



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

¿AMOR U OBSESIÓN? DESDE UNA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA

TESIS TEÓRICA CON APROXIMACIÓN HISTÓRICA-CONCEPTUAL

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

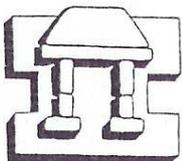
YADIRA MONTES GUTIERREZ

REBECA ZARATE DEL RIO

LIC. MARCO VINICIO VELASCO DEL VALLE

LIC. JOSE ESTEBAN VAQUERO DEL CAZARES

DRA. SANDRA ANGELICA ANGUIANO SERRANO



IZTACALA

TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO

2007



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

INDICE

| | PAG. |
|---|------|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| CAPITULO I. HISTORIA DE LAS RELACIONES DE PAREJA | |
| 1.1. Historia mundial | 7 |
| 1.2. Historia en México | 13 |
| 1.3. Época actual | 18 |
| CAPITULO II. EL CONCEPTO DE AMOR Y OBSESION EN LAS RELACIONES DE PAREJA. | |
| 2.1 Los diferentes conceptos del amor a lo largo de la historia | 21 |
| 2.2 El concepto de amor en la actualidad y cómo influye en las personas | 26 |
| 2.3 Definición de amor obsesivo | 30 |
| 2.4 Amante Obsesivo | 32 |
| 2.5 Blanco de la obsesión | 38 |
| CAPITULO III. MODELOS TEÓRICOS QUE ABORDAN LAS RELACIONES DE PAREJA CON CARACTERÍSTICAS PROPIAS DEL AMOR OBSESIVO | |
| 3.1 Enfoque Psicoanalítico | 42 |
| 3.2 Enfoque Cognitivo-Conductual | 48 |

CAPITULO IV. UNA PROPUESTA PREVENTIVA PARA IDENTIFICAR EL AMOR
OBSESIVO

| | |
|---|----|
| 4.1 Características del amor con tintes obsesivos | 61 |
| 4.2 Taller | 72 |

| | |
|--------------------------------|----|
| CAPITULO V. CONCLUSIONES | 78 |
|--------------------------------|----|

| | |
|-------------------|----|
| REFERENCIAS | 81 |
|-------------------|----|

ANEXOS

| | |
|-----------------------------------|----|
| Anexo 1. Blanco de obsesión | 86 |
| Anexo 2 Amante obsesivo | 87 |
| Anexo 3 Proyecto de pareja | 88 |

RESUMEN

El propósito de esta investigación es hacer una revisión teórica de algunas de las metodologías que abordan el amor obsesivo en las relaciones de pareja, así como crear un taller preventivo para que cuando se presente una situación de este tipo en la pareja, esta pueda afrontarlo.

El objetivo de la presente tesis es realizar una investigación teórica sobre el proceso que viven los miembros de la pareja cuando en uno de ellos se desarrolla un amor obsesivo, así como las alternativas terapéuticas que se han desarrollado a lo largo de la historia con el fin de desarrollar una propuesta preventiva donde se detectan señales de amor obsesivo desde una perspectiva cognitivo-conductual.

La investigación se hizo desde una aproximación histórica-conceptual ya que se revisará a lo largo de la historia los estudios que se han hecho sobre el amor obsesivo en las relaciones de pareja; desde una aproximación conceptual porque se revisarán conceptos como el de amor y obsesión en las relaciones de pareja a partir de diferentes enfoques como es el psicoanalítico y el cognitivo conductual; así como también se realizará desde una aproximación empírica a través de una propuesta preventiva sobre el amor obsesivo desde una perspectiva cognitivo-conductual.

En esta investigación se pudo comprobar que las relaciones de pareja se viven de acuerdo al concepto que cada integrante tiene del Amor. Las relaciones de pareja con características del amor obsesivo llegan a ser permisibles ya que pueden confundirse con relaciones sanas, sin embargo podemos distinguir algunas características relevantes que permiten identificar las relaciones de pareja con características propias del amor obsesivo. Sin embargo, el hecho de identificarlas no les da las herramientas para manejar dicha relación de pareja. Por esto es importante la participación del psicólogo dentro de este tema, ya sea para ayudar al cliente a salir de dicha relación o bien para aceptar las características de ésta sin que lo sufra, es decir sea funcional para él, usando como herramienta la psicoterapia o la impartición de talleres entre otros.

INTRODUCCION

El ser humano por naturaleza es social y la mayor parte de su vida se encuentra rodeado de otras personas, es decir, estableciendo relaciones interpersonales en diferentes ámbitos, ya sea en el campo laboral, social o familiar. Las relaciones de pareja son consideradas como uno de los vínculos más importantes que contribuyen a la formación de las personas.

Antes de empezar, es necesario aclarar qué estamos entendiendo por relaciones de pareja. Al respecto, Pérez y Wacuz (1990) nos dicen que se habla de la relación de pareja para referirse a “aquellas relaciones que se dan libremente entre un hombre y una mujer con el propósito de satisfacer mutuamente sus necesidades sentimentales y sexuales por tiempo indeterminado”. Cabe aclarar que las relaciones de pareja no sólo se dan entre un hombre y una mujer (heterosexuales), sino que también entre personas del mismo sexo (homosexuales).

Para poder entender los roles que se juegan en la relación de pareja es necesario abordar este tema a lo largo de la historia, ya que esta va cambiando de acuerdo al contexto en el que se desenvuelve y a las necesidades que este le exige. Por ejemplo, en la edad media eran los padres quienes acordaban el matrimonio de sus hijos incluso antes de que estos nacieran, dichos arreglos los hacían movidos por intereses económicos o de posición social, los cuales los hijos debían cumplir a un en contra de su voluntad. Asimismo, la finalidad del matrimonio era la procreación.

En México, durante la época colonial el hombre tenía permitido tener varias mujeres fuera del matrimonio siempre y cuando fuera discreto ante su esposa, mientras que la esposa debía acatar las exigencias impuestas por la Iglesia: preservarse sumisa y honesta con el cónyuge.

A pesar de que hoy en día hay más libertad para llevar a cabo las relaciones de pareja (ya se puede elegir libremente a la pareja, los roles desempeñados por los cónyuges han cambiado), éstas se siguen viendo influenciadas y muchas veces están determinadas por las ideologías y costumbres de épocas pasadas.

Por todo lo mencionada anteriormente, es importante señalar que el interés por estudiar y analizar las relaciones de pareja ha estado presente desde tiempos muy antiguos, sin embargo, el estudio formal sobre éstas y la familia empiezan a mediados del siglo XIX y principios del XX, debido al interés que surge por tratar los problemas familiares. Durante esta época se crean los primeros servicios de consulta, utilizando como técnica principal para la terapia, el consejo conyugal destacando las ventajas sociales del matrimonio como institución. Surgiendo así, en 1911 en Alemania el primer centro de consulta conyugal.

Clarece P. y Bes Mitigan (Bueno, 1985 en Martínez, 1995) son considerados los pioneros en el tratamiento conyugal publicando un libro con casos de parejas con problemas matrimoniales los cuales eran tratados psicoanalíticamente. Asimismo, empiezan a jugar un papel importante en el estudio de las relaciones de pareja, los sexólogos entre estos se destacan Havelock en Inglaterra e Hirschfeld en Alemania.

En la década de los 50, investigadores como Ackerman, Singer, Whiteker, Minuchin, Bower y Wynne intentaban validar la información europea sobre la importancia que tienen los problemas maritales. Estos investigadores centraron su atención en el estudio e investigación de la familia tomando a ésta como un sistema, estudiando sus propiedades y comportamientos que ayudan a equilibrar o desequilibrar dicho sistema

En los años 60, creció el interés por profundizar aún más en la terapia familiar, y se le dio gran importancia al análisis del contexto social familiar, así como al individuo y a la relación que existe entre los dos.

En la década de los 70, se consolidan nuevos enfoques con diferentes concepciones teóricas para el tratamiento de parejas y familia. Y es aquí cuando los terapeutas conductuales toman un papel decisivo en el tratamiento de esta problemática, interviniendo y mejorando la relación de pareja.

A partir de esta década surgen nuevos enfoques terapéuticos para abordar el problema de las relaciones de pareja, tal es el caso de la Teoría del Aprendizaje, de la cual han derivado las Técnicas de Modificación de Conducta.

La teoría conductual sostiene que “la mayor parte de los determinantes de la conducta humana se encuentran en la relación dialéctica y continua que existe entre el individuo y su entorno” (Arellano, 1994), así como también el comportamiento de los individuos no es aleatorio ni imprevisible sino que la conducta mantiene una regularidad con su ambiente. Conceptos básicos como estímulos (antecedentes y consecuentes), contingencias y reforzadores se aplican en el estudio de las relaciones de pareja y como influyen éstas en la misma.

Los seguidores de la teoría cognitivo-conductual admiten que los acontecimientos mediacionales y cognitivos son conceptos explicativos y susceptibles de tomar en cuenta para complementar las teorías puramente conductuales.

Esta teoría nos plantea que la manera en que pensamos de las personas y eventos va a influir en nuestro comportamiento hacia éstas.

En la teoría cognitivo-conductual no sólo se enfatiza en los principios de aprendizaje y cambios de conducta, sino también hace mención al entrenamiento de habilidades para que haya un cambio de conducta.

En este enfoque las parejas aprenden a observar su propia conducta, así como, aplicar procedimientos específicos tales como: reforzamiento positivo, moldeamiento, extinción, reestructuración cognitiva, entre otros, con la finalidad de que ellos mismos enfrenten y resuelvan sus problemas actuales y los que pudieran surgir en un futuro.

Finalmente, Bueno (1985) hace referencia a otros autores los cuales nos dicen que “el desarrollo actual de los conocimientos acerca de la pareja es atribuible no sólo al desarrollo lineal de la ciencia, sino también a cambios producidos fuera de

ella que afectan las condiciones psicológicas, tales como: la crisis de las instituciones- social, familiar, matrimonial- producto, a su vez, de los cambios operados en lo social, lo cultural y lo económico.

Como podemos observar a lo largo de la historia de las relaciones de pareja, las diferentes terapias y enfoques que abordan este tema, están encausadas a ayudar a la pareja a resolver los problemas por los cuales atraviesan en determinados momentos (ya sea mejorando la comunicación, dotándolos de habilidades para que resuelvan de manera funcional sus problemas, reestructurando los pensamientos negativos de la pareja, entre otros), pero casi siempre encaminadas a dar solución a sus diferencias para que permanezcan juntos y no llegar a una separación definitiva, o en caso de separación, ayudar a la pareja a aceptarlo y superarlo de una manera funcional para ambos miembros de la misma. Aquí habría que considerar que pasa con aquellas parejas en las cuales (en uno o ambos miembros) ya no existe interés por solucionar sus problemas sea por falta de amor o por obsesión de alguno de ellos. Entendiendo por obsesión la “presencia patológica, en un individuo , de una idea, emoción o tendencia persistentes e irresistibles” (Houghton, 1983). Otra estudiosa del tema, Ann Spector, de la Universidad de Nueva Jersey, afirma que la persona obsesionada por amor tiene una visión idealizada de su adorado tormento, y aunque cree estar enamorada de alguien, en realidad lo que desea es que se enamoren de ella, por eso el 90% de las víctimas de amor obsesivo continúan acosando, argumentando y halagando para lograr el regreso del ser amado.

La sociedad, la literatura, las películas, la televisión, etc. idealizan y crean prototipos del amor el cual lo creemos y por lo tanto lo queremos vivir de esa manera, sin embargo cuando uno lo empieza a vivir se da cuenta que no se parece en lo más mínimo a lo que habíamos creído toda nuestra vida y es cuando la relación se vuelve disfuncional sea por un miembro o por ambos. Así mismo existe el llamado amor obsesivo, el cual también ha sido fomentado por la cultura

popular haciéndolo ver como una fascinación romántica escondiendo el lado oscuro de la obsesión..

Según Foward y Craig (1993), cualquier otro tipo de amor parece tedioso y vulgar en comparación con el obsesivo ya que este se convierte en un mundo apasionado, seductor , de emotividad intensificada y sexualidad trascendente. Aun cuando éste se vuelva hiriente sin importar lo mucho que sufren los amantes novelescos, recibimos el mensaje subyacente de que es la experiencia más intensa que han vivido o vivirán. Sin embargo, en la vida real los amantes obsesivos viven el amor y la sensualidad muy intensamente, pero inevitablemente tienen que pagar sus expectativas ilusorias con decepción, vacío y desesperación, llegando incluso a convertirse en una situación sofocante creando ansiedad, impotencia e incluso temor al acoso.

Tanto a nivel institucional como a nivel particular los programas y talleres encaminados a ayudar a las parejas casi siempre hablan sobre “cómo mejorar la comunicación con su pareja”, “lo que debe hacer para que su marido siempre permanezca a su lado y nunca la deje de amar”, etc. Sin embargo, no hay estrategias encaminados a ayudar profesionalmente a las personas que se encuentran en una relación de Amor Obsesivo, por lo que consideramos que los psicólogos como profesionales del comportamiento, debemos darle más importancia a este tipo de situaciones por las cuales atraviesa toda persona en un momento determinado.

Los psicólogos pueden ayudar a las personas que viven este tipo de relaciones de diversas formas:

- a) Creando condiciones para prevenir el establecimiento de este tipo de relaciones. Aprender a detectar en los inicios de la relación aquellos detalles que nos hablen de un posible amor obsesivo, donde seamos amantes o blancos de este tipo de amor.

- b) Utilizar estrategias terapéuticas encaminadas a proporcionar ayuda a las personas que están atravesando por una relación de este tipo.
- c) Evitar que el amor obsesivo llegue a una situación patológica utilizando un concepto del amor diferente al que la persona tiene, el cual no esta siendo funcional.

Por todo lo anterior, el propósito de esta investigación es hacer una revisión teórica de algunas de las metodologías que abordan el amor obsesivo en las relaciones de pareja, así como también crear un taller preventivo para que cuando se presente una situación de este tipo en la pareja, esta pueda afrontarlo.

El objetivo de la presente tesis es realizar una investigación teórica sobre el proceso que viven los miembros de la pareja cuando en uno de ellos se desarrolla un amor obsesivo, así como las alternativas terapéuticas que se han desarrollado a lo largo de la historia con el fin de desarrollar una propuesta preventiva donde se detectan señales de amor obsesivo desde una perspectiva cognitivo-conductual.

La investigación se hará desde una aproximación histórica-conceptual ya que se revisará a lo largo de la historia los estudios que se han hecho sobre el amor obsesivo en las relaciones de pareja; desde una aproximación conceptual porque se revisarán conceptos como el de amor y obsesión en las relaciones de pareja a partir de diferentes enfoques como es el psicoanalítico y el cognitivo conductual; así como también se realizará desde una aproximación empírica a través de una propuesta preventiva sobre el amor obsesivo desde una perspectiva cognitiva-conductual.

CAPITULO I

HISTORIA DE LAS RELACIONES DE PAREJA

“Quiero conservar (a mi dama) para refrescarme el corazón
y renovar mi cuerpo de modo que no pueda envejecer...
quien consiga poseer la alegría de su amor vivirá 100 años. “
Guillermo de Poitiers

1.1 Historia Mundial.

Al igual que todo organismo sexuado el ser humano inicia una relación de pareja como una respuesta instintiva, es decir, por aspectos meramente biológicos y de reproducción. Al respecto Fox (en Luna., 1995) nos comenta: “esta relación sexual entre hombre y mujer representa los primeros lazos entre ellos, que si bien no definen ni forman la pareja, si definen la característica más importante de ella (el hecho de estar juntos)”.

De acuerdo a Lovejoy (en Esteva,1992) “los inicios de la formación de pareja se sustentan en el círculo al que los homínidos llegaron: la supervivencia de su especie, la reproducción y la crianza de los hijos que implicaba entonces cuidados prolongados y con ellos se presentaba la convivencia permanente de pareja, es decir formaban familias nucleares, las hembras y jóvenes dependían del macho, se posibilitaban un hogar base, la sexualidad permanente y los cuidados múltiples del niño...”

Con el surgimiento de las primeras poblaciones y como una manera de regular la convivencia entre hombre y mujer, su descendencia y preservación de los bienes se crea el matrimonio como institución regidora de la vida en pareja .

Según Bensado (1988, en Hernández, 2000) en la historia de las relaciones de pareja hay cuatro momentos importantes:

- **EPOCA BABILONICA.** Considerada como una de las primeras potencias que influyo en el desarrollo de las ciencias y artes.
En tiempo de Sargón I existía el matriarcado, es decir los hijos pertenecían a la mujer quien era poseedora de varios maridos (poliandria)
Durante el reinado de Oro-Kagina la segunda forma del grupo familiar es la biandria (siglo XXX III A.C.) este sistema es abolido y la mujer que lo practicara era condenada y arrojada al río.
En época de Hammurabi se instauro un código con 283 artículos en el cual se establece la monogamia mitigada por el concubinato y la mujer debía tener hijos y en caso que no pudiera debía ofrecer a su marido otra mujer para la procreación si no lo hacía era repudiada.

- **PUEBLO HEBREO.** En ésta época la responsabilidad del desarrollo adecuado del matrimonio es de la mujer. La mujer era elogiada por su belleza física pero sobre todo por su pureza espiritual, aunque ella tenia la responsabilidad de transmitir a sus hijos las tradiciones religiosas , siempre estaba sometida a su marido, por tal motivo era prohibido casarse con extranjeros.
El pueblo hebreo era monogámico y si se llegaba a cometer adulterio el castigo era la muerte.

- **EPOCA DE MANDARINES.** Durante esta época la mujer carecía de derechos por ejemplo no podía hablar delante de su esposo o su padre si no le daban el consentimiento, tenía que hablar con timidez sin levantar la vista. Desde pequeñas debían envolverles los pies para que no le crecieran y permanecieran siempre pequeños.
Dentro del matrimonio la poligamia era permitida solo para el hombre y si descubrían a una mujer adúltera la quemaban viva; las viudas no podían contraer segundas nupcias.

- **IMPERIO ROMANO.** Siendo su principal organización social la familia.

Las leyes exigían que toda mujer debía casarse entre los 20 y 50 años y el hombre entre los 25 y 60 .

La mujer debía tener por lo menos tres hijos; los matrimonios incestuosos estaban prohibidos; la mujer estaba bajo la tutela primero del padre y luego del esposo ya que se le consideraba legalmente incapacitada.

Para otros autores las bases del matrimonio se dieron en Roma y Grecia.

El matrimonio surge en Grecia como una forma de legitimar la descendencia, unir dos fortunas y preservar las clases sociales. También era tomada en cuenta la belleza de la mujer, daban mucha importancia a las relaciones sexuales que podían tener con ella y muy pocas veces el amor entre los miembros de la pareja. (Foucault, 1986 en Esteva,1992)

Las funciones del matrimonio en la cultura Griega estaban al servicio de la religión, la patria y la comunidad. (Galeano, 1985 en Esteva, 1992).

Al igual que en Grecia en Roma el matrimonio era preparado según la conveniencia de las familias; de tal modo que el patrimonio y las alianzas establecidas se solidificaran.

Los romanos daban gran importancia a la procreación de la descendencia; no tanto por el deseo del hijo, sino se perseguía enaltecer el nombre de la familia asegurando su descendencia.

Según Rouselle (Hernández, 2000) en la cultura griega la posibilidad de decidir casarse y con quien hacerlo era considerada una facultad única de los hombres, mientras que la mujer no tenía este derecho.

En la cultura romana la autoridad del núcleo familiar estaba depositada en el hombre, él dominaba sobre los hijos y la mujer, mientras que ella podía tener derecho a un patrimonio, y mandar sobre sus esclavos.

Con respecto al amor de pareja los griegos hacían diferencia entre el hombre y la mujer. Consideraban que el hombre tenía una capacidad de raciocinio y no se

dejaría dominar fácilmente por un sentimiento amoroso, al contrario de lo que sucedía con las mujeres.

Con la decadencia de la antigua sociedad griega, el amor se va introduciendo a través de las diversas manifestaciones del arte; dándole mayor importancia ya que es considerado un elemento que propicia la sabiduría y ayuda a tener un mejor comportamiento. (Galeano, 1985 en Esteva, 1992)

En Roma no le daban la importancia al amor como tal sin embargo se tomaba en cuenta el afecto para el enlace matrimonial entre un hombre y una mujer según Guillen (1977). Sin embargo no lo consideraban para el término del matrimonio ya que este podía ser efectuada por mutua voluntad por repudiación o bien por impotencia y para nada incluían ya la situación de la pareja respecto al afecto. Por su parte Rouselle (1989, en Hernández 2000) menciona que la mujer era privada de “amor” para lograr más fácilmente y con mejores resultados la procreación. Esto lo podemos entender al observar la diferente concepción del amor entre los Romanos y Griegos. Los primeros veían el amor desde un aspecto carnal o de relación sexual, es decir no se involucraban de manera sentimental. Mientras que los segundos construyeron una idea del amor con cierta esencia filosófica, es decir el involucramiento del individuo con su pareja y consideraban el acto sexual únicamente como medio de procreación sin que existiera algún vínculo entre este y el placer, ya que era considerado como una obscenidad. (Foucault, 1987 en Esteva, 1992)

Un claro ejemplo del pensamiento griego se ve resumido en el alegato “Contra Neera” de Demóstenes quien dice “las cortesanas existen para el placer, las concubinas para los cuidados cotidianos y las esposas para tener una descendencia legítima y una fiel guardiana del hogar”

La vida de excesos y lujuria llevada por los griegos y romanos propicio que durante los primeros siglos después de Cristo (I y II) se cuestionara ésta. Al mismo

tiempo comenzó la divulgación del cristianismo trayendo consigo una moral distinta.

“En sus inicios la moral cristiana planteaba la relevancia de controlar a los sujetos en el ámbito de la pareja y su relación sexual. El eje de esta moral se basaba en la profunda desconfianza hacia los placeres carnales que impedían elevar el espíritu hacia Dios por lo que la sexualidad fue dada únicamente para la reproducción no para el placer.

A diferencia de Grecia y Roma en el cristianismo el amor es la base de toda relación humana incluyendo el matrimonio. El cual es elevado a sacramento y tiene el deber de la procreación como un punto vital de su definición sagrada. Aquí ya se incluye la noción de indisolubilidad que hoy en día se manifiesta en las palabras : “lo que une Dios no lo separa el hombre”

Un punto importante dentro del cristianismo es la separación del matrimonio y el placer, esto se ve reflejado en uno de los Diez mandamientos que dice No Fornicarás, ya que ésta era considerada la búsqueda de placer la cual de ninguna manera podía darse dentro del matrimonio dado que se estaría pecando.

En los primeros textos cristianos respecto al matrimonio, se reconoce el valor de la castidad y virginidad representadas por el matrimonio de José y María, el cual debía tomarse como ejemplo del matrimonio ideal cristiano. (Flandrin, 1984 en tesis Hernández, 2000)

En el siglo XII el amor entre esposos era mal visto pues ponía en peligro el amor a Dios cometiendo pecado ya que no se cumplía con el primer mandamiento el cual nos dice amarás a Dios sobre todas las cosas.

En el siglo XVI se hacían planteamientos como el de Sánchez (1984, en Luna y Méndez, 1998) quien comenta “...el acto conyugal ejercitado por dos esposos en gracia es siempre legítimo, jamás se unen sólo por placer...” Así mismo este autor

ya autoriza los abrazos, besos y tocamientos acostumbrados entre los esposos para demostrar y reforzar su mutuo amor.

En la edad media se enfrentaban dos morales la de la cortesía herética (la cual hace referencia a los personajes herejes) y la sociedad cristiana. La primera exaltaba un conjunto de valores de los cuales resultaba la condena del matrimonio y la procreación; en tanto que la segunda consideraba al matrimonio como un sacramento que permitía la procreación, sustraerse del pecado, ayudarse, aconsejarse mutuamente y finalmente mantener la paz. (Luna y Méndez, 1998) Considerando pecado el contraer matrimonio por deseo físico.

Durante esta época la elección de pareja estaba influenciada en gran medida por los padres ya que estos obligaban a los pretendientes a luchar por el amor de la doncella dando muerte a aquel que resultara perdedor. En otras ocasiones el padre para alejar a aquellos que no consideraba dignos para su hija ponía a su hija en fuertes peligros prometiendo desposarla a quien lograra liberarla o bien solicitaba una dote. No obstante, el rapto de la novia era la práctica más común para estar con la persona amada, poco importaba que la mujer siguiera de manera voluntaria al raptor ya que el simple hecho de haber tenido el valor de raptarla se ganaba el corazón de la mujer amada. (Valdemar, 1975 en Luna y Méndez, 1998)

Según Michel Foucault (Asunción Lavrin, 1991) el siglo XVII es de gran importancia en el proceso de estrechamiento de la definición de moralidad y en la imposición restrictiva de códigos de conducta, especialmente en el área de las relaciones sexuales.

En general se puede decir que en los confesionarios así como la actitud de la iglesia ante la unión sexual eran represivos y hacían énfasis en la moderación y el control sobre la libertad y la satisfacción en conclusión solo se aceptaba el sexo cuando se producía dentro del matrimonio.

En síntesis el cristianismo hace una separación de lo que esta bien o esta mal, establece la monogamia como regla, a partir de ese momento los 10 mandamientos regirán la vida del hombre, todo hombre debía ser perdonado por sus faltas ya que todo hombre es pecador por naturaleza.

Todas estas ideas fueron difundidas por la iglesia cristiana y utilizadas como una medida de control; logrando expandir su dominio hasta Latinoamérica.

1.2 Historia en México

Durante la época prehispánica la familia se caracterizaba por su unión, teniendo algunas diferencias de acuerdo a la clase social a la que pertenecían.

Entre los macehuales la familia era monogámica y estaba vinculada por fuertes lazos a una institución gentilicia llamada calpulli. A través de núcleos familiares formados por el padre, la madre y los hijos, los calpulli crecían y se reproducían, asegurando para la sociedad la fuerza de trabajo y las relaciones necesarias para la producción de los bienes que el sistema requería. (Solís, 1997)

La familia noble era de naturaleza poligámica, ya que esto permitía mantenerse en la cúspide social.

A partir de la fecha en que el adolescente cumplía 20 años de edad podía contraer matrimonio. El matrimonio era un asunto que se resolvía entre familias. Para poder casarse el joven debía ofrecer un banquete a los maestros del calmecac o del telpochcalli y de esta manera obtener la autorización para llevarlo a cabo.

Cuando los padres elegían a la futura esposa antes de realizar el matrimonio consultaban a los adivinos a fin de conocer los presagios que les depararía el futuro. Una vez hecho esto entraba en escena la cihuatlanque, ancianas encargadas de servir como intermediarias de la familia, pues no debía hacerse ninguna gestión de manera directa. La función de éstas era pedir la mano de la novia. Las buenas costumbres exigían que la primera vez se diera una negativa cortés y humildes excusas, posteriormente se celebraba un consejo de familia y habiendo obtenido la anuencia de todos, se daba a conocer finalmente a los

padres del joven el consentimiento de los padres de la novia para realizar el matrimonio. En esta nueva familia el hombre era el jefe. (Solís 1997)

Después de la conquista el matrimonio monogámico fue implantándose, la nobleza indígena empezó a sufrir descalabros relacionados con el proceso de reproducción. Por su parte los españoles aprovecharon este tipo de unión para perpetuar las diferencias raciales y sociales.

La regulación del matrimonio y la vida familiar en la sociedad novo hispana estaba a cargo de la iglesia, la libre elección del cónyuge y la cohabitación de los esposos eran dos de los preceptos que regían el sacramento del matrimonio.

Al respecto Asunción Lavrin (1991) comenta que todo problema relacionado con la sexualidad de la pareja estaba en manos de las autoridades religiosas. Así como era muy común entre las parejas jóvenes las relaciones sexuales antes del matrimonio después de haberse realizado los esponsales.

Para la mayoría de los jóvenes adultos del México colonial la elección de la esposa y lo acertado del matrimonio eran cosas de gran importancia. La igualdad entre los contrayentes era una cuestión trascendente, pero estaba condicionada por la pasión y una cierta permisividad. El cortejo era iniciado por el hombre.

La cuestión del consentimiento y la selección de la pareja varió de acuerdo con el tiempo, la localidad, la clase y el grupo étnico. Es posible que entre familias indígenas el arreglo entre padres fuera lo común. Los intereses familiares también fueron una importante consideración entre familias de alta clase media y la aristocracia. (González en Solís 1997)

Una vez acordado el matrimonio se recomendaba el retiro espiritual durante 10 días antes del matrimonio, para comprender que la unión de la pareja con el fin de satisfacer los apetitos brutales llevaría a la desdicha, ya que no se celebraba con la intención de servir a Dios; por lo que quienes querían casarse debían rechazar

la sexualidad que podía “olerse” y la necesidad de “apagar” los impulsos sexuales (Asunción Lavrin, 1991)

A fines del siglo XVI durante el México Colonial se desarrollaron modelos de relaciones personales variados y complejos como las uniones consensuales?, la bigamia, la brujería sexual, la búsqueda de favores sexuales en los confesionarios entre otros, estos son solo unos ejemplos de trasgresión sexual registrados por las autoridades eclesiásticas.

Según Lavrin (1991) el impedimento para que se realizara el matrimonio era de dos tipos:

- Dirimente.- el cual invalidaba el matrimonio por afinidad legal o espiritual, la edad , si eran demasiado jóvenes, la bigamia y la impotencia del hombre.
- Inminente.- era causado por la diferencia de culto, por la pronunciación de votos religiosos de alguno de los esponsales: por el secuestro forzado de la mujer; por un crimen atroz cometido por uno de los contrayentes, por una promesa previa de casamiento, o por una promesa de matrimonio hecha por una persona casada antes de morir el cónyuge

Asimismo nos comenta Lavrin (1991) que no es sorprendente que personas de varios estratos étnicos y socioeconómicos tuvieran relaciones sexuales poco ortodoxas, ya que esta es la esencia del proceso del mestizaje que comenzó con la conquista en el siglo XVI.

Durante la colonia las mujeres debían mostrarse firmes ante las proposiciones del hombre durante el enamoramiento, si deseaban cuidar su reputación para conservar el honor y la virginidad, por el contrario la sumisión o debilidad ante los deseos del hombre eran interpretados como falta de virtud moral.

Asimismo, los amantes de cierta clase social se comunicaban por medio de mensajes orales o carta las cuales eran entregados por sirvientes o familiares condescendientes.

En esta época el intercambio ritual de obsequios demostraba a la mujer las intenciones matrimoniales del hombre.

En la Nueva España consideraban iniciado el proceso matrimonial una vez que se había dado palabra de matrimonio , sin embargo si no se cumplía se ponía en duda el honor, se decía que la mujer había perdido su crédito publico, manchando el honor familiar y anulado la posibilidad de casarse con otro hombre.

Durante la colonia era imposible obligar a casarse a quien no lo deseara, lo cual protegía a muchos hombres, ya que si una mujer tenia relaciones sexuales antes de casarse y él no le cumplía en su promesa de matrimonio, ésta lo demandaba ante las autoridades eclesiásticas, se hacia un juicio con testigos y solo se le daba una indemnización como “pago por su virginidad” en muchos casos la familia de la mujer quedaba conforme, en otros exigían el matrimonio para restituir el honor de la familia.

Fray Clemente Ledesma con el fin de que todos entendieran la finalidad de las relaciones maritales (la procreación) analizo seis posibles objetivos de la unión conyugal:

- La propagación de la especie
- El cumplimiento del débito para proteger la fe sobre la cual se había constituido el matrimonio .
- El respeto del sacramento, que significaba la unión indisoluble del género humano con la iglesia.
- El mantenimiento de la salud del cuerpo
- La prevención de la concupiscencia (apetito o deseo desordenado de los bienes o placeres deshonestos)
- El mero placer del acto sexual

En esta época el abandono marital era frecuente, los hombres se trasladaban a otro lugar con la intención de encontrar trabajo, una vez que encontraban iniciaban una nueva vida, lo que hacía difícil su regreso.

Durante la guerra de independencia las familias se vieron desmembradas ya que cuando podían trataban de seguir a sus esposos o hijos a la guerra, de no ser así la familia tendría que ser separada físicamente.

A principios del siglo XX, la esperanza de vida de una pareja apenas era superior a 10 años. La guerra, las epidemias y el trabajo precoz arrasaban con los infantes. (González en Solís, 1997).

En el campo la explotación se confundía con el matrimonio y la esposa que fallecía de inmediato era remplazada. Con el paso del tiempo se incrementa el número de hombres divorciados que viven solos, ya que la custodia de los hijos generalmente es de la madre. Las rupturas de parejas sin hijos son más numerosas, así como la existencia de personas divorciadas o madres solteras.

Cabe señalar que la mujer ha sido y será básica para la conformación de la familia; con marido o sin él, es ella la que continúa siendo la base de la estructura familiar. Este papel de la mujer mexicana prácticamente no ha variado con la llamada "liberación femenina" lo único es que ahora están más preparadas para ser el pilar de la familia. (Solís, 1997)

1.3. Historia actual

Como vimos en el punto anterior el cristianismo delimitó algunos de los aspectos que definieron la vida en pareja un ejemplo de esto es el surgimiento de la noción de amor. Pero es hasta nuestra época cuando podemos hablar de un amor romántico dentro de la pareja. Al respecto (Crawley, et. Al ., 1967 pág 65 en Esteva,1992) "el matrimonio ya no se establece por dotes, derechos de propiedad,

ley indisoluble, lazos del clan o por otras presiones sociales, lo primero que les atrajo al matrimonio fue el amor romántico...” condición esencial para realizarlo. Nuestra concepción de amor romántico ha estado condicionado por la poesía, radio, teatro, t.v., novelas, cine, publicidad, etc. según Eunns-Pritchard (1975, en Hernández, 2000)

Para Ortiz (en Döring, 1995) es hasta los años 50 y 60 cuando se empieza a hablar de la pareja, esta época se caracteriza por un optimismo básico, parece el comienzo de una nueva etapa en la que se rompen viejos moldes y se aspira más intensamente a la libertad y a la realización plena. Se habla de la revolución sexual, de la libertad como sinónimo de romper las reglas y las estructuras antiguas y de una sencillez de vida. Se da una extraña combinación entre la ideología de la pareja y los viejos ideales de la chica “salvada” por el hombre en el matrimonio, que se dedica totalmente a ser para el otro. El matrimonio es visto como una institución de roles muy definidos que dan origen a mucha frustración y determinan grandes limitaciones: el hombre al trabajo, la mujer a la casa y a los hijos ambos aislados e incommunicados en sus respectivos papeles; el hombre “macho” y la mujer “femenina”. Al matrimonio se le achaca la pérdida del “amor” el cual es considerado el gran ideal y también se dice que anula la sexualidad, catalogada como el gran bien. Se ataca la permanencia y se rechaza la indisolubilidad del matrimonio a partir de la importancia que se da al amor y sobre todo al amor erótico. Este último es elegido libremente pero ha de hacerse estable. De este amor depende la estabilidad y la permanencia de la pareja. Basar la pareja en el amor erótico, es en cierto modo una forma de rechazo y oposición al matrimonio clásico cuya base es la conveniencia, cosa que hoy se ve como algo peyorativo; en el proyecto común de criar hijos, lo que ya nuestra sociedad e ideología consideran negativo o la menos le ponen limitantes; en la tarea conjunta de crear un patrimonio, lo cual también nuestra sociedad ha hecho casi imposible. Hoy día la pareja se elige “libremente” por la sola química de la atracción y se mantiene libremente. Se recurre a la idea de que el hombre y la mujer eligen libremente la permanencia, como si el sentimiento de amor a la pareja se tuviera

que experimentar siempre igual. No se toleran otros sentimientos, sólo cabe el amor erótico permanente satisfactorio para la pareja, con lo cual se da una opresión íntima donde se busca la permanencia, el compromiso que da seguridad que es la que acaba matando la libertad. Oprimido bajo el peso de una culpa gigantesca, tiene la obligación de amar, de gozar, de estar realizado porque ha elegido libremente, luego si algo falta, los dos tienen la culpa para la que no hay perdón, ni disculpa.

En la actualidad el matrimonio se sustenta cada vez menos en los principios sociales y religiosos que lo caracterizaban, los cuales se han suplantado por la participación individual (Rougemont, 1986 en Esteva, 1992)

El individuo se ha convertido en el elemento definitorio de la funcionalidad del matrimonio. Rougemont (1986, en Esteva, 1992) dice “al parecer el matrimonio se encuentra más fundamentado en decisiones individuales que en obligaciones sociales”; es decir se busca la felicidad individual por parte de ambos cónyuges. Aunado a esto también surge la elección de pareja, lo que significa que la persona definirá su camino respecto al matrimonio de manera voluntaria.

A diferencia de las épocas anteriores la pareja se caracteriza en la actualidad por :

- Libre elección de pareja
- La disminución de matrimonios por arreglos o intereses económicos
- En la mayor parte de la población la virginidad ya no es tan necesaria para contraer nupcias.
- El índice de divorcios ha aumentado dado que se considera una forma de solucionar los problemas conyugales.
- Debido a la apertura sexual de esta época las enfermedades venéreas se han apoderado de millones de personas a nivel mundial, siendo las más graves el VPH y el VIH; siendo esta última la cuarta causa de muerte en los hombres, mientras que en la población femenina se encuentra entre las 10 primeras causas de defunción. De acuerdo a los reportes de las autoridades sanitarias de México, a diciembre del 2003 habían muerto más

de 44 mil personas a causa del SIDA, en su mayoría se trataba de jóvenes de 25 a 34 años de edad.

- Actualmente debido a la situación social y económica que rige el mundo ambos miembros de la pareja se ven en la necesidad de salir a trabajar.
- Hay carencia de valores debido a la falta de tiempo por parte de los padres dado que el cuidado de los hijos se les deja a terceras personas, lo que ocasiona a largo plazo vacíos emocionales en las personas, lo que los predispone a relacionarse con personas inadecuadas con tal de sentirse amadas; a pesar del daño que a la larga puedan sufrir.

CAPITULO II

EL CONCEPTO DE AMOR Y OBSESION EN LAS RELACIONES DE PAREJA.

¿POR QUÉ TE AME?
¿Por qué te ame?
Si todos los augurios
me hablaban de dolor y desengaño...
¿Por qué te ame,
con ese amor obsesivo,
ciego, absurdo, terco, inquieto,
dolorido, y obstinado
que anunciaba rupturas y rencores?
He sido como aquel que va y se gasta
su sueldo en una cuerda, y se la pone
alrededor del cuello, y no hace caso

de nadie, y va apretando
cada vez mas el nudo
hasta que todo acaba.
Hubiera sido capaz
de dar la vida por ti
y de llegar al límite del mundo
donde el amor y la muerte
son ya la misma cosa.
¿Por qué te amé?
Pregúntalo cien veces, pero sabes
Que no existe respuesta.
Gonzalo Pulido Castillo

2.1 Los diferentes conceptos del amor a lo largo de la historia.

Orígenes del amor apasionado

Denis de Rougemouti (1986) nos habla de las diferentes concepciones del amor en diferentes épocas.

Para los Griegos y los romanos el amor era como una enfermedad, era como un frenesí, algunos pensaban que era una rabia, por lo que a los que estaban enamorados había que perdonarlos como si estuvieran enfermos.

La Teoría de Platón : la búsqueda de realización.

Platón, según Walster 1980, afirmaba que la humanidad estaba dividida en tres clases de personas: los hombres, las mujeres y los andrógénos. Los andrógénos eran redondos, sus espaldas y costados formaban un círculo, tenían una cabeza con dos caras. Los dioses y la humanidad entraron en conflicto y decidieron

mutilar a la humanidad para siempre: los dioses cortaron a los hombres, a las mujeres y a los andrógomos; desde entonces las partes han vagado por la tierra, cada uno buscando su mitad perdida. Así, la humanidad esta siempre buscando la realización tratando de fundirse con otra persona. Esta es según Platón, la naturaleza del amor.

Para Platón (amor platónico) el amor es “delirio divino”, transporte del alma, locura y suprema razón. El amante por su parte esta junto al ser amado “como en el cielo” ya que el amor es la vía que sube por grados de éxtasis hacia el origen único de todo lo que existe, lejos de los cuerpos y de la materia, lejos de lo que divide y distingue, mas allá de la desgracia de ser uno mismo y de ser dos en el amor mismo. Platón vinculaba el amor a la belleza pero la belleza que el entendía era en principio la esencia intelectual de la perfección , la idea misma de toda excelencia

El Cristianismo

El amor cristiano (ágape) la encarnación del hijo de Dios en el mundo, es el acontecimiento inaudito que libera de la desgracia de vivir. Tal es el centro de todo el cristianismo y el hogar del amor cristiano

Para el cristianismo el amor es su eje central ya que su Dios es un “Dios de Amor”, él fue el primero en amarnos en nuestra forma y con nuestras limitaciones. Por lo tanto amar se convierte en una acción positiva, una acción transformadora.

El amor cristiano es obediencia, pues amar a Dios es obedecer a Dios que ordena que se amen los unos con los otros.

“Amad a nuestros enemigos” enseñanza que dejo Jesús significa abandono del egoísmo del yo de deseo y de angustia, es una muerte del hombre aislado; pero es también el nacimiento del prójimo. A partir de este momento todas las relaciones humanas cambian de sentido, el nuevo símbolo del amor ya no es la pasión infinita del alma en busca de la luz, si no el matrimonio de Cristo y de la Iglesia.

Un ejemplo perfecto de lo que es el amor en el cristianismo lo encontramos en Corintios I (13,1-10)

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

Aunque tuviera el don de profecía y descubriera todos los misterios - el saber mas elevado -, aunque tuviera tanta fe como para trasladar montes, si me falta el amor nada soy.

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

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

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

El amor nunca pasará. Las profecías perderán su raspón de ser, callaran las lenguas y ya no servirá el saber mas elevado. Por que este saber queda muy imperfecto y nuestras profecías también son algo muy limitado; y cuando llegue lo perfecto, lo que es limitado desaparecerá.

En conclusión, para el cristianismo el amor alcanzará la perfección cuando estemos en presencia de Dios. Mientras no veamos a Dios el amor no puede ver cumplidas todas sus promesas, sino que, al contrario, necesita la fe y la esperanza.

En oriente y en la Grecia contemporánea de Platón, el amor humano es generalmente concebido como el placer, la siempre voluptuosidad física. Y la pasión es despreciada por la moral y es considerada una enfermedad frenética. Mientras que en Occidente (siglo XIII) es el matrimonio el que esta expuesto al desprecio y la pasión es glorificada en la misma medida en que no es razonable.

El Amor Cortes

Surgió a principios del siglo XII en Europa con la poesía de los trovadores la cual representa la exaltación del amor desgraciado, el amor perpetuamente insatisfecho; en esta poesía solo existen dos personajes, el poeta que repite una y otra vez su lamento y una bella que siempre dice que no.

Esta poesía tiene su fuente en un sistema fijo de leyes, las cuales fueron codificadas bajo el nombre de *leys d'amors* y exalta el amor fuera del matrimonio ya que este significa sólo la unión de los cuerpos, mientras que el amor es el impulso del alma hacia la unión luminosa, mas allá de todo amor posible en esta vida.

Los Freudianos, Del Narcisismo A La Fijación.

Freud tomó la postura de que el amor es sexual en su origen. Al nacer, los infantes son totalmente narcisistas, todo su amor esta dirigido a ellos mismos. Mas tarde los niños empiezan a dirigir su amor hacía uno de sus padres. Finalmente los adultos transfieren su amor a un objeto fundamentalmente apropiado: un miembro del sexo opuesto. Freud observó que debido al obstáculo que representa el incesto, el amor debe siempre resultar un poco desilusionante: "... el objeto final seleccionado nunca es el original sino solamente un sustituto de éste. El psicoanálisis nos ha mostrado, sin embargo, que cuando el objeto original de un deseo instintivo se pierde a consecuencia de la represión, frecuentemente es remplazado por una serie interminable de objetos sustitutos, ninguno de los cuales da nunca una completa satisfacción,"(Freud, 1910, en Walster,1980).

Para Theodor Reik, neo-freudiano, según Walster ,1980, nuestro amor es un aviso inconsciente de cómo deseamos que se nos ame. Sugiere que hay mas respecto al amor que lo que el amante ve aparentemente. Debajo de la superficie, hierven la hostilidad y la envidia, que forman parte del amor, así como lo son el afecto y la ternura.

De acuerdo con Reik nuestro ego tiene ideales irrealizables. Queremos ser guapos, jóvenes, fuertes y listos. De vez en cuando nos damos cuenta, con incomodidad de nuestros defectos. Experimentamos una vaga insatisfacción con nosotros mismos, teniendo tres alternativas para dicha sensación: la primera es que pueden moderar sus exigencias sobre si mismas, pero el orgullo generalmente les bloquea este camino. La segunda es enamorarse, observan que alguien cerca de ellas parece poseer toda la perfección que ellas desean. Y una tercera, donde dejan triunfar su odio convenciéndose de que odian su ideal y en este caso el amor permanece bajo la superficie (Walster,1980).

Los Psicólogos Sociales

En 1964, Stanley Schachter, argumento que, tanto nuestra mente como nuestro cuerpo, aportan una contribución a nuestras experiencias emocionales; ambos deben estar sincronizados para que podamos tener una experiencia emocional espontánea. Desde su perspectiva “todo... o por lo menos una parte esta en nuestra mente”. Para él nuestras suposiciones sobre lo que deberíamos sentir determinan lo que en realidad sentimos. Así que, mientras el amor significa placer para algunos, otros lo asocian al dolor. Estas ideas, tan diferentes sobre la pasión afectan profundamente nuestras emociones y por lo tanto a los lazos que hacemos en nombre del amor. Sin embargo el cuerpo también cuenta y forma un segundo e indispensable componente de la excitación fisiológica intensa.; es decir la mente determina que emoción específica sentimos y el cuerpo determina si sentimos o no alguna emoción (Walster,1980).

Orígenes De Amor Compañía

El amor compañía es el afecto que sentimos por aquellas personas con quienes nuestras vidas están entrelazadas profundamente. Nos gustan las personas que nos premian y nos disgustan las que nos castigan. El psicólogo Donn Byrne desarrollo la “Ley de Atracción de Byrne” según la cual, usted siente cierto afecto por la persona que le hace sentir maravilloso, respecto a usted mismo y el mundo a su alrededor, y llegará a sentir una aversión por quien la haga sentir terrible.

Otros psicólogos han encontrado que nuestra reacción hacia las personas está influenciado por lo que pensamos del medio ambiente en que ellos habitan, es decir debemos buscar asociar a la pareja con situaciones placenteras.

2.2 El Concepto De Amor En La Actualidad Y Como Influye En Las Personas.

Formas De Amor

Para el sociólogo John Lee (en Walster, 1980) cuando alguien te dice "Te Amo" quiere decir cualquiera de estas seis cosas:

1. Eros: amor de la belleza
2. Manía: amor obsesivo
3. Ludis: amor juguetón
4. Storge: amor-compañía
5. Ágape: amor altruista
6. Pragma: amor realista

Eros. Los amantes eróticos sienten una atracción inmediata y poderosa hacia las personas hermosas. Los amantes eróticos se sienten fascinados por cada rasgo de su amado(a). Se deleitan en la intimidad sexual. Por lo general el amor erótico arde intensamente, y después muere.

Ludis. En el primer siglo d.C. el poeta romano Ovidio hablo del concepto "amor ludens" esto es, el amor juguetón como un juego. Ovidio aconsejo a los amantes disfrutar del amor como un pasatiempo placentero sin involucrarse profundamente. Los amantes ludis son cuidadosos, de no apegarse demasiado a sus parejas o de permitir que éstas se hagan demasiado dependientes de ellos.

Storge. Es amor sin fiebre, tumulto o locura, un afecto placentero y encantador. Las parejas comienzan como amigos; comparten ideas y actividades; empiezan a disfrutar más y más uno del otro. Gradualmente su amistad profundiza en amor, incluso si llegan a separarse la amistad sigue.

Manía. Los griegos le llamaban “theia manía” la locura de los dioses. El amante maniaco esta consumido por los pensamientos del ser amado. La mas ligera falta de entusiasmo de su pareja le causa ansiedad y pena y cada señal de afecto por pequeña que sea le trae alivio instantáneo, pero no una satisfacción duradera. Tiene la necesidad insaciable de atención y afecto por parte del ser amado. El amante maniaco alterna entre las cimas del éxtasis cuando se siente amado y las profundidades de la angustia cuando el ser amado esta ausente (Reik,1972 en Walster,1980).

Pragma. Buscan al cónyuge apropiado, alguien cuya personalidad, antecedentes, educación, religión, etc. sean compatibles con los suyos. Una vez que se toma una decisión adecuada, pueden desarrollarse sentimientos mas intensos.

Ágape. Es la roma cristiana clásica de amor; el amor que es paciente, amable y nunca demanda reciprocidad.

Lee afirma (en Walster, 1980) que la manera de tener una romance que satisfaga a ambos amantes es encontrando a una pareja que comparta el mismo enfoque y la misma definición del amor.

En el amor, todos somos expertos. Por ejemplo, según Mark Twain (en Walster, 1980), es del conocimiento común y de la experiencia personal, casi todos sabemos que:

1. Las mujeres se enamoran antes que los hombres y mantienen encendida la llama después de que los hombres han terminado el romance.
2. Para ser popular con el sexo opuesto hay que ser bien parecido, tener personalidad y dinero.
3. Las personas que nos son familiares generalmente pierden la batalla ante los fascinantes extraños
4. La etapa apasionada y que quita el aliento no llega a su cima hasta que un romance ha durado de seis a treinta meses, o tal vez mas.

5. Los hombres generalmente se desilusionan cuando encuentran una mujer fácil de conseguir.
6. Los hombres duermen menos cuando están enamorados, sienten mas cosquilleo en el cuerpo y otras sensaciones físicas y experimentan un sentido mas intenso de bienestar general.
7. Los hombres y mujeres físicamente atractivos suelen ser considerados como más fríos, mas tontos y menos morales que las personas menos atractivas.

Sin embargo estos siete puntos antes mencionados son totalmente una mentira. Recientes investigaciones psicologías han demostrado lo anterior. En la Universidad de Michigan, los investigadores han estudiado la afirmación de que las mujeres se enamoran antes y mantienen encendida la llama durante mas tiempo . Encontraron que en la mayoría de los casos los hombres se enamoraron primero, mientras que las mujeres permanecían escépticas o desinteresadas. Y era la mujer la que lo terminaba todo, mientras que el hombre continuaba con la llama encendida. (Walster,1980)

Elanie Walster se dedico hace varios años a examinar la teoría de “fácil de conseguir” encontrando que los hombres quieren a las mujeres que a ellos les es fácil de conseguir, pero que son difíciles de conseguir para otros hombres. La Dra. Walster también ha hecho investigaciones sobre la belleza física, encontrando que el hombre o la mujer relajada, fácil de llevar, es quien atrae mas al sexo opuesto. Así pues vemos como se van modificando los siete puntos mencionados anteriormente como lo que todos conocen del amor, quedando un tanto diferentes gracias a las investigaciones que se han llevado acabo. Estos puntos son:

1. Las mujeres tienden a ser ultimas en entrar y primeras en salir del romance, mientras que los hombres son primeros en entrar y últimos en salir
2. Son los hombres y mujeres relajados lo que ganan los primeros lugares de popularidad

3. La mayoría de los hombres se casan con la muchacha vecina o con alguien a quien conocen en un medio ambiente familiar.
4. La etapa apasionada y que deja sin aliento dura solamente de seis a treinta días .

¿Qué es el amor?. El amor puede aparecer de dos formas muy diferentes el amor apasionado es un estado salvajemente emocional, una confusión de sentimientos: ternura y sexualidad, alegría y pena, ansiedad y alivio , altruismo y celos. El amor-compañía es una emoción de mas baja intensidad, es un afecto amistoso y un apego profundo a alguien. (Walster,1980)

Como podemos ver el concepto de amor va cambiando de acuerdo al momento histórico y esto se debe a que se dice que la conceptualización del amor surge de la cultura, continúa con la familia y finalmente se refuerza con nuestras propias experiencias. Nuestra cultura no solo nos dice que el amor existe, sino que también nos da una idea aproximada de cuándo es el momento apropiado de enamorarnos y cuándo no. Según Walster (1980) de “Blanca Nieves”, “Cenicienta”, y “La princesa y la Rana” aprendimos que si somos lo suficientemente bellas y dulces, o bien lo suficientemente guapos y bravos, un guapo príncipe o una bella princesa pasara junto a nosotros y cambiara nuestras vidas.

La sociedad, la literatura, las películas, la televisión, etc. idealizan y crean prototipos del amor el cual lo creemos y por lo tanto lo queremos vivir de esa manera, sin embargo cuando uno lo empieza a vivir se da cuenta que no se parece en lo más mínimo a lo que habíamos creído toda nuestra vida y es cuando la relación se vuelve disfuncional sea por un miembro o por ambos.

2.3 Definición de amor obsesivo

El amor obsesivo no conoce géneros, tanto hombres como mujeres pueden ser obsesivos o blancos de obsesiones. Los obsesivos pueden ser completamente racionales en otras áreas de su vida o pueden verse afectados por comportamientos tales como adicciones, juegos de azar etc.

El amor obsesivo ha sido fomentado por la cultura popular haciéndolo ver como una fascinación romántica escondiendo el lado oscuro de la obsesión. Ejemplos de estos lo podemos ver en el clásico del cine Napoleón y Josefina en el cual Napoleón a través de una escena maravillosamente erótica expresa la intensidad de su amor a Josefina diciéndole “tú eres mi obsesión”, como este hay muchos ejemplos en el mundo publicitario como el perfume obsesión; el libro se presume inocente, donde el personaje principal sigue anhelando la ardiente sexualidad de su relación amorosa obsesiva, aun después de la muerte de su amante; la película Atracción Fatal es otro claro ejemplo donde se pinta al amor obsesivo como un estado de pasión insuperable.

Para Lindon (en Walster 1980) todas las sociedades reconocen que existen uniones emocionales violentas, ocasionales entre personas del sexo opuesto, pero la cultura estadounidense actual es prácticamente la única que ha intentado capitalizar éstas y convertirlas en la base para el matrimonio. El héroe de la película estadounidense moderna es siempre un amante romántico

Para Susan Foward (1993) el amor romántico es un estilo de enamoramiento apabullante es como un flechazo, que te hace sentir como en un sueño. Sin embargo la relación más destructiva que cualquier mujer pueda establecer con un misógino se inicia con este mismo tipo de emociones y expectativas.

Por su parte Robin Norwood (1988) nos dice que “amar demasiado” no significa amar a demasiados hombres, ni enamorarse con demasiada frecuencia o llegar a

sentir un amor profundo por otro ser; lo que representa es un amor obsesivo por otra persona que controla las emociones y en gran parte su conducta y aunque la persona comprenda que ejerce una influencia negativa sobre su salud y su bienestar es incapaz de librarse de ella. En otras palabras significa “medir su amor por la profundidad de su tormento”.

Para conocer a la pareja realmente cómo es, la relación debe de fluir con lentitud ya que de esta manera podemos conocer tanto sus virtudes como sus defectos. Otra característica que presenta este tipo de relaciones es que suelen eliminar del campo visual cualquier información que pueda arruinar el cuadro romántico que se quiere ver.

En comparación con el obsesivo, cualquier otro tipo de amor parece tedioso y vulgar. Éste amor se convierte en un mundo apasionado, seductor, de emotividad intensificada. Aún cuando el amor obsesivo se vuelve hiriente, recibimos el mensaje de que es la experiencia más intensa que se pueda vivir. El amor obsesivo aparece como la pasión extrema, pero esta perspectiva romantizada esconde el lado oscuro de la obsesión.

El amor obsesivo nada tiene que ver con amor, esta clase de sentimiento es más bien un anhelo. El anhelo es querer lo que no se tiene. Incluso cuando los amantes obsesivos mantienen una relación, no tienen suficiente de lo que quieren. Siempre anhelan mas amor, mas atención, mas dedicación. El amor obsesivo esta dominado por el temor, la posesividad y los celos. El amor obsesivo es inestable e incluso peligroso.

El amor obsesivo es una prisión, tanto para el obsesionado como para los hombres y mujeres que son blancos de ese amor implacable.

2.4 Amante Obsesivo

El amor obsesivo inicia igual que el amor sano, es decir, tenemos latidos de corazón más rápidos, nos ruborizamos, secretamos adrenalina, experimentamos cambios hormonales y el cerebro libera endorfinas. Como resultado de esta actividad física decimos que el amor es un estado tanto físico como mental. Durante este entusiasmo, vemos al amante con lentes de color de rosa, es decir únicamente vemos lo que deseamos y filtramos nuestras percepciones a través de expectativas de sueños románticos. Esta percepción selectiva de la realidad se llama "idealización" Foward (2004). En las relaciones sanas, la idealización ayuda a los amantes a creer que por fin encontraron a la persona de sus sueños, sin perder de vista la realidad, es decir que puede ser que la relación funcione o no. En el caso de los amantes obsesivos creen que ésta es la única e insuperable persona mágica que puede satisfacer todas sus necesidades. Los amantes obsesivos creen realmente que su "persona mágica" por sí sola les puede brindar felicidad y satisfacción, solucionar todos sus problemas, hacerlo sentir querido, deseado, pero sobretodo más amado que nunca, por lo tanto dicha persona se convierte en una necesidad de vida.

Algunos obsesivos se enamoran de amantes conflictivos o adictos, se ven atraídos a esas relaciones por urgencia profunda de que se les necesite y la creencia de que solo ellos pueden salvar a su amante.

En las relaciones sanas , cuando crece la intimidad los miembros de la pareja se van mostrando poco a poco como realmente son, al reflejarse estos cambios las personas tienen la opción de seguir en esa relación o terminarla si no les complace. Sin embargo para los amantes obsesivos el renunciar a la relación nunca es una opción, ya que para ellos están viviendo la relación que siempre desearon, crean expectativas muy fuertes tan fuertes que superan cualquier enfrentamiento con la realidad. Incluso pueden crear expectativas en situaciones donde ni siquiera hay el mas mínimo acercamiento romántico o sexual con el

blanco obsesivo, a estas personas se les llama “adoradores a distancia” (Foward, 2004).

La mayoría de los obsesionados tienen algún tipo de relación con la persona mágica, pero siempre algo básico en estas relaciones será el sexo, ya que reportan que sus relaciones sexuales con estas personas son increíbles, lo que las lleva a idealizarlos todavía más, considerando que esta increíble relación sexual es una prueba de que están hechos el uno para el otro. Generalmente confunden la pasión sexual con el amor.

Así pues el sexo, el encantamiento y la idealización los encadenan con mas fuerza a este tipo de relaciones. Sin embargo cuando sus blancos de obsesión se alejan un poco o dan por terminada su relación, es cuando gracias al rechazo se desata la obsesión. Esto es, si un amante estable sufre un rechazo, por lo general a pesar de lo doloroso que pueda ser su vida sigue adelante, en el caso de los obsesivos se ven invadidos por el pánico, la inseguridad, el temor y el dolor, lo que los lleva a tratar de subsanar el deterioro de su relación al precio que sea necesario.

El rechazo es un riesgo que enfrentamos en cualquier tipo de relación. La mayoría de nosotros sentimos inseguridades ocasionales sobre la posibilidad de que nos abandone un amante, a esto Foward (2004) le llama ansiedad por el rechazo. Ansiedad que disminuye, en el caso de las relaciones sanas, cuando en éstas al cabo del tiempo se desarrolla una confianza mutua. Para los obsesivos esta ansiedad no disminuye ya que constantemente se sienten amenazados por al posibilidad de que sean abandonados por esa persona mágica. Para protegerse de esta ansiedad buscan adivinar la clase de persona que su amante quiere que sean, llegando a todos los extremos con tal de evitar el rechazo.

Para los amantes obsesivos, el temor al rechazo puede ejercer el mismo efecto que el rechazo real; conduciéndolos a presentar conductas que enojan a su

blanco y provocan el rechazo que tanto temen. Sin embargo cuando los blancos no están seguros de sus sentimientos, con frecuencia cambian de opinión constantemente van del rechazo al amor. Esta clase de rechazo esporádico representa para el obsesivo algo tan fuerte como si le dijese “no quiero verte nunca mas”. Este tipo de rechazo mantiene a los obsesivos en un eterno ir y venir entre el terror de una vida sin la persona mágica y la negativa a aceptar la posibilidad de que no funcione su relación. (Foward, 2004)

Los amantes obsesivos necesitan solo una mínima conexión emocional real para convertir una cuantas migajas de afecto en amor total, y cuando por algo sienten que pueden perder dicha relación su aflicción es tan grande no como su “relación” sino es tan grande como su obsesión. El amor obsesivo distorsiona el tiempo y magnifica los sentimientos, creando una realidad propia.

Generalmente el amante obsesivo ante el rechazo busca refugio en la negación, la cual puede ser a través de la racionalización o de la minimización. La racionalización se refiere que ante lo que esta sucediendo busca excusas o explicaciones aparentemente razonables que lo justifiquen. Por otra parte la minimización se da respecto a la importancia de lo que esta pasando. Cualquiera de estas formas de negación ayuda a que los sentimientos negativos se eviten temporalmente, ya que tarde o temprano la realidad será casi imposible de ignorar.

Los amantes obsesivos creen que ellos saben mejor que sus blancos lo que estos sienten en realidad; esto es realmente me ama, sólo que no lo sabe. Están convencidos que si solo logran hacer que sus blancos despierten gracias a lo profundo del amor que les ofrecen éstos corresponderían a su gran amor.

Según Foward (2004), los obsesivos utilizan una forma de engaño emocional el cual consiste en extraer de un discurso la única frase positiva de una declaración claramente rechazante, minimizando así el significado negativo global del

mensaje. Los obsesivos destacan cualquier fragmento de esperanza de que su amante aún se interesa en ellos.

Los amantes obsesivos se crean enormes expectativas acerca de la forma en que su blanco llenará sus vidas; las cuales se refuerzan con el sexo y la pasión inicial. Los obsesivos están tan inmersos en su relación que cuando los rechazan verdaderamente creen que nunca nadie los volverá a amar, que jamás amarán a otra persona, que nunca serán felices por tanto nunca estarán completos. Para los amantes obsesivos retener o recuperar a la persona que los rechaza es mucho más que una cuestión de deseo, es cosa de supervivencia (Foward, 2004)

Para los amantes obsesivos su mundo se vuelve mas estrecho ya que descuidan a la familia, los amigos, y las actividades que antes les eran importantes para enfocar toda la atención en su amante, creciendo la necesidad de monopolizar a su amante. Cuando se enfrentan a la perdida o al desinterés de su amante, los obsesivos se desesperan más por el amor del blanco elegido , es decir, el rechazo es el factor que desencadena el amor obsesivo (Foward, 2004)

Los amantes obsesivos están tan atrapados en el remolino de sus pasiones que sencillamente se rehúsan a aceptar el final de la relación.

El rechazo trae consigo mucho dolor, el cual nos avisa que algo necesita arreglarse, por lo tanto hay que hacer algo. Los amantes sanos hacen algo constructivo para mitigar el dolor del rechazo, se dan cuenta de la situación en la que han perdido y encuentran la manera de separarse de dicha persona. Pero los amantes obsesivos no pueden desligarse. Tratan de hacer algo recurriendo a comportamientos predecibles y repetitivos auto flagelantes. Muchos ante el dolor del rechazo se vuelven contra ellos mismos, actúan de formas que sabotean su propio bienestar emocional y físico. En el autocastigo los amantes recurren a menudo a beber, comer en exceso o escasamente, tomar drogas, etc. se muestran irritables, descuidan a la familia, amigos y trabajo, algunos llegan incluso al suicidio. A estas conductas que expresan como nuestros sentimientos

ante el rechazo se vuelven contra nosotros se le denomina efecto bumerang (Foward, 2004).

El sufrimiento permite que los obsesivos conserven algo que los liga a sus blancos, haciéndolos presentes en cada momento de su vida, evitando el desenlace emocional. Cuando el rechazo anula la pasión, alto tiene que llenar el vacío emocional. El sufrimiento es uno de los pocos estados que generan emociones suficientemente fuertes para lograr llenar este vacío.

La mayoría de los amantes obsesivos cuando termina su relación con los blancos de su obsesión experimentan dolor que los lleva a conductas auto flagelantes, que generalmente los lleva a más dolor. Desafortunadamente esto no se detiene ahí, estas conductas solo son el preámbulo para comportamientos más agresivos que afectan la vida del blanco. Estos son comportamientos de acoso obsesivos.

Cuando el obsesivo siente el rechazo lo único que se le ocurre hacer es impedir que termine la relación o revivirla, si es que ya había terminado. El objetivo del acoso es lograr que su blanco recupere el interés o el amor hacia el amante obsesivo. En una relación sana también se da un poco de acoso sin embargo cuando se dan cuenta que la persona sigue alejada, encuentra un nuevo amor, o se resiste a regresar renuncian a la relación sin importar lo doloroso que pueda ser. Sin embargo los obsesivos no renuncian ya que para ellos eso equivaldría a saltar a un precipicio, por tanto solo tienen una opción, acoso, acoso y más acoso.

Para Susan Foward (2004) , las tácticas de acoso que utilizan los amantes obsesivos son entre otras:

1. Envío de regalos, flores o cartas inoportunas al blanco
2. Invención de pretextos para ver al blanco
3. Llamadas telefónicas incesantes al blanco
4. Pasar repetidamente en el automóvil por el hogar o trabajo del blanco

5. Llegar sorpresivamente al hogar o al trabajo del blanco
6. Acechar al blanco
7. Amenazas de daños a si mismos o al blanco

Todas estas tácticas son formas de ejercer el poder, ya que de esta manera permanecen presentes ante el blanco. Dentro de estas tácticas esta también la invención de pretextos para que el blanco se mantenga dentro o las mas cercano que se pueda a la relación. Al crear estos pretextos combaten la sensación de impotencia ante una situación que continua escapándoseles de las manos.

El teléfono se convierte en una herramienta importantísima para el obsesivo, ya que es a través de llamadas repetitivas, constantes e implacables tratan de seguir teniendo contacto con sus blancos, se conforman solo con escuchar su voz. Con estas llamadas impiden que sus blancos los olviden o ignoren, además obtienen información respecto a donde se encuentran sus blancos o si están acompañados o no, en ocasiones los amantes solo marcan y en cuanto les contestan cuelgan aunque no por eso dejan de llamar, la frecuencia con la que lo hacen suele ser bastante molesta para los blancos. Ya que a los amantes lo que les interesa es que su blanco sepa que son ellos, que no los olvide, que no pudiera disfrutar de otra compañía sin que éste este presente. Como es de imaginarse este tipo de conductas en vez de atraer al blanco, genera molestia, enojo y lo aleja mas del amante.

Las llamadas telefónicas generalmente no son suficientes para el obsesivo ya que acabo del tiempo requieren un poco mas de cercanía por lo que recurren a la persecución, esto es, acuden a su domicilio, trabajo o lugares que los blancos frecuentan para verlos, la mayor parte de las veces sin que los blancos se den cuenta, solo para darse cuenta de lo que hacen pero sobre todo de con quien están y aunque ya exista otra pareja, lo cual aumenta el dolor en los obsesivos y el sentimiento de pérdida no logra que dejen la persecución por la paz. Pasando, después a encuentros fortuitos o inventando pretextos para poder visitar a sus

blancos. Si todo lo anterior falla los amantes pasan a un grado mayor esto es amenazan con el suicidio, llegando incluso a intentos reales para consumarlo. Al hacer esto buscan desesperadamente que los blancos experimenten sentimientos de culpa con la esperanza de manipularlo para que vuelva con ellos.

En pocas palabras podríamos decir que para los obsesivos “el fin justifica los medios”

2.5 Blanco de la obsesión

Según Foward (2004) en una relación de pareja se cree que ambos miembros son responsables de los problemas que surgen entre ellos. Sin embargo para aquellos que son blancos del amor obsesivo, esto no es valido. Algunas personas ni siquiera se han dado cuenta de que son blancos del amor obsesivo, y aunque no les gusta, ni disfrutan de la obsesión de su pareja están tan ofuscados con el amante obsesivo como éste con ellos. Se comportan en formas que alientan la conducta del amante obsesivo y en otras no hacen nada para disuadirlos. Frecuentemente los blancos del amor obsesivo comparten la necesidad del obsesivo de una intensa pasión y emoción; comparten el terror al rechazo del obsesivo, la honda sensación de vacío interno. A estos blancos Foward (2004) los llama “coobsesivos”.

En resumen, los coobsesivos están en un eterno estira y afloja emocional entre la opresión y la pasión. Toleran una cantidad enorme de posesividad absorbente a fin de obtener el amor que necesitan para llenar el vacío interno que tienen en común con el obsesivo, ser demasiados tolerantes alientan la obsesión en su pareja. Cada vez quedan más atrapados en una relación enfermiza hasta que encuentren el valor para realizar cambios significativos en su vida.

¿Eres un coobsesivo?

1. ¿Alternas constantemente entre sentimientos de pasión o opresión?

2. ¿Adoras a tu pareja un minuto y al siguiente te molesta su presencia?
3. ¿Te sientes halagado e invadido por la intensidad de las atenciones de tu amante?
4. ¿Sientes que te excita sexualmente la vehemencia y lo impredecible de la relación?
5. ¿Te sientes culpable cuando defiendes tus derechos en la relación?

Si respondiste si a cualquiera de estas preguntas, es muy probable que seas un coobsesivo.

CAPITULO III

MODELOS TEÓRICOS QUE ABORDAN LAS RELACIONES DE PAREJA CON CARACTERÍSTICAS PROPIAS DEL AMOR OBSESIVO

El interés por estudiar y analizar las relaciones de pareja ha estado presente desde tiempos antiguos, sin embargo, el estudio formal sobre éstas y la familia empiezan a mediados del siglo XIX y principios del XX, debido al interés que surge por tratar los problemas familiares. Durante esta época se crean los primeros servicios de consulta, utilizando como técnica principal para la terapia, el consejo conyugal destacando las ventajas sociales del matrimonio como institución. Al respecto, Bueno (1985, en Martínez, 1995) comenta: “podrían casi en general, especialmente los anteriores al siglo XX, calificarse como recetarios acerca de cómo debía comportarse la mujer con su esposo para que las relaciones fueran satisfactorias- no se especifica para quien”.

En 1911 se crea en Dresde, Alemania el primer centro de Consulta Conyugal, teniendo como antecedente las consultas de exámenes prenupciales.

En los Ángeles (1929), se crearon los primeros servicios de Consulta Conyugal en donde se realizaron encuentros entre psicoterapeutas, sexólogos y sociólogos, los cuales permitieron perfeccionar el tratamiento de la pareja en dificultades. Posteriormente, en el año de 1942, se organiza en Estados Unidos la primera asociación de consejeros matrimoniales (ginecólogos, psicólogos, asistentes sociales y clérigos).

Clarece P. y Bes Mitigan (Bueno, 1985, en Martínez, 1995) son considerados los pioneros en el tratamiento conyugal, publicaron en 1949, casos de problemas matrimoniales tratados psicoanalíticamente en los que el mismo analista veía a los dos miembros de la pareja. Según estos autores se obtenía un cuadro más

completo de la realidad, cuando se observaban las reacciones que tenían ambos individuos durante el tratamiento.

En este mismo año, se funda el primer Centro para Consejo Sexual Público en Viena. Para estos años, ya existían centros de este tipo en casi toda Europa. En Estados Unidos se empieza a prestar atención a los problemas psicológicos y sexuales que presentan las parejas que acuden a estos centros.

Otro grupo importante que tuvo gran influencia en el estudio de las relaciones de pareja, fueron los sexólogos; entre estos se destacan Havelock en Inglaterra y Hirschfeld en Alemania.

En la década de los 50, investigadores como Ackerman, Singer, Whiteker, Minuchin, Bower y Wynne intentaban validar la información europea sobre la importancia que tienen los problemas maritales. Estos investigadores centraron su atención en el estudio e investigación de la familia tomando a ésta como un sistema, estudiando sus propiedades y comportamientos que ayudan a equilibrar o desequilibrar dicho sistema. Por esta época, aún no se manejaba la terapia del padre ni de la madre, pero en los años 60 empezó a darse un intento por profundizar y describir aún más los modelos que entran en la terapia familiar.

En 1957, Lidz y Cols. , analizaron la relación perturbada entre los esposos y la desviación matrimonial. Es importante mencionar que en esta época todavía no había una teoría de las relaciones de pareja como tal.

En los años 60, creció el interés por profundizar aún más en la terapia familiar, y se le dio gran importancia al análisis del contexto social familiar, así como al individuo y a la relación que existe entre los dos.

En la década de los 70, se consolidan nuevos enfoques con diferentes concepciones teóricas para el tratamiento de parejas y familia. Y es aquí cuando los terapeutas conductuales toman un papel decisivo en el tratamiento de esta problemática, interviniendo y mejorando la relación de pareja.

Actualmente existe una gran variedad de técnicas psicológicas para trabajar los conflictos de pareja mismas que se utilizan de acuerdo al enfoque psicológico del terapeuta, pudiendo ser: sistémico, cognitivo-conductual, psicoanalítico, guesáltico, entre otros. Para fines del presente trabajo únicamente se revisaran el enfoque psicoanalítico y el cognitivo conductual.

3.1 Modelo Psicoanalítico

La teoría psicoanalítica no se propuso dar cuenta de los aspectos relacionados con la elección de pareja. De manera indirecta Freud proporciono elementos relacionados con este tema, la elección del objeto es el concepto clave desde el que la teoría psicoanalítica explica las relaciones de pareja.(Benítez, 1997)

Según Freud, las relaciones de familiares durante la niñez son un factor decisivo ya que originan las bases para la formación del carácter individual de cada persona. Para Freud (según González, 1995) no se puede establecer una relación de pareja, sin haber pasado por la etapa de Edipo, la cual se extrae de la leyenda griega que trata de un muchacho llamado Edipo, este fue separado de su madre cuando era niño, al crecer conoce a su madre y se enamora. De esta relación nacen cuatro hijos, cuando Edipo se entera de que su esposa era su madre enloquece y se saca los ojos. Freud retoma esta leyenda para explicar una de las etapas por las que pasa todo ser humano, la etapa fálico-genital. En donde sino se resuelve adecuadamente el problema de Edipo, esta repercutirá en la infancia y posteriormente en la relación de pareja.

Para Hall (1994) la etapa fálica es el periodo de crecimiento durante el cual el niño se preocupa por sus genitales, el acariciar y manipular los órganos propios (masturbación) produce placer sensual, así mismo hay una intensificación del anhelo sexual del niño por los padres.

Dicho autor hace un estudio por separado de cada sexo de la etapa fálica debido a que los órganos reproductivos masculinos y femeninos son estructuralmente diferentes.

1. Etapa fálica masculina. Se caracteriza por el amor del niño hacia su madre y la identificación con el padre, sin embargo, cuando el impulso sexual aumenta, el amor del niño por su madre se hace más incestuoso y siente celos del padre (complejo de Edipo), si persiste en sentirse sexualmente atraído hacia la madre, corre el riesgo de que el padre lo dañe físicamente dicho miedo es que su padre le extirpe el órgano sexual (pene), a este miedo se le llama angustia de castración, como resultado de esta, el niño reprime su deseo incestuoso por la madre y su hostilidad por el padre y es así como el complejo de Edipo desaparece. Existen otros factores que debilitan dicho complejo, 1) la imposibilidad de satisfacer el deseo sexual con la madre, 2) los desengaños que le produce la madre y 3) la maduración.
2. Etapa fálica femenina. Igualmente se caracteriza por el amor hacia su madre, pero a diferencia del niño, no hay probabilidades de una pronta identificación con el padre. Cuando la niña descubre que no posee los genitales externos del varón, se siente castrada y culpa a la madre por tal condición debilitando la catexia (fuerzas impulsoras de la vida mental) hacia la madre. Así mismo la niña siente desilusión por que su madre no le da suficiente amor o lo tiene que compartir, si es el caso, con sus hermanos, a medida que esto sucede la niña comienza a preferir al padre ya que este posee el órgano que a ella le falta. El amor de la niña por su padre se caracteriza por la envidia que siente porque él posee algo que ella carece, a esto se le conoce como 'envidia del pene' y es la responsable de la introducción del complejo de Edipo (ella ama al padre y siente celos de la madre), dicha etapa se debilita con la maduración o crecimiento natural y por la imposibilidad de poseer al padre.

Existen otros conceptos fundamentales para la constitución del sujeto:

Narcisismo. Es la captación amorosa del sujeto por si mismo, dándose una relación idílica madre-hijo. Una relación perfecta, absoluta y de plena satisfacción conocida como falo. Por tanto sería el lugar de encuentro de dos deseos

satisfechos: el de la madre y el del hijo. En las relaciones con la madre, el niño erogeniza su cuerpo, cargándose libidamente, siendo esta carga la condición fundamental de todo movimiento de conquista posterior y el destino del sujeto, dependerá de la separación que haga este del lugar donde se alimento libidamente (Bueno, 1985).

Hall (1994), hace referencia a un narcisismo primario el cual se refiere a las sensaciones sensuales que surgen de la autoestimulación, es el placer corporal que siente el niño por ejemplo al chuparse el dedo, el expeler o retener las heces, y la masturbación. Y el narcisismo secundario el cual se refiere a sentimientos de orgullo que el yo (representa la realidad) experimenta cuando se identifica con los ideales del superyo (representa el código moral de las personas).

La relación madre-hijo en este primer momento, es de intercambio en donde dos deseos se colman recíprocamente, por parte del hijo es el narcisismo y por la madre es el hijo que la hace sentir satisfecha y en una plenitud ideal.

El falo según Freud es la loca creencia infantil de que no hay diferencia de los sexos, la creencia de que todo el mundo tiene pene. Se parte de que en el sujeto infantil solo existe un órgano genital y tal órgano es de naturaleza masculina (Masotta; pag. 34 en Benítez, 1997) esta etapa es importante por dos aspectos:

1. La elección del objeto amoroso posterior, cuya vivencia subjetiva se estudia como atracción, esta marcada por las huellas dejadas por el psiquismo durante esta relación, huellas que tendrán que repetirse por gratificadoras.
2. El mantenimiento de la relación de la pareja esta determinado por las buenas defensas que se establecen en la relación de amor, en las cuales existen relaciones narcisistas. Sin la idealización del amor difícilmente podría sostenerse la convivencia de dos seres. (Chávez y Morales, 1993 en González, 1995 pag. 24).

Castración. Como se menciono anteriormente, es el peligro imaginario de la perdida del pene. Esta fantasía maneja un doble movimiento afectivo: la agresividad contra el progenitor donde un deseo sexual lo ubica en una postura de rival y en un temor ante la posibilidad del retorno de una agresión futura.

La castración juega un papel fundamental en la separación madre-hijo ya que de esta va a depender que en el futuro el individuo pueda o no desear objetos (personas para amar) fuera de la madre y pueda elegir y formar una pareja.

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 con identificación sexual.

Elección de Objeto. En esta etapa el padre del mismo sexo se muestra como objeto de identificación. Como consecuencia del temor a la castración y como posibilidad de socialización del deseo (Bueno,1985).

De acuerdo a este enfoque, la mayoría de las relaciones afectivas intimas de cierta duración entre dos personas, dejan cierta cantidad de sentimientos hostiles que necesariamente deben ser eliminados a través de la represión.

La libido se apoya en la satisfacción de las grandes necesidades individuales y elige como primeros objetos aquellas personas que en ella intervienen. así pues para el psicoanálisis existe según Fabre, 1985 (en Anguiano, 1990 en Benítez, 1997) una elección inconsciente de la pareja, que puede ser:

1. Cuando el hombre escoge a una mujer con características semejantes a las de su madre, y la mujer escoge a un hombre con características semejantes a las de su padre.
2. o que tanto el hombre como la mujer selecciona a su pareja con características totalmente diferentes a las de sus padres.

Para Freud el amor comienza desde el nacimiento, la forma en que la madre abrazo, toco y alimento, tiene vital importancia para que se proporcione y se reciba amor. Al principio es dado por los padres y solo se recibe, pero después puede ofrecerse el amor a otras personas(González, 1995).

Dentro del psicoanálisis existen otros elementos importantes en la pareja:

Identificación.- conocida como la manifestación mas temprana de un enlace afectivo a otra persona. Surge siempre que el sujeto descubre en si un rasgo común con otra persona que no es objeto de sus instintos sexuales.

Enamoramiento.- Freud (en Benítez, 1997) afirma que el enamoramiento es un revestimiento del objeto por parte de los instintos sexuales, revestimiento que esta encaminado a lograr satisfacción sexual directa y que desaparece cuando se logra este fin. Resurgiendo nuevamente ante la incertidumbre de cuando volverá a ocurrir, logrando con esto la persistencia en el revestimiento del objeto sexual. Surge la ilusión de que el objeto es amado también sensualmente, cuando lo que sucede es que es la influencia del placer sensual lo que ha llevado a la persona a atribuirle tales excelencias.

En la teoría psicoanalítica se dice que amamos al objeto a causa de las perfecciones a las que hemos aspirado para nuestro propio yo y que quisiéramos ahora por este rodeo procurarnos para la satisfacción de nuestro propio narcisismo.

Los conflictos de pareja surgen de necesidades no satisfechas, entendiendo estas como energía psíquica que constantemente empuja al sujeto a la búsqueda de satisfacción, por lo que el conflicto permanece entre necesidades y satisfacción. En una pareja sana, por lo regular se comunican sentimientos positivos y negativos y en una pareja enferma se movilizan exageradamente el odio y/o el amor. (Benítez, 1997).

La terapia de pareja pretende eliminar las fuerzas inconscientes a través de la expresión e integración del yo consciente. así la tarea consiste en que los miembros de la pareja conozcan y modifiquen los aspectos narcisistas de cada uno de ellos, los que perturban y deterioran la relación. así mismo deben detectar

las versiones infantiles que tienen de lo que es una pareja, ya que esta los determina en su vida adulta.

Los métodos que se utilizan en este tipo de terapia son: la asociación libre, la interpretación de sueños y la hipnosis. En la asociación libre, se desarrollan condiciones que hagan propicia la tarea del cliente de hablar libremente, sin un tema propuesto, procurando que se exprese de la manera más espontánea posible. (Fernández, 1992)

Para Lasso y Losso (1987 en Luna, 1995 pag. 31) los objetivos de la terapia de pareja se pueden dividir en cuatro aspectos:

- El conocimiento de sí mismo, ya que al final de la terapia ambos miembros deben haber comprendido claramente, que problemas personales los han llevado a mantener una actitud equivocada; como podrían ser: los temores, sentimientos de culpabilidad y vergüenza con los que intentaban rechazar esa actitud.
- El conocimiento y comprensión del otro; ya que por medio de esta aceptación profunda podrá aceptar a su pareja tal como es y no como quisiera que fuese.
- El conocimiento de la dinámica de pareja tal y como se ha desarrollado partiendo de la temática común y comprendiendo como especialmente a causa de las actitudes mutuas han provocado que la relación de pareja haya salido del estado de equilibrio deseado.
- Conocimiento del otro; para ello es necesario hacer un análisis del vínculo y así poder reconocer al otro como diferente; lo cual involucra distintos aspectos y es a través de este lento proceso como los individuos van logrando aunque nunca del todo, ver al otro como diferente.

En la primera entrevista según Luna (1995), el terapeuta observa un estilo particular y propio de la pareja, donde la 'queja', ocupa el lugar central, para tratar de significar, y descubrir la naturaleza de sus conflictos inconscientes y para ello se guía por el análisis de la transferencia y la contra transferencia. Los recursos

con los que cuenta el terapeuta son, entre ellos preguntas, señalamientos, pero el más importante y decisivo es la interpretación. El uso correcto de ella se plasmara en el insight, operación que denota la capacidad del cliente para descubrir las raíces profundas del conflicto y abrir así el camino de la acción curativa (Fernández, 1992 pág. 50).

3.2 Teoría Cognitiva Conductual.

Los principios básicos de mayor influencia de esta terapia fueron los escritos de Thorndike sobre el aprendizaje por recompensa lo que actualmente se conoce como condicionamiento operante; la obra de Pavlov sobre el condicionamiento clásico o respondiente y los escritos de Watson quienes señalaron la aplicación de los principios pavlovianos a los trastornos psicológicos de los seres humanos.

Ivan P. Pavlov (1849-1936) Estudio los reflejos condicionados. En sus estudios demostró que la cantidad de secreción gástrica era mayor cuando el animal veía la comida que cuando ésta no estaba a la vista. Llegó a la conclusión de que la percepción de la comida contribuía a las secreción gástrica era mayor cuando el animal veía la comida que cuando ésta no estaba a la vista, a lo cual le llamo primero secreciones psíquicas y mas adelante reflejos condicionados. (Kazdin, 1983)

“El reflejo condicionado se establecía emparejando repetidamente un estímulo que generaba una reacción refleja (estímulo incondicional) con un estímulo neutral (estímulo condicionado) en el sentido de que no provocaba una reacción refleja” (Kazdin, 1983 pág. 56). Pavlov investigó varios procesos relacionados con el desarrollo y eliminación de los reflejos condicionados; estos son:

- ❖ “Extinción.- consiste en la presentación repetida del estímulo condicionado sólo, una vez que ha adquirido la capacidad de provocar un reflejo condicionado; después de una serie de presentaciones repetidas en ausencia de reforzamiento, el estímulo condicionado empieza a perder gradualmente su capacidad de generar la respuesta.

- ❖ Generalización y discriminación.- un reflejo condicionado evocado por el estímulo al que fue condicionado, también puede ser provocado por estímulos similares, incluso aunque no haya sido asociado a estos estímulos (generalización). Y de modo inverso, mediante el correspondiente entrenamiento, el reflejo condicionado puede generarse en presencia de un estímulo concreto, pero no en presencia de estímulos similares (discriminación)” (Kazdin, 1983 pág. 57).

Pavlov dividió los estímulos en dos grandes sistemas: al conjunto de estímulos del medio ambiente que nos enlazan con la realidad y que es común con los animales lo denominó primer sistema de señales; y el segundo sistema de señales, el habla humana, la cual está configurada por estímulos que son una señal de señales y que es exclusivo al ser humano. Esta posición vinculaba a la fisiología con los nacientes estudios sociológicos de la comunicación humana, creando así una base sólida para el estudio del lenguaje. (Lozoya,1989)

John B. Watson (1878-1958) Se le reconoce como el catalizador hacia el objetivismo. Para él la psicología “es una rama experimental y puramente objetiva de la ciencia natural. Su meta teórica es la predicción y el control de la conducta” (Watson ,1913 en Kazdin, 1983 pág. 63) El campo de estudio debía ser la conducta manifiesta. La psicología propuesta por Watson se denominó más tarde psicología E-R. Para él, el psicólogo debía evaluar la conducta casi de la misma forma en que le habían hecho los experimentadores de animales. Watson consideraba a las emociones como reacciones somáticas producidas en respuesta a estímulos externos, más que a procesos o percepciones conscientes. Watson consideraba el condicionamiento como una herramienta de trabajo que podía sustituir a la introspección. Mediante el condicionamiento de reacciones emocionales Watson demostró que las nociones conductuales y los métodos objetivos podían aplicarse a la investigación de los sentimientos y la experiencia privada. Sus observaciones con respecto a cómo evolucionaban las reacciones emocionales aportó algunas pistas sobre la forma en que se adquirirían los miedos,

y en consecuencia la forma en que podían tratarse. Demostró que el miedo podía condicionarse, que las reacciones de temor podían generalizarse a otros estímulos distintos del estímulo condicional original. El trabajo de Watson sobre el condicionamiento, su rechazo de los instintos y su énfasis en las influencias que el ambiente ejerce sobre la conducta, contribuyeron a la consolidación del aprendizaje como un tema central de la psicología (Kazdin, 1983).

Sin embargo fué hasta después de la segunda guerra mundial cuando la terapia de conducta fue considerada dentro del campo de la psicología clínica. Wolpe en 1958 ofreció conceptos sobre la neurosis humana desde los principios de aprendizaje y lo mas importante delineó técnicas de terapia tales como desensibilización sistemática y entrenamiento asertivo.(Luna, 1995)

Edward Chance Tolman (1886-1959) era un psicólogo americano que hizo grandes contribuciones a los estudios sobre motivación y aprendizaje. Le debemos también el término "mapa cognitivo" mismo que desarrolla en su artículo, escrito en 1948, *Cognitive maps in rats and men*. En él el autor observa cómo las ratas aprenden a buscar la comida dentro de un laberinto. Su conclusión es que, más allá de aprender una secuencia de giros a derecha e izquierda, las ratas parecen poseer en sus cerebros algo así como un mapa de rutas que le permitía relacionar elementos espaciales lo cual, en último término, determinaba su comportamiento y su eficacia en la localización de la recompensa. (VanderZwaag, 1998)

A comienzos de los años 60's Albert Bandura desarrollo su teoría del aprendizaje social, basada en el principio de la influencia recíproca o contracondicionamiento. Pudo demostrar que las contingencias ambientales no sólo influyen en la conducta humana, sino que los seres humanos pueden a su vez influirse contingentemente a si mismos y a los demás. También demostró que los refuerzos percibidos eran más reforzadores que los refuerzos reales que no eran percibidos como tales. Además pudo demostrar que los individuos no tenían que ser reforzados

directamente para realizar una conducta con el objetivo de aumentar su probabilidad de ocurrencia; para el individuo era suficiente observar a otra persona siendo reforzada para realizar una conducta, a lo que llamo aprendizaje vicario. A principios de los años 70, Donald Meichenbaum, basándose en el trabajo de los psicólogos soviéticos Luria y Vigotsky, encontró que cuando los niños abordaban una tarea, se hablaban a si mismos sobre cómo realizarla. Llegó a la conclusión de que esas autoverbalizaciones, inicialmente externas, a medida que los niños crecían se encubrían formando un diálogo interno. Para él, las personas primero se dan cuenta de su conducta y de su dialogo interno; por lo que había que entrenarles a emitir conductas incompatibles y diálogos internos y finalmente se les entrenaba a exhibir esas nuevas conductas y a pensar de manera diferente.”(Caro, 1997; pág. 28)

Paralelamente a la evolución de la terapia conductual se desarrollaron terapias cognitivas. Las dos figuras más importantes en este movimiento fueron Albert Ellis y Aarón Beck..

Beck comenzó a desarrollar una teoría basada en la premisa de que podemos analizar los síntomas de la depresión como resultado directo de esta predisposición cognitiva a lo negativo. En la primera exposición detallada que realizó Beck sobre este modelo diferenciaba tres niveles de cognición que podían jugar un papel importante en la depresión y en su tratamiento (Mahoney, 1997):

- ❖ Pensamientos automáticos.- espontáneos, breves e incluso pueden no reconocerse a menos que se oriente al cliente a registrarlos de un modo deliberado; éstos pensamientos reflejan la valoración que el sujeto hace de una situación lo que conduce a ciertas respuestas comportamentales y emocionales del cliente.
- ❖ Esquemas.- son modelos internos sobre aspectos de uno mismo y del mundo, que los individuos utilizan para percibir, codificar y recuperar la información. Es un sistema de creencias personales que se van formando y desarrollando a través de las numerosas experiencias particulares; permiten conectar la información nueva con la antigua de modo que se

pueda reconocer y recuperar más rápidamente cuando ésta sea necesaria. Cabe señalar que es mucho más fácil que se dé la asimilación de la nueva información al esquema, que de la acomodación del esquema a la nueva información.

- ❖ Distorsiones Cognitivas.- son vínculos que se dan entre los pensamientos automáticos y los esquemas. Cuando se procesa cognitivamente una información nueva o un recuerdo, a menudo se distorsiona o sesga esa información para que encaje en un esquema relevante. Beck, en Bredosian (1999) describe un número de tipos específicos de distorsiones que suelen estar presentes en los pensamientos automáticos estas son:
 - Pensamiento Dicotómico.- sólo se considera una de las alternativas extremas (todo o nada; bueno o malo; éxito o fracaso...)
 - Sobregeneralización.- predicciones basadas en una sola experiencia;
 - Abstracción selectiva.- se atiende o recuerda aquellos aspectos de la situación típicamente negativos, más que los positivos, conclusiones hechas con bases inadecuadas o con información inapropiada.
 - Lectura del pensamiento.- se supone que sabemos las actitudes o acciones futuras de las personas
 - Personalización.- se asume que una acción ocurre por causa propia o va dirigida hacia uno mismo.
 - Afirmaciones debería.- los imperativos absolutos siempre están en la conducta
 - Catastrofismo.- se anticipan resultados negativos extremos
 - Minimización.- se minorizan el significado de los resultados positivos

Este modelo enfatiza la influencia de las cogniciones sobre el ánimo y la conducta, el objetivo principal de la intervención terapéutica es cambiar los procesos cognitivos de los clientes

Albert Ellis es el creador de la terapia racional emotiva conductual, dentro de sus contribuciones más importantes está la distinción que hizo entre creencias racionales e irracionales. Las primeras son “preferenciales y útiles para ayudar a

los individuos a obtener lo que quieren; por su parte las creencias irracionales son de naturaleza absolutista y pueden impedir o evitar que los individuos consigan lo que quieren.” (Caro, 1997, pág 30) así como distorsionar la realidad, haciéndola ver peor de lo que realmente es. Para Ellis los individuos se perturban por sus “deberías” absolutistas y sus “tener que” que los lleva a condenarse a sí mismos y a tener afecto negativo cuando intentan satisfacer sus exigencias casi siempre imposibles.

Cuando se experimentan distintos problemas emocionales, puedes suponer que tus creencias irracionales toman una o mas de las cuatro formas básicas:

1. piensas que alguien o algo debería ser necesario o tiene q ser diferente de lo que es en realidad
2. lo encuentras horrendo, terrible, horroroso cuando es de esa manera
3. piensas que no puedes sufrir, soportar o tolerar esta persona o esta cosa y por eso concluyes que no debería haber sido como es
4. piensas que tu u otras personas han cometido errores horribles o los siguen cometiendo por lo que no valen para nada bueno en la vida, merecen reprobación y pueden ser catalogados como canallas, despreciables etc.

Otra de sus contribuciones es el método A-B-C para el análisis y cambio cognitivo-conductual. Para él las creencias (B) sobre un acontecimiento (A) conduce a la consecuencia (C) por lo que al cambiar B tendríamos un cambio en C. En esta teoría el cambio de la conducta está al servicio del cambio cognitivo y el objetivo final es producir un profundo cambio filosófico. Aquí el terapeuta es altamente activo y directivo; es quien debe identificar y ayudar al cliente a disputar su pensamiento irracional.

Dentro del conductismo existe la teoría del aprendizaje social la cual sostiene que “la mayor parte de los determinantes de la conducta humana se encuentran en la relación dialéctica y continua que existe entre el individuo y su entorno” (Costa y Serrat, 2001 pp.23), así como también el comportamiento de los

individuos no es aleatorio ni imprevisible sino que la conducta mantiene una regularidad con su ambiente. Es decir, dicha conducta puede llegar a ser predecible si se analizan aquellas circunstancias del entorno que influyen sobre la conducta del individuo.

Éstos determinantes ambientales o estímulos se definen como; cualquier agente físico, biológico y/o social que se encuentre en el medio ambiente y actúa sobre el organismo desencadenando una respuesta. Estos estímulos pueden ser de dos tipos según que precedan o sigan a la conducta: antecedentes o consecuentes. Éstos estímulos adquieren el valor de señales discriminativas debido a que en el pasado estuvieron asociadas repetidamente con la conducta.

Para Costa y Serrat (2001) todo programa de terapia de pareja debe tomar en cuenta el cambio de los estímulos antecedentes ya que muchos de ellos que son aparentemente inofensivos pueden propiciar conductas problemas o alternativas según sea la historia de aprendizaje de la pareja.

Otro concepto no menos importante es el de las contingencias, ya que a través de éstas la conducta se va a incrementar si se da un reforzador positivo, es decir si recibe una recompensa agradable; en contraste el reforzador negativo, es la supresión de una condición desagradable; sin embargo los dos tienen la función de incrementar la conducta. Cuando una conducta no es reforzada, ésta tiende a disminuir hasta que se extingue.

Así mismo se puede presentar el fenómeno del "hartazgo o saciación" en el cual se pierde el valor del reforzador y este incluso puede tornarse aversivo.

Otra forma de aprendizaje es el moldeamiento, el cual consiste en reforzar todas aquellas conductas previas que conduzcan a la conducta meta. También se aprende al observar lo que otros hacen, piensan y sienten por medio de modelos significativos como padres, amigos, maestros, etc.

En el caso de las relaciones de pareja un reforzador puede ser una caricia, sonreír, la intimidad física, entre otras. Para los psicólogos conductuales una pareja es feliz y se siente enamorada cuando ambos componentes de la misma se implican frecuentemente en conductas que les hace sentirse queridos y desear efectivamente la relación (Arellano, 1994).

Los seguidores de la teoría cognitivo-conductual admiten que los acontecimientos mediacionales y cognitivos son conceptos explicativos y susceptibles de tomar en cuenta para complementar las teorías puramente conductuales.

Esta teoría nos plantea que la manera en que pensamos de las personas y eventos va a influir en nuestro comportamiento hacia éstas.

Según Benítez, (1997; pág 13) “existen aspectos cognitivos que han sido estudiados por modificadores de conducta cognitiva, entre las que se encuentran:

1. Procesamiento de información: adquisición, atención, percepción, lenguaje y memoria
2. Creencias y sistemas de creencias: actitudes y expectativas de si mismo y de otros
3. Auto reporte: monólogos privados que influyen en la conducta y en los sentimientos.
4. Solución de problemas y habilidades de afrontamiento: procesamiento conceptual, simbólico que incluye una respuesta afectiva para afrontar situaciones problemáticas.”

Endler y Magnusson (1976, en Arellano 1994) mencionan cuatro características principales de este enfoque:

1. La conducta es un proceso continuo o multidireccional de retroalimentación entre el individuo y la situación en que se encuentra.
2. En este proceso de interacción el individuo es un agente activo
3. En cuanto a los aspectos de la persona en interacción parece que los factores cognitivos constituyen factores importantes en la aparición de la conducta.

4. En cuanto a la situación; resulta que la significación psicológica de ésta constituye para el individuo uno de los factores causales importantes.

En la teoría cognitivo-conductual no sólo se enfatiza en los principios de aprendizaje y cambios de conducta, sino también hace mención al entrenamiento de habilidades para que haya un cambio de conducta.

En este enfoque las parejas aprenden a observar su propia conducta, así como, aplicar procedimientos específicos tales como: reforzamiento positivo, moldeamiento, extinción, reestructuración cognitiva, entre otros, con la finalidad de que ellos mismos enfrenten y resuelvan sus problemas actuales y los que pudieran surgir en un futuro.

El modelo cognitivo conductual considera que las conductas de cada miembro de la pareja, está formada en base a la experiencia que ha tenido, es decir, es aprendida y puede ser modificada. Para Fester (1975, en González, 1995) ésta teoría percibe los conflictos de pareja como “intercambios de conducta inadecuada entre los componentes de la misma”, Donde se puede modificar la relación a partir de los cambios funcionales que haga la pareja.. Desde esta perspectiva, las conductas de cada individuo están relacionadas con acontecimientos pasados, las cuales se refuerzan o debilitan en la interacción con el medio.

“Los hábitos perceptivos, las expectativas y experiencias pasadas, influirán para que se presente una relación gratificante o conflictiva, por ejemplo: las parejas con relaciones conflictivas es probable que tengan el hábito de percibir únicamente errores propicios de su cónyuge, teniendo una valoración muy rígida.”(Gonzalez, 1995; pág. 28)

Para Kazdin (1983), la evaluación conductual esta integrada por:

- Diagnóstico. Éste se centra en las conductas específicas y en las condiciones bajo las que se realiza. Con él se pretende identificar las

conductas objetivo que necesitan modificarse y los eventos ambientales que podrían ser útiles para llevar a cabo un cambio terapéutico.

Kanfer y Saslow (1965,1969 en Kazdin 1983) proporcionan un método de diagnóstico conductual, el cual consta de siete pasos:

1. Análisis inicial de la situación problemática, en el que se especifican las conductas del cliente
2. Clarificación de la situación problemática, aquí se especifican los factores ambientales (antecedentes y consecuencias de la conducta)
3. Análisis motivacional, mediante el cual se identifican los estímulos aversivos y los refuerzos positivos
4. Análisis evolutivo, en el que se identifican los cambios biológicos, sociológicos y conductuales que se han producido durante la historia del individuo y que tienen relación con las conductas problema.
5. Análisis del control, aquí se identifican las situaciones y conductas que el individuo puede controlar
6. Análisis de las situaciones sociales, se especifican las relaciones del individuo con otras personas y sus cualidades aversivas o reforzantes
7. Análisis del ambiente físico-socio-cultural, en éste se evalúan los criterios normativos de conducta del cliente y las facilidades y limitaciones con que cuenta.

El proceso diagnóstico consiste en especificar la conducta problemática , aislar los acontecimientos ambientales que controlan esa conducta y seleccionar las técnicas que se van a utilizar para modificarla.

Uno de los fines del diagnóstico conductual es el reformular el problema del cliente en términos conductuales, proporcionando así datos importantes para el proceso terapéutico, además de una metodología para analizar y evaluar el propio cambio conductual.

- Evaluación. Ésta se centra en la conducta problemática. El instrumento fundamental utilizado en la evaluación conductual es la observación directa. Sin embargo también se evalúan pensamientos y sentimientos, de manera directa. Otros métodos de evaluación son: el autoinforme, la evaluación fisiológica (presión sanguínea, tasa cardiaca, etc.) y la evaluación del ambiente (antecedentes, consecuentes que puedan influir en la conducta problema)

La evaluación conductual se hace en cuatro niveles, según Costa y Serrat (1991, en Luna, 1995):

1. Identificación del problema. Para esto es muy importante la información que se obtenga de la primera entrevista. Hay que conocer el nivel de expectación de cada uno de los clientes ya que comúnmente llegan creyendo que el que tiene el problema es el otro. O bien alguno de los miembros no está interesado o motivado para llevar a cabo una terapia. El terapeuta debe señalarles que ellos serán los que marquen sus objetivos ya sea para mejorar su relación o bien para lograr una separación amistosa. El método que se utiliza para la identificación del problema son las entrevistas (conjuntas o individuales). Existen entrevistas estructuradas, cuestionarios de diferentes tipos, los cuales ayudarán a reunir información así como a enseñar a la pareja nuevos modos de describir sus problemas.

2. Medida y análisis funcional. Aquí se seleccionan áreas específicas relacionadas al problema para someterlas a una evaluación más precisa. Aquí se utilizan los autorregistros y las observaciones (con cámara de video o bien cámara de Gessell) De éstas observaciones se detectará la forma en que se comunica la pareja, ya que algunas de ellas utilizan términos vagos y generales.

3.Evaluación del proceso terapéutico. La evaluación es un proceso continuo, se deben comparar periódicamente los resultados que tienen las tareas y ejercicios que se hacen a lo largo de la terapia. También se debe revisar si es necesario utilizar alguna estrategia o alternativa para reemplazar las hipótesis originales por otras en caso de que los datos no muestren cambio alguno.

4.Evaluación de los resultados Es la evaluación final del proceso y suele hacerse en base a cuestionarios, escalas y la especificación de objetivos conseguidos.

5.Tratamiento. Una vez que se identifican y se miden las conductas desadaptativas específicas, el tratamiento se centra sobre ellas.

El objetivo central de la terapia es que la pareja se implique activamente en la resolución de sus problemas y adquiera una concepción operativa del amor y sus intercambios afectivos (Luna, 1995. pág. 45) Así mismo se les debe proporcionar información sobre el marco conceptual que se utilizará.

Las técnicas utilizadas bajo este enfoque, según González (1995), durante la intervención terapéutica pueden ser:

- Modelado.- donde el modelo es la guía o estímulo para que la pareja adquiera o modifique sus respuestas.
- Modelamiento.- facilita la aparición de una respuesta de acuerdo a aproximaciones sucesivas, reforzando en la medida que se adquiere la conducta deseada.
- Juego de representaciones. Consiste en escenificar un papel donde se represente casos reales, propios de la pareja o cónyuge que puedan ser útiles.
- Entrenamiento en solución de problemas.- dicho entrenamiento comprende la definición del problema, la relación de todas las posibles soluciones, lista

de ventajas y desventajas de cada una de las soluciones propuestas, evaluación de la importancia de dichas ventajas y desventajas, y finalmente, la selección de la solución mas funcional. (Ladouceur, 1987)

- Control de estímulos.- se refiere en incrementar la posibilidad de que se emita una respuesta controlando las condiciones que posiblemente provoquen la conducta.
- Desensibilización sistemática.- esta técnica se emplea principalmente en el tratamiento de conductas desadaptativas basadas en la ansiedad y de reacción de evitación. Ésta incluye tres elementos: entrenamiento en relajación, la elaboración de una jerarquía de situaciones ansiógenas y el emparejamiento de éstas con el estado de relajación (Kazdin,1983).
- Inundación.- aquí se expone al cliente a estímulos ansiógenos de gran intensidad para conseguir un máximo de tensión. Mediante la exposición repetida del cliente a estos estímulos condicionados en su intensidad máxima, los estímulos terminan perdiendo su capacidad de provocar el miedo. De esta forma, después de una exposición prolongada a los estímulos ansiógenos, los estímulos dejan de provocar ansiedad (Kazdin,1983).
- Biofeedback.- retroalimentación o retroalimentación biológica. “Es un procedimiento por el que se capta la información relativa al estado de una o de varias funciones orgánicas, se traduce de forma analógica y se retransmite a los órganos sensoriales, permitiendo al organismo desarrollar su capacidad de percibir y modificar la actividad de estas funciones orgánicas cuando se desee”. (Ladouceur, 1987 P.p. 204)
- Entrenamiento autoinstruccional.- se trata de una técnica cognitiva de cambio de comportamiento en la que se modifican las autoverbalizaciones (verbalizaciones internas o pensamientos) que un sujeto realiza ante cualquier tarea o problema, sustituyéndolas por otras que son mas útiles para llevar a cabo la tarea. (Caballo, 1995)

CAPITULO IV

UNA PROPUESTA PARA IDENTIFICAR EL “AMOR OBSESIVO”

Dar una definición de la palabra amor resulta un tanto complicado debido a los múltiples sentidos que se le da a la misma es por eso que es importante revisar los diferentes significados que le han dado, principalmente los medios de comunicación social.

Se puede decir que de la palabra amor han hecho un uso, abuso, falsificación, manipulación y adulteración lo cual solo ha acarreado desconcierto y contradicciones que afectaran en un futuro en la relación de pareja.

En la actualidad la sociedad solo se preocupa por la educación formal de la parte intelectual y su rendimiento, dejando la parte afectiva como algo implícito en la educación familiar, sin tomar en cuenta que ambas partes son fundamentales para establecer cualquier tipo de relación interpersonal.

Nos han hecho creer que el motor de la vida es el amor el cual va acompañado de una serie de estados de animo como sentirse absorbido, estar encantado, dudar, tener celos, desear físicamente, percibir las dificultades de entendimiento, decepcionarse, volverse a entusiasmar, etc. Debido a todo lo antes mencionado es importante empezar a definir la palabra amor desde un punto de vista etimológico.

AMOR deriva del latín amor-oris y también de amare, por un lado y caritas por otro. Amare del termino etrusco amino, genio de amor, este termino es aplicado de manera indistinta tanto a los humanos como a los animales debido a que tiene un amplio significado el cual refiere a amar por inclinación, por simpatía ya que nace de un sentimiento interior.

Cupido (dios latino del amor) representa la personificación del amor y deriva de la palabra cupere que significa desear con ansia, con pasión.

Eros (dios griego del amor) de la raíz epws la cual se remonta al indoeuropeo red y significa profundo, oscuro misterioso, sombrío, abismal, subterráneo. Este personaje en un principio tenía tal fuerza que era capaz de unir los elementos constitutivos del mundo posteriormente el mito se limitó a lo humano y su significado fue el de la unión de los sexos. La representación plástica de Eros fue la de un niño alado provisto de flechas.

Ágape. Sabemos que dentro del cristianismo no hay una representación del dios del amor como tal debido a que su dios es un Dios de Amor, sin embargo es el término utilizado para referirse al amor entre dos personas. Esta palabra como tal significa convivir, compartir la vida con el amado.

Estas concepciones nos dan la introducción para entrar de lleno a la psicología del amor y a pesar de haber variedad en los significados si podemos encontrar un punto en común en todas: la inclinación, la tendencia a adherirse a algo bueno, tanto presente como ausente.

La palabra amor es universal ya que la encontramos en todo el mundo, dentro del castellano cuando hacemos referencia a esta palabra nos referimos a: querer, cariño, estima, predilección, enamoramiento, propensión, entusiasmo, arrebató, fervor, admiración, efusión, reverencia, entre muchas más, sin embargo, en todas ellas encontramos una constante que es la tendencia hacia algo, que nos hace desear su compañía y su bien. Para el autor Enrique Rojas (2003) esta dimensión de tender hacia algo no es otra cosa que predilección: preferir, seleccionar, escoger entre muchas cosas una que es válida para esa persona.

Hay una frase muy común que dice NO SE PUEDE AMAR LO QUE NO SE CONOCE aquí se mencionan dos puntos importantes de aclarar: conocer y amar. El primero hace referencia a la posesión intelectual a través del estudio y el análisis de sus componentes. El segundo tiende a la posesión real de lo que se

ama en el sentido de unirse de forma auténtica y tangible. Para Rojas (2003), amor y conocimiento son dos formas supremas de trascendencia, de superación de la mera individualidad, que presupone el deseo de unión. Es decir, a medida que uno se adentra en el interior de otra persona y lo va descubriendo se produce atracción, la cual por medio de la intimidad provocara el enamoramiento. Dicho de otra manera el amor para Rojas (2003) deber ser un amor inteligente, esto es, racionalizar los sentimientos pero sin que estos pierdan espontaneidad y fuerza.

Dentro del significado de la palabra amor es importante analizar también los diferentes usos que hacen de ella:

Amor de amistad: relación de amistad o simpatía que se produce hacia otra persona con semejantes maneras de pensar y actuar. En la amistad encontramos comprensión, actos de benevolencia y confianza.

Amor en las relaciones interpersonales: es el amor que existe entre padres e hijos, amor a los familiares, a los compañeros de trabajo, etc. Cada una de estas relaciones vivirá el amor de diferente manera todo dependerá de la intensidad o alejamiento que exista en la misma. También existe el amor a cosas o objetos inanimados como por ejemplo el amor a un cuadro, a un mueble, al arte, etc. Esto es lo que comúnmente se conoce como apego o cariño a algo que va ligado a nosotros.

Amor a temas ideales: se refiere amor a la justicia, a la verdad, al orden, al bien, etc.

Amor a actividades o formas de vida: se refiere al amor a las tradiciones, a la vida en contacto con la naturaleza, al trabajo bien hecho, al deporte, etc.

Amor al prójimo: amar a las personas cercanas a nosotros, amar nuestra esencia como todo lo que ella implica.

Amor entre dos personas: se refiere al enamoramiento. Es un amor que extiende el yo hacia el tu para formar un nosotros, una asimilación con la otra persona.

Amor a Dios: para los creyentes Dios constituye una razón de ser primordial. Sin embargo cada quien crea su propio Dios para muchos es el dinero, el poder, el sexo, etc.

Para el cristianismo el amor es un modelo de vida el cual esta representado por Jesucristo. Este amor debe ser personal, reciproco, amistoso, tejido de dialogo, y en el la diferencias se limaran por la grandeza de Dios (Enrique Rojas, 2003).

Como vimos en el capitulo II el concepto de amor va cambiando de acuerdo al momento histórico. La sociedad, la literatura, las películas, la televisión, crean prototipos del amor los cuales queremos vivir, sin embargo nos damos cuenta que en la realidad las cosas suceden de manera diferente, y es cuando la relación se vuelve disfuncional.

Para Foward (2004), existen cuatro condiciones que nos ayudan a saber si se vive un amor obsesivo:

1. Deben de tener una fijación dolorosa, avasalladora, con un amante real o deseado.
2. Deben tener un anhelo insaciable por poseer o ser poseída por el blanco de su obsesión.
3. El blanco debe haberlos rechazado o tiene que ser inaccesible en una u otra forma, ya sea física o emocionalmente.
4. El rechazo o inaccesibilidad del blanco los debe impulsar a adoptar conductas autoderrotantes.

La mayoría de las relaciones amorosas obsesivas se caracterizan por presentar un cortejo o galanteo demasiado rápido llegándolo a confundir con el amor verdadero, sin tomar en cuenta que la pareja tiene una historia de vida la cual influye directamente en su comportamiento y por lo tanto en su relación de pareja. Al respecto Foward comenta que “se necesita tiempo para que ambos miembros de la pareja lleguen a consolidar la confianza y la sinceridad que son la base de

una relación sólida por lo tanto por más fascinantes que puedan ser los galanteos arrebatadores tienden a no generar otra cosa que una pseudo intimidad fácil de confundir con un acercamiento auténtico.

Las relaciones amorosas obsesivas experimentan una necesidad de confundirse o “fundirse” con su pareja, tan pronto como sea posible. Cada uno empieza a vivir los sentimientos del otro; los cambios anímicos se vuelven contagiosos. Es frecuente que dejen de lado el trabajo, a los amigos y otras actividades. Demasiada energía se canaliza para amar y ser amado, a fin de obtener la aprobación de otro y procurar la recíproca fusión psicológica (Foward, 1993).

Por su parte Norwood, dice que las mujeres que se obsesionan con el amor tienen las siguientes características:

1. Proviene de un hogar disfuncional que no satisfizo sus necesidades emocionales
2. Habiendo recibido poco afecto tratan de compensar indirectamente esa necesidad insatisfecha proporcionando afecto en especial a hombres aparentemente necesitados de él.
3. Debido a que nunca pudieron convertir a sus padres en las personas cariñosas que deseaban que fueran, reaccionan profundamente ante la clase de hombres emocionalmente inaccesibles a quienes volverán a intentar cambiar su forma de ser a través de su amor.
4. Les aterra que las abandonen y hacen cualquier cosa para evitar que la relación termine
5. Nada es demasiado cuando se trata de cuidar a la pareja
6. Acostumbrados a la falta de amor en las relaciones personales, están dispuestas a esperar, conservar esperanzas y esforzarse más para complacer
7. Están dispuestas a aceptar mucho más del 50% de la responsabilidad, la culpa y los reproches en cualquier relación

8. Su autoestima es baja y en el fondo creen no merecer la felicidad, y por el contrario creen que deben ganarse el derecho de disfrutar la vida
9. Quieren tener el control de la persona y la relación
10. En una relación están mucho mas en contacto con su ideal del amor que con la realidad de su situación.
11. Son adictas a los hombres y al dolor emocional
12. Son personas susceptibles a caer en adicciones de drogas, alcohol y/o a ciertas comidas
13. Evaden su responsabilidad consigo mismas para concentrarse en resolver los problemas de los demás.
14. Presentan periodos de depresión que tratan de prevenir por medio de la excitación que proporcionan las relaciones inestables
15. No las atraen los hombres que son amables estables y confiables y muestran interés por ellas ya que les parecen aburridos

Así mismo exhiben las siguientes características con respecto a su forma de sentir y de relacionarse con los hombres sexualmente (Norwood, 1988)

1. Se preguntan “¿cuánto me ama (o necesita)?” y no “¿cuánto lo quiero?”
2. La mayoría de sus interacciones sexuales están motivadas por “¿cómo puedo hacer que me ame (o necesite) más?”
3. Su impulso de entregarse sexualmente a otros a quienes percibe como necesitados puede dar como resultado una conducta que ella misma considera promiscua, pero esta apunta principalmente a la gratificación de otra persona en lugar de a ella misma.
4. El sexo es una de las herramientas que usa para manipular o cambiar a su pareja
5. Le parecen excitantes las luchas de poder de manipulación mutua. Se comporta en forma seductora para conseguir lo que quiere y se siente estupendamente cuando da resultado y muy mal cuando no es así y el hecho de no obtener lo que quiere hace que se esfuerce más.

6. Confunde angustia, miedo y dolor con amor y excitación sexual
7. Se excita a partir de la excitación de él. No sabe sentirse bien por si misma de hecho, se siente amenazada por sus propios sentimientos.
8. A menos que tenga el desafío de una relación no gratificante, se vuelve inquieta. No la atraen sexualmente los hombres con quienes no lucha, en cambio, los llama "aburridos".
9. A menudo se relaciona con hombres de menor experiencia sexual para poder sentirse en control
10. Anhela la intimidad física, pero debido a que teme verse envuelta por otro y/o abrumada por su propia necesidad de afecto, sólo se siente cómoda con la distancia emocional creada y mantenida por la tensión de la relación. Se vuelve temerosa cuando un hombre está dispuesto a acompañarla emocional y sexualmente. Huye de él o bien lo aleja.

Algunas características de los coobsesivos (ver capítulo II) según Foward (2004) son:

1. Les atormentan dos emociones opuestas: el amor y la frustración,
2. Existe un patrón de rompimiento y reconciliación
3. Describen a su pareja como alguien con quien es imposible vivir, pero tampoco es posible vivir sin ella. Esta relación esta destinada a ser agotante, debilitante y muy turbulenta.
4. La intensidad y el romance les resulta irresistiblemente halagador y emocionante, mientras que la inestabilidad de su amante los hace sentir presionados e inseguros
5. Se sienten hostigados por los celos intensos de su pareja
6. Existe una invasión de los espacios personales por parte de su pareja
7. No tienen libertad para ser independiente o autónomos aunque eso no les agrade

8. Construyen murallas emocionales y se ocultan detrás de ellas, otros enfrentan con resistencia las intromisiones de su pareja. Discuten, hacen acusaciones, se van para volver.
9. El alejamiento que utilizan como un intento para manejar su resentimiento sólo sirve para provocar que se intensifique la conducta invasiva que los enfureció.
10. Se consideran víctimas del amante obsesivo. Sin embargo, ellos también tienen culpa ya que son quienes eligen permanecer en la relación.
11. Establecen unos lazos tan firmes con la pareja y con el drama y la pasión de la relación, que son incapaces de romper con el amante o fijar los límites que están dispuestos a aceptar.
12. Experimentan sentimientos tales como confusión, ambivalencia, autorreproche , culpabilidad y sobre todo necesidad de...
13. Son seres pasivos, tienen una insaciable necesidad de encontrar un amor que llene su vacío emocional interior. Para ellos no hay nada (trabajo, familia, amigos, etc.) que pueda aliviar ese sentimiento de vacío.
14. Vienen de una familia con “padres tóxicos” , es decir, padres cuyo maltrato o descuido, emocional o físico deteriora trágicamente el desarrollo psicológico del niño. Quien de adulto busca llenar el amor y la seguridad por medio de sus relaciones de pareja, sin embargo esto generalmente no se logra ya que se relaciona con personas similares a sus padres recreando así la única relación que ha conocido por tanto le negaran lo que busca.
15. Sienten que no se les quiere ni merecen ser queridos. Por tanto cuando una pareja les demuestra interés se aferran a esta y no la soltarán por nada del mundo. Solo ven dos opciones o se resignan a las peticiones de su pareja o volverá el vacío emocional que han venido padeciendo.
16. Generalmente interpretan los celos de su pareja como una señal del amor que les profesan. Para ellos el nivel de los celos es directamente proporcional al nivel o cantidad de amor. Aunque realmente los celos son una señal de la inseguridad e inestabilidad emocional de un amante.
17. Son ambivalentes, entendiéndola como un estado de ser inmovilizante, frustrante, enloquecedora que los atrapa entre el terror de alejarse y el dolor de

permanecer en la relación. Responden a esta ambivalencia de dos formas: reprimiendo los sentimientos ambivalentes resignándose a una intolerable cantidad de conflicto interno o bien exteriorizan su ambivalencia y se defienden para retraerse poco después. Gracias a esta ambivalencia la mayoría de los coobsesivos están tan confusos que no son capaces de tomar las decisiones más básicas o simples de sus relaciones; pierden la confianza en los instintos o percepciones propios. Esto origina que se sientan desorientados y débiles provocándoles vergüenza y autorreproche.

18. Presentan también un autocastigo dado su debilidad frente a las demandas de su pareja obsesiva así como por permanecer en lo que saben que es una relación enfermiza. Dándose un ciclo de ceder y culparse a si mismo.
19. Entre más se autorreprocha, menos confianza se tiene a si misma
20. Entre menos confianza , se siente más impotente
21. Entre mas impotente, se volvía mas pasiva
22. Entre mas pasiva, mas toleraba el comportamiento de su pareja obsesiva
23. Entre mas tolerante, más se intensificaba su autorreproche.
24. A los coobsesivos les es imposible satisfacer las expectativas y demandas del amante obsesivo, quien sufre tremendamente; cuando el obsesivo expresa ese dolor y esa decepción los coobsesivos se sienten muy culpables como si fueran los responsables de dicho dolor.
25. Les atormentan dos emociones opuestas: el amor y la frustración,
26. Existe un patrón de rompimiento y reconciliación
27. Describen a su pareja como alguien con quien es imposible vivir, pero tampoco es posible vivir sin ella. Esta relación esta destinada a ser agotante, debilitante y muy turbulenta.
28. La intensidad y el romance les resulta irresistiblemente halagador y emocionante, mientras que la inestabilidad de su amante los hace sentir presionados e inseguros
29. Se sienten hostigados por los celos intensos de su pareja
30. Existe una invasión de los espacios personales por parte de su pareja

31. No tienen libertad para ser independiente o autónomos aunque eso no les agrade
32. Construyen murallas emocionales y se ocultan detrás de ellas, otros enfrentan con resistencia las intromisiones de su pareja. Discuten, hacen acusaciones, se van para volver.
33. El alejamiento que utilizan como un intento para manejar su resentimiento sólo sirve para provocar que se intensifique la conducta invasiva que los enfureció.
34. Se consideran víctimas del amante obsesivo. Sin embargo, ellos también tienen culpa ya que son quienes eligen permanecer en la relación.
35. Establecen unos lazos tan firmes con la pareja y con el drama y la pasión de la relación, que son incapaces de romper con el amante o fijar los límites que están dispuestos a aceptar.
36. Experimentan sentimientos tales como confusión, ambivalencia, autorreproche, culpabilidad y sobre todo necesidad de...
37. Son seres pasivos, tienen una insaciable necesidad de encontrar un amor que llene su vacío emocional interior. Para ellos no hay nada (trabajo, familia, amigos, etc.) que pueda aliviar ese sentimiento de vacío.
38. Vienen de una familia con "padres tóxicos", es decir, padres cuyo maltrato o descuido, emocional o físico deteriora trágicamente el desarrollo psicológico del niño. Quien de adulto busca llenar el amor y la seguridad por medio de sus relaciones de pareja, sin embargo esto generalmente no se logra ya que se relaciona con personas similares a sus padres recreando así la única relación que ha conocido por tanto le negaran lo que busca.
39. Sienten que no se les quiere ni merecen ser queridos. Por tanto cuando una pareja les demuestra interés se aferran a esta y no la soltarán por nada del mundo. Solo ven dos opciones o se resignan a las peticiones de su pareja o volverá el vacío emocional que han venido padeciendo.
40. Generalmente interpretan los celos de su pareja como una señal del amor que les profesan. Para ellos el nivel de los celos es directamente proporcional al nivel o cantidad de amor. Aunque realmente los celos son una señal de la inseguridad e inestabilidad emocional de un amante.

41. Son ambivalentes, entendiéndola como un estado de ser inmovilizante, frustrante, enloquecedora que los atrapa entre el terror de alejarse y el dolor de permanecer en la relación. Responden a esta ambivalencia de dos formas: reprimiendo los sentimientos ambivalentes resignándose a una intolerable cantidad de conflicto interno o bien exteriorizan su ambivalencia y se defienden para retraerse poco después. Gracias a esta ambivalencia la mayoría de los coobsesivos están tan confusos que no son capaces de tomar las decisiones más básicas o simples de sus relaciones; pierden la confianza en los instintos o percepciones propios. Esto origina que se sientan desorientados y débiles provocándoles vergüenza y autorreproche.
42. Presentan también un autocastigo dado su debilidad frente a las demandas de su pareja obsesiva así como por permanecer en lo que saben que es una relación enfermiza. Dándose un ciclo de ceder y culparse a si mismo:
43. Entre más se autorreprocha, menos confianza se tiene a si misma
44. Entre menos confianza , se siente más impotente
45. Entre mas impotente, se volvía mas pasiva
46. Entre mas pasiva, mas toleraba el comportamiento de su pareja obsesiva
47. Entre mas tolerante, más se intensificaba su autorreproche.
48. A los coobsesivos les es imposible satisfacer las expectativas y demandas del amante obsesivo, quien sufre tremendamente; cuando el obsesivo expresa ese dolor y esa decepción los coobsesivos se sienten muy culpables como si fueran los responsables de dicho dolor.

TALLER

Objetivo General:

Identificar y desarrollar una nueva concepción del amor con el fin de prevenir relaciones de pareja con características obsesivos.

Objetivos específicos.

- I.Desarrollar una nueva concepción del amor
- II.Identificar las características del amor con características obsesivos
- III.Aplicar la nueva concepción del amor a su relación o futuras relaciones de pareja.

Duración del taller

- 3 sesiones de 3 horas cada una

Tamaño del grupo:

- 25 personas máximo

Primera Sesión

Concepto Del Amor

Objetivo

- 1.1.Identificar el concepto que tiene cada uno de los participantes de la palabra amor
- 1.2.Proporcionar diferentes definiciones del amor
- 1.3.Establecer una nueva conceptualización del amor en los participantes

Presentación del taller.

Los facilitadores se presentaran ante el grupo y explicaran de manera breve el objetivo y los temas a tratar del taller.

Posteriormente por medio de una dinámica de presentación integraran a los participantes del grupo.

Dinámica: Presentación

Objetivos:

- Integración del grupo.
- Expresión de los intereses y objetivos de los participantes.

Recursos materiales:

- Un salón suficientemente iluminado y amplio para que el grupo pueda trabajar eficientemente.

Duración dinámica:

- 30 minutos.

Disposición del grupo:

- Circular.

Desarrollo:

- Presentación de cada participante a través de cinco factores que lo caractericen y sus sentimientos actuales.
- Mencionar los motivos que los llevaron a tomar el taller.
- Resumen de características comunes hecho por los facilitadores o por uno o dos participantes.
- Se comenta el ejercicio.

1.1. Identificar el concepto que tiene cada uno de los participantes de la palabra amor.

Cada uno de los participantes expondrá de manera verbal y breve el concepto que tiene de la palabra amor.

Dinámica: Lluvia de ideas

Objetivos:

- Identificar el concepto que tiene cada uno de los participantes de la palabra amor..

-Logro de un mayor conocimiento del grupo.

Recursos materiales:

-Un salón iluminado y amplio.

Duración de la dinámica:

-45 min.

Disposición del grupo:

-Circular.

Desarrollo:

-Explicar la importancia de saber el concepto que tiene cada uno de la palabra amor.

-Exposición de cada participante del concepto amor.

-Analizar los diferentes conceptos.

-Resumen de características comunes hecho por los facilitadores o por uno o dos participantes.

-Se comenta el ejercicio.

1.2. Proporcionar diferentes definiciones del amor

Dinámica: Exposición.

Objetivos:

-Desarrollar información objetiva acerca del concepto de amor

Recursos materiales:

-Se anexa información que será proporcionada por los facilitadores al grupo.

Duración de la dinámica:

-60 min.

Disposición del grupo:

-Circular.

Desarrollo:

-Los facilitadores expondrán de manera breve diferentes definiciones de la palabra amor a través de diferentes épocas y como estas han influido en el concepto actual que se tiene del amor.

- Resumen de características comunes hecho por los facilitadores o por uno o mas participantes.
- Se comenta el tema.

1.3. Establecer una nueva conceptualización del amor en los participante

Una vez proporcionada la información sobre las diferentes definiciones de la palabra amor, los facilitadores concluirán la exposición con tres definiciones del amor, posteriormente los participantes elaboraran en conjunto su propio concepto del amor.

Dinámica: Equipos.

Recursos materiales::

- Salón iluminado.
- Rotafolio y plumones suficientes.

Duración:

- 45 min.

Disposición del grupo:

- de 3 a 4 equipos dependiendo del numero de participantes.

Desarrollo:

- Se forman los equipos.
- Cada participante del equipo expondrá su definición de amor.
- Una vez expuestas las diferentes definiciones las analizaran y harán una sola definición de ellas.
- La anotaran en un rotafolio y expondrán ante el grupo su definición.
- Al termino de las tres exposiciones, los facilitadores analizaran y discutirán cada una de ellas con todo el grupo.
- Finalmente entre todos se hará una definición en conjunto del concepto amor.
- Al finalizar se analizan los impactos, experiencias, descubrimientos, sentimientos, etc. Tratando de llegar a conclusiones.

Sesión Dos

El amor con características obsesivas

Objetivo:

2.1 Identificar las conductas y cogniciones propias del amante obsesivo

2.2 Identificar las conductas y cogniciones propias del blanco obsesivo

Actividades de los facilitadores

- Expondrán las características del amor con características obsesivas
- Expondrán las características del blanco del amor con características obsesivas
- Ejemplificarán el amor obsesivo
- Darán lectura a los dos cuestionarios (ver anexo 1 y 2) con el objetivo de que el participante identifique si existe en su relación de pareja alguna característica del amor con características obsesivas.
- Pedirán una descripción de su última relación de pareja.

Actividades de los participantes

- Responderán los cuestionarios que le facilite el instructor
- Realizarán una descripción de su última relación de pareja.

Materiales

- Presentación en power point
- Cañón
- Hojas blancas
- Plumas
- Cuestionario I
- Cuestionario II

Dinámica De Expectativas

Recursos materiales: un salón donde será impartido

hojas tamaño carta, cañón, laptop, lápices y plumones

Duración:

- 20 min.

Disposición del grupo:

-en forma individual

Desarrollo: Se solicita a los participantes que respondan de manera individual en hoja carta a las siguientes preguntas.

- ¿Qué características tiene tu relación de pareja con respecto al amor?
- ¿Qué me gusta de mi pareja?
- ¿Qué me gustaría que cambiara mi pareja?
- ¿Qué me gusta de mi relación de pareja?
- ¿Qué me gustaría que cambiara de mi relación de pareja?

Sesión Tres

Proyecto de amor en pareja

Objetivo

3.1 Identificar, analizar y elaborar el proyecto de pareja de cada uno de los participantes

3.2 Proporcionar las herramientas necesarias para realizar un proyecto de pareja funcional para los participantes, dejando fuera una relación con características obsesivas

Actividades Del Instructor

- Coordinará la dinámica de lluvia de ideas
- Expondrá la importancia y características de un proyecto de pareja
- Coordinará la elaboración del proyecto de pareja de cada uno de los asistentes.

Actividades Del Participante

- Participara en la dinámica de lluvia de ideas
- Realizará su proyecto de pareja.

Materiales

- Rotafolios
- Hojas blancas
- Plumas

Proyecto de Amor de pareja (Ver anexo 3)

CONCLUSIONES

A lo largo de esta investigación se ha podido comprobar que las relaciones de pareja a través del tiempo van modificándose de acuerdo a los lineamientos que exige el contexto social y cultural. Asimismo, éstas a su vez se viven de acuerdo al concepto que cada integrante de la misma tiene del Amor; la cual semánticamente tiene un significado universal, este es, afecto que atrae el ánimo hacia lo que le place, pasión que atrae (Reader's,1987). Sin embargo, a lo largo de la historia cada individuo va elaborando un significado personal y subjetivo del Amor, él cual se va formando a través de las vivencias personales, de estímulos que se reciben como música, películas, cuentos, series de televisión, novelas, etc. Dicho concepto no necesariamente siempre es funcional para cada uno de los integrantes de la pareja, como en el caso que nos ocupa donde el concepto de amor esta cargado de características propias del amor obsesivo.

Las relaciones de pareja con características del amor obsesivo llegan a ser permisibles ya que puede confundirse con relaciones sanas. Por ejemplo, ¿quién no se ha sentido halagado por una escena de celos de su pareja? ¿cuántos de nosotros no relacionamos de manera directa el número de llamadas telefónicas o el número de mensajes SMS con la cantidad de amor que nuestra pareja nos tiene? Aunque no necesariamente estas son características propias de una relación obsesiva, es por eso la importancia de este trabajo para que las personas aprendan a identificar cuando se trata de una relación de pareja funcional y cuando se trata de una relación con características propias del amor obsesivo.

Consideramos las más relevantes y que hay que tomar en cuenta entre muchas las siguientes:

- La mayoría de sus interacciones sexuales están motivadas por “¿cómo puedo hacer que me ame (o necesite) más?”
- Confunde angustia, miedo y dolor con amor y excitación sexual A menos que tenga el desafío de una relación no gratificante, se vuelve inquieta.

- No la atraen sexualmente los hombres con quienes no lucha, en cambio, los llama “aburridos”. Envío de regalos, flores o cartas inoportunas al blanco
- Invención de pretextos para ver a la pareja
- Llamadas telefónicas incesantes a la pareja
- Pasar repetidamente en el automóvil por el hogar o trabajo de la pareja
- Llegar sorpresivamente al hogar o al trabajo de la pareja
- Acechar a la pareja
- Amenazas de daños a sí mismos o a la pareja.
- Existe un patrón de rompimiento y reconciliación
- Se sienten hostigados por los celos intensos de su pareja
- Existe una invasión de los espacios personales por parte de su pareja
- La intensidad y el romance les resulta irresistiblemente halagador y emocionante, mientras que la inestabilidad de su amante los hace sentir presionados e inseguros
- Esta relación esta destinada a ser agotante, debilitante y muy turbulenta.
- tienen una insaciable necesidad de encontrar un amor que llene su vacío emocional interior
- Sienten que no se les quiere ni merecen ser queridos. Por tanto cuando una pareja les demuestra interés se aferran a esta y no la soltaran por nada del mundo. Solo ven dos opciones o se resignan a las peticiones de su pareja o volverá el vacío emocional que han venido padeciendo

Sin embargo el hecho de que las personas identifiquen que están viviendo dentro de una relación de pareja con características propias del amor obsesivo no las lleva a manejar dicha relación de la manera más funcional para ellos. Por esto es importante la participación del psicólogo dentro de este tema; ya sea para ayudar al cliente para salir de dicha relación o bien para aceptar las características de esta sin que lo sufra, es decir que sea funcional para él, usando como herramienta la psicoterapia. Otra herramienta para identificar este tipo de relaciones seria el manejo de talleres como el expuesto en este trabajo; pláticas informativas, entre otras.

Consideramos que la formación recibida en la FES Iztacala bajo el enfoque Cognitivo-Conductual es para nosotras la opción más viable para abordar este tema y establecer una conceptualización del amor más funcional para las personas, esto es, un amor inteligente es decir, racionalizar los sentimientos pero sin que éstos pierdan espontaneidad y fuerza. (Rojas,2003)

Así pues, la realización de este trabajo tiene también la intención de dejar un legado por escrito, de tal manera que pueda servir a aquellos profesionales o personas de la comunidad en general que estén interesados en conocer un poco más acerca del tema. Al iniciar este trabajo teníamos como objetivo el ayudar a las personas a identificar las características propias del amor obsesivo, pero también lo era el aportar un trabajo teórico al campo de la Psicología Clínica, por que este tema usualmente es abordado por muchos psicólogos a través de libros, sin embargo creemos que con la aplicación de talleres podría haber un mayor acercamiento a la población en general incluso de manera preventiva.

Por ello, la importancia de realizar trabajos de esta naturaleza radica en que ayudaría a la apertura de un nuevo campo de trabajo. Cabe señalar que la propuesta de esta investigación no es definitiva pudiendo enriquecerse con investigaciones posteriores.

REFERENCIAS

- Arellano, R. (1994). **“Elaboración de un Instrumento para la Evaluación de Infidelidad Conyugal en Parejas Mexicanas”**. Tesis. E.N.E.P. Iztacala P.p.12-17
- Benítez, R. (1997). **“Cómo influye la elección de pareja en el matrimonio y crianza de los hijos”**. Tesis, E.N.E.P. Iztacala. P.p. 2—35.
- Bredosian, R y Beck, A. (1999) **Principles of Cognitive Therapy**. P.p.127-149
- Bueno, M. (1985). **Relaciones de Pareja. Principales Modelos Teóricos**. España. Desclée de Brower. P.p.23-39
- Caballo, V (1995) **Manual de Técnicas de terapia y modificación de conducta**. España, Siglo XXI Editores.
- Caro, I. (1997) **Manual de Psicoterapias Cognitivas**. México, Paidós. P.p. 37-50
- Costa M. y Serrat C. (2001) **Terapia de Parejas. Un enfoque conductual**. México-Madrid, Alianza.
- Craig, G. (1994). **Desarrollo Psicológico**. México. Prentice may. P.p. 601-613
- Esteva, N. (1992) **“Relación de Pareja”** Tesis. ENEP Iztacala P.p. 15-18
- Fernández, A.H. (1992) **Fundamentos de un modelo integrativo de psicoterapia**. México, Paidós. P.p. 45-60
- Foward, S (1993). **“Cuando el amor es odio”**. México, Grijalbo. P.p. 11-42

Foward y Craig (2004). **“No se obsesione con el amor”**. México. Grijalbo. P.p. 11-20

Gonzalez, M y Vallejo M. (1995) **“Estrategia para facilitar la comunicación funcional de las parejas: una aproximación cognitiva-conductual”**. Tesis. ENEP Iztacala. P.p. 22-32

Hall, C. (1994) **Compendio de Psicología Freudiana**. México, Paídos.

Hernández, D. (2000) **Elección de Pareja**. Tesis ENEP Iztacala. Pp. 17-20

Houghton (1983) **Diccionario de Psicología**. México, Fondo de Cultura Económica. P.p.247

Kazdin, A.E. (1983) **Historia de la Modificación de Conducta**. España, Descleé de Brouwer. P.p.52-80, 108-127, 161-193

Ladouceur, R , Bouchard, M y Granger L. (1987) **Principios y Aplicaciones de las terapias de la conducta**. España, Debate.

Lauvrin, A. (1991). **Sexualidad y Matrimonio en la América Hispánica Siglos XVI-XVIII**. México, Grijalbo. P.p. 55-93 y 310-338

Lozoya, Xavier. (1989).**El ruso de los perros. Iván P. Pavlov**. México, Pangea. Pp.26-28, 79-81.

Luna, N y Méndez, R. (1995) **“Manual informativo sobre la elección de pareja. Una propuesta que contribuya a la elección objetiva del compañero para la vida en común”**. Tesis de licenciatura no publicada. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala. Edo. de México. México

- Mahoney, M. (1997) **Una valoración de la terapia cognitiva**. España, Desclee de Brower. P.p.67-
- Martínez, S. (1995) **“Implementación de Habilidades Asertivas en la Relación de Pareja a través de la Técnica de video”**. Tesis. E.N.E.P. Iztacala. P.p. 68-84
- Munguía, M. (1994) **“Una alternativa de prevención para los conflictos de pareja: boletín de información”**. P.p. 7-13
- Norwood, R. (1988) **Las mujeres que aman demasiado**. México, Javier Vergara Editor.
- Ortiz, M (1995) La pareja sus mitos. En M. Doring (Ed) **La pareja o hasta que la muerte nos separe ¿Un sueño imposible?** (59-74) México, Fontamara.
- Reader's, D. (1987) **Gran Diccionario Enciclopédico Ilustrado** Tomo I México, Reader's Digest México. P.p. 158
- Ricciardi, R. y Hurault. (1972) **LA BIBLIA** España, Verbo Divino. P.p. 266
- Rougemonti, Denis (1986) **El amor y occidente**. México, Kairos. P.p. 59-144
- Rojas, E. (2003) **El amor Inteligente**. Corazón y cabeza: claves para construir una pareja feliz. México, Temas de Hoy. P.p. 17-46, 260-268.
- Rojas, E. (2002) **Remedios para el desamor**. Como confrontar la crisis de pareja. México, Temas de Hoy.
- Solís, Leticia. (1997). **La Familia en la Ciudad de México**. Presente, pasado y devenir, México, Porrúa. P.p. 33-11.

Pérez y Wacuz (1990). "**El papel de la Mujer dentro de la pareja actual**". Tesis. E.N.E.P. Iztacala. P.p. 2-10

VanderZwaag, Lora (1998) **Edward C. Tolman**. Muskingum College. Disponible en <http://fates.cns.muskingum.edu/~psych/psycweb/history/tolman.htm>

Walster, E y Walster, G (1980) **Una nueva visión del Amor**. México. Fondo Educativo Interamericano S.A.

ANEXOS

ANEXO 1

Ejercicio I

BLANCO DE OBSESION

- ¿Te sientes asfixiado por la conducta de tu pareja?
- ¿Una persona a quien has desalentado intenta repetidamente convencerte de que no conoces tus propios sentimientos o deseos, de que realmente la amas?
- ¿Un ex novio(a) rehúsa creer que todo ha terminado y continúa persiguiéndote a pesar de tus objeciones
- ¿Recibes llamadas telefónicas, cartas, regalos o visitas no deseadas de esa persona?
- ¿Su insistencia te esta creando tanta ansiedad que afecta tu bienestar físico o emocional o tu capacidad para concentrarte en el trabajo?
- Cuando la rechazas, ¿se desespera aún más por tenerte?
- Cuando la rechazas, ¿se pone melancólica o se enoja?
- ¿Se dedica esa persona a fiscalizar tus actos y a las personas que ves?
- ¿La has sorprendido siguiéndote?
- ¿Tienes temor de salir de casa porque te puede estar esperando?
- ¿Te sientes objeto de la persecución de esa persona?
- ¿Temes que esa persona pueda lastimarte o volverse autodestructiva?
- ¿Esa persona te ha amenazado con recurrir a la violencia o se ha vuelto violenta?

ANEXO 2

Ejercicio II

AMANTE OBSESIVO

- ¿Añoras constantemente a una persona (él o ella) que no está a tu alcance, física o emocionalmente?
- ¿Vives para el día en que puedas alcanzarla?
- ¿Crees que si la quieres lo suficiente, esa persona tendrá que amarte?
- ¿Crees que si la acosas con intensidad (o en la forma adecuada) te aceptará?
- Cuando te rechaza repetidamente, ¿tu entusiasmo se convierte en melancolía o rabia?
- ¿Te sientes una víctima porque esa persona no te da lo que quieres?
- ¿Tu preocupación por ella es tan intensa que afecta tus hábitos alimenticios o de sueño, o tu capacidad en el trabajo?
- ¿Crees que esa persona es lo único que puede darle sentido a tu vida?
- ¿Llamas incesantemente a esa persona, a veces a horas inoportunas, o esperas largas horas a que te llame?
- ¿Te presentas inesperadamente en su casa u oficina?
- ¿Compruebas si está donde se supone que debe estar e investigas con quién se encuentra?
- ¿Alguna vez la has seguido a escondidas?
- ¿Has llegado al vandalismo o incluso a la violencia contra esa persona o contra ti mismo?

ANEXO 3

EJERCICIO III

PROYECTO DE AMOR DE PAREJA

- ¿Cuales son mis fortalezas dentro de mi relación de pareja?
- ¿Cuales son las áreas de oportunidad dentro de mi relación de pareja?
- ¿Quiénes han sido las personas que más han influido y de que manera en mi relación de pareja?
- ¿Que acontecimientos han influido de manera decisiva en mi relación de pareja?
- ¿Cuales han sido mis principales éxitos en mi relación de pareja?
- ¿Cuales han sido mis principales fracasos en mi relación de pareja?
- Después de aplicar la nueva concepción del amor a mi relación de pareja ¿qué características me gustaría que tuviera?

Enuncia 5 aspectos que más te gustan y 5 que te gustaría que fueran diferentes de ti

- | | |
|-----------------------|------------------|
| • Aspecto físico | • Vida emocional |
| • Relaciones sociales | • Intelectual |
| • Vida espiritual | • Profesional |

Enuncia 5 aspectos que te gustaría y 5 que te gustaría que fueran diferentes de tu pareja en cada rubro:

- | | |
|-----------------------|------------------|
| • Aspecto físico | • Vida emocional |
| • Relaciones sociales | • Intelectual |
| • Vida espiritual | • Profesional |