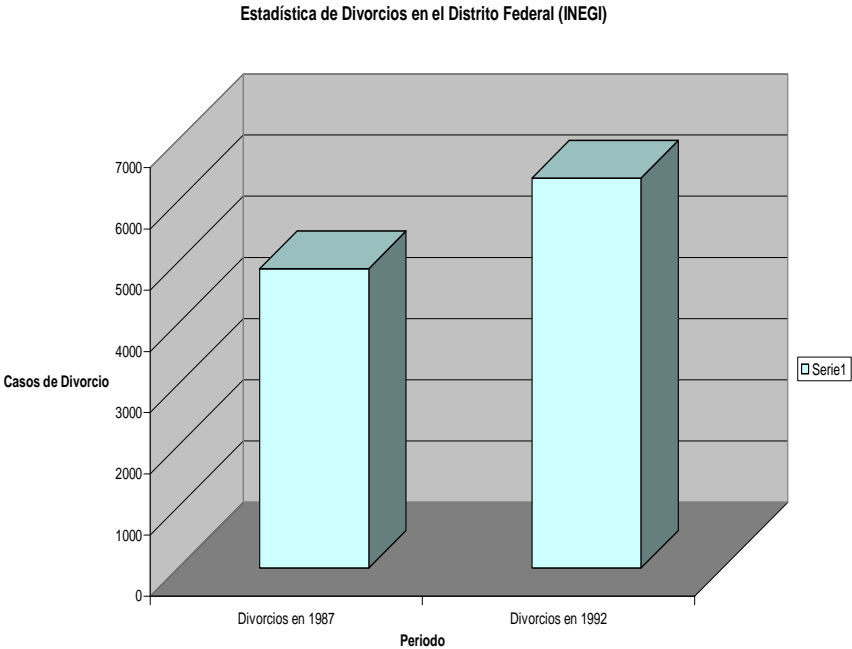
Para que una pareja pueda funcionar, es necesario que exista un equilibrio, este equilibrio sólo puede mantenerse si las reglas de la relación no se alteran, sin embargo cuando se modifican dichas reglas se produce un conflicto en la pareja lo cual puede concluir con la separación.

Casado menciona que las principales áreas de conflicto en la pareja son la falta de comunicación, diferentes expectativas, celos, modificaciones en el acuerdo inicial, competitividad, relaciones de dominante-dominado, sensación de renuncia y culpabilidad. Así mismo, Novey y Novey, diferencian diez motivos por los que pelean las parejas son: pedir lo que necesito, compartir la realización de actividades, expresar sentimientos, libertad de ser uno mismo, competencia por el poder y control, capacidad de ser dependiente sin entrar en simbiosis, compartir las tareas, cuidar de si mismo, compartir la responsabilidad de la relación y por ultimo, ser conciente de uno mismo y del otro (Casado, 1991)

Un área muy importante de conflicto en la relación de pareja, surge cuando no se comunican las expectativas mutuas. Se suponen formas adecuadas de conducta en forma tal, dentro de la relación, que no se considera la posibilidad de conceptos diferentes. Este supuesto es como una especie de guión, que uno espera, conozca el otro, sin proporcionarle su contenido en detalle. Quizá no es posible que el otro de lo que uno espera dé él.

Es necesario definir claramente las limitaciones de cada uno, para considera otras alternativas y posibilidades. Así tenemos que los integrantes saboteadores del amor según (Bernhard, 1981) son: la posesividad que es la vigilancia de los “derechos “ dentro de la relación y los celos que son la sospecha, la carga de resentimiento y motivaciones e influencia de los demás, especialmente de personas del sexo opuesto.

Lo mencionado por Casado, (1991), Novey y Novey, (1982) y (Bernhard 1981), enfatiza algunas de las causas por las que se separan las parejas lo cual ha aumentado considerablemente en los últimos años ya que según estadísticas proporcionadas por el INEGI (cuaderno estadístico delegacional 1994) en 1987 el número de divorcios en el Distrito Federal era de 4891 y para 1992 se elevó a 6375 (ver gráfica No. 1).



Gráfica 1. No. de divorcios

Así mismo, Azrin (Anguiano, 1990) propone nuevas áreas, en que pueden surgir conflictos en las parejas: Interacción sexual, División de responsabilidades, Convivencia en la casa, Dinero, Actividad o profesión, Actividad social, Independencia personal, Independencia del cónyuge, Comunicación.

Costa y Serrat (1982) clasifican los problemas de pareja en siete áreas: Expresión de sentimientos, Descripción de problemas, Análisis y solución de problemas, Consecuencias, Planificación del tiempo libre. Reestructuración cognitiva, Habilidades de comunicación

Van Pelt (1995; Benítez, 1997) considera que los principales conflictos de pareja pueden ser por causa de: dinero, hijos, diversiones, personalidades, parientes, papeles, religión, política y sexo.

Troncoso (1996) menciona, que las condiciones han cambiado enormemente, y por tanto, es más frecuente que se ventilen los conflictos de la pareja y que además se busque el apoyo profesional para lograr mejorar la relación.

En la descripción de Márquez (Troncoso, 1996) deja ver algunos de los puntos que generan conflicto en la pareja: poder y autoridad, el dinero y su manejo, el sexo, la intimidad.

Así mismo menciona que, las problemáticas a las que las parejas debe enfrentarse pueden provenir de diferentes fuentes, tal vez, la pareja contrajo matrimonio sin haber concluido el proceso de conocimiento mutuo, que es una finalidad del noviazgo; o creen que se aman realmente y eso es lo único importante, ya que su amor los hará felices por siempre, siendo que, como menciona Satir, el amor no es una bola de cristal para conocer a la pareja, ni puede resolver todas las situaciones problemáticas, Barrientos, 1990).

También se encuentra que en muchas parejas es característico un “analfabetismo material” que denota la carencia de las habilidades necesarias para relacionarse, lo que obliga a los sujetos a responder solamente a los aspectos biológicos elementales e iniciar el matrimonio en bases falsas, y es por esto mismo que este tipo de enlaces están destinados a fracasar.

Por otro lado, para que un matrimonio sea feliz, según (Wilhem, 1978) es necesario tener en cuenta las siguientes circunstancias:

- 1.- Un acuerdo total de los individuos en las condiciones amorosas que se refieren a la sexualidad.
- 2.- Impulsos igualmente fuertes o semejantes, sin frenos parapáticos
- 3.- Temperamentos armónicos.
- 4.- Una mezcla correlativa de elementos masculinos y femeninos en los conyugues para complementarse recíprocamente (ley de Weninger).
- 5.- Igual ritmo de vida.
- 6.- El amor psíquico debe estar estrechamente de acuerdo con las exigencias psíquicas.
- 7.- Las condiciones económicas del matrimonio.
- 8.- Los factores eugenésicos (salud, problema de una descendencia sana, opiniones individuales en lo que atañe a cuestiones de higiene, etcétera).
- 9.- La descendencia (fecundidad, problemas de crianza, medidas anticoncepcionales, etcétera).
- 10.- Manera de encarar el problema del poder (lucha de los sexos).

Debido a la gran variedad de aspectos que provocan los problemas en la pareja, y que por si solas les es muy complicado solucionar los conflictos, lo cual trae como consecuencia la separación, dando como resultado un alto índice de divorcios los cuales a la fecha siguen en incremento; algunas corrientes psicológicas se han interesado en proporcionar soluciones a dicho problema, por

lo cual se abordarán algunos modelos psicológicos tal como: El modelo psicoanalítico, interaccional o sistémico y cognitivo conductual.

Se describen estos modelos, para finalizar con el que se elige para nuestra propuesta

CAPÍTULO 3.

MODELOS PSICOLÓGICOS QUE ABORDAN LOS PROBLEMAS DE PAREJA

El presente capítulo tiene como finalidad mencionar algunas de las teorías que han abordado el tema de las relaciones de pareja, y sus señalamientos a la terapia de pareja

3.1. LA TERAPIA MARITAL

A lo largo de la vida de las parejas, existe una gran armonía al igual que una gran diversidad de problemas por lo que algunos autores (Casado, 1991; Novey y Novey, 1982 y Berhard, 1981) enfatizan algunas de las causas por las que se separan las parejas lo cual ha aumentado considerablemente en los últimos años ya que según estadísticas proporcionadas por el INEGI en 1987 en el D. F. los divorcios eran de 4891 y para 1992 se elevó a 6375. Debido a este incremento en el número de divorcios algunas corrientes psicológicas se han preocupado por solucionar este problema.

El punto central de la terapia marital ha sido definido como ayudar a la pareja a manejar el entendimiento de sus interacciones maritales recíprocas e intenta caminos en las que sus necesidades puedan ser mutuamente satisfechas y el desarrollo de cada parte puede ser maximizado en la relación (Olson, 1970, García y González, 1986).

El primer país donde se inicia el tratamiento a los problemas de la relación de pareja fue en Estados Unidos en los años treinta, posteriormente siguió Inglaterra en los cuarenta.

Por otro lado, Olson, (1970; García y González , 1986) menciona, que dentro de la terapia marital, inicialmente, el trabajo clínico con parejas, había sido referido en la literatura como consejo marital, aunque éste término no es el adecuado para referirnos a la diversidad de aproximaciones terapéuticas con que han sido solucionados los problemas de la pareja; además de no distinguía los diversos enfoques o corrientes teóricas que apoyan a dichas aproximaciones, por lo que actualmente se indica el enfoque terapéutico empleado en los trabajos reportados. Así mismo Olson, menciona que la terapia marital se puede definir como “alguna técnica de intervención terapéutica que tiene como su principal enfoque la alteración de las acciones de pareja”.

Actualmente se sabe que los problemas maritales, son unos de los mayores conflictos sociales y que sus consecuencias se pueden observar en otros aspectos. Los niños como consecuencia, se ven negativamente afectados al romperse la relación entre la pareja; el crimen y la delincuencia se presenta con mayor incidencia (70 % aproximadamente) en jóvenes que provienen de un matriarcado infeliz, (Azrin, 1970; García y González, 1986).

Algunas de las corrientes que han interesado por estudiar este problema son las siguientes:

3.1.1. El modelo Psicoanalítico

Dentro de esta perspectiva se han desarrollado diferentes corrientes que han analizado el tema de la pareja, algunas de estas son:

La propuesta por Malanie Klein, quien define conceptos como complejo de Edipo, sadismo, super ego y relaciones de objeto, para explicar la forma en que el sujeto elige a la pareja (Segal, 1985; Aguilar, Fernández y Soto 1993) Spitz y Erickson de la escuela de Nueva York se refieren a los problemas de la influencia

y sus implicaciones en los conflictos de pareja, por otro lado la escuela Lacaniana pretende reformular a Freud desde su lingüística y define ampliamente el concepto de amor y las relaciones de pareja (Spanjard, 1979 y Grotjan, 1988).

Por otro lado Freud recalca la importancia de las relaciones familiares durante el periodo de la niñez, es de gran influencia para la formación del carácter individual. Específicamente, sobre los conflictos que sufre una pareja, Freud señala que estos se deben a problemas que durante la influencia de uno o ambos cónyuges no quedaron resueltos.

En este enfoque existe una correlación entre los traumas infantiles y síntomas actuales de pareja, debido a los conflictos reprimidos en la vida pasada del individuo. El psicoanálisis se basa principalmente en el proceso psíquico interno.

La corriente psicoanalítica tiene como objetivo disminuir el sufrimiento individual, ya que no se puede modificar el sistema social para satisfacer necesidades individuales, es por eso que el cambio se da en lo individual a través del auto-conocimiento.

Posteriormente Ackerman y Sobel (1970; Munguía, 1994) señalan que los patrones de interacción material y familiar son el punto de diagnóstico. Ackerman considera importante no evaluar en aislado la patología de la personalidad individual, sino en el marco de la estructura psicosocial de la familia. Uno de los aspectos más importantes de este enfoque está basado en el desarrollo de criterios para el diagnóstico de la interrelación material y su interés material, su interés está fundado principalmente en la dinámica de las relaciones, es decir, en el papel de funciones recíprocas que definen la relación de los cónyuges, considerando el principio de que la relación representa más que la suma de personalidades. Así el objetivo de la psicoterapia con parejas es crear una interacción material "sana".

Por lo que la teoría psicoanalítica explica las condiciones que, en el nivel intrapsíquico del individuo, posibilitan la estructuración del campo intersubjetivo.

Para que el hombre se convierta en sujeto social; y para someterse al proceso de socialización primaria y secundaria, debe haber superado su clausura subjetiva, para abrirse a la intersubjetividad que crea la posibilidad de lo interpersonal, es decir, lo social (Bueno, 1985).

Del proceso intrapsíquico que conduce al individuo de lo endogámico a lo exogámico, de lo triangular familiar a lo social, es decir, de la situación de aislamiento a aquella que posibilita el establecimiento y mantenimiento de las relaciones de pareja, es de lo que dará cuenta el psicoanálisis.

Lapassade señala, que la institución como inconciente social funciona como pantalla de los contenidos inconcientes del individuo, en lo que se legalizan las fantasías infantiles del sujeto donde se actualizan, en su desarrollo, la dimensión histórica del individuo. El sujeto no se constituye como tal hasta que no se someta a la primera regla, es decir, hasta que no reconoce la ley. Este sometimiento a la ley implica, al mismo tiempo, su intersubjetivización al reconocer al otro como código (Bueno, 1985)

La articulación de este proceso fundamental, de esta identificación del sujeto con sí mismo, la describe el psicoanálisis a través de tres conceptos fundamentales: Narcisismo, Castración y Elección de Objeto, integrados ellos en el llamado Complejo de Edipo.

Primer tiempo: Narcisismo

Lacán describe que la experiencia narcisista fundamental se da en la fase del espejo, fase en la que el yo se diferencia por una identificación con la imagen del Otro, esto sería la interiorización de una relación.

Narcisismo para el psicoanálisis, alude al amor a la imagen de sí mismo.

Desde el punto de vista estructural, se trata de un estancamiento de la libido que ninguna catexia de objeto sobre-pasará completamente.

El narcisismo, corresponde con el primer tiempo descrito en el Edipo en el que se produce la relación idílica madre-hijo.

En el narcisismo el sujeto se vive como el deseo de la madre, esto es, la madre realiza la equivalencia simbólica Falo = Hijo, el hijo colma el deseo de la madre; el falo para el hijo es el deseo de colmar el deseo de la madre.

Freud describe al aspecto conflicto de la inauguración del desarrollo libidinal: No se puede terminar amando a la persona que nos enseñó a amar (Bueno, 1985).

La descripción de la etapa narcisista como momento de la evolución humana, tiene especial sentido: el mantenimiento de la relación de pareja estará determinado por las buenas defensas que se establezcan para que en la relación de amor, reproducción de la relación narcisista y sus epifenómenos, las tensiones no lleven al conflicto o ruptura de la relación. Sin la idealización del amor difícilmente podría aguantarse la convivencia de los seres suficientemente limitados en su personalidad.

Segundo tiempo: Castración

Cuando se habla de castración escribe Freud (1924; Bueno, 1985) se trata del peligro imaginario de la pérdida del pene y de ningún otro tipo de pérdida.

Antes se hablaba exclusivamente de uno de los dos aspectos que lo constituyen; la castración no sólo indica la amenaza en el hombre y la envidia del pene en la mujer, sino que además marca el momento en que el sujeto queda separado de su ligazón "incestuosa" con la madre. Esta separación se produce por el "corte" que realiza la función paterna en la citada relación (célula narcisista) (Bueno, 1985; Aguilar, Fernández y Soto, 1993).

El complejo de castración aparece así como el acceso a la percepción de la diferencia de sexos, requisito previo para que el sujeto se reconozca como sexuado, momento a partir del cual se puede acceder a la elección de objetos múltiples (Bueno, 1985).

Tercer tiempo: La relación de objeto

Esta relación según Laganche (1963; Bueno, 1985) menciona que los distintos tipos de relación que de forma típica se establece con el objeto a los mecanismos de defensa correspondientes y predominantes en el individuo y que metamorfosean de forma fantástica y significativa que la relación del sujeto con el mundo real que lo rodea la relación del objeto preedípica, precastrativa, con la posedípica marcaría específicas determinaciones sobre la elección y estabilidad futura de la pareja.

Desde esta teoría, no se puede establecer una relación de pareja sin haber pasado por el Edipo momento triangular que posibilita el acceso a la relación de objeto a la relación de amor.

Esta teoría, menciona que cualquier sujeto que presenta conflicto y patología solo en la relación analítica puede ser resuelta.

Así mismo señala que hay una elección inconsciente de pareja, que puede ser de dos formas:

- 1.- El hombre escoge a una mujer con características semejantes a las de su madre, y la mujer a un hombre con características semejantes a las de su padre
- 2.- Que tanto el hombre como la mujer seleccionan a su pareja con características contrarias a las de sus padres (Anguiano, 1990).

En los conflictos de pareja el psicoanálisis se ocupa principalmente de disminuir el sufrimiento neurótico del individual a través del auto-conocimiento. (Aguilar, Fernández y Soto, 1993).

Las estrategias de intervención comunes en el tratamiento son: la transferencia, la asociación libre y la interpretación (Chávez y Morales, 1993).

Este modelo se basa principalmente en los traumas infantiles, y en los procesos psíquicos internos del individuo.

3.1.2. Modelo Interaccional o Sistémico

Este modelo se deriva de la teoría general de sistemas (TGS), específicamente de la teoría de la comunicación.

La TGS se inició entre 1938 y 1959 en varios campos de la ciencia y se unificó en 1954 tras la creación de sistemas generales, dirigido por Van Bertalanffy, Boulding y Gerard. Esta teoría ofrece una nueva forma de estudiar los fenómenos (biológicos, psicológicos y sociales), a partir del concepto de sistemas. Un sistema es "el todo unitario de una multiplicidad de variables independientes (Yela, 1974; Bueno, 1985).

Ackoff (1960, citado en; Aguilar, Fernández y Soto, 1993) sitúa a esta teoría en un contexto histórico consecuente con la tendencia de la ciencia contemporánea a no aislar los fenómenos en contextos estrechamente definidos, sino a abrir interacciones y examinar sectores cada vez más amplios de la naturaleza.

Así mismo Hall y Fagen (1956;Rodríguez y Talavera, 1992) propone como definición de sistema “todo conjunto de objetos, así como de las relaciones entre los objetos y sus atributos, donde los objetos son componentes o partes del sistema, los atributos son las propiedades de los objetos y las relaciones son las que mantienen unido el sistema”.

El término sistema se emplea a un conjunto de partes en interacción continua que constituyen unidades un conjunto superior a la suma de sus partes. Hay una tendencia en cada una de estas partes a afectar a todas las demás partes del sistema y a ser afectadas a su vez por ellas.

Prevalece en él una especie de equilibrio circular:

A afecta a B y B afecta a C, que a su vez afecta a A. Una vez en movimiento, los patrones de un sistema tienden a repetirse y mantenerse constantemente.

En base a esto, la pareja es definida como un sistema abierto (compuesto por los subsistemas Hombre- Mujer formando parte de otros subsistemas: el familiar, la comunidad, el grupo social, etcétera) circular y estable (Jackson, 1965; Rodríguez y Talavera, 1992).

En las relaciones de pareja, es importante señalar que estos comienzos interaccionales parten de unos individuos concretos: un hombre y una mujer, y que el lazo que los une es de tipo amoroso. Sobre este aspecto es importante contar

con las aportaciones de Satir (1980: Rodríguez y Talavera, 1992) cuando analiza la relación amorosa inicial, de lo cual menciona:

El factor crucial para entender como se realiza la relación amorosa inicial es el sostenimiento de estimación, que cada uno tiene de sí mismo junto a la manera en que lo expresa, y qué exigencias le hace el otro, y como resultado, la manera de actuar de cada uno respecto al otro.

Así mismo los conceptos básicos de esta teoría permiten entender a la pareja como un sistema:

a) Totalidad.- un sistema es una organización independiente en el que la conducta de cada parte afecta y es afectada por las de todas las Otras. El sistema es una totalidad y sus componentes sólo pueden comprenderse en función del sistema total.

b) Retroalimentación.- se denomina también homeostasis y se refiere a que el sistema se encuentra en equilibrio siempre que cada una de sus partes lo esté. En la homeostasis la información proviene del exterior y se incorpora al sistema en forma de retroalimentación en donde se autorregula.

c) Equifinidad.- un sistema abierto puede alcanzar un estado independiente del tiempo y también de sus parámetros. Un sistema es un conjunto complejo de transformaciones cuya finalidad es la participación de todos sus miembros en la satisfacción de sus necesidades personales González (1986; Aguilar, Fernández y Soto, 1993).

Este enfoque señala, que la identidad de un sistema es su límite. Este límite determina una zona que posee tanto un medio externo como unos subsistemas propios que lo identifican en tiempo y espacio (Bueno, 1985).

Dicks (1970; en Aguilar, Fernández y Soto, 1993) señalan que la interacción de la pareja consiste en una acción de mutua influencia y que el medio por el cual se da la interacción es la comunicación, que se manifiesta por medio de mensajes verbales y no verbales.

Dentro de esta teoría se han desarrollado dos grandes grupos en el tipo de interacción que tienen los miembros de la pareja:

a) Simétrica: Esta actúa la igualdad entre los participantes.

b) Complementariedad: en este tipo de interacción se intercambian diferentes tipos de conducta que se complementan y tienden a favorecerse mutuamente.

Las estrategias de intervención dependen del enfoque del cual se aborde ya que dentro de esta teoría existen diferentes enfoques tales son:

1) Enfoque interaccional, 2) enfoque estructural, 3) enfoque estratégico, 4) enfoque sistémico de Milán y 5) enfoque del grupo de Roma.

1.- Enfoque interaccional, considera que el conflicto se da en la incongruencia de los patrones de interacción y por el tipo de solución al conflicto, en la intervención se dirigen a modificar el sistema interaccional, crean un patrón de comunicación claro y a cambio la solución intentada por la familia. las técnicas son: Encuadre, lograr la cooperación del sistema familiar; Técnicas paradójicas, se refiere a romper los dobles vínculos; Las técnicas para modificar la solución intentada.

2.- Enfoque estructural, Los objetivos se dirigen a transformar la estructura inmediata que gobierna. Técnicas para cuestionar el sistema; Técnicas para cuestionar la estructura.

3.- Enfoque estratégico.- Se considera que el conflicto lo origina la presencia de secuencias respectivas de resolución, tales como la inadaptación a las diversas etapas del ciclo vital.

Existen diferentes tipos de directivas de acuerdo al propósito principal que se persiga: Directivos basados en la aceptación; Directivas basadas en el desafío; Interpretación positiva.

4.- Enfoque sistémico de Milán.- Este enfoque considera que a partir de la idea de que la disfuncionalidad en la pareja está siendo sostenida por un juego, contenido o lucha que su sistema ha creado y las técnicas empleadas son: Entrevista circular; Connotación positiva; Instrucción paradójica; Ritual familiar; Cuestionamiento circular.

5.- Enfoque del grupo de Roma.- Su base se constituye en su funcionalidad la que provoca el mantenimiento de un sistema familiar rígido.

Existe una clasificación de su etología de acuerdo al fin específico que cada una de ellas busca cubrir. Preescripciones reestructurales; Preescripciones paradójicas; Preescripciones metamorfóricas.

Finalmente, el objetivo del terapeuta sistémico es determinar como están los límites y la comunicación del sistema a estudiar, cuyos elementos son la base sobre las que se estructura la interacción de la pareja. (Munguía, 1994).

Dentro de este modelo se maneja a toda la familia como un todo.

3.1.3. *Modelo Cognitivo Conductual*

El análisis conductual es aquel que da cuenta de la conducta pública y observable, examina los reforzadores que la mantienen, valoran los rasgos generales de la personalidad, analiza la situación real del paciente, buscando la naturaleza del desorden y la conducta de acuerdo para el tratamiento. (Yates, 1987; Barrientos, 1990).

Durante el desarrollo de la terapia conductual, se han realizado numerosos avances teóricos, entre los que se incluye la importancia que se ha dado a las variables cognitivas para entender y modificar la conducta humana (Rodríguez y Talavera, 1992). Este modelo, hoy conocido como condicionamiento clásico, explica que las conductas problema se originan por las perturbaciones en el nivel, como un conflicto entre los procesos de excitación y de inhibición.

En América el conductismo es representado por Watson, quien estaba interesado en la conducta animal y en la psicología como ciencia objetiva y experimental, surgió la psicología del aprendizaje, la cual trata de explicar como son adquiridas las conductas y produce bases para la modificación de las mismas (Barrientos, 1990).

Entre los principales representantes de esta teoría se encuentra Thorndike, quien empleo métodos objetivos para explicar como se aprenden las respuestas nuevas, quien antes no se encontraban, en el repertorio de un sujeto. Su técnica se conoce como “ensayo y error” sobre la cual él postula la “ley del efecto”.

Skinner, realiza una aportación respecto a las aplicaciones del aprendizaje dando principio al condicionamiento operante, el cual está interesado en la interacción del individuo con su medio. Es así que el enfoque conductual parte de un organismo, es el producto de su repertorio biológico y la interacción con su

medio ambiente (Munguía, 1994). Esta teoría, se caracteriza por el énfasis sobre el control ambiental, la medición continua de conducta y la evaluación rigurosa de los procedimientos de intervención.

El concepto básico que utiliza para describir las circunstancias y sucesos que influyen en la conducta es el estímulo, el cual se define como cualquier agente físico que se encuentra en el medio ambiente y actúa sobre el organismo desencadenando una respuesta, los estímulos pueden ser antecedentes o consecuentes. Los estímulos consecuentes pueden tener un doble efecto sobre la conducta que le produce, provocando que la probabilidad de la conducta se incrementa, a esta clase de estímulos se les denomina reforzadores positivos y/o negativos (Munguía, 1994)

Por otro lado Skinner afirma que no es preciso rechazar procesos o entidades de carácter explicativo, los datos en los que se fundan estos procesos deben ser estudiados y formulados de manera productiva. También afirma que es particularmente para una ciencia de la conducta aborda la cuestión de la interioridad. Para ser adecuada una ciencia de la conducta debe aplicar los acontecimientos no observables como parte integral de la misma conducta. El análisis de tales conductas cognitivas debe llevarse a cabo según una aproximación objetiva.

Por otra parte Kranfer (Aguilar, Fernández y Soto, 1993) menciona que la conducta del hombre esta determinado por mediciones internas como el pensamiento, la ansiedad o el conocimiento profundo, estos eventos están manipulados por los estímulos externos que, determinan nuestra conducta. Esta posición no ha sido aceptada íntegramente por todos los psicólogos con formación conductual contemporánea.

Algunos autores Bandura; Lazarus, Manhoney, Mischel, citados en (Aguilar Fernández y Soto, 1993) se caracterizan por una formación cognitivo conductual. Los que optan por este punto de vista Inter.-accionista admite que los acontecimientos medicionales y cognitivos son conceptos explicativos y susceptibles de tomar en cuenta, para completar las teorías puramente conductuales (Rodríguez y Talavera, 1992).

Al enfoque cognitivo conductual, también, se le ha dado el nombre de interaccionismo, el cual se refiere a la posición intermedia que presenta una crítica ante el situacionismo reconociendo las dificultades de la posición personalista (el término personalismo se refiere a la psicología de los rasgos y de las disposiciones intrapsíquicas).

A diferencia del enfoque conductual, que toma en cuenta los eventos privados, Mahoney, sugiere, que la perspectiva cognitivo conductual presenta amplias posibilidades clínicas ya que los procesos cognitivos son factores permanentes que también influyen en la actualidad del sujeto Mahoney (1973) citado en Aguilar, Fernandez y Soto, 1994)

Edler y Magnusson citados en (Ladoucer, y Cols, 1981) señalan cuatro características principales de este enfoque:

- La conducta es función de un proceso continuo de retroalimentación entre el individuo y la situación que encuentra.
- En este proceso de interacción el individuo es un agente activo.
- En cuanto a los aspectos de la persona en interacción, parece que los factores cognitivos se constituyen también como factores relevantes en la explicación del comportamiento.

- En cuanto a la situación, resulta que la significación psicológica de la situación para el individuo constituye otro factor casual importante.

Dos aspectos importantes que caracterizan el desarrollo de la perspectiva cognitivo conductual son: los modelos situacionales y personalistas, el desarrollo de la posición intraccionista se acompaña de un cambio mayor en el tipo de teorías utilizadas

Por otro lado, Mischel (1973; Anguiano, 1990) propone un análisis de los factores ligados a la persona en base a cinco variables cognitivas: competencia, estrategias de tratamiento de la información, expectativas, valor subjetivo de los estímulos, sistemas de planificación y de autorregulación.

Es importante mencionar aspectos de la cognición que han sido estudiados por los modificadores de conducta cognoscitiva, estos son:

- Procesamiento de información.- incluye aspectos como adquisición, atención, percepción, lenguaje y memoria.
- Creencias y sistemas de creencias.- son ideas, actitudes y las expectativas de si mismo y de otros.
- Auto reporte.- son monólogos privados, los cuales influyen en la conducta y en los sostenimientos.
- Situación de problemas y habilidades de afrontamiento.- es el proceso conceptual, simbólico que incluye una respuesta afectiva para afrontar situaciones problemáticas.

Por otro lado, la aplicación de las técnicas conductuales al tratamiento de los problemas de pareja es relativamente reciente. Los principales representantes del enfoque cognitivo conductual son: Costa y Serrat, Azrin, Naster y Jones, entre otros; que se basan en este modelo medicional que va mas allá de los esquemas de condicionamiento clásico y operante. Toma en cuenta el medio de contacto normativo que interviene en el intercambio conductual de una pareja, así como también la influencia de los procesos cognitivos en la conducta.

Es conveniente resaltar que el papel del terapeuta es entender a la pareja para que enfrente sus propios problemas y los resuelvan de la manera más adecuada (Costa y Serrat, 1987).

Formas de evaluación.- En esta teoría la evaluación de los problemas de pareja es considerado como un proceso continuo y constante que permite elaborar hipótesis de tratamiento y objetivos específicos de intervención.

La evaluación conductual tiene varios objetivos Skeffe(1978; Chávez y , Morales, 1993) considera cuatro niveles de evaluación del conflicto marital, estos son:

- Evaluación inicial (se refiere a la identificación del problema)
- Evaluación de áreas específicas (análisis funcional)
- Evaluación de procesos terapéuticos
- evaluación de resultados.

3.2. LA COMUNICACIÓN Y LA TEORÍA COGNITIVA CONDUCTUAL EN LOS PROBLEMAS DE PAREJA

Los problemas de la pareja tienen su origen en la falta de habilidades en comunicación efectiva y resolución conjunta de problemas. El objetivo básico de este enfoque es el entrenamiento de dichas habilidades con el fin de que las

parejas resuelvan de modo autónomo, no solo sus problemas actuales, sino también aquellos que en un futuro pudieran surgir (Aguilar, Fernández y Soto, 1994).

La ciencia del comportamiento sostiene que los conflictos de pareja están en resolución directa con un bajo nivel de reforzadores positivos intercambiados entre ambas partes, sin importar o implicar el porqué de dicha situación.

En esta teoría, se instruye a cada miembro de la pareja, para que a través de la comunicación defina claramente cuales son los cambios que espera de su pareja y de él mismo. Una vez identificados y planteadas sus expectativas se produce el entrenamiento en habilidades básicas que les permitan solucionar sus diferencias.

Por otro lado la aplicación de las técnicas cognitivo conductual para la relación de conflictos familiares, así como otros tipos de problemas conductuales, siempre persiguen cierta prevención de otros conflictos más graves, las dificultades conyugales se resuelven antes de la aparición de los hijos ya que se puede prevenir los problemas familiares relacionados con éstos. Y si se aplican las técnicas de tratamiento de los problemas conyugales, aún antes de que estos se presenten y podrían prevenirse su aparición, o manejo adecuado de solución, sin que la solución problema merme la relación. Por lo tanto es importante profundizar la alternativa para tener una buena comunicación.

CAPÍTULO 4.

LA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

En toda relación de pareja, cada uno de los miembros selecciona determinados mensajes dentro de los muchos posibles, para llegar a acuerdos en cuanto a su utilización común. Desde que inicia ésta, los mensajes que se comparten pueden seguir el camino de lo acordado o bien trasgredirlo, lo cual conlleva a una redefinición de la misma. Por lo que la comunicación no sólo es transmisora de información, sino que a través de ella se influye e impone conductas, es en este sentido cómo la relación se define (Díaz, 1988).

Asumiendo la importancia que tiene la comunicación, en la información y vida del ser humano y su papel dentro de la pareja es necesario definir, y considerar los aspectos básicos que la integran, para ubicarla adecuadamente en la adquisición de habilidades que mejoren su función.

4.1. COMUNICACIÓN

Monnerete (1981), define la comunicación como “el comportamiento tanto verbal como no verbal en el interior de un contexto social, que incluye todos los símbolos y signos utilizados por los individuos”.

A la destacada capacidad para emplear símbolos ofrece a los seres humanos, poderosos medios para crear y regular los hechos ambientales que afectan virtualmente a cualquier aspecto de sus vidas. La gente procesa y transforma las experiencias pasajeras en modelos internos a través de los símbolos que sirven como guías para la acción futura. De la misma forma, las personas a través de los símbolos dan significado, forma y continuación a las experiencias que viven.

Por lo tanto basándose en su conocimiento y capacidad de pensar, la gente puede trazar cursos innovadores de acción. Más que solucionar únicamente problemas al ejecutar las opciones y sufrir los costos de los fracasos, la gente, por lo general, comprueba de forma simbólica las posibles soluciones, y puede descartarlas o rechazarlas basándose en las consecuencias calculadas antes de lanzarse a la acción. Es una capacidad cognitiva avanzada, que junto a la destacada flexibilidad de la simbolización permite a la gente crear ideas que trasciendan sus experiencias sensoriales. Así, por mediación de los símbolos, pueden comunicarse con otros a cualquier distancia en el tiempo y en el espacio (Mahoney y Freeman, 1988).

Por lo anterior se entiende que, cada individuo debe expresar, o comunicar muy claramente lo que desea, para que las personas a su alrededor lo entiendan, y si está en sus posibilidades le otorguen lo solicitado. La comunicación es la base para establecer cualquier tipo de relación entre los individuos, ya que es ella el pilar fundamental de la conducta humana.

Miller (1980) dice que, una gran parte de la conducta está relacionada con el envío, y transmisión o recepción de mensajes. Para sobrevivir a en un medio ambiente fluctuante, un organismo debe tener alguna capacidad que le permita recoger, procesar y usar información. Esta capacidad es máxima en el hombre, que es capaz de aprender elaborados sistemas de codificación y de organizar su conducta social comunicándose con otros seres humanos.

Se ha considerado en la historia que todo el desarrollo humano se basa en las relaciones con los demás; ya que a través de ellas se forma nuestra identidad, validación y confirmación de aquello que somos o seremos en el futuro (Jiménez, 2002).

Bertran (Soria, 2004), menciona varios usos de lenguaje:

- 1.- Como medio de expresión de emociones y pensamientos.
- 2.- Como instrumento para influenciar la conducta de otros.
- 3.- Como simbología para interactuar con el medio ambiente.

La comunicación requiere de varios elementos, como el emisor, receptor, código o mensaje y canal:

- Emisor.- Es aquella persona que construye y transmite mensajes al receptor (otra persona), por medio de símbolos verbales y de un comportamiento no verbal, con lo que habrá cumplido con el acto de comunicar, con esta acción, el receptor procesa la información y las conductas que recibe, de tal forma que sufre reacciones de índole positivas o negativas, de aceptación o de rechazo; todo dependerá de la facilidad de palabra, de la personalidad, o dicho de otra forma, de la calidad del estímulo enviado por el emisor (González, 1997 y Verderber, 1999).

Las habilidades fundamentales que el emisor debe reunir consisten en hablar correctamente, utilizar los signos, señales o símbolos propios del mensaje, así como pensar y reflexionar sobre lo que desea expresar (De la Torre, 1995).

- Receptor.- Es la persona o grupo de personas que, recibe el mensaje del emisor, lo decodifica e interpreta a su propósito.
- Mensaje.- Es la información total que el emisor ha codificado, para ser transmitido por medio del habla, gestos escritura, pintura, movimientos corporales y señales que van a ser captadas por el receptor.

El mensaje debe formularse y entregarse de tal manera que capte la atención del receptor, utilizar signos o un código común al emisor y al receptor, para transmitir el significado. Éste debe despertar necesidades de la personalidad del receptor, y sugerir de alguna manera la satisfacción de dichas necesidades. El significado de la comunicación es un factor que está unido a las experiencias tanto del emisor como del receptor. El mensaje enviado será efectivo en la medida en que sea entendido por el receptor (González, 1997).

- Código.- Es un conjunto de símbolos, que se estructuran de tal manera que tengan algún significado para alguien. Con éste, el receptor tiene mayor facilidad de entender la información que le transmite el emisor, por lo que es indispensable que ambos hablen el mismo idioma es decir, que manejen el mismo código.
- El canal.- Es el vehículo por medio del cual se transmite, recibe, o difunde el mensaje. Éste se compone de los naturales y artificiales.

Los canales naturales, son los que el hombre posee de una manera innata, y con los que se relaciona con el exterior; es el caso de los cinco sentidos: vista, tacto, gusto, oído y olfato.

Los canales artificiales también denominados medios, son los que el hombre ha creado para transportar los mensajes a través del tiempo y el espacio. Estos aparatos o mecanismos se ponen de manifiesto en el cine, la radio, la televisión, el teléfono, las fotografías, el telégrafo, entre otros; desde luego, afectan de alguna manera los niveles fisiológicos del receptor.

Monnerete, (1981) señala que, comunicar es establecer un diálogo, buscar un contacto de igual entre el otro y uno mismo. El diálogo es una situación en la que dos personas expresan, la una para la otra, lo que tienen ganas o necesidad de expresar precisamente en el momento en que requiere de expresarlo, y en la que tanto la una como la otra pueden y quieren comprender su mensaje recíproco (Jacobson y Neil, 1981).

Para establecer un diálogo se consideran los siguientes puntos:

- Escoger un momento propicio: no se dice cualquier cosa en cualquier momento; hay que poseer la inteligencia del contexto.
- Sentir la necesidad de comunicarse con la otra persona, la necesidad de hablar de sus problemas en absoluta confianza.
- Estar disponible la una para la otra, saber escuchar, saber hablar, saber responder.

Las parejas deben evitar por otra parte abordar temas que no les conciernen directamente (Monnerete, 1981).

Vansteenwegen (1998) menciona, que en la relación de pareja cada gesto es comunicación, es decir, cuando estos se encuentran juntos se envían mensajes mutuamente. Todo lo que uno de los miembros hace, dice, o deja de hacer, le transmite información a otro, influyendo en su actitud y en la de su pareja. Por lo que la relación misma, puede verse como un constante intercambio de mensajes y una continua influencia.

Los elementos no verbales de la comunicación son:

- La actitud y el porte.- Son una fuente de información para la pareja, puesto que con esto, el otro se da cuenta si está dispuesto o no al diálogo. Uno de los miembros puede asumir una actitud abierta o cerrada. El otro

puede hacerse el fuerte, aparentar debilidad, asumir una actitud reservada o seductora.

- La postura.- Es la posición y movimiento del cuerpo. También los cambios en la postura pueden comunicar; los movimientos del cuerpo pueden utilizarse para que tomen el lugar de una palabra o una frase.
- El contacto visual.- Es una manera de comunicarse, ya que es una señal mas directa de la atracción mutua. Su presencia demuestra que ponemos atención y que comprendemos lo que él, o los otros dicen; como observamos a una persona, revela también una serie de emociones tales como afecto, enfado o miedo.
- La expresión facial.- Es la disposición de los músculos de la cara para comunicar estados emocionales, o reacciones a los mensajes. Nuestras expresiones faciales son especialmente importantes al transmitir las seis emociones básicas, de felicidad, tristeza, sorpresa, miedo, enfado y disgusto, que son reconocidas paralelamente en la mayoría de las culturas.
- Los gestos.- Son los movimientos de las manos, brazos y dedos para describir o poner en relieve. La gente varía en la cantidad de gestos que acompañan su discurso; algunas personas “hablan con sus manos” mucho más que otras.
- El aspecto de contenido y el aspecto relacional de un mensaje.- El primero indica los significados sobre el mundo y sobre las cosas. En cuanto al segundo, señala la relación entre ambos miembros; es decir, lo relacional se expresa mayormente de forma no verbal.

- El tono, la entonación y la mímica.- El tono, con el cual se dice algo, también es muy importante en una relación. Éste puede reforzar o diluir. Si algo es un ruego o una orden, depende, en gran parte del tono. Los juegos de palabras, comentarios chistosos son precisados, en gran medida, por el tono. Depende de éste, si algo tiene sentido de burla o de defensa.
- El acento.- Determina en gran parte, el significado de una frase articulada, por ejemplo, la frase “Aún tienes para mí una taza de café” puede cambiar totalmente el significado, dependiendo de la palabra que se acentúe: “tienes tú”, “tienes para mí”, “aún tienes para mí”.
- El lenguaje del cuerpo.- Cuando una persona le cambia el color de su tez está expresando algo. Por ejemplo; si un hombre se pone blanco podría ser de rabia, o una mujer cuando se ruboriza sería por timidez, o por excitación sexual (tales situaciones pueden suceder en ambos sexos).
- La velocidad con la que sucede algo es importante en una relación. Ya que, por ejemplo; cuando la mujer prepara un emparedado con cierta lentitud, su pareja podría llegar a enojarse e incluso prepararse el mismo, lo que desea comer. Así como, tomar una actitud hostil y de rechazo ante ciertas actividades que realice con su pareja.

Así mismo Andolfi, (1990) menciona qué la comunicación analógica, o no verbal no incluye sólo los movimientos del cuerpo (conocidos con el nombre de cinética), sino también el que uno toque al otro, la gestualidad, la expresión del rostro, el tono de la voz, la secuencia, el ritmo y la cadencia de las palabras mismas, y también la utilización del espacio tanto personal como impersonal.

Debido a lo anterior es importante considerar que la conducta e interacción de la pareja se basa en reforzadores positivos, tales como la intimidad física o sexual, hacer regalos, tener detalles, caricias, salir a cenar y tener, sobretodo intercambio de afirmaciones verbales positivas como: elogios, agradecimientos, y piropos. Escuchar, abrazar, sonreír, hablar y prestar atención, son en general una clase de reforzadores que los seres humanos estamos constantemente utilizando en nuestros contactos sociales, y en la relación interpersonal con la pareja. Si alguien nos escucha y nos atiende cuando hablamos, es probable que intentemos de nuevo en el futuro, este tipo de contactos sociales, (Anguiano y Oviedo, 2004).

Lo anterior es muy ideal, pero en parte olvida hacerlo ya que podría opacar el desarrollo de la pareja por lo cual, es necesario incorporar habilidades que nos ayuden ante una situación de desajuste dentro de la pareja, que culmine en problemas hacia la pareja.

4.2. PROBLEMAS MARITALES

Todo matrimonio implica un contrato conciente e inconciente, convenido antes de formalizar la unión y activamente mantenido por ambos cónyuges en el curso de su vida marital, si esta es equilibrada. Cuando uno de ellos no puede o no quiere cumplir el convenio original, o cuando en ningún momento se ha propuesto cumplirlo y, no bien concluida la ceremonia nupcial, se aboca a la tarea de modificar a su compañero, sobreviene una inarmonía conyugal que, a menudo, se manifiesta mediante conflicto (Martín, 1994).

Los conflictos surgen como parte del proceso de vivir en un grupo de gente que tiene hábitos y necesidades diferentes; éstos también ocurren debido a un desarrollo natural de progresiones y regresiones en la vida (Ehrlich, 1989).

El matrimonio no es un estado, sino un proceso. Muchas rupturas de proceso colusivos, surgen y se fijan precisamente porque los cónyuges no se atreven a insertarse en este proceso de desarrollo, debido a que tienen miedo a perder su felicidad anterior; cada fase de la unión anterior experimenta crisis típicas absolutamente normales y que precisamente la lucha para superar esas crisis es lo que mantiene vivo el matrimonio (Willi, 1985).

Hoy en día los roles o papeles que juegan el hombre y la mujer en la sociedad han cambiado, lo que les ha permitido desempeñar diversas actividades que determinarán su vida como pareja y su actitud en el matrimonio.

Es importante señalar que en ocasiones, la pareja no considera las diferencias que tiene su cónyuge como parte de su individualidad, lo que les llevará a tener una serie de altercados o disputas generadas por una inhabilidad para comunicar y solucionar sus problemas.

Las parejas en conflicto son deficientes en habilidades de comunicación y de resolución de problemas, ya que éstas difieren de las no conflictivas en su relativa inhabilidad para manejar sus problemas de un modo efectivo para originar cambios en la conducta del otro miembro de la pareja, cuando tales cambios son deseables. Es decir, intentan influir en el otro mediante la coerción o la estimulación aversiva, con críticas, amenazas, regañizas, chantajes, por mencionar solo algunas; lo cual crea insatisfacción, interacciones tensas y evitación mutua (Jacobson, 1979 y Weiss, 1978; en Costa y Serrat 1998).

Vilchez, (1985) señala, que las causas de la conflictividad matrimonial son: inmadurez individual y/o de la pareja, falta de ajuste psicológico, la estructura del yo, falta de la suficiente tolerancia a la frustración, no asumir la corporalidad y la sexualidad, patologías psicológicas (neurosis, psicosis, celos, estructuras sado-

masoquistas, el inconsciente, psicopatología de la vida actual, agresividad desviada, y la ambigüedad en las decisiones).

Wills, Weiss y Patterson (Rage, 1997) realizaron una investigación para medir entre la satisfacción marital y la conducta de los esposos, así como la relativa importancia de las dimensiones positivas y negativas de la interacción marital. Encontrando los siguientes resultados:

1: Distinción de conductas afectivas y conductas instrumentales que las definieron de la siguiente forma:

- Las conductas instrumentales, son aquellas que se pueden considerar como necesarias para la supervivencia del matrimonio como una unidad social y económica (para la esposa, administrar la casa; para el esposo hacerse cargo de las cosas que se descomponen).
- Las conductas afectivas, son las que sirven para mantener la interacción entre esposo y esposa, dándose mutuamente aceptación, afecto y aprobación

En muchas relaciones de pareja NO se hace esta diferenciación claramente. Quizá uno de los miembros está pidiendo una conducta afectiva, y el otro contesta con una instrumental, lo que puede generar mucho resentimiento, y posiblemente el inicio de un proceso de ruptura o divorcio.

2: Daña más las situaciones displacenteras diarias, de lo que puede ayudar una placentera.

3: Se presenta una lista de conductas instrumentales que los esposos suelen vivir diariamente, la cual cubre siete áreas, a las que se le agregaron otras que podrían ser importantes: compras y comidas, cuidado de los hijos, finanzas, apariencia personal, transporte, cuidado y arreglo de la casa y actividades recreativas.

4: Al mismo tiempo, se observó que la pareja suele tener situaciones agradables fuera de la relación marital, pero que influyen positivamente en la misma, en forma de equilibrio.

5: Encontraron que muchas de las conductas instrumentales aparecen como desagradables para alguno o los dos cónyuges. Esto representa una vía importante de insatisfacción en la vida cotidiana de la pareja.

6: En las relaciones más conflictivas, los cónyuges evalúan sus dificultades en términos de hostilidad, y falta de respeto mutuos. Sin embargo, los autores afirman que estas actitudes empiezan con una serie acumulada de insatisfacción sobre conductas instrumentales relativamente simples, así como de un insulto personal o rechazo.

7: Sostienen que la estabilidad de un matrimonio depende de las técnicas de la resolución de problemas utilizadas para manejar los mismos.

8: Existen diferencias sexuales en lo referente en las conductas placenteras. Los cónyuges tienen una diferencia en la percepción de la satisfacción derivada de las relaciones entre ellos: los esposos enfatizan las relaciones instrumentales, y las esposas las afectivas. Se puede decir que el término "satisfacción marital" tiene un significado diferente para los esposos y las esposas. Esta diferencia implica conflicto.

9: Aseveran los autores que para satisfacer a su pareja, una persona debe emitir conductas que el otro considere que están dentro del rol de su pareja.

10: También encontraron, que la diferencia más grande entre las parejas conflictivas y las funcionales, es que aquéllas se comprometían menos, y se prestaban poca atención el uno con el otro, lo que dificultaba la solución de los problemas.

11: Así mismo aconsejan que para lograr un máximo de eficiencia en la terapia conyugal, ésta debe desarrollar programas específicos para las conductas placenteras y para las desagradables.

Jurg, (1985) considera que un matrimonio saludable debe observar los siguientes límites: La relación de los cónyuges entre sí debe diferenciarse claramente de toda otra relación de amistad. La díada debe deslindarse con claridad respecto al exterior; los cónyuges deben sentirse como pareja, deben exigirse mutuamente espacio, y tiempos propios y para hacer vida conyugal. Pero dentro de la pareja los cónyuges deben continuar distinguiéndose entre sí, respetando los límites claros entre ellos.

Wachtel (1996) menciona que con frecuencia las parejas acuden a terapia, debido a la frecuencia con que en casa pequeños desacuerdos se convierten en discusiones largas y amargas.

Navarro, (1992) menciona que muchos autores consideran los tratamientos de pareja un área bien diferenciada de la Terapia Familiar, cuyos objetivos son: eliminar los problemas que la pareja pudiera tener; hacer que consigan una relación más positiva y mutuamente reforzante.

- *Puntos para mejorar la comunicación en pareja*

Se entiende que las relaciones de pareja descansan en tres fundamentos: habilidad para comunicarse, habilidad para negociar, y un buen modelo de solución de problemas. La literatura experimental entiende que de los tres, las habilidades de comunicación son las más básicas.

Por lo tanto se sugiere seguir lo siguiente: Conseguir que aquellos problemas que afectan a la convivencia sean primero comunicados y después negociados para ser resueltos.

Procedimiento.- 1ª.fase. Evaluación de los problemas en términos conductuales, establecimiento de la línea base, meta final, cambios mínimos y grado de la colaboración con la terapia.

2ª. Fase.- Negociación de acuerdos relacionados con los problemas. En esta fase la pareja determina las conductas a las cuales se comprometerá para mejorar la relación.

3ª.fase.- Ejecución de los acuerdos. Durante esta fase se llevarán a cabo cada una de las conductas negociadas de la fase anterior.

4ª.Fase.- La terapia finaliza con el último de los problemas propuestos. Esta fase concluye cuando se resuelven todos los problemas planteados al inicio de la terapia.

Donald, (1994) señala que cualquiera que estudia el campo de las psicoterapias actuales se enfrenta a diferentes conflictos; ya que han sido propuestas más de cien formas diferentes de psicoterapia, cada una con sus propios partidarios y afirmaciones de eficacia.

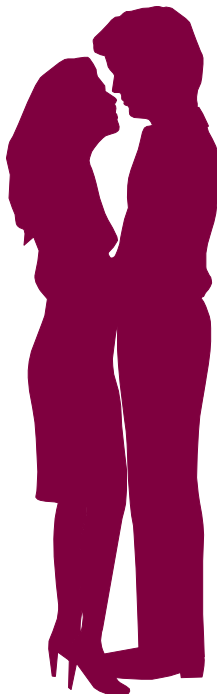
Las Terapias Cognitivas Conductuales (TCC) están diseñadas para penetrar este laberinto de procedimientos diversos, proponiendo un modelo de psicopatología y una teoría del cambio de la conducta que integra diversos enfoques.

Dado que en la actualidad se siguen presentando dificultades en la pareja, se presentan a continuación nueve puntos que pueden ayudar a mejorar la relación, y el buen funcionamiento de la misma.

Estos ejercicios son de utilidad para reflexionar sobre la problemática de la pareja y tomar un punto de partida para mejorar su comunicación.

El ejercicio se recomienda realizarlo de manera individual, donde usted exprese su sentir en cada uno de los puntos, posteriormente vuelva a leer lo escrito, analícelo y determine la manera verbal de como se lo comunicará a su pareja.

4.3. ESTRATEGIAS PARA UNA ADECUADA COMUNICACIÓN EN LA PAREJA



La comunicación es el pilar básico en la relación entre los seres humanos; Por ello la consideramos esencial en la relación de la pareja.

- *Comunicación*

Es importante tomar en cuenta que desde la etapa del noviazgo cada integrante de la pareja debe expresar al otro todo aquello que le agrada, como aquello que le desagradan para evitar que se acumulen resentimientos que generen un conflicto; tomando en cuenta siempre realizarlo de forma armónica y estable. Por lo que debe contemplarse lo siguiente.

Entre las parejas debe existir la asertividad la cual consiste en hablar por sí mismo, demostrando el respeto hacia uno mismo y hacia los demás; dando mensajes claros, directos, evitando juegos de palabras; siendo honesto, apropiado (evitar críticas en público, buscar el espacio y tiempos adecuados, dependiendo del mensaje que se quiera dar), tener control emocional (ya que cuando éstas se desbordan a niveles incontrolables, la persona se bloquea y no puede dar ni recibir mensajes); saber decir las cosas, dependiendo del objetivo que se busque, siempre con respeto, sin gritos, no generalizar ni dar evaluaciones o etiquetas al otro con base en una conducta considerada como negativa; no buscar culpables y muy importante, no buscar sentir mal al otro y finalmente, saber escuchar, que implica un esfuerzo para comprender lo que otros quieren transmitir.

Dentro de la pareja describa que actitudes o situaciones le desagradan.

Nota: trata de ser lo más asertivo al expresar tus sentimientos.

La pareja debe tener presente que las situaciones desagradables que no se corrijan en el noviazgo serán mas fuertes en el matrimonio.

Escriba lo que se le pide.

Si usted vive con su pareja describa que actitudes o situaciones le desagradan de la otra persona desde que se conocen hasta el momento actual.

Un punto importante es fortalecer la relación de pareja, es importante que cada uno de ellos exprese aquellas situaciones o actitudes que le agradan del otro.

Por lo tanto describa que actitudes y situaciones le agradan de su pareja.

Después analícelo y sea lo mas asertivo posible, reestructúralo, las veces que sea necesario y después exprésalo.

Posteriormente evalúe lo descrito y señale que actitudes o situaciones puede mejorar, las primeras con las segundas. Reflexione y escríbalo.

- *Expectativas de vida durante la etapa de noviazgo*

Uno de los mayores desafíos al comienzo de una relación, es mantener el sentimiento de atracción, y darle una oportunidad para desarrollarse a medida que vamos conociendo a alguien. Por lo cual durante el noviazgo y los primeros encuentros la pareja encuentra su felicidad con una mirada, una caricia, la presencia del ser humano. Al paso del tiempo los sentidos se habitúan a las emociones, el placer va perdiendo interés y cada vez son más complicadas las exigencias para sentirse feliz, durante este periodo es importante que cada individuo exponga sus expectativas de vida reales a su pareja, por ello es básico conocerse a fondo.

Escriba sus expectativas de vida con su pareja.

Es muy importante conocer lo que cada miembro de la pareja espera del otro en su vida futura.

Escriba lo que espera de su pareja.

Analice que da usted y que le puede dar su pareja. Escriba y después dígalo.

- *Pedir lo que necesito*



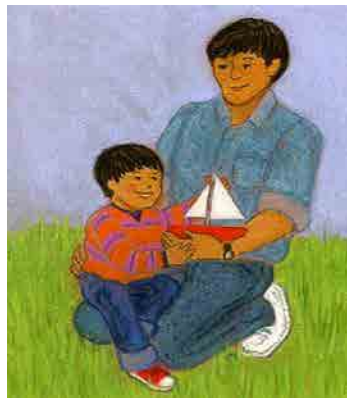
Es necesario que el hombre y la mujer exprese libremente su necesidad de afecto, amor, compañía ayuda, atención y comprensión para que entre los dos se ayuden a cubrir cada uno de ellas.

Una pareja estable considera de gran importancia la autoestima de cada uno de los cónyuges, la cual debe ser sólida y bien fundamentada para evitar engaños, maltratos, desprecios, desconfianza, soledad, temor y aislamiento hacia su persona. Para tener o lograr una autoestima sólida debemos tener la aceptación plena y sincera de nuestros atributos y carencias.

Describa lo que desea que su pareja realice para usted.

Vea lo que está pidiendo, y negocie con usted mismo que puede realizar (qué pido, y qué puedo lograr, por mi mismo).

- *Compartir las responsabilidades*



Los papeles del hombre y la mujer, mal vividos dentro de la pareja resultan una carga y nos pueden llegar a molestar.

Cuando las parejas logran una adecuada comunicación para que cada uno realice las actividades que le corresponden, la armonía en la pareja es un elemento que resalta entre ellos.

Es importante que el trabajo sea compartido en partes iguales entre la pareja; ya sea en actividades de la casa, de trabajo y en la crianza de los hijos, en caso de que los haya.

Describa que actividades realizará usted.

Describa las actividades de su pareja, compare, y haga una lista equitativa y viable para aplicarlas eficazmente.

Una vez asignadas las actividades realicen una lista y péguenla en un lugar visible, para que cada uno recuerde lo que puede hacer.

En base a las listas; haga una distribución equitativa.

- *Libertad de ser uno mismo*



El ser humano es un ser sociable por naturaleza, por ello tiene la necesidad de compartir su vida y experiencias con sus semejantes, lo que le permitirá tener una relación agradable con su pareja sin perder su individualidad.

Para que no se pierda la confianza, cuando uno de los miembros de la pareja, esté inmerso en otros grupos, se debe platicar con su cónyuge sobre dichas actividades para que estén en mutuo acuerdo, además de que siempre exista el respeto hacia su vida en pareja.

Tenga presente siempre que:

Negociación, ejecución es igual a obtener una habilidad para convivir mejor en una relación.

- *Uso del poder y control*



Todo lo que en pareja pertenece a la vida común, debe ser discutido de una manera sana, en un clima de confianza mutua; no se trata de hacer un proceso individualista. Una decisión tomada en común tiene siempre más valor que una decisión tomada a solas, por que de lo contrario otro se sentirá excluido, apartado, y expresará el rencor de no haber sido consultado para una cosa que le concernía.

En la pareja siempre debe existir igualdad y equilibrio, además del respaldo mutuo en situaciones laborales, domésticas y del cuidado de los hijos, en caso de que los haya.

El hablar para tomar una decisión que concierne a los dos miembros de una pareja, permite confrontar los puntos de vista diferentes, y elegir una solución que convenga lo mejor posible a los dos.

Por lo tanto se pueden hacer las siguientes reflexiones:

Conteste si respeta las decisiones tomadas por su pareja en su vida en común y ¿Por qué?

Analice su respuesta y reflexione si está siendo objetivo con sus decisiones.

Escriba cuáles son las situaciones en las que usted cree que se deben tomar decisiones de común acuerdo.

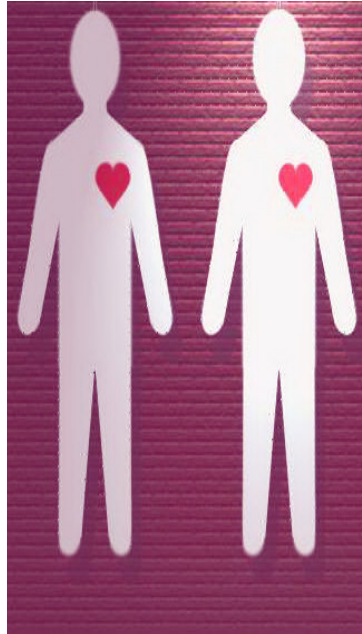
¿Quién de ustedes toma las decisiones en su vida de pareja?

¿Está usted de acuerdo con esa forma de vida?

¿Cómo le gustaría realizar la toma de decisiones con su pareja?

Analice sus respuestas, y elabore una forma de exponerlas a la pareja, considerando todos los puntos anteriores.

- *Ser conciente de uno mismo y del otro*



Ser conciente de uno mismo, significa que no debemos privarnos de algo, sufrir o ser desdichados para beneficiar a la pareja; debemos mantener un equilibrio entre nuestras necesidades y las necesidades de la pareja; esto es respetar a cada una de las partes integrantes.

Es importante que cada integrante de la pareja se involucre o interese por el bienestar, tanto físico como emocional del otro; de ésta manera ambos integrantes de la pareja sienten que son importantes el uno para el otro.

A pesar de lo importante que es pensar en el bienestar del otro, cada integrante deberá darse la misma importancia, de esta forma no se pierde su individualidad.

Conteste las siguientes preguntas:

¿Sabe cuáles son los intereses propios?, descríbalos

¿Cómo pretende lograrlos?

¿Qué papel le gustaría que desempeñara su pareja para ayudarle a conseguir dichos intereses?

¿Cuáles son los intereses de su pareja?

¿Qué papel jugará usted para que su pareja logre sus intereses?

- Capacidad de ser dependiente sin entrar en simbiosis



Los integrantes de la pareja deben respetar la autonomía del otro; de esta manera ambos podrán requerir o solicitar el apoyo de su cónyuge en situaciones particulares, en donde éste le deberá apoyar con consejos o sugerencias que le permitan resolver sus problemas, sin llegar a tomarlos como propios; además de ser conciente y responsable cada uno de sus actos.

Escriba lo que se le pide a continuación:

¿Qué necesidades tiene de su pareja?

¿Qué necesita su pareja de usted?

Describa como puede solicitar u ofrecer apoyo.

Si no, pregunte a su pareja en qué puede apoyarla, y elabore opciones de apoyo según sus características.

- *Celos*



Para entablar o mantener una relación con otra persona, es requisito indispensable el confiar en ella. No puede darse una relación humana profunda sin el fundamento de la confianza. A medida que la confianza aumenta, la relación se irá profundizando.

Los celos son un caso particular de dificultad para la convivencia matrimonial, son siempre causa de conflictos entre los esposos y a veces acaban con la existencia misma del matrimonio.

Hay celos leves, que ocasionan disgustos momentáneos, hay celos “justificados”, los cuales surgen de situaciones originadas por uno de los cónyuges, las cuales se deben aclarar para evitar problemas con la pareja, también hay celos para “provocar” o molestar a la pareja.

¿Qué hace usted para evitar provocar celos en su pareja?

Si su pareja le comenta una situación que le provoca celos, ¿qué hace?

¿Platica las situaciones que le provocan conflicto con su pareja?, explique como las aborda

Lea nuevamente su respuesta y analice si le ha sido funcional o requiere de algún cambio, de ser así escriba como lo abordará.

Describa algunas alternativas de solución y coméntelas

Cuando llegue a este punto se espera que usted sea capaz de decir aquello que piensa de su pareja y logre entablar una mejor comunicación lo más asertivo posible, si esto no ocurre inténtelo las veces que considere necesario

CONCLUSIÓN

Nuestra vida diaria transcurre, entre las exigencias de realizar las actividades cotidianas rápida y eficazmente, así entonces llevamos estas exigencias a nuestra vida en pareja, lo cual nos ocasiona desajustes y genera modificaciones en nuestro núcleo familiar; dicho núcleo familiar es también afectado por factores de nuestro entorno, como son los cambios sociales, culturales y tecnológicos.

Con toda esta problemática cambian nuestras metas personales, antes se pretendía casarse y formar una familia para toda la vida, ahora parecería que se trata de comprometerse lo menos posible, estableciéndose en muchas ocasiones relaciones momentáneas, que no permiten establecer vínculos afectivos que les ocasionen perder su individualidad y autonomía.

A pesar de lo anterior, todavía muchas personas intentan formar una pareja, la cual se ve implicada en discusiones que pueden ser por diversos factores como: económico, sentimientos, expectativas, pensamientos y de comunicación; lo cual lo lleva a conflictos y distanciamientos que pueden acabar con la pareja que basó su relación en un proyecto de vida en común.

Costa y Serrat (1982) mencionan, que con frecuencia las parejas no expresan sentimientos o peticiones, por temor a las consecuencias que pueden derivarse de una comunicación directa y honesta. Por lo tanto, uno de los desafíos más grandes para los miembros de ésta, es interpretar correctamente y apoyarse mutuamente cuando hablan de sus sentimientos.

Van Pelt, (1995) sugiere que las parejas que se inician en el propósito de mejorar su relación deberían evitar trampas como: defenderse con un “yo no fui”, prohibir sentimientos, analizar superrazonadamente el problema, ofrecerse a resolver el problema, fingir escuchar, “si no se desea escuchar, es conveniente decir abiertamente que se prefiere dialogar en otro momento”, por último existe un aspecto que para muchos resulta contraproducente, de acuerdo a lo que se considera socialmente aprendido: los sentimientos de ira, la manera de encararlos frecuentemente es pasiva o agresiva; sin embargo, el pelearse puede ser una técnica legítima de comunicación constructiva, y regeneradora, siempre y cuando la disputa sea abierta y honrada, concentrándose en el momento presente y procurando resolver el problema en base a la propia experiencia.

Por lo cual consideramos que la comunicación es básica para lograr una estabilidad y madurez emocional en todas las relaciones de la pareja.

Monneret (1981), señala que para que se de la comunicación dentro de la pareja hay que saber adivinar, comprender los deseos y las necesidades del compañero (a); hay que aprender a expresar las propias expectativas y los propios sentimientos.

Para evolucionar hacia una relación de plenitud, tendrá en primer lugar que tomar conciencia de sus realidades ocultas, luego expresarlas y desde luego, vivir en el presente y no en el pasado ni en el futuro.

Monneret, (1981) menciona que comunicar es establecer un diálogo, buscar un contacto de igual a igual entre el otro y uno mismo. El diálogo es una situación en la que dos personas expresan la una para la otra lo que tienen ganas o necesidad de expresar precisamente en el momento en que tienen sucede y en la que tanto la una como la otra puede y quiere comprender su mensaje recíproco.

Para establecer un diálogo conviene: escoger un momento propicio (no se dice cualquier cosa en cualquier momento; hay que poseer la inteligencia del contexto), sentir la necesidad de comunicarse con la otra persona (la necesidad de hablar de sus problemas en absoluta confianza), estar disponible la una para la otra (saber escuchar, saber hablar, saber responder), evitar abordar temas que no les conciernen directamente.

Una pareja funcional, es aquella que se basa en los principios de confianza, seguridad, intimidad, estabilidad y comunicación entre los cónyuges.

Tepox y Tinajero, (2002, en Anguiano y Oviedo, 2004) confirman que la solución de problemas es la interacción estructurada entre dos personas diseñada para resolver una disputa particular entre ellas. Dicha disputa gira generalmente entorno a una queja o petición, de cambio de una persona con relación a la conducta del otro.

Con base en lo anterior, es la pareja quien decide que hacer ante los conflictos y problemas que enfrentan. Además es importante que cada miembro de la relación se haga responsable del compromiso y elección que establecen. Así como para que se solucionen los problemas, es necesario que los miembros se den el tiempo de buscar y construir tanto una negociación, como un acuerdo mutuo, considerando ante todo que cada uno de los dos, son parte esencial de ésta.

La comunicación tiene en nuestra propuesta un papel destacado en la solución de los conflictos; ya que es a través de ella que se da un entrenamiento a las parejas, lo que les permite expresar, comentar y analizar cada uno de los puntos que pueden ser causa de conflicto y de esta manera lo pueden expresar asertiva, oportuna y eficazmente entre ellos, lo que dará lugar a una comunicación eficaz y con ello ayudará a resolver sus problemas buscando mantener una pareja funcional.

Es por ello que esperamos que estas nueve estrategias que proponemos sean una alternativa que ayude a la pareja a consolidar una relación y permita disminuir los índices de separación de la misma.

BIBLIOGRAFÍA

Aguilar, F. Fernández, A. y Soto, S. (1993) ***Formación de repertorios básicos en parejas jóvenes a través de tecnología audiovisual en vídeo: Una alternativa Cognitivo Conductual***. TESIS. Lic. Psicología Universidad Nacional Autónoma de México. FES Iztacala.

Andolfi, M. (1990) ***Terapia familiar un enfoque interaccional***. México. Paidós.

Anguiano, S.S (1990) ***La elaboración de un instrumento de evaluación para la detección de repertorios conductuales en la pareja, Una alternativa Cognitivo, Conductual***. TESIS. Lic. Psicología Universidad Nacional Autónoma de México. FES Iztacala.

Anguiano, E. S. y Oviedo, R. M. (2004) ***Propuesta de un manual didáctico dirigido a parejas para facilitar una comunicación funcional***. TESIS. Lic. Psicología Universidad Nacional Autónoma de México. FES Iztacala.

Azrin, H. N. (1973) ***Reciprocity Counseling, A. Rapid Learning, Learning Based Procedure for marital counseling. Behavioral Review and Terapy***. Vol. II

Barrientos, M. B. (1990) ***Taller prematrimonial de parejas***. TESIS. Lic. Psicología Universidad Nacional Autónoma de México. FES Iztacala.

Beck, T. A. (1998) ***Con el amor no basta*** México. Ed. Paidós.

Benítez Q. R. (1997) ***“Como influye la elección de pareja en el matrimonio y crianza de los hijos”***. TESIS. Lic. Psicología Universidad Nacional Autónoma de México. FES Iztacala.

Berhard, M. Y. (1981), ***Como resolver conflictos de pareja***. México. Pax

Bettelheim, B. (1989) ***No hay padres perfectos: El arte de educar a los hijos angustiados ni complejos*** tr. Jordi Beltran. México, Ed. Grijalvo

Bueno, B. M (1985) ***Relaciones de pareja. Principales modelos técnicos***. Bilbao. Ed. Desclée de souwer,

Casado, L. (1991) ***La nueva pareja***. Barcelona, España. Ed. Kaidos.

Chávez, V. S. y Morales, V. S.(1993) ***Programa de entrenamiento en habilidades de comunicación sexual en la pareja: Taller Cognitivo Conductual***. TESIS. Lic. Psicología Universidad Nacional Autónoma de México. FES Iztacala.

Chávez, R. B. (1987) ***Familia y sexualidad en México. Un Análisis Crítico de la educación sexual infantil***. TESIS. Lic. Psicología Universidad Nacional Autónoma de México. FES Iztacala.

Costa, C. y Serrat, M. (1982) ***Terapias de pareja***. Madrid. Ed. Alianza.

De la Torre, S. (1995) ***Mujer y sociedad***. La Habana Cuba, Ed. Universitaria Central.

Díaz, M. J. (1988) ***Prevención de los conflictos de pareja***. Madrid. Ed: Olalla.

Donald, R. M. (1994) ***La familia marginal: Las otras familias***. Madrid. Instituto de Sociología Aplicada.

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

Engels, F. (1985) ***El origen de la familia, la propiedad privada y el Estado.*** México. Ed. Editores Unidos Mexicanos.

Fromm, H. P. (1986) ***La familia.*** Barcelona. Ed. Península.

García, C. M. y González, G.H. (1986) ***Tratamiento de problemas maritales.*** TESIS. Lic. Psicología Universidad Nacional Autónoma de México. FES Iztacala.

González, G. C. (1997) ***La comunicación efectiva: Como lograr una adecuada comunicación en los campos empresarial, social y familiar.*** México. Ed. Fiscales ISEF.

Grotjahn, (1988) ***El arte y la técnica de la terapia grupal analítica.*** Buenos Aires. E.d Paidos.

INEGI (1994) ***Cuadernillo Estadístico Delegacional De la Ciudad de México.***

Jackson, D. (1977) ***Comunicación, Familia y matrimonio.*** Buenos Aires, Ed. Ediciones Nueva Visión.

Jacobson Ph y Neil, S (1981) ***Behaviour Marital Terapy. En Hanbook of Family Terapy.*** New York. Ed. Brunner-Mazel.

Jiménez, C. A. (2002) ***Triunfar en el arte de comunicarse.*** México. Ed. Alfa Omega. Grupo Editor S.A. de C.V.

Jurg, W. (1985) ***La pareja humana: Relación y conflicto.*** Madrid. Ed. Morata S.A.

Luber, F. D. (1978) ***Teaching Moders in Marital Terapy. Behavior Modification.*** Vol. II N.1

Mahoney, M. J. (1973) ***Cognición y Modificación de Conducta.*** México. Ed. Trillas.

Mahoney, M. J. y Freeman, A. (1988) ***Cognición y Psicoterapia.*** España. Ediciones Paidos.

Martín, P.. A. (1994) ***Manual de terapia de Pareja.*** Buenos aires. Ed. Amorrorta.

Martínez, S. (1995) ***Implementación de habilidades asertivas en la relación de pareja a través de las técnicas de video.*** TESIS. Lic. Psicología Universidad Nacional Autónoma de México. FES Iztacala.

Miller, G.A. (1980) ***Psicología de la comunicación.*** España. Ed. Paidos.

Monneret, H. (1981) ***Vivir juntos*** España. Ed. Mensajero.

Munguía, C. M. (1994) ***Una alternativa de prevención para los conflictos de pareja: Boletín informativo.*** TESIS. Lic. Psicología Universidad Nacional Autónoma de México. FES Iztacala.

Navarro, G. J. (1992) ***Técnicas y programas en terapia familiar.*** Barcelona Ed. Paidos.

Olson, (1970) ***Marital and family terapy: Integrative, Review and critique jour of Marriage and the family.*** Vol. II.

O'Neill, N. (1980) ***La premisa matrimonial.*** México. Ed Grijalbo.

Rage, A. E. (1997) ***Ciclo vital de la pareja y la familia***. México. Ed. Plaza y Valdez.

Rodríguez, R L. y Talavera, B. L. (1992) ***“Programa para el desarrollo de repertorios básicos en parejas Jóvenes. Taller Cognitivo Conductual***. TESIS Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México. FES Iztacala.

Sánchez, J. (1980) ***Familia y sociedad*** México. Ed Cuadernos de Joaquín Martínez.

Soria, V. M. (2004) ***Relaciones Humanas*** México. Ed: Limusa.

Troncoso, A. G. (1996) ***El género masculino y su relación con la pareja***. TESIS. Lic. Psicología Universidad Nacional Autónoma de México. FES Iztacala.

Van, P. (1995) ***Como hablar para que su pareja escuche y como escuchar para que su pareja hable***. México. Ed. Selector.

Van Den, (1983) ***Sistemas de la familia humana: Una visión evolucionista***. España. Ed. Fondo de Cultura Económica.

Vansteenwegen, A. (1998) ***Amor: Palabra de acción. Reglas de juego para la relación de pareja***. Argentina. Ed. Lumen.

Verderber, R. E. (1999) ***Comunícate***. México. Ed. Internacional Thomson.

Vilchez, L. F. (1985) ***Conflictos matrimoniales y comunicación***. Madrid. Ed. Ediciones Narcea S.A.

Wachtel, P. L. (1996) ***La comunicación Terapéutica: Principios y práctica eficaz***. Bilbao España. Ed. Descleé de Brouwer. S.A.

Willi, J. (1985) ***La pareja humana, relación y conflicto***. Madrid. Ed. Morata.

Yates, (1987). ***Terapia del comportamiento*** México. Ed. Trillas.