



UNIVERSIDAD
UNSURGENTES

Plantel Xola

LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CON
INCORPORACION A LA U.N.A.M. CLAVE 3315-25

"INFLUENCIA DE LOS PRIMEROS VÍNCULOS
AFECTIVOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA"

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
C. MAYRA ELENA ALVARADO COTERO

ASESOR: LIC. CLAUDIA MÓNICA RAMÍREZ HERNÁNDEZ

MÉXICO, D.F.

2008



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.

PUNTOS SUSPENSIVOS

**Lo peor del amor, cuando termina,
son las habitaciones ventiladas,
el solo de pijamas con sordina,
la adrenalina en camas separadas.**

**Lo malo del después son los despojos
que embalsaman los pájaros del sueño,
los teléfonos que hablan con los ojos,
el sístole sin diástole ni dueño.**

**Lo más ingrato es encalar la casa,
remendar las virtudes veniales,
condenar a galeras los archivos.**

**Lo atroz de la pasión es cuando pasa,
cuando al punto final de los finales,
no le siguen dos puntos suspensivos.**

Joaquín Sabina

AGRADECIMIENTOS

“ Yo creo en muchas cosas que no he visto y ustedes también, lo sé. No hace falta exhibir una prueba de decencia de aquello que es tan verdadero. El único gesto es creer o no: algunas veces hasta creer llorando...”

Willie Colón

Dedicado a mi abuelo y a mi ángel guardián.



de pié, hoy se confirma otra página en mi vida. Entre el llanto y la locura, la alegría y la cordura: aquí estoy. Por que si bien, el amor no mueve al mundo, por lo menos hace más placentero el viaje...

Esto está hecho con todo el amor que siento (y porqué no decirlo, también con y por el dolor, la tristeza y desesperación que en algún momento todos hemos sentido) por mí, para mí y por la vida, por el hecho de estar entera, pero sobre todo por las ganas que tengo de disfrutarla. Por que así como ésta te quita, también te da. Esto es mío y por supuesto de todos aquellos que influyeron en su realización consciente ó inconscientemente, dentro del pasado y la realidad. Entre mis carencias, desilusiones y fantasmas. Los gritos en el silencio, los secretos a voces, las muletas, los pilares, los grupos de héroes que alguna vez alegraron mi existencia y que aún lo siguen haciendo; por haber abrazado mi locura, por contenerme, por abrigarme el corazón (y también por habérmelo roto), por saber como encenderme el alma, por todo esto y seguramente por miles de razones más a todos ustedes, los de siempre: sentido, luz y fuente lo que inspira y da sentido a la lucha de cada día, por la aventura de escalar acompañada de cada uno cada barrera que la ruta me ha marcado; porque al día de hoy, solo soy la suma de todo lo que he pasado: GRACIAS.

Sin duda, a quien me dio vida y un espacio dentro de la suya. Por haberme salvado del laberinto antes de tener que enfrentarme a él luchando incesante y no permitir mi caída antes de aprender a volar. A quien ha sido mi compañera y mi cómplice, por caminar siempre conmigo aunque muchas veces yo no haya sabido entender el rumbo. Por darme desde que me tomó en sus manos toda su entrega, perdón, amor y calor cada día. Por enseñarme a crecer, por amarme: Mamá, gracias. Eres lo más grande para mí!, te quiero y te admiro con todo mi corazón.

Un día mi gran amiga me dijo: “no sé que hubiera sido de ti sin tu Tía Chayo...”, yo tampoco sé que sería de mi vida sin ti. Por haberme enseñado durante todos estos años el valor que tenemos como seres humanos a través del ejemplo. Cuando era pequeña te escribí un día que quería ser como tu, y aunque sé que me falta mucho y quizá no lo logre, para mí es un orgullo el saberte y tenerte a mi lado porque cuando más me sentí vencida ahí estuviste y aún sigues acompañándome, guiándome y sosteniéndome en todo momento. Porque sabemos que no soy perfecta y sin embargo, me aceptas tal y como soy desde que llegue a este mundo, alegrándote con mis triunfos y llorando conmigo por mis derrotas. Te admiro y te amo con todo mi corazón.

Sin duda, a quien me ayudo a dejar volar mis sueños dándome una pauta para plasmar todo lo que llevaba guardado y me guió hasta abrir las alas de mi más profundo interior, para volar, enseñándome (como siempre) a que brillo con mis propios reflectores: Lic. Claudia Mónica Ramírez. Que siempre con paciencia, una palabra de aliento, un abrazo y ha sabido contenerme con sabiduría y amor, siempre tiene un consejo, un oído y una sonrisa para mí. Y al día de hoy me ayudó a concluir un propósito en mi vida, no podía haber sido nadie más que usted.

Al hada madrina que durante más de cuatro años me ha guiado para ver la luz y no perderme en la oscuridad, y no precisamente por su varita mágica o por concederme deseos, sino por abrazarme y saber como contener mi estructura con amor e inteligencia, por detener mi propia persecución y enseñarme a hacer de cada día una lucha por ser mejor, por enseñarme a creer en mí: la Dra. Lorenia Castillo, mi psicoanalista.

Si bien amiga, nunca hemos estado en el mundo que todos conocen, ambas somos parte de nuestro propio mundo; y siguiendo tu consejo, me atreví a ver que las flores que tengo en las manos no son las que me hacen sangrar, sino aquellas que se quedan en la memoria... me quité el vestido gris y retorne al mundo al que verdaderamente pertenezco. Y aunque sé que no dejaremos nunca de “perseguir la gloria: vamos haciendo camino al andar!”. Susana Ordúñez, mil gracias amiga por reír, llorar, pero sobre todo por creer siempre y tener fe en mí hermana.

Y que importa el tiempo? , lo verdaderamente real es la luz al final que tanto se espera, la mano que otorga sin arrebatarme absolutamente nada, sin robarme la esencia, por lograr romper el cristal del escaparate. Porque no existen las coincidencias, por el encuentro en esta vida y no en otra: Juan Camacho por ser el hombre que cambió mi vida, por engrandecerme y abrazar mi alma con la suya cuando no brillaba en la oscuridad, por compartirme un pedacito de su corazón: por darme amor, porque sé que la nostalgia del instante de eternidad nos acompañará por siempre.

Al caballo de cartón: mi hermano, quien desde que lo conocí lo único que ha hecho es darme apoyo, amor y comprensión en cada una de las cabalgatas de mi vida; acompañandome y estando a mi lado cuando vuelo... y también cuando me arrastro al ras del suelo: Victor Castillo.

Y donde lo enterramos?... Maricarmen, hermana se perfectamente que aún nos falta mucho por recorrer, pero al día de hoy te agradezco y te digo de todo corazón que tu mano, tu amistad, tu lealtad, todo tu cariño y apoyo han sido importantes para mí durante todos estos años. Se que vamos a seguir subiendo la montaña y que nuestras manos estarán unidas. Quisimos comenzar un gran proyecto juntas, no se realizó y sin embargo logramos plasmar aquello que guardamos durante mucho tiempo. Sabes que esto también es tuyo amiga.

A quien desde que nació, en su nombre lleva la Victoria. Haz de cada instante de la vida eso amiga: una victoria! y hoy comparto contigo tu nombre. Porque también de tu mano la he conocido y juntas la hemos compartido miles de veces, y porque juntas hemos volado y cruzado mares para llegar hasta ella. Por todo tu apoyo, amor, amistad e inmensa contención de siempre.

A Carlos Antonio Cerón Coronado, la persona con quien logré establecer un vínculo, una pareja y una familia. Te amo.

A mi familia que desde ahí, en su lugar cada uno es donde han permanecido.

Por que aquel breve instante de la nostalgia en la eternidad, nos acompañe siempre...

HAGAMOS UN TRATO

**Compañera,
usted sabe
que puede contar conmigo,
no hasta dos ni hasta diez
sino contar conmigo.**

**Si algunas veces
advierte
que la miro a los ojos,
y una veta de amor
reconoce en los míos,
no alerte sus fusiles
ni piense que delirio;
a pesar de la veta,
o tal vez porque existe,
usted puede contar
conmigo.**

**Si otras veces
me encuentra
huraño sin motivo,
no piense que es flojera
igual puede contar conmigo.**

**Pero hagamos un trato:
yo quisiera contar con usted,
es tan lindo
saber que usted existe,
uno se siente vivo;
y cuando digo esto
quiero decir contar
aunque sea hasta dos,
aunque sea hasta cinco.**

**No ya para que acuda
presurosa en mi auxilio,
sino para saber
a ciencia cierta
que usted sabe que puede
contar conmigo.**

Mario Benedetti

INDICE

Resumen.....	4
Introducción	4
I MARCO TEORICO	
Capitulo 1 PAREJA.....	9
1.1 Conceptos de pareja.....	9
1.2 Formación de la pareja.....	11
1.3 Características de la pareja.....	15
Poder	
Intimidad	
Límites	
1.4 Factores que influyen en la formación de una pareja.....	23
1.5 Elección de pareja en base a imágenes parentales.....	27
1.6 Vínculo de desarrollo.....	31
Capitulo 2 ETAPAS DE LA CREACION DE LA PAREJA.....	34
2.1 Idilio (enamoramamiento).....	34
2.2 La lucha por el poder.....	40
2.3 Estabilidad.....	46
2.4 Compromiso.....	48
2.5 Creación conjunta.....	51
Capitulo 3 PROBLEMAS DE PAREJA.....	56
3.1 Infidelidad.....	56
3.2 Codependencia.....	62
3.3 Violencia – Agresión en la pareja.....	70
Capitulo 4 COMUNICACIÓN.....	76
4.1 Definición de comunicación.....	76
4.2 Comunicación en la pareja.....	78
4.3 Tipos de comunicación.....	85
4.4 Axiomas de la comunicación.....	93

II METODOLOGÍA

2.1 Problema de investigación.....	97
2.2 Delimitación.....	97
2.3 Objetivos.....	97
2.4 Justificación.....	97
2.5 Hipótesis.....	98
2.6 Tipo de investigación.....	98

III DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Discusión.....	99
Conclusión.....	103

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

RESUMEN

La pareja es un tema muy amplio en el cual vemos la versatilidad de la forma y la infinitud del deseo. Se delimita la investigación a conocer la importancia de las experiencias, vivencias que conforman la historia personal de cada integrante de la pareja para llegar a desarrollar una óptima relación y la importancia que tienen los vínculos afectivos que se formaron con los primeros objetos de amor.

La presente tesis contiene una investigación teórica y documental sobre los conceptos de pareja y todo aquello que implica; expone los diferentes conceptos de pareja que se han definido desde épocas remotas para así llegar a las concepciones psicológicas del tema. Se revisa el tipo de elección de pareja a partir de los factores históricos y estructurales de cada individuo para establecer sus vínculos amorosos. Así mismo se establecen los tipos de comunicación que predominan en la pareja y las diferentes etapas de la relación. Se abordan los principales conflictos que se dan en las parejas y las diferentes motivaciones que los desencadenan, sin perder de vista la historia personal de cada miembro. Posteriormente se realiza una discusión sobre las posturas de los diferentes autores retomando las ideas centrales y así se logró establecer que efectivamente, si hubo una adecuada vinculación con los primeros objetos de amor, se tiene mayor posibilidad de establecer un adecuado vínculo de pareja. Y por ende, si no hubo una adecuada vinculación afectiva con los primeros objetos de amor, disminuye la posibilidad de establecer un adecuado vínculo de pareja. Lo cuál permitió confirmar la hipótesis de trabajo de la presente investigación.

INTRODUCCIÓN

“La pareja es como la montaña rusa: te subes, gritas, te emocionas, y al final terminas vomitándote, pero ahí vas otra vez...”

Película Cilantro y perejil

Dado que la pareja es una de las manifestaciones más complejas del ser humano, y de las más importantes diferentes perspectivas se han interesado en el planteamiento de algunas definiciones así como de modelos teóricos con la finalidad de dar una aproximación más acertada de los procesos que se llevan a cabo en el individuo así como en las interacciones con su pareja.

En el transcurso de la relación, la pareja se ve afectada por la socialización que se impone a hombres y mujeres. En donde cada uno de los sexos percibe de forma diferente muchos de los procesos que se presentan en una relación diádica. De hecho, la pareja se concibe como la base de toda sociedad, menciona Thibault (1972), pero además de que constituye el fundamento de la sociedad, ésta también actúa sobre ella y está en una serie de interacciones con el medio humano.

Por otra parte, es evidente que las relaciones interpersonales y en particular las de pareja, dan sentido, significado, propósito y trascendencia a la vida del ser humano. Sin embargo, también se observa que este tipo de relación es la que trae consigo más conflictos, tensiones y desilusiones, que otro tipo de relaciones Díaz Loving, 1999 (citado en Lemus 1996).

Los cambios de las relaciones sociales tienen una gran relación con la pareja, aunque no sea estrechamente ligada con el mismo sentido.

El casamiento en la época clásica era más que nada un contrato que unía a dos familias y conducía a una forma de organización que aseguraba la procreación, la distribución del patrimonio y su conservación, sin que por eso los dos integrantes de la pareja tuvieran mayor “obligación” de mantener relaciones amorosas. Solo la obligación sexual formaba parte del contrato, oficial o implícitamente, tal como lo expresaba la moral corriente hasta comienzos de este siglo, cuando se hablaba del “deber conyugal”. El lazo no suponía necesariamente una unión psíquica profunda, como hoy se exige con frecuencia. Esto no impedía que tal unión se obtuviera a veces en un cierto número de parejas. Pero como la duración promedio de la pareja humana era aproximadamente tres veces menor hace dos siglos, el problema de la persistencia de un vínculo de tal intensidad psíquica se planteaba en escasa medida en la época clásica. Lo mismo en cuanto al divorcio: unos quince años de vida promedio probable de la pareja tenía pocas posibilidades de hacerlo necesario tanto menos cuando que entonces era posible una coexistencia sin vínculo psíquico profundo.

El problema se plantea de modo diferente en nuestros días, cuando es grande la exigencia de intimidad, al tiempo que marido y mujer ven prolongarse su vida en común durante décadas (en promedio unos cincuenta años), después de haber unido sus existencias muy temprano y, hecho más notable aún, a una edad más semejante. Durante todo ese tiempo, se le exigió a la pareja que aportara todo lo que es deseable en el plano afectivo: el amor pasión, el amor ternura, la amistad, la convivencia intelectual, la distribución del trabajo, la educación de los hijos en común; a lo que se agrega todavía, no ya la antigua obligación sexual, sino la obligación del placer; y todo esto en un mundo más establecido, dividido, donde la interiorización de las “normas” psicopatológicas es más acentuada que las de las normas morales a las que se agregan (Lemaire, 1979).

La vida en pareja es una opción elegida por más de 85 % de la población adulta y, al mismo tiempo, la estabilidad de la misma está cada vez más en entredicho. La mayoría de los países de Europa Occidental ha mostrado un aumento gradual en la tasa de divorcios después de la segunda Guerra Mundial, un cierto retroceso en la década de los cincuenta y una constante tendencia al alza después de 1960 (Bornstein P. y M. 1992).

Lemus (1996), refiere que desde el punto de vista de la psicología, el análisis de las relaciones de pareja, ha sido tardío, debido a razones dentro de la propia estructura de la ciencia del comportamiento, que solo recientemente se ha planteado el estudio de este tipo de relaciones (teoría general de los sistemas, etiología, etc.), como de razones derivadas de la propia dificultad que ofrece el tema, así como de otras que implican serias dificultades para una aproximación científica a la misma ya que se derivan de los propios investigadores (la pareja es un área de intimidad a la que se teme o a la que se quiere proteger y su estudio encara al investigador con un tema muy próximo a el mismo), y por último, también puede deberse a que antes la pareja tenía una estructura definida conformada por una persona con autoridad total y otra persona sometida; en la cual lo que aparentemente importaba era el poder del hombre sobre la mujer y no la satisfacción de ambos.

Bueno (1985) en Lemus (1996), el realizar una revisión de los antecedentes del estudio de las relaciones de pareja, concluyó que a falta de una teoría específica para la pareja, se utilizaron otras que indirectamente podrían explicar y modificar la relación. Por su parte, la teoría psicoanalítica, ante la existencia de diversos problemas en la pareja, respondió con un cuerpo teórico que se consideró como una revolución en el campo psiquiátrico. En esta teoría a pesar de hablar de la relación de un sujeto con un “otro significativo” a través de conceptos como “complejo de Edipo”, “proyección”, “identificación”, etc., se trabaja por separado con los elementos intrapsíquicos de cada miembro de la pareja. Los problemas pueden ser explicados desde la estructura interna de la personalidad de cada uno de los conyugues.

Pero en cuanto a los procesos de pareja, sólo encontramos un número muy pequeño de estudios sistemáticos de carácter científico, y ello por que en este nivel de grupo muy reducido, donde se sitúan la pareja y la familia, el estudio obliga quizás a recurrir a los clínicos aún si su trabajo no puede adoptar la misma forma que el de los sociólogos, ni una cuantificación que permita aplicar métodos estadísticos.

El punto central de estas búsquedas se refiere sin duda a la noción de poder en el seno de la pareja en sus diferentes modalidades; por ejemplo, en función de la clase social, de las condiciones culturales, nacionales, ideológicas, religiosas, etcétera.

El interés por la interacción individuo-contexto, lleva a desarrollar trabajos, en los que se intenta estudiar, en que se parecen los cónyuges; y con base en esto explicar estructuras comunes que indiquen los conflictos en las relaciones.

En los años cincuenta la teoría general de los sistemas, junto con las aportaciones de la teoría general de la comunicación, plantearon el segundo sistema teórico que, con una cierta solidez, se trato de adaptar al estudio de las relaciones diádicas- especialmente en el estudio de las esquizofrenias y de ahí a las relaciones de pareja . A partir de entonces es cuando realmente se puede hablar de un enfoque que trata a “la pareja” y no a sus miembros; que analiza la relación y no los aspectos intrapsíquicos de uno de ellos añadidos a los del otro; que intenta cambiar secuencias de conducta entre miembros de un grupo, y no de cambiar a una persona, etc., (Lemus 1996).

La misma autora considera la dependencia mutua entre las manifestaciones emocionales, psicológicas y de comportamiento de los miembros del sistema, así como pensar en las estructuras psicológicas, siempre con relación a otro que funcionará como complemento o realimentador de estas estructuras. Como señaló Baterson (1971): “cada uno es para el otro, estímulo, respuesta, respuesta, y refuerzo a la vez”; en este sentido, el síntoma de un individuo, no solo puede articularse o sostenerse con el del otro, sino que existen relaciones de coproducción que dan lugar a una estructura reguladora, tanto de lo sintomático como del conjunto de intercambios de los miembros de la pareja.

Así mismo, refiere que hasta hace relativamente unos pocos años, los conocimientos acerca de la pareja se consideraban como un saber popular, y los expertos en la materia frecuentemente, eran los guías espirituales, los médicos de la familia y los parientes cercanos, entre otros.

Los estudios específicos sobre la familia y la pareja fueron implementados por primera vez, a mediados del siglo XIX, como consecuencia de los cambios sociales que planteaba la industrialización para la vida familiar. No es, si no hasta 1930, que establece una profesión específica para tratar las dificultades que las parejas presentan en sus relaciones. En ese año, en los Angeles, California, se crearon los primeros servicios de consulta conyugal dentro del “American Institute of Family Relations”.

Hasta entonces, se consideraba a la pareja como un subsistema de la familia. Solo hasta hace pocas décadas se concibe, tanto a la pareja como a la familia, campos diferenciados de estudio Lemus, (1996).

Uno de los momentos más importantes en la vida del ser humano es en el momento justo en el que dos personas coinciden y deciden iniciar el proceso de formación de una pareja: compartir. Se trata de un evento predeterminado por ambas partes, en el cuál se deciden varios aspectos, todo esto con una connotación emocional e intrapsíquica.

Sin embargo, hoy por hoy cada vez se ha acrecentado el índice de separaciones, divorcios e infidelidades, que conllevan al fracaso emocional, esto debido a que desde el inicio de la relación no existió una adecuada elección, ó no existió un adecuado vinculo en la infancia con los primeros objetos de amor.

Actualmente, el tema de los conflictos y problemas de pareja cada vez son más frecuentes y a lo único que conducen es al rompimiento de la estabilidad familiar o a la interrupción del vínculo marital o de unión libre. Para Velasco (2004) el aumento de estos conflictos se debe a múltiples razones, entre las que podemos adelantar el cambio de roles con la emancipación de la mujer, o desajustes sexuales de todo tipo que con frecuencia enmascaran temores a la intimidad o al compromiso emocional, sobre todo en el varón.

Un índice indirecto en esta situación en México en los últimos años es el mayor número de divorcios. Según cifras del INEGI, al año 2003 se registraron 64,248 divorcios, en el 2004 67,575 y en el 2005 la cifra es de 70,184 divorcios.

En el 2005 la edad promedio en la cuál las mujeres se divorcian es de 35 años y para los hombres el promedio es de 37 años. Al 2005 la escolaridad de las personas que se divorcian es de secundaria terminada.

En México ha ido en aumento el número de divorcios por cada cien matrimonios. En 1970 por cada cien matrimonios hubo tres divorcios, en el 2003 esta cifra se elevó a once divorcios y para el 2005 prácticamente hay doce divorcios por cada cien matrimonios. En estas cifras no se incluye el hecho de que muchas parejas dan por terminada su relación sin llegar a un rompimiento legal, por lo que no se informa en las encuestas oficiales.

Al respecto Velasco (2004) comenta que las crisis de pareja son cada vez más el motivo central de consulta a muchos profesionistas del campo de la salud mental, y comprenden lo siguiente:

- Dificultades en torno a una próxima unión conyugal
- Problemas de infidelidad
- Proyectos de separación
- Insatisfacción en las áreas amorosa y sexual
- Divorcios o desajustes en una pareja reconstruida por conflictos con los hijos
- Violencia en la pareja, que llega a la producción de lecciones físicas, las cuáles eran clásicamente infringidas por el varón, pero en los últimos años la mujer también ha respondido con agresiones importantes; baste recordar dos casos de amputación del pene después de disputas con la pareja.

Los motivos anteriores determinan que hoy en día se busque ayuda profesional, se entiende por ello entonces la importancia de abordar hoy en día el tema de la pareja debido a la problemática que se presenta.

Durante el capítulo I abordaremos los conceptos básicos de pareja, sus características, así como los diversos factores que influyen en el hecho de que una pareja tome la decisión de comenzar y continuar una relación.

En el capítulo II se analizarán las diferentes etapas de la pareja, mismas que son vitales en el transcurso de vida de esta: idilio, lucha por el poder, estabilidad, compromiso y creación conjunta.

Dado que la gran decisión de la elección de pareja en ocasiones, no es la adecuada, por ende genera conflictos, por lo cual en el capítulo III se abordan algunos de los principales problemas que existen dentro de una relación de pareja como son la infidelidad, la codependencia, así como la violencia (agresión).

Durante el capítulo IV se define el concepto de comunicación en la pareja, se analizan los tipos de comunicación que se establecen y los errores que existen dentro de ella. Así mismo abordamos el hecho de que es imposible no comunicarse, dado que siempre hay comunicación de una u otra forma (axiomas).

Posteriormente se presenta la metodología, en donde se delimita el campo de estudio de la presente investigación. Por otra parte se muestran los objetivos que se pretenden alcanzar.

Para así, finalmente, sustentado en el marco teórico obtener las conclusiones.

PAREJA

“Así pues, hay que romper el hielo, o mas bien el espejo, la reflexión, la especulación infinita del discípulo sobre el maestro. Y empezar a hablar “

Jaques Derrida (1967)

1.1 CONCEPTOS DE PAREJA



omo pareja se entiende la relación que existe entre dos personas de sexo diferente que mantienen un vínculo estable, establecen acuerdos mediante los cuales encuadran el vínculo conyugal; los parámetros mas comunes son la monogamia, un proyecto de vida compartido (García 2002).

De acuerdo con Alvarez-Gayou (1996), para que una pareja se mantenga es necesario que exista atracción física, atracción intelectual y atracción afectiva. Cada miembro de la pareja debe ceder parte de su individualidad para ganar un sentido de pertenencia.

La división sexual para los roles que se juegan dentro del sistema familiar ha propiciado desde el paleolítico una dependencia mutua entre hombres y mujeres ya que cada uno obtiene recursos distintos para el núcleo familiar, para Casado (1991) esto constituye un elemento básico en la formación de la pareja. Sin embargo Thibault (1998) considera que la formación de pareja no responde a una sola necesidad o a una noción fija, sino que esta en evolución, de tal manera que en las diferentes épocas de la historia han existido diferentes motivaciones para formar la pareja: en ocasiones se basa en exigencias culturales, afinidades personales, etc. De este modo cuando un hombre y una mujer toman la decisión de formar juntos una pareja comienzan a escribir juntos una historia, sin dejar de lado sus propias historias individuales, así como su interpretación. Con el paso del tiempo comienzan juntos a formarse un concepto como pareja sin dejar de lado sus propios criterios, valores y conceptos, dando paso a la llegada de una nueva identidad como pareja.

Orlandini (1998) define a la pareja como un conjunto de dos personas usualmente de sexo contrario, que han establecido un lazo intenso y duradero, que se proveen de sexo y ternura, y que han decidido acompañarse por un espacio de tiempo definido o indefinido.

Por otra parte, Tordjman (1989) explica que la pareja es una relación diádica heterosexual (ocasionalmente temporal) y en la cual incluye contacto genital.

Money (1980, citado en Orlandini, 1998) refiere que amor significa pareja, y que el enamoramiento resulta la experiencia de establecer un vínculo de pareja romántico.

Tordjam (1989), por su parte dice que la pareja no es el resultado de la suma de dos individuos que yuxtaponen sus personalidades. Sino que constituye un grupo original llamado a construir un vínculo propio y a funcionar según su propia organización, si no que cualquier grupo, aún estando reducido a dos individuos, acceden a una organización

interna en la medida del pasado, y sobre todo, perspectivas de duración, aunque esto no se imagine eterno.

Rage (1997) dice que la pareja, como origen de la familia, ha de estar compuesta por dos personas completas, viviendo un proceso de madurez y preparación para la misión que van a emprender. Se debe estar conciente de los retos que les prepara el mundo cambiante, así como las dificultades propias de cada etapa de su ciclo familiar, para poder vivir y trabajar juntos en su propio crecimiento como personas y como pareja, en la formación de una familia sana, funcional y con valores.

La pareja es una apertura de los contactos heterosexuales adultos, es el fruto de una larga sinuosa evolución. Es una nueva unidad social que tiende a la cohesión a través de las vicisitudes que se derivan de la heterogeneidad de los dos (Diccionario de Psicología y Pedagogía 2001).

Rage (1996), menciona que la pareja está compuesta por dos personas únicas e irrepetibles.

La pareja es un proceso dinámico de interrelación entre dos personas, basada en la percepción del vínculo que tienen ambas, caracterizada por la aparición del “nosotros” bajo la regulación social que sea (Casado, 1991 en Pérez y Rangel 2005).

Por su parte, González Núñez (1989, en Padilla 2000) menciona que la pareja es una relación en la que se repiten relaciones anteriores significativas para las personas.

Para Padilla (2000) menciona que la pareja es la unión de dos compañeros con miras a vivir una vida junta, que está aprobada por el matrimonio; es también una unión monógama que implica las obligaciones de fidelidad, ayuda y asistencia, y su destino es la educación, protección y cuidado de los hijos.

Entonces, se entiende que lo que lleva a formar una pareja es una serie de factores sociales, económicos e incluso históricos.

La pareja es una unión en la cual se ponen en juego las experiencias significativas de cada uno de los miembros, generando un vínculo propio y único, el cual implica interdependencia y desarrollo en todas las áreas.

1.2 FORMACIÓN DE LA PAREJA

La formación de la pareja es uno de los aspectos más complejos y difíciles del ciclo de vida familiar por la enorme trascendencia que tiene esta decisión, en la mayoría de los casos las personas no están preparadas. Esta situación es vista como la transición al

gozo y placer, pero sin tomar en cuenta ninguna de sus dificultades, ni la calidad del compromiso que se echan a cuestras. Otras personas la consideran como una meta, mas que un proceso, y una meta a través de la cual se llega a la felicidad eterna: “y serán felices para siempre” (Rage, 1996).

El mismo autor menciona que los hijos se educan de tal manera que puedan ser capaces en un futuro de responder a una serie de expectativas que tienen sus padres sobre ellos. Debe de ir a la escuela desde la más tierna edad, en donde se le presentan varios valores de la cultura (educativo, científico, cívico, en algunos casos religiosos), que le llegan a cuestionar no pocos valores que aprendió en seno familiar. En muchos casos este proceso se alarga hasta la edad de 20 o más años. Sin embargo, para la otra aventura: la elección de pareja y la formación de su propia familia, toma sus decisiones casi sin pensarlo y sin meditar las consecuencias de dicha decisión.

Más allá de los múltiples significados del término “amor”, esta palabra atraviesa y marca la historia de la pareja. La mayoría de las veces designa un compromiso recíproco entre dos personas, cuya relación es electiva y selectiva. Este “amor” distingue a la pareja respecto de otros sistemas sociales (Sarquis, 1995).

Hay muchas parejas que parecen compuestas por personas francamente opuestas, pero su diferencia no es mayor que la existente entre los títeres de un teatro de marionetas: ante los ojos del espectador cada uno de ellos desempeña un papel muy diferente, pero entre bambalinas los hilos que las mueven se entremezclan y confunden Scarf (sin año).

Es importante asimilar el hecho de que una relación de pareja, tal como la vida es un proceso de cambio constante en el viaje, que si bien no es lo más importante, si es un hecho que hace más placentero a éste. Existe un sentido y una orientación en el viaje: que el conflicto es parte necesaria de él y que será más enriquecedor y vivo si se presta atención a todo lo que suceda a lo largo del camino.

El vehículo para este viaje es la “relación de pareja” que está en desarrollo. El destino (que, por otra parte, nunca se llega a alcanzar) es la “completud”: ese estado ideal en el que todas y cada una de mis partes están en una armoniosa comunicación entre ellas, con mi pareja y con el mundo que se encuentra lejos de nuestra relación.

De este modo el objetivo del viaje de la pareja es vivir una relación en la que el amor de uno por sí mismo y el amor por su pareja sean dos partes inseparables del todo, en la que conseguir lo que uno quiere sirva a los dos y dar al otro le sirve a uno también. Esta inseparabilidad del propio ser y del otro es lo que significa el término “completud”: Reconocemos la unidad, incluso mientras se celebra la singularidad de cada uno Campbell S. (1991).

La elección de pareja es una de las más importante y trascendental en la vida del ser humano, cuando somos pequeños, la elección de lo que queremos se limita a juegos, diversiones, deportes, amistades, y la vida transcurre sin verse afectada, sin embargo, conforme vamos creciendo, van cobrando importancia todas nuestras decisiones (De la Rosa, 2002 en Delgadillo 2005).

Elegir pareja determina en forma absoluta la felicidad o desdicha en la vida personal futura. A diferencia de otras decisiones equivocarse en esta elección no es un asunto personal, es un asunto que compete principalmente a dos y, desafortunadamente, este error no solo provoca la infelicidad de la pareja, sino además altera y afecta seriamente

la estabilidad emocional de todos los miembros de la familia, incluyendo principalmente a los hijos (Delgadillo 2005).

Preguntarle a una pareja, al margen de una fase crítica, que los ha reunido, solo aporta un discurso explícito de una gran pobreza. Como si fuera objeto de una común censura, la respuesta solo menciona habitualmente la descripción de un marco de circunstancias espaciotemporales, con alusión en los más razonadores, a una referencia más o menos mágica al fatalismo del “azar”. El respecto a este culto inconfesado tiene por principal efecto encubrir el desconocimiento de los efectos inconscientes que han “atraído” tan profundamente el uno hacia el otro a los dos sujetos, en general de un modo tan pasional como ambivalente. Aunque esta pregunta directa es inútil, salvo para comprender la mitología propia de cada integrante de la pareja y su actitud actual con referencia a su elección inicial, hay sin embargo otros entendimientos posibles. Al que sabe entender, el discurso global espontáneo de la pareja le permite entender mucho, tanto en sus aspectos negativos –olvidos, silencios, lapsos- como en sus aspectos positivos- asociaciones de ideas espontáneas, referencias latentes, cuestionamiento de un detalle circunstancial, etc. Un oído analítico captará aquí la expectativa implícita de cada sujeto en el momento de su elección, y contra que se protegía sin saberlo al “preferir” espontáneamente al compañero elegido, antes de toda reflexión consciente y de todo esfuerzo racional. Rara vez la “racionalidad” de lo inconsciente surge tan claro ante el terapeuta, al tiempo que se le aparece tan mal o tan inverosímil al propio autor del discurso (autor desconocido).

Freud citado en Pérez y Rangel (2005) en “psicología de las masas y análisis del yo” (1978), trabajó los aspectos básicos del amor romántico, enamoramiento y la idealización. Consideran que en el enamoramiento es importante observar el hecho de que el objeto amado goza de cierta extensión de la crítica, sus cualidades son mucho más estimadas que en las personas a quien no se ama. A raíz de las represiones de las aspiraciones sensuales (que aparecen después de la renuncia a los padres como objeto amoroso en el periodo edípico) se produce este espejismo, se ama sensualmente al objeto solo en virtud de sus excelencias anímicas y lo cierto es que ocurre lo contrario, únicamente la complacencia sensual pudo conferir al objeto tales excelencias.

La elección de una pareja, a simple vista podría catalogarse como algo casual, pero se ha comprobado que la atracción interpersonal que determina la elección de una pareja está, en cierta medida regulado por varios aspectos, entre ellos: la proximidad, la apariencia física, las características personales, económicas y sociales, así como la similitud y la reciprocidad que se perciban en la otra persona. Se han descubierto una serie de principios que explican como elegimos nuestras parejas. El más importante de estos principios es la interacción entre las características de una persona y la apreciación de esos rasgos por la otra (Sarquis, 1995 en Delgadillo, 2005).

Lo que los individuos buscan en la pareja no es una estructura del mismo orden que las otras estructuras sociales, sino precisamente una estructura inversa; de alguna manera una estructura-refugio: el lugar donde podrán vivirse los deseos, las necesidades y las diferentes tendencias que, justamente, no encuentran satisfacción en el marco de los otros grupos sociales, ni de las otras instituciones (Lemaire 1979).

Lang, Philipson y Lee (1978), en Lemus (1996), señalan que en otras relaciones diádicas cualquier acción sobre uno de los dos miembros afecta al otro; y mencionan que generalmente, las acciones de una persona tienen como fin provocar en el otro ciertas experiencias con respecto a sí misma; en este sentido los criterios del otro para

realizar estas evaluaciones pueden ser diametralmente opuestos a los suyos, y es probable que ella sea o no consciente de esto. Además, el otro puede estar predisposto consciente e inconscientemente, a interpretar dichas acciones de acuerdo con una hipótesis preconcebida.

Lemaire (1979), comenta que para que una pareja se establezca y pueda perdurar por algún tiempo, es preciso que sus dos componentes encuentren alguna ventaja psicológica en la relación. Se busca en la otra persona satisfacciones complementarias o simétricas, no basta con que uno de ellos encuentre en el otro la representación de su propio ideal, o de las satisfacciones derivadas de que lo ame un compañero en quien busca la debilidad. El objeto de amor debe responder a satisfacer la mayor parte de los deseos conscientes del otro y al mismo tiempo contribuir a reforzar su seguridad y autoestima.

Para establecer una buena relación de pareja es necesario hacer una buena elección de pareja. Algunos factores que son necesarios para esto son: la madurez emocional, entendida como la capacidad de identificar los propios sentimientos, y de establecer y mantener relaciones interpersonales adecuadas; la empatía o la capacidad de percibir los sentimientos de los demás; y la disposición de asumir responsabilidades que no solo involucran la satisfacción de necesidades básicas, sino también, el proporcionarse atención y cuidados mutuos (Lemus 1996).

Entonces es en esta etapa cuando la pareja se forma, cuando se presenta un momento muy importante: el noviazgo. Para Van Pelt (2006), las relaciones fuertes y duraderas se establecen sobre extensos periodos de tiempo cuando “tratando de conocerte” es el tema mayor. El noviazgo se desarrolla a través de siete etapas. Cada una tiene su función y propósito al establecer la base para la relación. Si se abrevia o elimina cualquier etapa, se produce un vacío de desarrollo en la relación y ello acarreará problemas.

Las etapas por las cuáles atraviesa el noviazgo, según la misma autora son las siguientes:

Etapa 1: Amistad.

Durante la amistad cada uno trata de conocer al otro mientras participa de actividades no románticas, sociales, recreativas, espirituales e intelectuales. La mayoría de dichas actividades son de orientación de grupo, opuestas a las orientadas hacia la pareja. Esta etapa es más informal y menos emotiva que las etapas finales del noviazgo, pues no existen matices románticos o sexuales.

Con frecuencia los amigos son más honestos entre sí que los novios y esto es posible por que los amigos llegan a ser emotivamente más profundos que los novios.

Etapa 2: Citas casuales.

Dos amigos se separan del grupo para compartir actividades que ya saben que disfrutan juntos. Como el grado de integración emocional entre ellos es bajo, ambos tienen libertad de salir con otros. No se consideran a sí mismos enamorados. Los momentos placenteros son compartidos junto con una amistad que puede prometer algo para el futuro.

Etapa 3: Relación especial.

Esta es una etapa intermedia. Hay un creciente afecto entre los componentes de la pareja, pero todavía no han alcanzado el grado de dedicación que requiere una relación

más firme. Están dedicando mas tiempo juntos, pero no están participando aún de una relación más afianzada.

Etapa 4: Relación firme.

En esta etapa hay un entendimiento entre ambos por el que no saldrán con otros. Cada uno ve al otro más a menudo que en la relación incidental o casual. Por primera vez tienen lugar las palabras “dedicación y exclusivo”. La relación mas sostenida provee una oportunidad de observarse el uno al otro con más cuidado aunque sin compromiso de matrimonio. Esta etapa prueba también la relación con mucho más cuidado. Revela si las dos personas involucradas son capaces de mantenerse dedicadas a la misma relación, un hecho vital que debe conocerse antes de considerar el matrimonio. Durante esta etapa pueden observarse muchos rasgos de personalidad: sentido del humor, capacidad de escuchar, modales, espiritualidad y madurez, manejo de diferentes opiniones y habilidad para comunicarse.

La relación estable ofrece un serio periodo de prueba durante el cual una pareja puede tomar decisiones inteligentes sobre su compatibilidad. Esto también implica un aumento de los sentimientos de amor mientras la pareja dedica más tiempo a estar a solas.

Etapa 5: Precompromiso.

El precompromiso es la etapa en la cual una pareja comienza a discutir la posibilidad de casarse. Hablan de casarse “algún día”. Algún día: cuando terminemos de estudiar, cuando consiga un mejor puesto, cuando lo podamos pagar, cuando las circunstancias sean favorables o lo permitan. Todas las conversaciones son tentativas, pero la pareja está mas segura de que están hechos el uno para el otro. Su comprensión es privada y personal en lugar de ser Terminal o dependiente.

Durante esta etapa una pareja puede echar una mirada en profundidad a sus estilos de vida o personalidades, para saber si son lo suficientemente compatibles como para casarse. Esta manera de encarar el asunto torna el compromiso más significativo, así como reduce el número de compromisos quebrantados o rotos.

Etapa 6: Compromiso formal.

El compromiso formal sigue al del “algún día” de la etapa previa. Este trae un profundo sentido de dedicación y pertenencia que no había en el precompromiso. Hay unas cuantas cosas que separan el compromiso formal del precompromiso. Un compromiso formal sirve como anuncio público a la familia y a los amigos que una pareja tiene la intención de casarse. Ello ofrece una oportunidad de ajustarse al hecho de que se formará pronto una nueva familia, y un nuevo miembro se unirá a la familia grande. El anuncio público también refuerza la dedicación.

Durante el compromiso, las expresiones de afecto se vuelven más intensas porque están en la transición entre el galanteo y el matrimonio. Debido a la urgencia de dar cumplimiento el deseo natural por una intimidad sin restricciones, los compromisos de una duración limitada de hasta seis o nueve meses resultan ideales. Si una pareja ha dedicado dos años tratando de conocerse mutuamente antes del compromiso, un periodo breve de compromiso es suficiente.

Esta es la última oportunidad de observar al futuro socio antes de amarrarse el uno al otro para toda la vida. Este es el momento de sacar a luz cualquier diferencia sin resolver o revelar cualquier secreto escondido, revisando y volviendo a revisar cada evaluación.

Etapa 7: Matrimonio.

El matrimonio se diferencia de las etapas anteriores en que es la última y se vincula con los procedimientos legales y los juzgados necesarios para disolver la relación por medio del divorcio. Tiene que ser la continuación de la fase romántica del cortejo, caracterizada por afectividad, respeto, cortesía y diversión. Todo junto.

Un compromiso no es un contrato sellado para siempre que fija el destino de una pareja. Desafortunadamente, las parejas frecuentemente atraviesan estas etapas fuera de secuencia. Tan ansiosas están por encontrar el amor, que saltan los preliminares y se zambullen en el romance. Pero todo el componente romántico no produce necesariamente amor duradero si no se ha establecido primero una amistad duradera.

Para ganar el amor y el respeto de su compañero o compañera, muchos muestran solo su lado mejor y tratan de ocultar sus faltas y errores. Creen que si la otra persona se entera de sus equivocaciones y fallas o idiosincrasias serán menos amados. De manera que juegan un papel y actúan por un tiempo como si esas faltas no fueran parte de sí mismos, dejando solo ver a sus amados solo lo mejor de sí, tal comportamiento no es nada más que una máscara.

Así, se puede decir que una buena elección de pareja está directamente relacionada con la madurez emocional, esto implica la capacidad de identificar y satisfacer las propias necesidades afectivas y al mismo tiempo ser empático con las necesidades de la pareja.

El proceso de formación de pareja atraviesa (en general) por las siguientes fases: amistad, citas casuales, relación especial, relación firme, pre-compromiso y compromiso formal.

1.3 CARACTERÍSTICAS DE LA PAREJA

Souza y Machorro (1995) mencionan que un hombre y una mujer pueden haberse conocido desde la infancia, pueden haber constituido una pareja en las mentes de todos los que los conocieron e incluso haberse casado y no alcanzar a conformar realmente una pareja. O bien, pueden convertirse secretamente en una pareja. Al final son muchos los matrimonios los que pasan por la vida de relación sin constituirse verdaderamente en pareja, muy a pesar de que se aplique el criterio de longevidad para su validación. Respecto a la condición para validar el criterio de lo que es **ser y hacer pareja**, en la Universidad de Washington se propuso sobre una base observacional de parejas, la diferencia de estilos que asumen las parejas según sea el modo de su dinámica y la manifestación de sus afectos. De acuerdo con este planteamiento existen cinco tipos de parejas, tres estables y dos inestables que son:

Los estables son:

- 1.- Aquellos que validan a sus parejas (denominados validadores).
- 2.- Aquellos que validan a sus parejas de manera instantánea pero repetitiva (designados volátiles).
- 3.- Los que evitan el conflicto y la descalificación personal y del otro (llamados evitativos).

Los inestables agrupan dos variantes que a su vez difieren entre sí:

- 1.- Hostiles.
- 2.- Hostiles separatistas.

Ambos grupos, reúnen formas dificultosas de conciliar sus problemas y la característica fundamental de sus permanentes afectos negativos los mantienen en pareja, aunque de manera aislada uno del otro, respectivamente (Gottman, 1993 citado en Souza y Machorro). El estilo de la pareja invade su panorama, así como los planos de su comportamiento.

Por su parte, Quiñónez (2007), propone estos rasgos tomando en cuentas las diversas dinámicas de los diferentes tipos de pareja:

* Rasgos complementarios:

La relación complementaria se caracteriza por que uno de los miembros domina y manda y el otro se somete y obedece, la relación aumenta las diferencias desarrollando menos competencia, uno desventaja es el resentimiento y enojo de la persona sometida.

* Rasgos habituados al conflicto:

La relación presenta controles rígidos y tensión, la pareja está en un constante herirse el uno al otro encontrando satisfacción cuando uno de los miembros tiene problemas y derrotas, puede haber abuso físico o verbal, paradójicamente el pleito es lo que mantiene la relación.

* Rasgos desvitalizados:

La pareja rara vez muestra su insatisfacción, conflicto y no presenta entusiasmo, cada miembro tiene diferentes actividades e intereses, su interacción es apática y fría, pero presumen que son felices, hay culpa cuando hay un pleito.

* Rasgos simétricos:

Ambos miembros de la pareja dan y reciben órdenes, teniendo iguales derechos y obligaciones, un problema frecuente es la competencia que se da por la jerarquía de poder.

* Rasgos paralelos:

La pareja define áreas de responsabilidad entre ellos, pueden alternar sin la necesidad de lucha por la jerarquía, ambos ceden el control o a veces las decisiones pueden ser peleadas y saboteadas en todo momento.

La pareja en interacción intercambia automáticamente una serie de conductas que traen consigo consecuencias en el ámbito personal e interpersonal. La conducta además, tiene un impacto y una interpretación social de alejamiento o acercamiento hacia la pareja. Esta conducta puede ser socialmente aceptable (caen en el rango normal de los estándares y expectativas dentro de un grupo socio-cultural), ofensivas (aquellas que están más allá de la tolerancia de un grupo sociocultural) o insuficientes (aquellas que están por debajo de las expectativas mínimas de un grupo, caracterizadas por retirada, pasividad o inhibición) mencionado por Sanchez y Díaz-Loving (2002).

Berman y Lief (1975 en Lemus, 1996), establecen tres aspectos alrededor de los cuáles se puede observar la interacción de la pareja. Los aspectos que proponen son:

- Poder. Se refiere al establecimiento de jerarquías y manejo del poder en la relación, así como el nivel en que tales aspectos se dan dentro de la pareja (manifiestos o por medio de maniobras encubiertas).
- Intimidad: Corresponde a las oscilaciones en distancia, espacial y emocional, a través del proceso de vida compartida.
- Límites: Alude a la capacidad de la pareja de establecer límites contra la indiferencia de otras personas o cualquier otro aspecto que afecte la armonía de la relación.

Por lo tanto los sistemas de pareja se pueden clasificar con base en estos tres aspectos claves, de la siguiente manera:

A.- La resolución de formas y patrones de PODER y quién lo ejerce, hace que las parejas caigan en tres tipos de relaciones:

1. Relación simétrica: Los miembros de la pareja tienen tipos similares de conducta; ambos esperan dar y recibir, y ambos dan y reciben órdenes. Los conyugues tienen esencialmente iguales derechos y obligaciones, y los problemas más frecuentes que se dan en este tipo de relación se refieren a la competencia entre ambos conyugues.
2. Relación complementaria: Uno de los miembros domina y manda, y el otro se somete y obedece. Este tipo de relación aumenta al máximo las diferencias, y aunque la conducta de ambos miembros es diferente, satisface las necesidades de los dos. Se desarrolla menos competencia entre los conyugues. Su desventaja es el enojo y resentimiento, que muchas veces, está profundamente enraizado en la persona que se somete.
3. Relación paralela: Los conyugues alternan entre relaciones simétricas y complementarias, de acuerdo con contextos diferentes y situaciones cambiantes. Pueden darse mutuo apoyo y pueden competir sanamente.

B.- Con base a la dimensión de INTIMIDAD, Cuber y Harroff (citados en Barragán, 1980 en Lemus 1996), clasifican a las parejas en cinco tipos:

1. El matrimonio habituado al conflicto: Se caracteriza por la existencia de controles rígidos, tensión y conflicto. La relación es muy insatisfactoria; los conyugues continúan unidos por miedo a la soledad y por el aparente poder mantenido por un constante herirse uno al otro.
2. El matrimonio desvitalizado: La pareja rara vez expresa su insatisfacción; quizá esto se deba a que cada uno está inmerso en diferentes actividades e intereses. No obstante, su interacción muestra apatía y frialdad. No manifiestan abiertamente conflictos, pero reflejan falta de vitalidad y de entusiasmo. Permanecen juntos principalmente por el aspecto legal.
3. El matrimonio que congenia en forma pasiva: La pareja comparte intereses pero su interacción es distante. Los contactos interpersonales son con el exterior y los intereses de ambos están relacionados con otras personas. Existe un cierto apoyo mutuo en la relación. Es placentero.

4. La relación vital: Esta relación es estimulante y satisfactoria, es muy importante para ambos en una o varias áreas; como la crianza de los hijos, el trabajo etc. El trabajar juntos les entusiasma, y se concibe al otro como indispensable para el goce de cualquier actividad. Este matrimonio a pesar de tener conflictos ocasionales, provee unos lazos emocionales gratificantes y una fuerza estabilizadora en el crecimiento del individuo.
5. El matrimonio total: Este matrimonio es similar al vital en términos de acercamiento, pero es más multifacético. Todas las actividades son compartidas y se considera al otro indispensable para todo. Este tipo de relación es poco frecuente; es insegura particularmente dada su naturaleza multifacética que puede llevar a sus integrantes a conflictos de poder.

C.- LÍMITES: En el desarrollo de la familia actual, es un hecho que la inclusión de los hijos tiende a producir la principal de las perturbaciones estructurales en el desarrollo de la pareja. Otros grupos como los parientes, amigos, etc., infringen en la pareja, pero nunca como lo hacen los hijos- con base en esto, Pollack (citado en Barragán, 1980 en Lemus 1996), clasifica a las parejas en cuatro estadios:

1. Antes de la llegada de los hijos.
2. Crianza temprana de los hijos.
3. Latencia y adolescencia de los hijos.
4. Después de que los hijos se han ido.

Para entender la dinámica de las relaciones de pareja se debe considerar la capacidad de los miembros de ésta para desarrollar procesos de compartir y complementar tanto a nivel de intereses y necesidades cotidianas como a nivel de expectativas inconscientes y conscientes. Tales aspectos deben estar destinados al logro del balance entre la separación-individuación, la estabilidad y el cambio, y la dependencia-independencia. Procesos que en parte pueden resolverse de acuerdo a los límites, la intimidad y el poder que se establezcan en la relación; donde el paralelismo entre ambos, tal vez sea la clave para alcanzar el desarrollo de la identidad a través de la intimidad emocional compartida y la capacidad de crecer individualmente y en pareja (Lemus 1996).

PODER

El que posee el dinero o los bienes dispone de un poder considerable.

El estudio de parejas de medios poco favorecidos, que viven en condiciones penosas, acentúa la evidencia de que la coexistencia en pareja tiene una base económica de la mayor importancia. Es primero por razones de supervivencia y de menores gastos que muchas gentes se casan, o al menos se unen en parejas. Sin duda existen hoy nuevas posibilidades en este plano, presentadas por “comunidades”. Si la mayoría de estas fracasa a corto plazo, no es tanto por razones económicas, ya que, por el contrario, muestran allí una cierta eficacia de gestión, debido a una reducción masiva de los gastos de consumo. Las posibilidades de elección mutua de personas sobrexclusivas bases psicoafectivas, lo que representa, por supuesto, una gravosa desventaja para las posibilidades de una coexistencia prolongada. Las uniones llamadas “libres” son a menudo muy poco libres, debido al peso de las contingencias económicas. En casos escandalosamente numerosos, la insuficiencia de los ingresos desempeña un papel muy importante al limitar diferentes posibilidades: por ejemplo, la de alojarse de manera

decente, sin promiscuidad obligada y hacinamiento del grupo familiar en locales superpoblados. Además de la insuficiencia de los ingresos obliga a un trabajo suplementario y agobiador: hombres y mujeres se ven obligados a aceptar trabajos abrumadores, que cada noche los arrojan agotados uno junto al otro, y los incapacita para desarrollar su verdadera potencialidad humana. Estos son los casos más frecuentes, frente a los cuáles el clínico de la pareja, en cuanto tal, se encuentra desarmado: tendría que ser el poder político el que interviniera, si lo quisiera realmente.

Otras veces, las relaciones de dinero van a tener un efecto pernicioso, no ya por que la cantidad material de objetos, de alimentos, de alojamiento resulte insuficiente: la ideología corriente, reforzada masivamente por los medios de difusión y los diversos instrumentos de que dispone la publicidad, lleva a los interesados a valorar más que nada las relaciones de dinero.

Diversas situaciones cotidianas nos llevan a pensar que es lo que influye en el aspecto del poder en una relación de pareja, como es llevado a cabo el proceso de decisión.

Es lo que comprendieron con acierto las sociedades que quisieron reservar totalmente al hombre este poder y que, al consagrarse el matrimonio, idealizan el sacrificio que debía hacer la mujer. Tal es el caso de los primeros matrimonios romanos, en que la mujer pasaba de la tutela del padre a la del marido. Cuando la mujer romana, más adelante, pudo conservar para sí el bien heredado de su padre, la institución del matrimonio se desprestigió hasta el punto de que muchos hombres ya no buscaron casarse “con mujeres” (lo que explica sin duda las ceremonias de casamiento entre hombres, organizadas especialmente bajo el Imperio de Nerón).

Todavía hoy los países que tratan de conservar el poder solo para los hombres, como ocurre en muchos países islámicos, se preocupan de que las mujeres no puedan poseer fuentes de riqueza, y en particular que no puedan ni ganar dinero, ni recibir una herencia importante. De ese modo la mujer sigue siendo tributaria del hombre y sometida a él, que tiene el mayor interés en usar y abusar de argumentos sagrados o religiosos para justificar tal estado de cosas, y hacer que la mujer lo considere natural desde su más temprana edad.

La importancia de los conflictos que surgieron en torno al dinero fue un tanto mayor en cuanto mayores eran las posibilidades de utilizar esos recursos. En las situaciones más miserables la función del dinero es principalmente alimentaria y los conflictos solo pueden versar sobre detalles; pero a niveles de desarrollo económico más importante hay un mayor campo de elección posible sobre como utilizar el dinero y entonces esta elección puede provocar conflictos y lucha por el poder de decidir.

En cuanto a este poder principal de decisión hay que distinguir un gran número de situaciones diferentes. Es frecuente que se establezcan los gastos importantes en común después de una liberación, y esto supone un buen entendimiento, o al menos una capacidad de comunicarse. En caso de divergencia, la última palabra suele corresponder al que gana dinero, cuando es solo uno el que lo gana. Si este es el caso de la mujer (ocurre raramente), ella se preocupa muchas veces de que el marido no se sienta molesto por esta situación y oculta su poder, por ejemplo cuando el hombre está obligado a interrumpir su actividad a causa de la desocupación o de una enfermedad. Pero no es habitual que surjan debates en estos planos, y un importante sobrentendido evita este problema común, que permanece subyacente. Cuando el hombre está ya jubilado, mientras que la mujer todavía trabaja, el problema es diferente: el retirado dispone de ingresos, situación próxima al caso cada vez más corriente de que los dos tengan una actividad profesional: el poder último de decisión no parece provenir

entonces necesariamente del que tiene los ingresos más importantes. El simple hecho de que la mujer trabaje y aporte una contribución material modifica sustancialmente las relaciones entre ellos. En general, la decisión no puede tomarse sin ella ; y en la mayoría de los casos la mujer parece disponer de una especie de veto y casi siempre de un poder de proposición muy convincente. Sin embargo, existen también parejas conflictivas donde el hecho de que ella trabaje es precisamente mal visto por el marido, que se siente lesionado, como si la actividad profesional de su mujer significase su propia incapacidad personal y castración. Algunos tratan de tranquilizarse pensando que la actividad de su mujer es sólo una especie de pasatiempo. Esta dificultad para tolerar una igualdad de hecho y una capacidad profesional en la mujer parece, por supuesto, menos frecuente en las jóvenes generaciones, pero todavía subsisten en estas numerosas huellas del enfoque tradicional, aun entre los que no han recibido una educación anticuada o comparten una ideología común, políticamente muy avanzada.

Descartamos que el dinero no es el único medio para afirmar el poder sobre el compañero: el conocimiento y la competencia profesional no dejan de relacionarse con el ejercicio del poder. Prácticamente, se trata mucho más de la reputación de competencia, de la que el otro conyugue es solo el eco, y la imagen de este saber desempeña un papel importante en la atribución de valor que se le confiere al compañero (Autor desconocido).

INTIMIDAD

Sullivan (sin año), define a la intimidad como un tipo de situación que comprende a dos personas y que permite la validación de todos los componentes de la excelencia personal, esto es, satisfacciones cada vez más mutuas, y para el mantenimiento de operaciones de seguridad más y más similares.

La intimidad está caracterizada por la habilidad de tener una relación cercana emotivamente y por un profundo amor y cuidado por la otra persona (Rage, 1996).

La intimidad no se representa por el hecho de estar juntos, hacer muchas cosas y vivir románticamente comiendo en penumbra; es mucho más que eso. Es la capacidad, habilidad y predisposición para hablar acerca de lo que uno es, para decir lo que se siente, lo que se necesita, se teme y se desea, siendo escuchado, acogido y reconocido por el otro. La intimidad se forja en el diálogo, en el contacto interpersonal sin temores. Se crea en un lugar donde expresar los dolores, las inseguridades, las debilidades, las heridas. Es algo compartido y aceptado, donde no hay necesidad de aparecer como si nada sucediera y donde ambos se permiten ser, sin fingimientos ni caretas (Sarquis, 1995).

Cuando la intimidad en una pareja es un imposible, cuando hablar de los temores, de las necesidades, de los requerimientos sexuales se hace difícil, la persona comienza a sentirse alienada, desplazada, resignada, pero sobre todo carente de reconocimiento y validación, lo que genera un círculo vicioso de aislamiento y desvinculación que conduce a otra alternativa, refiere Sarquis (1995).

¿Qué contribuye a la intimidad?, para algunos autores (Kelley, 1983) esta resulta de las interconexiones fuertes, frecuentes y diversas entre las personas, menciona Rage (1996).

Rubin (1985, citado en Rage 1996) añade otras: confianza, honestidad, respeto, compromiso, seguridad, generosidad, lealtad, reciprocidad, constancia, comprensión y aceptación.

Para intimar con alguien es necesario “derribar los muros” que separan a una persona de otra, refiere Rage (1996) muy acertadamente.

Se puede decir que la intimidad es un fundamento del amor. Sin embargo es algo que se desarrolla lentamente y es difícil de lograr. Paradójicamente, se puede volver más amenazante que la destructividad. Pocas personas quieren ser “consumidas” por una relación, y no en pocos casos las personas comienzan a sentirse consumidas cuando se acercan demasiado a otro ser humano. A muchas personas les cuesta un gran trabajo lograr el equilibrio entre la intimidad y la autonomía, que continúa a lo largo de la vida de muchas parejas, refiere el mismo autor.

Sternber (1990, citado en Rage 1996) habla sobre la intimidad, refiriéndose a aquellos sentimientos, dentro de una relación, que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión; ello incluye al menos los siguientes diez elementos:

1. El deseo de promover el bienestar de la persona amada: El amante busca a su pareja y procura promover su bienestar. Uno puede promover el bienestar del otro a expensas de él mismo, pero con la expectativa de que el otro actúe de igual forma cuando llegue el momento.
2. Sentimiento de felicidad junto a la persona amada: El amante disfruta estando junto a su pareja. Cuando hacen cosas juntos, lo pasan bien y construyen un cúmulo de recuerdos con los que pueden contar en tiempos difíciles. Más adelante los buenos tiempos compartidos inundarán la relación y la mejorarán.
3. Gran respeto por el ser amado: El amante estima y respeta a su pareja. Aunque el amante puede reconocer defectos en su pareja, esto no disminuye la alta estima que le tiene.
4. Capacidad de contar con la persona amada en momentos de necesidad: El amante siente que su pareja está presente cuando la necesita. En tiempos difíciles, el amante puede recurrir a su pareja y esperar a que esta acuda.
5. Entendimiento mutuo con la persona amada: Los amantes se entienden mutuamente. Conocen sus puntos fuertes y débiles, y de que manera responder al otro de un modo que demuestre una genuina comprensión por los estados emocionales de la persona amada. Cada uno sabe “de donde viene” el otro.
6. Entrega de uno mismo y de sus posesiones a la persona amada: Uno desea entregarse, y entregar su tiempo y sus posesiones a la persona amada. Aunque no todas las cosas necesitan ser propiedad de ambos, los amantes comparten sus posesiones cuando surge la necesidad. Y, lo que es más importante, se comparten ellos mismos.
7. Recepción de apoyo emocional por parte de la persona amada: El amante se siente apoyado y hasta renovado por la persona amada, especialmente en momentos de necesidad.
8. Entrega de apoyo emocional a la persona amada: El amante apoya a la persona amada simpatizando con ella y apoyándola en momentos de necesidad.
9. Comunicación íntima con la persona amada: El amante es capaz de comunicarse profunda y honestamente con la persona amada, compartiendo los sentimientos más íntimos.
10. Valoración de la persona amada: El amante siente la gran importancia de su pareja, en el esquema de su vida.

Estos aspectos son muy importantes, pero no es necesario experimentar todos estos sentimientos para vivir la intimidad. Generalmente no se experimenta de forma independiente, sino como un sentimiento global, refiere Rage (1996).

LIMITES

Rage (1996) menciona que cuando la pareja sabe poner sus límites claros, existe un buen pronóstico en el manejo de sus diferencias, ya que esta actitud supone una sana interdependencia y un camino de madurez hacia la vida adulta. No obstante, el patrón contrario, o sea que para lidiar con los padres es necesario cortar totalmente la relación con ellos, indica inmadurez hacia. Es una forma de huir, de no enfrentar la realidad poniendo límites sanos. La total independencia no existe, siempre hay una cierta “interdependencia”, pero es necesario saber manejarla.

El concepto de límite describe la distancia y cercanía en que los miembros de una pareja se ubican y también cuán estrechas o abiertas son las fronteras que establecen entre ellos y, con el medio (Sarquis, 1995).

Entre las características de concepto de límite es importante destacar aquella que apunta a su permeabilidad o impermeabilidad. Esto hace alusión a la facilidad o dificultad que existe para que otras personas puedan ingresar al subsistema pareja (Minuchin, 1984 citado en Sarquis, 1995).

La precisión, la claridad, así como la difusión, son también otras cualidades importantes de destacar. Permiten definir hacia el exterior o el interior de la pareja los espacios ocupados por ellos y los miembros que participan en la interacción. Evita la ambigüedad y la superposición de funciones y roles (Sarquis, 1995).

No sería posible analizar el concepto de límites sin tomar en cuenta otro concepto de gran utilidad como es la: fusión. Este concepto describe la ausencia de la diferencia de barreras, haciendo así, que la relación sea proclive a la simbiosis.

Una relación se describe como fusionada, desligada o diferenciada. En la mayoría de los conflictos matrimoniales se observa fusión o desligamiento. Esto se refiere a límites difusos al interior de la pareja, poca definición hacia el medio, o todo lo contrario, refiere Sarquis (1995).

La identidad lleva a la diferenciación del yo, la autonomía, la independencia, la incapacidad de acción y decisión. El aprendizaje y desarrollo de experiencias de intimidad permiten lograr cercanía y compartir. Ambos procesos son fundamentales para la maduración y evolución humana y se interconectan entre sí. Son básicos para el afianzamiento y la calidad de las relaciones y vínculos. La meta puede ser estar cerca pero a la vez diferenciados, **ser íntimos pero autónomos**. Lograr cercanía basada en el respeto, la confianza, la reciprocidad y la empatía.

De acuerdo a lo anterior, vemos que constituir una pareja va incluso mas allá del hecho de contraer matrimonio; ahora bien, como se vio a lo largo de este punto, dependiendo de la dinámica y de los roles que asuma cada miembro existen varias formas de clasificar las parejas, sean estas funcionales o disfuncionales.

La constante en casi todas las clasificaciones son tres componentes que determinan la forma en como se constituye la pareja, estos componentes son: poder, intimidad y

límites. Además de los que a cada individuo atañen de acuerdo a su propia historia, lo cuál se hablará en el siguiente apartado

1.4 FACTORES QUE INFLÚYEN EN LA FORMACIÓN DE LA PAREJA

Definitivamente existen diversos factores que influyen en la decisión de elegir a tal o cuál persona en el momento de elegir una pareja. Winch (1954, citado en Solis, 1988 citado en Pérez y Rangel 2005) señala que en la elección de pareja, cada individuo busca en su grupo de partidos aquella persona que prometa satisfacer sus necesidades en la mayor medida posible. Las personas se atraen primero por características sociales (nivel social, educación, etc.), segundo por el consenso de valores familiares y tercero por la complementariedad de roles y de necesidades específicas; dentro de las que se encuentran: protección-dependencia, dominación-sumisión, realización-asociación; es decir, uno otorga posición y el otro lo apoya nulificándose; aproximación-autonomía, reconocimiento-aspiración de estatus, etc.

Por otra parte, cabe hacer mención que Maslow señala que, dentro de las necesidades del ser humano se encuentra el amor, esto es que, una vez satisfechas las básicas, el hecho de amar y ser amado también es una necesidad para sentirse completo.

Para Pérez y Rangel (2005), los seres humanos tenemos diferentes motivaciones para asociarnos en pareja, de dichas motivaciones depende el tipo de vinculación y su calidad. Existen algunos motivos inconscientes, que se sustentan en carencias afectivas y de la personalidad, lo cual puede constituirse en mayor riesgo para establecer relaciones disfuncionales y llegar hasta la violencia.

De modo, que estos deseos o motivaciones son, según Cowan y Kinder (1988, en Pérez y Rangel 2005):

1. Anhelos de fusión: Es tal vez el deseo más primitivo, relacionado con el amor sea el deseo de completarnos, de fusionarnos. Este deseo nace del miedo a la soledad y de una sensación de estar incompletos.
2. Búsqueda de valoración: Este deseo también nos impulsa a la búsqueda de una conexión afectuosa. Es la necesidad de tener una autoestima. Los adultos que no han aprendido a ser conscientes de su valoración, tienen el mayor potencial para obsesionarse con el amor. El problema de la valoración como solución dominante para los sentimientos de deficiencia, estriba en que no amamos realmente a la otra persona; en cambio amamos la ilusión de mejorar nuestro yo.
3. Sentirnos vivos: Este deseo es generado por las mismas tensiones de la vida, lo cuál lleva al individuo a disminuir estas y poder sentirse vital, entusiasmado; con nuevas energías.

Pérez y Rangel (2005), mencionan que las personas con vínculos afectivos pobres en la infancia, llevan a que posteriormente experimenten con mayor probabilidad

sentimientos de tristeza, vacío, y buscan llenarlas mediante la vinculación con una pareja. Esto es sumamente cierto, ya que finalmente lo que se busca es sentir la compañía, el amor o simplemente el hecho de saber que se tiene a alguien con quien contar. Esto es un poco fuerte, ya que, si las figuras parentales son un poco fantasmales, le será más difícil al individuo contactar con buenos objetos, quizá un tanto “salvadores”, para que logre llenar estos vacíos.

Por otra parte Tordjam (1989, citado en Pérez y Rangel 2005) afirma que desde el momento en que se forma como una pareja, hombres y mujeres aportan a ella sus cualidades y defectos, cada uno posee un sello, que algunos consideran indeleble y que deriva de su dotación genética, de sus vivencias infantiles o de su medio familiar y sociocultural; se transparenta a través del carácter, de los modos de comportamiento, sus guiones de ganador o de perdedor, tanto como a través de los papeles que se verá obligado a interpretar en el seno de la célula conyugal, muchas veces a pesar de su propio cuerpo. Es aquí en donde la historia personal de cada uno de los integrantes de la pareja juega un papel muy importante, ya que debido a estas es como ambos se sienten atraídos de cierta forma y cada una de sus características (sociales, físicas, etc.) pensamientos, ideas, carencias emocionales y afectivas hacen una empatía y entonces es ahí en donde ambos deciden formar una pareja juntos.

La mayoría de los individuos comparten una imagen de una pareja ideal. Pueden tener o no ideas definidas de lo que están buscando en una pareja. Rage (1996), menciona que existen diversos atractivos (ó factores) para la formación de una pareja. Para algunos será muy importante el aspecto físico. Para otros los elementos psicológicos (ternura, inteligencia, comunicación, comprensión, etc.). Otros más buscarán un nivel educativo y social alto y compatible con el suyo. Finalmente habrá personas que se fijan en los valores morales y religiosos de la persona.

Muchos individuos tienden a ser excluidos automáticamente por la edad, educación, raza, tipo corporal, orientación social o religiosa, etc. No obstante, se han hecho varios estudios entre los jóvenes. Los elementos positivos que han sobresalido son edad, educación y clase social. Sin embargo, aparecen otras características importantes que no son fácilmente medibles: carácter, estabilidad emocional, disposición complaciente y el buen humor. En la actualidad se tiende a valorar fuertemente el atractivo físico y la personalidad (esta última varía mucho más de acuerdo a los aspectos que se aprecien en cada época).

Para Rage (1996), los factores que llevan a las personas a relacionarse con éxito, y que se pueden aplicar a la elección de pareja incluyen en la actualidad varios elementos:

1.- Atractivo físico: Los psicólogos consideran a esta un criterio muy superficial. Se han elaborado varias teorías acerca del atractivo: la que habla de que las “semejanzas” compartidas entre personas son tan importantes como la atracción física. Indicaron cinco variedades fundamentales de inclinaciones: admiración, reciprocidad, apoyo en los roles, respeto y apoyo de los valores (Lindgren, 1978; Newcomb, 1956, 1961, 1963; Byrne y otros 1971, citados en Rage, 1996).

Hargreaves (1977, citado en Rage, 1996) añade a la anterior clasificación, la gratitud, obligaciones mutuas, estima y aceptación. La apariencia física desempeña un papel muy importante dentro de la atracción social, esta es relativamente necesaria para una relación positiva y duradera.

2.- Atractivo psicológico: Como la comunicación, la expresión de ternura, intimidad, la amistad, aspectos de personalidad (madurez emocional), inteligencia y otros más son muy importantes, ya que se consideran atractivos psicológicos.

3.- Atractivo social: Comprende los antecedentes familiares, clase social, educación, cultura, subculturas entre otros. Por otra parte, Wolosky (1991, citado en Pérez y Rangel 2005) menciona que la clase social influye demasiado por que la persona se asocia básicamente con quienes pertenecen a su misma clase social, es más probable encontrar a la pareja dentro de ese círculo y no fuera de él. De tal manera que los patrones de lenguaje, vestido, nivel educativo e intereses, varían considerablemente de una clase social a otra, por lo tanto hay quienes se sienten más cómodos o seguros cuando conviven con personas de su misma clase social.

4.-Atractivo axiológico: Otro de los factores relevantes en la relación de pareja son los aspectos axiológicos, es decir, el tipo de valores que tienen los miembros de la pareja (y en no pocas ocasiones, la familia de los dos): económicos, éticos, estéticos, sociales, políticos y religiosos. Tener el mismo tipo de valores, compartirlos o que sean al menos compatibles es un punto importante dentro de la relación.

Por otra parte, Alvarez-Gayou (1996) explica que existen tres niveles de atracción para la formación de una pareja:

1. Atracción física: La cuál, muestra el hecho de que exista un gusto físico por la persona y que los acercamientos y relaciones físicas sean gratificantes para ambos.
2. Atracción intelectual: Esta implica la posibilidad de una comunicación abierta en la que los integrantes de la pareja tengan que hablar y así mismo, compartan intereses y actividades.
3. Atracción afectiva: Consiste en que para que una pareja armónica exista y se desarrolle deben de existir sentimientos de amor o cariño entre ambos.

Por lo tanto, estos autores coinciden en que existen diversos factores para la formación de una pareja, entre ellos el físico, el intelectual, pero sin duda las carencias afectivas y emocionales son aún más fuertes; para Flores (1984) la principal motivación en la elección de una pareja es encontrar a una persona que tenga la capacidad de bajar las ansiedades, en este caso se considera al matrimonio como un recurso para contrarrestar los dolores psíquicos y emocionales.

Landsman (1994) menciona que las principales motivaciones que influyen en la formación de la pareja son:

- Desamparo y necesidad: Una persona puede sentir deseos de amar a alguien por que aparentemente está desamparada y con necesidad de ser amada.
- Conformidad con los ideales del amante: Un amante potencial puede tener ideales sobre la apariencia, la personalidad y la conducta que la otra persona debe cumplir antes de ofrecerle amor. Los conceptos de la esposa ideal y del marido ideal pueden ser factores decisivos para determinar a quien escogerá un hombre o una mujer jóvenes para enamorarse. El adulto joven observa a alguien que se ajusta a sus ideales y considera que puede amar a esa persona.

- Necesidades crónicas: Un individuo con necesidades fuertes e insatisfechas buscará satisfacer sus necesidades inmediatas e ignorará los demás rasgos de una persona que son importantes para su desarrollo y felicidad general. Por tanto, podría escoger a una persona capaz de satisfacer estas necesidades y no comprender que posee otras necesidades y valores que se volverán importantes cuando las actuales hayan sido satisfechas.
- Falta del conocimiento del yo: La persona enajenada de su yo real no logra identificar lo que necesita para ser feliz o para facilitar el desarrollo. Como en su elección no considera estos factores, partirá de otros criterios inadecuados para el desarrollo y la felicidad. Así escoge solo por la apariencia, por que sus padres o conciencia le exigen esa elección sin saber si en verdad lo desea. Ignora sus necesidades y deseos.
- Necesidad de estabilidad y deseo de transformación: Las personas buscan un espacio donde pueden expresar sus deseos y aspiraciones armonizando y haciendo realidad los proyectos.
- Satisfacción de expectativas previas: Se espera obtener beneficios de la pareja, estas exigencias generalmente están basadas en un sentido ingenuo de satisfacción y felicidad y en una creencia de que el amor lo puede todo (Lemus, 1996).
- Compañía y desarrollo personal: La mayoría de las personas buscan compañía, satisfacción de las necesidades psicológicas y desarrollo personal. Se piensa en la convivencia y en la seguridad de que la persona estará ahí siempre y nos aceptará en todas las circunstancias tal como somos.

Los hechos que conllevan a los seres humanos a establecer una pareja son diversos, ya que el fin es que sus necesidades no satisfechas, esta vez sí lo sean. Dentro de todas estas necesidades se encuentran las afectivas, físicas, económicas, sociales, intelectuales, etc., pero sobre todo la del amor y el establecer una empatía, y dependiendo de los intereses mutuos es como se logra una conjunción en pareja.

Dentro de la complementariedad y la búsqueda de satisfacción se encuentran diversos roles como el de la protección, dominación, realización y reconocimiento; dependiendo del tipo de vínculo se establecerán relaciones afectivas en las cuáles habrá un desarrollo en pareja, debido a que lo que se pretende es satisfacer el anhelo de fusión y el sentido de pertenencia.

Como se puede analizar, cada factor es importante y, sin duda seguramente existen muchos más, pero estos son los que se dan con mayor frecuencia, de ello dependen conductas, criterios e historias individuales de cada persona. Se observa que el otro juega un papel muy importante, ya que es el principal sostén en la vida. Y tal como se menciona anteriormente, son determinantes los primeros vínculos de amor establecidos, para lo cuál se abordará en el siguiente punto.

1.5 ELECCIÓN DE PAREJA EN BASE A LAS IMÁGENES PARENTALES

Para iniciar este apartado es necesario definir lo que se entiende por imágenes parentales.

Parentalidad constituye el estudio de los lazos de parentesco y de los procesos psicológicos inherentes (Solis-Pontón 2004).

En el proceso familiar los padres proveen a los hijos de apaciguamiento, seguridad, estimulación, socialización y transmisión de valores. El niño internaliza o hace suyos estas funciones, este proceso de internalización es complejo, incluye varias fases y grandes variantes, por cuestiones de encuadre se limitara a decir que el niño hace suyas activamente estas formas de relación constituyéndose así las imágenes parentales. En otras palabras las imágenes parentales que cada individuo tiene son el producto de lo que sus padres le han dado y la forma en que lo recibió según sus características internas. Una vez que se han establecido éstas imágenes los individuos nos relacionamos a partir de ellas. Cuando hemos internalizado unos padres amorosos y protectores nos relacionamos con personas con esas características, si por el contrario nuestras imágenes son de unos padres castigadores y agresivos nos relacionamos con personas con ese estilo.

Quizá aquí podría ser oportuno hacer un estudio de las diferentes formas de relación de las familias a manera de esquematizar un poco las formas de relación más frecuentes para de ahí pasar a lo que sería las repeticiones de estos patrones en el establecimiento o no de las parejas.

Se ha establecido a la familia como base de la sociedad. A partir de la cual el individuo se desarrolla, educa y adquiere las bases de su vida futura. Como institución primaria del orden social ésta evoluciona y se adapta según los cambios culturales y sociales a los que se vea sometida por el contexto que la rodea en diferentes momentos (Pérez y Rangel 2005).

Tomás (2000) afirma que para poder comprender mejor los modelos familiares y la posterior confirmación de patrones de comportamiento que afectarán la elección de una pareja por parte de uno de los miembros de la familia, es necesario partir del conocimiento de los tipos más frecuentes de organización familiar:

1) Algunas familias son muy interdependientes y muy cerradas, emocionalmente hablando, en su sistema interrelacional, un movimiento por parte de un miembro familiar hacia la independencia, puede convertirse en una amenaza para el equilibrio familiar.

2) Otras familias son poco interdependientes aparentemente y bastante desconectadas en su sistema interrelacional. Se encuentran más confortablemente dentro de una relación distanciada y generalmente suelen regirse por reglas rígidas, que les permiten evitar las situaciones bochornosas, agobiantes y también la angustia de la excesiva proximidad de los demás. Las infracciones a estas reglas producen sensación de gran incomodidad en otros miembros familiares.

3) Todas las familias padecen de sobrecargas, propias a los cambios debidos a la evolución natural de sus miembros del ciclo madurativo personal e interrelacional familiar.

4) Algunas familias pueden evolucionar, temporalmente o permanentemente de forma disfuncional cuando se encuentran a una dificultad, acontecimiento traumático, o enfermedad crónica. Al examinar estas familias deberemos distinguir la familia que reacciona de forma estresada frente a un acontecimiento estresante de la que ha funcionado siempre con escasos recursos a lo largo de su vida.

5) Las familias de padre único presentan un índice muy elevado de necesidades de consulta con centros de tipo social, o de salud. Presentan multitud de problemas, generalmente de tipo social, emocional y económico. Un divorcio o una separación forza a la familia y a sus miembros a redefinir las funciones y a reestructurar las pautas interrelacionales. A veces una familia puede tardar uno o dos años en encontrar un equilibrio confortable, ya que uno o ambos padres pierden la capacidad de parentización y los hijos toman el rol de unir a los padres.

Cada uno de estos tipos de familias establece formas de vínculos entre sus miembros y en su futura búsqueda de pareja. La mayoría de las estructuras familiares son flexibles y por tanto capaces de acomodarse a estos cambios evolutivos circunstanciales. Sin embargo, estas modificaciones también pueden temporalmente desestabilizar a las familias.

Así definidos los tipos de familias podría pensarse que una persona que ha vivido en una familia del tipo 1) difícilmente podría establecer una pareja fuera del núcleo familiar, hacerlo podría provocar la desestructuración de éste. Por otro lado una persona que ha tenido una familia del tipo 2) podría establecer parejas desapegadas, sin grandes compromisos en las que un acercamiento más profundo implicaría un peligro. Es un hecho social que la familia domina la organización y afectividad de las sociedades humanas. Es más que decisivo el papel que desempeñan sobre el desarrollo de la personalidad de un individuo la relación con sus imágenes parentales, pues es a través de su identificación con ellas el tipo de relación de pareja que desempeña en su edad adulta, los padres prácticamente “moldean” la personalidad e imagen de la persona.

Cuando la elección de pareja se basa en la búsqueda de lo conocido, tanto el hombre como la mujer se sientan atraídos por los aspectos físicos, sociales, económicos y culturales, casi siempre se termina eligiendo a alguien similar a los padres. Se trata de un fenómeno muy común, por que les da cierta tranquilidad y familiaridad, en cuanto a conocer sus posibles reacciones y lo que les gusta o les disgusta de la pareja (Díaz citado por Martínez, 2003).

Existen casos, en los cuáles, para mantener cierto status social o prestigio se busca una pareja que cubra dicho requerimiento, de muchas maneras también los intereses familiares se ven complementados por matrimonios arreglados meramente por conveniencia.

Herbert (1977) menciona que a menudo se repiten formas de relación que ya se dieron entre los padres, o bien se presenta una forma de relación totalmente opuesta y con la adecuada disposición a desengañarse en el caso en que, a pesar de todo, la pareja se

sigue pareciendo a la de los padres que al principio parecía muy poco satisfactoria. Esto tiene lugar por el hecho de que los futuros conyugues, al ser elegido consciente o inconscientemente, de forma que posea las propiedades contrarias a las que tiene de los padres no amada, es idealizado y, por lo mismo, se le exige demasiado. El descontento nace inmediatamente, en cuanto dicho conyugue deja entrever solo un par de hechos del progenitor aborrecido. Entonces tiene lugar una reacción agresiva de desencanto. El conyugue reacciona, por su parte, agresivamente contra ese abuso y, por esta razón, cae precisamente en el papel del malo.

Así se tiene que el proceso “sano” de elección hablaría de la madurez de la persona, pero según los expertos en cuestiones de matrimonio, esto no es tan común. Casi siempre predominan las tendencias de tipo incestuoso, esto es, que se busque conscientemente algo similar a los padres, pero sigue prevaleciendo el factor inconsciente de buscar la imagen de los papás. Una elección basada en este aspecto puede caer en el fracaso, sobre todo cuando se llega a la intimidad. Muchos no quieren tener realmente una intimidad, por que su inconsciente les está diciendo que no pueden llegar a tener una intimidad psicológica con los padres, pero en este caso se trata de una dependencia emocional hacia ellos (Díaz citado por Martínez 2003).

Otro caso que también es bastante común es quien busca su complemento, su otro yo, que ya no es como él, sino que es como hubiera querido ser, y se complementan. Estas parejas pueden funcionar, indica, pues la teoría maneja las similitudes entre parejas como casos con mayores probabilidades de éxito. De acuerdo con los teóricos, cuanto mas parecido exista, sin llegar a ser idénticos, pero sí, con más elementos en común tengan, mas fácil será que se lleven bien. Esto puede verse en cuestiones culturales, sin embargo se aplica a toda situación (Pérez-Rangel 2005).

Para Castillo (2001), las relaciones entre la estructura de la familia y la estructura social son muchas, pues los conflictos en el seno de la familia reproducen los conflictos de los grupos más amplios o de las clases sociales, por lo que el grupo familiar puede ser un sistema cuyo funcionamiento permite satisfacer, frustrar o complejizar lo que transmite la organización social.

Ahora bien, otros autores como Freud y los psicoanalistas consideran que las elecciones de pareja se basan en la relación con la familia, pero matizadas por los vínculos amorosos y agresivos con los miembros y las internalizaciones que se hacen de ellas. Las investigaciones psicoanalíticas sugieren que las personas significan sus emociones y sus creencias internas, a partir de la resonancia que tienen con su mundo externo en las relaciones con otros (Marcuschamer 2006).

Para Velazco (2004), en la teoría psicoanalítica, el modelo que mejor explica el funcionamiento de las parejas y su interacción ha sido el derivado de la teoría de las relaciones de objeto, que se considera como una teoría de la personalidad desarrollada mediante el estudio de la relación madre-hijo. Esta teoría sostiene que las experiencias del niño con la relación a la madre son las determinantes primarias de la formación de su personalidad, y que las necesidades de apego son los factores motivantes para el desarrollo del self infantil. De acuerdo con este modelo de pensamiento, el vínculo inicial es con la madre, que ocurre mediante un proceso gradual y coordinado, proceso eminentemente circular en donde el niño va internalizando las distintas conductas y actitudes de la madre hacia él. Mediante este proceso de internalización, cuando se trata

de afectos placenteros puede tener un papel de buena madre, que regula y fortalece la autoestima; por ejemplo, cuidados físicos, alimentación oportuna, contacto físico, etc. Pero cuando son displacenteros, las representaciones internas que va formando el bebé tienen una carga negativa, como falta de cercanía física alimentación y cuidados deficientes, entre otros.

Estas conductas y actitudes internalizadas signan el tipo de relación y establecen un patrón de repetición. Aquel vínculo con la madre establece las relaciones con otros, pero mucho más con las relaciones íntimas, y por ello con las parejas. Los objetos internos se ponen de manifiesto en las relaciones a través de proyecciones de partes de uno mismo en los otros, con ello se podría decir que las parejas mantienen un cierto grado de interacción de partes proyectadas, se espera del otro que cumpla funciones y juegue cierto rol que el otro necesita y cubra ciertas áreas, así si la persona ha mantenido objetos internos satisfactorios sus relaciones con los otros tipos, pero si, por el contrario, sus relaciones han estado signadas por frustraciones o violencias sus vínculos serán de éste tipo, se buscarán parejas que, o les hagan sentir así, o a quienes puedan hacer sentir esa frustración o violentarlas. Cabe aclarar que en todas las relaciones, según estas teorías, existe una combinación de amor y odio, los conflictos se ven matizados por ellos; la diferencia estriba en la dominancia de uno u otro de ellos.

Para Alberoni (1993) La familia es un objeto colectivo de amor, pero es también un lugar de tensiones y frustraciones, de resentimiento y agresividad. Objeto de amor pero también de agresividad, o sea ambivalente. Freud colocó la ambivalencia en la base de su psicología; el complejo de Edipo es la manifestación de la ambivalencia hacia el padre y la madre amados, pero por cierto también odiados, aún cuando este rencor y este odio no se manifiesten abiertamente. Si bien existe la ambivalencia, la imagen del padre, la madre y la familia siguen siendo positivas, por que nuestro deseo (quizá deberíamos decir la necesidad) es conservar lo mas puro posible, incontaminado (no ambivalente) nuestro objeto de amor. La imagen del niño se hace de la madre, del padre, la imagen que el adulto se hace de su iglesia, su partido, es una imagen lo más perfecta posible. Hace todo lo posible para que su imagen siga siendo perfecta. Para lograrlo, por un lado aprende a tomar la agresión sobre sí mismo, a elaborarla como sentido de culpa (depresión) y por el otro a explicar la imperfección que observa atribuyéndosela al enemigo. El papa es colérico porque trabaja mucho, la patria o el partido o la iglesia son imperfectos porque dentro o fuera existen enemigos, malvados (elaboraciones persecutorias). Gracias a estas elaboraciones el objeto de amor conserva lo más posible los caracteres de un objeto de amor ideal. Este es el estado que consideramos normal. Pero cuando alrededor de nosotros las cosas cambian, cuando nosotros mismos cambiamos (por ejemplo en la adolescencia), cuando encontramos otras posibilidades, otras realidades, cuando nuestras relaciones con nuestros objetos de amor empeoran, nos resulta cada vez más difícil conservar esta imagen ideal a través de la depresión y la proyección. En los periodos históricos que preceden a un movimiento, en todas las historias personales que preceden a un enamoramiento hay siempre una larga preparación debida a un lento cambio, a un deteriorarse de las relaciones con las cosas amadas.

Desde el punto de vista sistémico se considera a la pareja como un “sistema” o grupo, el cuál tiene su propio sistema como tal, es decir, sus propias leyes. Podría interpretarse entonces desde este sentido a la pareja como un reflejo de las estructuras sociales que la rodean, principalmente: la familia. Y, efectivamente así es, ni la pareja, ni la familia

quedan jamás aislados totalmente; la primera va sufriendo constantes presiones sociales y condicionamientos, es decir, cubrir y tratar de llenar expectativas que no son precisamente las de la pareja como tal, sino de su familia.

Por lo tanto, el desarrollo adecuado o inadecuado de una relación de pareja de una persona, depende demasiado del modelo que los padres hayan plasmado en su entorno familiar, ya que sin duda, este se verá totalmente reflejado de un modo u otro en la relación de pareja que la persona desarrolle.

1.6 VÍNCULO DE DESARROLLO

Sánchez (1999) menciona, que cada uno de los miembros de la pareja buscan en su otra parte aspectos de los cuales se carece o se cree carecer y por lo tanto, se necesitan compensar para llegar a la plenitud. La gran mayoría de las parejas se encuentran determinadas y designadas por una intrincada red invisible de elementos culturales e intrapsíquicos que establecen las posibilidades de su unión e interacción. Tal vez sean precisamente las parejas que no cumplen esta fórmula las que eventualmente llegan a la ruptura; pero incluso en estos casos, en los que la unión aparentemente se ha disuelto, podemos observar a veces una dinámica relacional que no deja lugar a dudas: permanecen intrapsíquicamente unidos, relacionados por un vínculo, en un equilibrio de fuerzas, ganancias y conflictos que llevan a pensar que el rompimiento o la distancia es parte necesaria en la continuidad de la unión, que esto es justamente la precondition de su emparejamiento.

En lo referente a la aportación individual que cada uno de los miembros de una relación de pareja establece ciertos márgenes. Esto es, la forma en que cada uno de los compañeros interviene desde su propia perspectiva a la elección de una pareja que se puede formar entre ambos para sostener la relación. Así, cada uno de los participantes tratará de conseguir a través de la relación con el otro mayor grado de la expresión de las necesidades, deseos y fantasías inconscientes propias.

Y en este caso la teoría remarca el aspecto de cada uno de las aportaciones individuales personales, de cada uno de los miembros involucrados pero con la perspectiva de compensar las necesidades de la otra parte, llámese económicas, sociales, psicológicas, afectivas, etc. Por ejemplo, La necesidad de llenar algún vacío interior: en este caso el motivo para emparejarse es el de que las cualidades personales pueden ser transferibles o también la necesidad de prestigio o de alcanzar algo práctico: el compañero conferirá un status superior o contribuirá en alguna forma a fomentar las ambiciones del otro (Sheehy, 1985 en Pérez y Rangel 2005).

Freud y sus discípulos mencionan el hecho de que comúnmente buscamos parejas con características similares a las de nuestros primeros objetos y otras figuras que fueron importantes en nuestros primeros años de vida. Con esto, se puede explicar el hecho de que se conocen diversas personas, la mayoría de nosotros nos sentimos atraídos por ciertas personas (Obras completas de Sigmund Freud, 1972).

La teoría del psicoanálisis hace un énfasis a los factores inconscientes que determinan de una manera importante la elección y el hecho de mantener una pareja. Estos factores

están determinados principalmente por el seno familiar y la evolución de estos. En este caso, la pareja (objeto elegido) es el pilar de las proyecciones del otro, es decir, en su interior es el apropiado y es internalizado, pasando así a formar parte de sus objetos internos. Esta integración es importante, ya que a través de ella, en sus elaboraciones internas se genera una identidad con el otro como pareja, una pertenencia. Lemaire (1979), hace mención en el hecho de que cuando aparece una percepción de un “nosotros”, la pareja funciona como grupo.

Así, desde la perspectiva psicoanalítica la pareja está formada por un conjunto de representaciones, tanto conscientes como inconscientes, que incluyen (Michaca, 1987):

- 1) Una imagen corporal
- 2) Pulsiones representadas en formas de deseos
- 3) Una imagen dual propia y un autoconcepto
- 4) La valoración que la pareja tiene de sí misma (autoestima)
- 5) Un conjunto de expectativas (ideal del self)

Todos los puntos mencionados anteriormente enmarcan el ámbito psicoanalítico en el cuál se conforma, estructura y desarrolla una pareja.

Entonces, los esfuerzos inconscientes de cada uno de los miembros por mezclarse, pueden ser a manera de sostener la relación de pareja, corriendo el riesgo de la invasión o deterioro de ella misma, de su intimidad. Las formaciones, así como los procesos son regidos y producidos conjuntamente por las dinámicas intrapsíquicas de ambos miembros de la pareja, es decir, sus reglas particulares, entre las que se encuentran:

- El espacio de la pareja se apoya y moldea sobre las estructuras de las realidades individuales, lo que cada uno inviste, proyecta, rechaza o dispone dentro de la relación.
- Estas estructuras son a su vez transformadas y reorganizadas por el vínculo que hay entre ambos, por sus expectativas únicas y diferentes.
- Dentro de ello da por resultado un orden o funcionamiento que se considera dentro del espacio psíquico de la pareja como un grupo.

Por lo tanto se construye una identidad juntos como pareja, además de la identidad propia de cada uno de los miembros para de este modo formar un sistema: una pareja.

Finalmente, lo que se busca no es ser los dos uno solo, por que cada uno es un ser individual, tampoco se trata de una posesión de otro, por el contrario. Kasa (1999), menciona que, cuando el pensar de uno es el del otro, el sentir de uno solo, posesionándose, es una fusión que imposibilita un lugar para el amor.

Ya que, se convierte en un amalgamiento que se olvida de la creatividad, donde cada sujeto desarrolla sus propias capacidades, pero juntos crean cosas nuevas, en medida que se respeta al otro su espacio, sus expectativas, sus faltas sin pretender ser el relleno de ellas. Pero sobre todo procurar tener presente los propios sentimientos, ser auténtico como menciona Rogers (1993). Ya que lo idóneo es que exista una relación que tenga por característica la autenticidad y transparencia para crear confianza y una mayor integración tanto individual como de pareja y de este modo lograr establecer un óptimo vínculo de desarrollo, para entonces quizá poder satisfacer todas aquellas necesidades no cubiertas durante la infancia.

En este capítulo se han abordado diversos puntos de vista sobre lo que conforma la elección, configuración y características de la pareja, tratando de explicar como se constituye una pareja, así mismo es de suma importancia explicar cada una de las etapas por las que atraviesa, para ello se abordará lo referente a este tema en el siguiente capítulo.

ETAPAS DE LA CREACIÓN DE LA PAREJA

“El objeto de la pulsión, ya sea real o fantaseado, es el elemento más variable y contingente en la vida de la persona; sin embargo, es el que más se relaciona con la vida infantil y con la formación del psiquismo.

El objeto del deseo es el objeto perdido, imposible e inalcanzable, Que en un primer momento se derrochó.

Implica la relación de la persona con su mundo”

Akhtar S. (1999)

En este aspecto, para Campbell (1991), al evolucionar la relación, evolucionan también ambos miembros de la pareja. Es por ello que propone las siguientes etapas por las cuáles es necesario que atravesase una pareja: idilio, lucha por el poder, estabilidad, compromiso y creación conjunta. Al madurar en la intimidad, al profundizar en el conocimiento del otro, amplían la sensación de plenitud. En cada etapa del “viaje” de la pareja tienden a desplazarse determinadas partes de cada uno hacia el “centro del escenario”.

La capacidad para enamorarse es el pilar básico de la relación de pareja (Souza y Machorro 1996).

2.1 IDILIO

Me parece que los hombres no han conocido
Plenamente la fuerza de Eros; si lo hubieran
hecho, le habrían levantado los mayores alta-
res y templos y le habrían ofrecido los más
suntuosos sacrificios, cuando hasta el pre-
sente nada de esto ocurre, y debiera suce-
der así. Por que entre todos los dioses es
él es más amigo de los hombres, siendo
para ellos un auxiliar y un médico contra
aquel mal, cuya curación traería al género
humano la máxima felicidad. De ahí que
yo trate de descubriros su poderío para
que vosotros, a vuestra vez,
adoctrinéis a otros.

PLATÓN, Symposium

El amor es determinante esencial de la existencia humana. Desde los más remotos tiempos el pensamiento humano gira en torno suyo y, sin embargo, aún no se han descifrado sus enigmas (Rattner, 1983).

Dentro de esta etapa, se dan diversos procesos importantes para el desarrollo de la relación de pareja, uno de ellos es el enamoramiento, el cuál tiene un origen muy

antiguo. Como casi todos los temas de la cultura occidental, estos comienzan con la civilización griega, en este caso, el amor no es la excepción. Ellos fueron los primeros en estudiar el fenómeno amoroso así como sus manifestaciones a través de la literatura, la filosofía y la mitología principalmente.

La figura del Dios del amor era representada por Eros, llamado así para los griegos o cupido para los romanos (Garibay, 1986 en Pérez y Rangel, 2005). Este último, más cercano a la cultura occidental es representado como un adolescente de extraordinaria y atrayente belleza, de apariencia inocente, carente de malicia y a la vez rebelde, irreverente, lúdico, dado al hedonismo y por lo mismo irresponsable e inconsciente del dolor que pueda causar al jugar con la pasión. Está dotado de un arma poderosísima: un arco y flechas, de quien hace blanco provocan el enamoramiento, su influjo es tan poderoso que ningún Dios es capaz de sustraerse a su encantamiento ni aún el mismo Zeus, quien ha sido víctima en varias ocasiones.

Afrodita (Garibay, 1986 en Pérez y Rangel, 2005) Diosa del amor, madre de Eros, a sabiendas de ello, quiere utilizar este poder para vengarse de una joven doncella que afrentó al creerse la mujer más bella de la tierra, más bella aunque la misma Afrodita; así le pide a su hijo que con su flecha hiera el corazón de la joven de manera que se enamore del más vil de los hombres. Eros al cumplir con su tarea descuidadamente se hiere a sí mismo. Según la zaga ni siquiera está a salvo del poder de sus flechas y se enamora perdidamente de la joven Psique, a sabiendas del enojo que causaría en su madre; de ahí que el enamoramiento reciba el nombre de flechazo.

Platón consideraba que fue el amor quien creó el universo, ya que concebía la idea de una fuerza creativa primera y un receptáculo que tomara forma para dar origen a todo. Pero al existir ambas instancias, era necesario algo que las moviera y las pusiera en acción, que no puede ser otra cosa que el amor. Si para Platón Eros es el impulso que lleva al alma a la perfección; para Aristóteles, ese impulso no se limita al alma, sino que es común a todo el cosmos (Seguin, citado en López, 2003).

En opinión de Platón el amor era el esfuerzo por “restaurar la unidad originaria de la naturaleza humana”; habiendo sido dividido en dos el andrógino originario por decreto divino, las dos mitades vagan por el mundo hasta que se encuentran y pueden de nuevo reunirse. “De ahí que el amor recíproco sea innato en el hombre y que intente retornar a la naturaleza y hacer de dos uno y curar así la debilidad humana” (Rattner 1983).

El amor ha sido a través de la historia uno de los sentimientos que mayor inspiración ha provocado en la poesía, la pintura, la música, la escultura, etc., y en general en las bellas artes. También es el sentimiento a que aluden dos personas para querer estar juntas, es el sentimiento de los enamorados. Sin embargo, como tema de estudio se ha visto relegado por ser considerado un asunto trivial y subjetivo, sobre todo a raíz del predominio del positivismo en las ciencias humanas. Esto ha tenido como consecuencia que hasta hace poco se tuviera poca información confiable acerca de este apasionante tema, así como de una metodología adecuada para su estudio (Tzeng, 1992 citado en López, 2003).

No obstante, algunos autores han intentado explicar su origen, su naturaleza, su evolución, sus manifestaciones y hasta el tipo de relaciones que se establecen entre dos personas a partir de este vínculo, desarrollando algunas teorías o modelos desde diferentes perspectivas y corrientes de estudio.

La etapa de romance ha sido descrita por hombres y mujeres mexicanas como: comprensión, amor, agradable, poesía, detalles, etcétera (Díaz-Loving, 1999). En el romance, la pareja está profundamente enamorada, por lo que se considera este momento el ideal vivido, una única e indescriptible mezcla de irracionalidad, solidez/compromiso y amistad, que hace que se vea todo de color rosa. En esta etapa hay deseo, interés y el otro llena constantemente el pensamiento lo que hace creer que se vive para él/ella. Se cree que el romance incluye estabilidad, entendimiento/comprensión, compatibilidad, conocimiento y fidelidad pero que es de corta duración (Díaz-Loving 1999).

Para Landsman (1994), el amor es un conjunto de sentimientos positivos profundamente experimentados y referidos a la persona amada, entre los cuales se encuentra el cariño, la comunicación, la protección, la intimidad, la activación y la pasión. Es una base inestable y que no perdura mucho sin el apoyo de una buena relación general y una excelente comunicación.

Kasa (1999), define al amor como sustantivo, como verbo (amar) y como complemento, tres cosas que merecen diferenciarse entre sí. El amor es una palabra, un símbolo, una falta en el otro, una demanda de amor.

Bertrand Rusell (citado en Díaz-Loving, 1999) describió el amor como: “La fuente de los placeres más intensos que otorga la vida. En la relación de dos seres que se aman apasionadamente, con imaginación y ternura, existe algo de incalculable valor; ignorarlo sería una tragedia para cualquier ser humano”.

Para Freud, citado en Rattner (1983) la sexualidad en su forma sensual más tosca era el origen de los afectos psíquicos más sutiles, especialmente del amor, la ternura y la simpatía.

Para Sarquis (1995), el término “amor”, más allá de sus distintos significados filosóficos religiosos, se usa en la práctica para designar una vasta gama de relaciones interpersonales, así como para referirse a un cierto interés, compromiso o anhelo por algo, que puede ser otra persona.

Por su parte, Díaz-Loving (1999), afirma que el amor es el núcleo del romance y se ve complementado por emociones, con el agrado de convivir todo el tiempo con la persona lo que provoca felicidad, atracción, sensibilidad, y “mariposas en el estómago” por un lado; y cariño, ternura, confianza y tranquilidad lo que crea seguridad en la relación, por el otro.

El amor romántico es un ingrediente importante que conduce al matrimonio, siendo uno de los elementos fundamentales en la relación de pareja. Por las características más relevantes con que los psicólogos han descrito el amor romántico cabría decir que se trata de un amor fantasioso, egoísta y apasionado. Sí, amor irreal, por que idealiza al amado sin percibirle con exactitud, bloquea la capacidad crítica del sujeto reduciéndola a parámetros más bien admirativos. Individualista porque se centra en la propia satisfacción y en la propia libertad de elección. Aunque los amantes se profesen mutuo apoyo y libertad, lo hacen en situaciones en que no están asociados por verdaderas necesidades y exigen al otro la totalidad de entrega (Pérez y Rangel, 2005).

El estado amoroso, especialmente en el momento de su constitución, tiene un valor de maduración (Alberoni, 1990 citado en Souza y Machorro, 1996), que siendo variable en cada individuo, puede llegar a tener un carácter decisivo en algunos, separando totalmente en su existencia lo que era antes y lo que será después (de la experiencia), a un punto tal, que ese espacio madurativo resulta comprensible.

Se está enamorado de alguien cuando se quiere compartir con esa persona la vida, buscando lo mejor para los dos, el bien y la felicidad de él o ella, y con ella o con él.

Según Alberoni (1993), ¿Qué es el enamoramiento? Es el estado naciente de un colectivo de dos. El enamoramiento no es un fenómeno cotidiano, una sublimación de la sexualidad o un capricho de la imaginación. Tampoco es un fenómeno sui generis inefable, divino o diabólico. Es un fenómeno que puede situarse en una clase ya conocida, la de los fenómenos colectivos. Las condiciones sobre las que se basan los movimientos colectivos son siempre estas: por un lado tenemos un sistema de reglas, instituciones que siguen existiendo mientras que en la sociedad se han abierto paso las transformaciones, han surgido nuevas clases, nuevos poderes, nuevas posibilidades. Esto también es válido para el enamoramiento. En la sociedad feudal, en la que subsistía la estructura de las relaciones de parentesco, nace una nueva burguesía y una nueva intelectualidad, el enamoramiento surge como una chispa entre dos individuos que pertenecen a dos sistemas separados e incommunicables. El enamoramiento por lo tanto siempre consiste en construir algo nuevo a partir de dos estructuras separadas.

El enamoramiento es separar lo que estaba unido y unir lo que estaba dividido; pero unirlo de una manera particular, porque esta unión se presenta como alternativa orgánica de una relación estructurada, menciona Alberoni (1993).

Encantamiento de la primera mirada, debido a que la fantasía toma un papel relevante, el imaginario despliega sus alas, es un primer vistazo que atrae, que da rienda suelta al deseo; el tiempo subjetivo juega con el cronológico, un segundo es vivido como eterno y frases como: “parece que te conocí mucho tiempo atrás”, tienen un trasfondo de verdad por la referencia a la historia del sujeto, del Yo-ideal que matiza esa mirada y el Ideal-del-Yo da su mejor muestra hacia el otro (Kasa, 1999). Es aquí en donde cada uno de los miembros da al otro lo mejor de sí y viceversa, donde todas sus fantasías sobre el amor y lo idealizado que tanto se espera: renacen.

Rojas (1991) en Pérez y Rangel (2005) señala que para que una persona se enamore es necesario un cierto grado de admiración; es decir, para que alguien entre con fuerza en los escenarios mentales de otra persona, es primordial quedarse asombrado, fascinado, sorprendido gratamente; esa admiración puede ser de muy diversos tipos y referirse a cuestiones de la más variada condición, desde la personalidad a la simpatía, pasando por la sencillez, la fortaleza y el espíritu de lucha. Es así como el deseo y la tendencia de estar con la persona a la que se empieza a amar se traduce en la necesidad de estar juntos, de comunicarse, de hablar, de comentar pequeños y grandes incidentes de la vida.

La pareja está inspirada por su visión de cómo se “supone que debiera ser”, por la promesa de que esta persona tiene algo muy especial que uno ha estado buscando. Existe la ilusión de la unidad, fantasías de un futuro armonioso una difusa e indiferenciada sensación del “nosotros”. Los miembros de la pareja niegan cualquier

sentimiento de diferencia o separación creando diversas formas de dependencias en la relación, del estilo del “no puedo vivir sin ti”. A menudo esos sentimientos de “promesa” derivan en las visiones estereotipadas del (o de la) compañero (a) ideal.

El obstáculo que se ha de superar en este punto es la ilusión del idilio: que los sueños se hacen realidad, que los deseos se cumplen, que la vida es de color de rosa y que la gente se relaciona armoniosamente sin pararse a pensar en los intereses propios y las diferencias individuales.

Esta etapa llega a su fin una vez que el camino se pone difícil y los componentes de la pareja ven que sus visiones y sueños no van a realizarse tan fácilmente como ellos habían supuesto. Algunas parejas finalizan la relación una vez que esto ocurre (Campbell, 1991).

En la fase llamada “luna de miel”, como se conoce prácticamente en el mundo entero, lo destacado es la exclusión de cada una de las partes de todo elemento agresivo u hostil respecto del otro (Souza, 1989 citado en Souza y Machorro, 1996). Es así que se dice que los enamorados no se critican nada y no solo se perdonan todo, sino que además ignoran el defecto y debilidad del elegido.

En esta fase no se es capaz de soportar la menor visión desfavorable del elegido y hasta se rechaza la percepción propia cuando no aparece congruente con la visión idealizada que se tiene del otro. Tal idealización, durante la fase de luna de miel puede llegar incluso a negar la realidad y generar una verdadera transfiguración subjetiva del elegido.

Independientemente de que la exclusión de los factores agresivos se traduce propiamente en la idealización del otro, lo hace también en la vida amorosa, que considera desde ese momento como nutritiva, ya que aportará toda clase de satisfacciones y sólo satisfacciones. De esta manera la expectativa aumentará la idealización mediante una retroalimentación positiva. Ambos participantes se sienten parte del otro, como formando parte de él, fundidos en una fusión que es más que la posesión misma, una especie de grado más avanzado en la desaparición de los límites del Yo y de la desaparición de los límites entre el uno y el otro, mencionan Souza y Machorro, 1996).

El amor es la más noble profesión que el hombre pueda ejercer jamás. No es el humo de la pasión, la que después de un breve flamear se extingue de nuevo. Es más bien el esfuerzo incesante de acercarse a un ser humano del otro sexo. No sólo exige impulsividad, sino también cualidades que dependen todas de la madurez humana. Exige principalmente cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento (Rattner, 1983). Sólo el que es capaz de ponerlo todo en juego por el otro, y de cultivar su propio crecimiento y el proceso de su maduración es verdaderamente capaz de amar. El que puede asumir responsabilidad, tanto la propia como la ajena, podrá saber lo que es la tarea del amor. Para ello es necesario también que respete la personalidad de aquel a quien ama. Y solo se puede respetar lo que se conoce: de ahí que se necesite también simpatía y conocimiento del Tú, si no se quiere que la totalidad de las energías y pasiones desemboque en el vacío (Rattner, 1983).

La contundente elocuencia de esta reflexión nos permite saber que nos aproximamos a la comprensión de un fenómeno emocional universal de todos los tiempos, simple y complicado a la vez, particularmente cuando se analiza desde el punto de vista psicodinámico. En la cultura, la poesía, con su virtud única para expresar lo inefable, es

imprescindible para conocer, definir y para evocar el sentimiento amoroso. Salvador Novo (citado en Souza y Machorro, 1996) lo dice así:

Amar este tímido silencio cerca de ti, sin que lo sepas, y recordar
tu voz cuando te marchas y sentir el calor de tu saludo.

Amar es guardarte como si fueras parte del ocaso, no antes ni
después, para que estemos solos entre los juegos y cuentos sobre
la tierra seca.

Amar es percibir, cuando te ausentas, tu perfume en el aire que
respiro, y contemplar la estrella en que te alejas cuando cierro la
puerta de la noche.

Cuando se ama no se piensa, ni se puede pensar que ese sentimiento pueda terminar. Mientras dura el amor, éste es “eterno” Alberoni (1993).

Y es en esta etapa en donde ambos individuos ven realizadas sus necesidades insatisfechas. Ambos se saben presentes, amados y se saben uno con el otro aunque no estén juntos. Es aquí en donde entra la importancia del vínculo amoroso con los primeros objetos de amor que son los padres, es decir, si existió o no una constancia de objeto, el hecho de saber que esta conmigo, aunque no necesariamente se encuentre presente, porque esa relación de amor y ese vínculo se mantiene unido esté al lado o no el objeto de amor.

Desde los antiguos griegos hasta la actualidad, muchos y variados han sido los conceptos de amor. Pero en algo coinciden todos, éste lleva un proceso que va del idilio hasta el compromiso y la creación conjunta.

En resumen, se puede decir que el enamoramiento es una etapa de idealización, admiración y fascinación. Un estado de amor irreal, porque no se percibe el objeto del amor tal cual es.

Al superar el idilio y terminar el proceso de enamoramiento, cuando se empieza a ver al otro con defectos y virtudes, se abren dos opciones:

Una, que éstas nuevas cosas que se ven en el otro, no sean aceptadas y termine la relación. Y la otra, que la relación continúe, sin embargo, el idilio no tiene porque desaparecer cuando las diferencias se muestran más claramente y las imágenes se desvanecen; este puede servir para fortalecer en gran medida el compromiso de la pareja a mantener el pulso de la relación con un rumbo firme cuando aparezca un conflicto.

Y, terminando esta etapa de ilusión continúa el crecimiento dando paso a otra etapa, que se explica en el siguiente capítulo y que es la lucha del poder.

2.2 LUCHA POR EL PODER

La lucha por el poder aparece después de la pérdida de la gracia, surge de la decepción de la desilusión, cuando las expectativas y las esperanzas se ven frustradas y continúa hasta que se de por medio de cierta lucha, a modo de satisfacer ó hasta que se decide entre lo que se quiere y lo que se consigue es suficientemente grande, y darse cuenta de que también se es capaz de cubrir una parte mayor de las necesidades propias de un modo independiente.

Un punto importante a considerar en el estudio del poder es su origen, ya que este surge de una realidad cotidiana que tiene que ver con la discusión en torno a la demostración de la existencia de la inferioridad y la superioridad entre hombres y mujeres (Rivera y Díaz-Loving, 2002).

Para Campbell (1991), esta etapa comienza cuándo se reconoce “Tú no eras como yo creía que eras” o “No somos como creíamos ser”. La ilusión de la unidad se ve reemplazada por la desilusión de la falta de unidad, de la desunión. En lugar de una visión se experimenta una división: diferencias y dificultades. La relación mantenía una promesa, pero la promesa se ha roto. Nos sentimos desilusionados, decepcionados e iracundos.

Pero tal vez, solamente tal vez, podamos conseguir lo que queremos después de todo, si de verdad lo intentamos, si estamos dispuestos a luchar por ello. De este modo, la lucha por el poder en algunos casos es un intento por conseguir que su compañero (a) sea del modo como se supuso que debería ser, del modo como el o ella prometió ser (un intento de superar nuestro repentino sentimiento de impotencia).

A otros, la lucha por el poder les lleva (inconscientemente) a herir a su compañero (a), en venganza por la decepción que uno se ha llevado. En este caso, toma la forma de “una guerra de despecho”, en la que cada vez que tú me decepciones yo actúo con despecho, para así devolverte con creces el agravio.

En este sentido, para Rivera y Díaz-Loving (2002) la relación de pareja es una magnífica oportunidad de hacer y manifestar poder, real y conocido. Es la conformación de un vínculo en el que se establecen reglas y fórmulas de poder que adquieren un único y común acuerdo, que (en términos de comunicación) sintetizará un lenguaje propio y altamente cifrado. Esto significará que es un enfrentamiento de afectos, signos, símbolos, estilos, éticas morales que habrán de buscar imponerse, medirse o retraerse en favor del establecimiento del nuevo contrato, definiéndose así el nuevo poder y su correlación de fuerza. Asimismo, para Safilios-Rothschild (1990, citado en Rivera y Díaz-Loving, 2002) todas las reglas en la vida matrimonial son expresiones de poder.

Como se puede observar, en la relación de pareja, ambos miembros necesitan algo de poder o alguna habilidad para conseguir que los otros hagan cosas, es decir, cada miembro de la pareja tiene cierto control sobre su propia vida y la naturaleza de la relación. A partir del estado de las cosas, pueden encontrarse relaciones normativas (que siguen reglas) y espontáneas (que pueden ser contranormativas).

Con respecto a la distribución del poder dentro de la relación de pareja, es visto que se proporciona en forma desigual a cada uno de los miembros debido a las expectativas e ideas sociales que marcan la superioridad-inferioridad de hombres y mujeres.

Para Campbell (1991) el obstáculo que hay que superar en esta etapa es la ilusión del poder, es decir, las creencias de que las amenazas, la fuerza, la manipulación o la

dominación, con independencia de que sea sutil o no, puede hacer alcanzarnos lo que tanto deseamos. La etapa llega a su fin cuando uno reconoce como es y que tiene, y renunciamos a su apego a las fantasías de armonía sin lucha, logros sin esfuerzo, placer sin dolor. Cuando uno se rinde a la evidencia de la vida, tal y como es.

La “batalla de los sexos” puede dominar la mayor parte de lo que se haga en esta etapa, y las diferencias sexuales cargaran con la mayor parte de las culpas a cuenta de las dificultades surgidas: “Solamente con que no fueras la típica mujer histérica...” De este modo la lucha persiste mientras el hombre y la mujer se sigan viendo el uno al otro y a sí mismos como miembros de unas categorías estereotipadas en lugar de seres libres y únicos en su especie.

Una de las comprobaciones más importantes en cuanto a las relaciones de poder consiste en que ellas se encuentran siempre ocultas, negadas o invertidas. Son excepcionales los casos en que el poder aparece declarado. En general el miembro dominante, el que define las leyes y ejerce con más frecuencia la autoridad y el poder decisorio, trata de ocultarlo. Al no subrayar ese poder, procura no herir la susceptibilidad de su pareja y evita despertar en él angustias arcaicas de castración.

Quiere impedir también toda revuelta contra su propio dominio y protege con eficacia su poder real (Campbell, 1991).

A pesar que, de acuerdo al mito romántico, el amor debería estar exento de luchas de poder, en los hechos, las parejas muy a menudo se involucran en comportamientos que tienen que ver con el poder y que llevan, de alguna manera, a conflictos. Desde un punto de vista psicológico, el poder en la pareja se da en el contexto interpersonal. Existen en ese marco los recursos del poder, adscritos a ciertas propiedades de las personas, así como también las motivaciones para el poder referidos a ciertas necesidades o valores de los miembros involucrados. Estas últimas se vinculan a necesidades de reconocimiento, admiración, autoestima, afecto, respeto, etc., que llevan a buscar poder para satisfacerlas (Sarquis, 1995).

Este mismo autor, también refiere que la motivación para el poder estaría ligada a los recursos, sin embargo en la pareja se trataría de ejercer influencia aunque fuese en forma indirecta, aun teniendo pocos recursos.

Estamos acostumbrados a tomar conciencia del poder al observar las distintas formas como las parejas manejan el dinero (este puede asociarse a éxito, a inteligencia y a explotación; en la mayoría de los casos este es asociado mucho con el poder) o el sexo. Pero este tema subyace a otras transacciones de la vida familiar. Esto va desde como una mujer decide llamarse, si con el nombre del marido o con el propio. Cómo un marido trata de poner a su nombre la casa en la ciudad, o playa, o el auto, o cualquier inversión que realice. Quien determina el control de la natalidad, quien decide si se va a tener un hijo o no, como estas y muchas más son las formas de jugar el poder (Sarquis, 1995).

En cuanto al análisis de la forma en que se reparte el poder en la pareja, Safilios-Rothschild (1990, citado en Rivera y Díaz-Loving, 2002) indica que hay cuatro factores cruciales, que afectan la distribución de poder desigual:

- 1.- La personalidad del miembro de la pareja involucrado.
- 2.- La naturaleza del poder (difusa y penetrante) manifestado en la relación.
- 3.- Las creencias estereotipadas acerca de las conductas apropiadas al sexo.

4.- Las barreras que inhiben la estructura social que enfrenta la mujer, las cuales poseen su dificultad al asumir y ejercer el poder.

Cuando estos factores entran en juego en forma complementaria, hacen más compleja a la relación de pareja y puede provocarse un equilibrio o desequilibrio en la distribución de poder en una relación específica.

Desde los trabajos de Raven (1959, citado en Sarquis, 1995), se han identificado ciertos tipos de poder: el poder referente, el de recompensa, el de castigo o coercitivo, el de experto y el institucional.

El poder coercitivo se basa en la percepción de la probabilidad de un castigo (que puede ser real o imaginario). Para ejercer este poder se necesita una actitud vigilante, razón por la cual la relación puede transformarse en una relación policial.

El poder de recompensa se basa en la atribución que hace un miembro acerca de otro que pueda aportarle aquello que satisface sus necesidades básicas de aprobación, valoración o premios. Este tipo de poder es más constructivo que coercitivo, siendo más efectivo a nivel de cambio del comportamiento, pudiendo no serlo tanto a nivel de actitud. Es así como bien aplicado y visto, en la situación global de interacción, puede favorecer un desarrollo de la reciprocidad, lo que hace que las relaciones matrimoniales sean más gratificantes.

El poder legítimo se basa en que alguien ejerce poder por encontrarse en un rol o situación particular que sustenta ese rol, siendo el equivalente a una autoridad. Muchas veces estos poderes legítimos dentro de una pareja se dan sobre la base de manejo de recursos que hasta hace poco eran privativos del hombre. Sin embargo, en los últimos tiempos, esta predominancia ha ido disminuyendo y cada vez el poder legítimo tiende a ser compartido.

Otra forma de poder es aquel que se le otorga al experto debido a su manejo y dominio en determinadas áreas del conocimiento, siendo por ello de solucionar problemas que no todas las personas están en condiciones de realizar. Es frecuente que este poder se transforme en poder legítimo, especialmente dentro de la pareja, ya que un miembro le otorga al otro el derecho a tener mayor influencia en relación a aquellos aspectos en los que lo ve como experto.

El poder referente es aquel en que una persona se identifica o siente admiración por otra. Este poder no requiere en absoluto el uso de la fuerza pues supone una motivación personal por seguir al otro. El problema surge al existir una sobreidentificación que puede llegar a la pérdida de la propia identidad, con las consecuencias que esto implica, refiere Sarquis (1995).

Basándose en Shimanovich (1984), Rivera y Díaz-Loving (2002), se pueden encontrar los siguientes tipos de pareja:

- **Explotador:** es cuando una persona somete a otra para su propio beneficio. Esta clase de poder se identifica con la fuerza bruta, y lo ejerce aquel que ha sido tan rechazado a lo largo de su vida, que no conoce otra forma de relacionarse con los demás excepto explotándolos.

- Manipulador: es aquel que pudo ser originalmente inducido o provocado por el que se somete debido a su propia desesperación y angustia.
- Competitivo: es cuando se compite por el poder. El autor aclara que esta clase de poder puede adoptar tanto una forma positiva como una negativa. Es decir, será positiva cuando de vitalidad y estimule las relaciones humanas y será negativa cuando una persona adquiera poder no por sus propios méritos y logros sino aprovechando la caída del contrincante.
- Nutriente: es cuando el poder se ejerce para satisfacer las necesidades del otro y no las propias (más adelante se hablará de codependencia).
- Integrativo: es aquel en el que el poder de uno, apoya y favorece el poder del otro. El poder no se ve como un fin, sino como un medio para crecer como pareja.

Estos estilos pueden ser una repetición de un modelo que tuvo el sujeto en la infancia, una forma de querer satisfacer una necesidad no cubierta, ó el reflejo de conflictos emocionales no resueltos. En este caso el último sería el más idóneo dentro de la relación de pareja.

Las personas que están siempre bajo la influencia del poder de otro y no pueden contrarrestarlo, sufren de diferentes problemas. Es muy frecuente ver signos de agresión, rebelión, apatía, alienación o el uso de poderes subyacentes, como forma de reacción.

Hay que distinguir acerca entre el poder que una persona tiene de manejar situaciones, y aquel que no se muestra explícitamente en la relación. Muchas veces existen bases de poder subyacentes que, no han sido evaluadas ni consideradas.

Habitualmente, es importante identificar las compensaciones, buscando las verdaderas fuerzas del poder. Las pérdidas de poder que experimenta un miembro de la pareja son compensadas por algún beneficio real para él en otra área, refiere Sarquis (1995). Es así como podríamos hablar de un “poder débil”.

Desde otra óptica, se han definido tres tipos de poder: el simétrico, el complementario y paralelo. El primero se basa en la igualdad, el segundo en la diferencia y el tercero en una relación flexible, capaz de funcionar con diferencias y similitudes. Se ha visto que en las relaciones simétricas se tiende a generar competencia, en las complementarias puede surgir resentimiento, siendo las paralelas aquellas que producen mayor satisfacción (Sarquis, 1995).

Por otra parte, el mismo autor hace mención, mención de que existen distintas alternativas para neutralizar el poder de otros. Una es que ambos miembros, hombre y mujer, asuman áreas de influencia distinta, dominios diferentes en los cuales ejercer el poder. Otra segunda forma de neutralizar el poder es aquella en que el miembro subordinado rechaza cooperar con el otro. De esta manera busca solamente neutralizar el poder, no conseguir el dominio o el control, es decir, trata de moverse hacia una posición igualitaria. Una tercera forma de neutralizarlo es la negociación, dando y recibiendo en otras actividades.

Existen diversas formas de comportamiento que, a su vez generan posiciones de poder, entre ellas se encuentran: la seducción, el halago, el llanto, la depresión, la enfermedad, el desligarse, jugar el papel de mártir, gritar, ridiculizar al otro, violentarse, guardar un secreto.

Así, también es común que cuando las luchas de poder son conflictivas, los que están involucrados en ellas tratan de incorporar a un tercero para resolver esta disputa. Con este tercero se constituye un triángulo (hijo, suegros, amigos etc.).

Sarquis (1995), menciona que durante mucho tiempo, hombres y mujeres compartieron la definición del hombre como aquel que “tiene el poder”, al menos el poder explícito, el que dice relación con la toma de decisiones y el manejo del dinero. De hecho, el que la tradición haya enseñado a los hombres que constituyen el sexo dominante, y por otro lado, la liberación femenina haya incentivado a las mujeres a querer ser competitivas y actuar independientemente, es un motivo de frecuente conflicto en la realidad actual de la vida en pareja.

Muchas veces se ejerce poder sin que haya acuerdo explícito en la pareja y éste puede estar escondido bajo una premisa como: “yo mando pero tú me regulas”. Es así como a través del llanto, la debilidad, la enfermedad, el alcohol, etc., las personas pueden esconder su deseo de poder y lograr finalmente ejercerlo, refiere Sarquis (1995).

Retomando a Campbell (1991), que al principio del tema se menciona, los integrantes de la pareja traen consigo expectativas que, “el otro debe cubrir”, esto desafortunadamente no puede ser posible; Sarquis (1995), también hace mención de ello, ya que coincide en que los integrantes de la pareja poseen un conjunto de modelos y expectativas de cómo la otra persona debe desempeñarse. La mayor parte de éstos permanecen en un nivel no explicitado. Para lograr su realización, puede desarrollarse una lucha por el poder, tratando de cambiar al otro. Estas peleas son sin ganador, ya que ambos pierden su tranquilidad y bienestar. Uno u otro puede quedar con sentimientos de culpa por imponerse o haber sido violento, o por traicionar sus principios. También pueden surgir resentimientos por haber tenido que claudicar.

Es para todos una experiencia conocida no poder aceptar que alguien ejerza poder cuando no se le ha autorizado para ello. Para cualquier persona, un poder no autorizado que va más allá de lo aceptable, es considerado coerción. Dentro de las parejas siempre existe algún grado de autorización mutua con respecto al ejercicio del poder; cada uno debe delegar en el otro cierta autoridad y toma de resoluciones en forma voluntaria. Estas son designadas en forma voluntaria, con límites establecidos sin que habitualmente se expliciten. Muchas veces se producen invasiones en el terreno del otro y esto genera uno de los juegos de poder y antagonismo más negativos, especialmente cuando ha existido una delegación de poder seguida de una desconfirmación (Sarquis, 1995).

Estas peleas de poder surgen del deseo de cada uno de legitimarse en aquellos actos en los cuales participa. Los cambios de poder en la relación son un desafío para cualquier matrimonio y una experiencia dolorosa para ambos miembros de la pareja, refiere este mismo autor.

Para Sarquis (1995), los cambios de poder son reconocidos como difíciles y conllevan grandes dificultades. El cambio puede ser difícil aún para las parejas que hablan acerca de esto, debido a las formas de relación que se han establecido desde el inicio del vínculo. Dentro de la dinámica de cambio, la pareja puede, como primera respuesta, revertir los roles y moverse hacia posiciones extremas en las cuales se señala “haz lo que quieras, depende de ti”; “yo no tengo nada que decir acerca de esto, nunca más”.

Hay parejas que tratan de trabajar la igualdad explicitando los intereses de ambos. Sin embargo, aún cuando traten de balancear en forma igualitaria los sentimientos de justicia y equidad, éstos pueden ser muy distintos y divergentes en ambos.

Por otra parte, hay parejas en las cuales un observador extremo podría encontrar una extraña contradicción en la forma de equilibrar el poder entre hombre y mujer. En estos casos, la explicación podría ser que ninguno de los miembros de la pareja le concede gran importancia a la igualdad y a coparticipación en el poder, y que ambos son buenos manejadores en la negociación de las compensaciones.

Lemaire (2003) menciona que una de las comprobaciones más importantes en cuanto a las relaciones de poder consiste en que ellas se encuentran casi siempre ocultas, negadas o invertidas. Son excepcionales los casos en las que el poder aparece declarado. En general el miembro dominante, el que define las leyes y ejerce con más frecuencia la autoridad y el poder decisorio, trata de ocultarlo. Al no subrayar ese poder, procura no herir la susceptibilidad de su pareja y evita despertar en ella angustias.

En fin, podemos ver que el poder no es algo simple. Incluye el sentido de dominio, los sentimientos de seguridad o vulnerabilidad, el grado de control sobre ciertas decisiones, etc. En la pareja el poder adquiere un matiz especial que lo complejiza más aún, ya que este se vincula a la necesidad del otro, y el conflicto puede amenazar la subsistencia del sistema (Sarquis, 1995).

El poder, como toda la relación de pareja, está muy marcado por la acción de dar y recibir.

Al comenzar a resolver cuestionamientos de poder, también se comienza a desarrollar una mayor estabilidad.

Asumir las diferencias no significa que uno sea un más y el otro un menos, un mejor o un peor, simplemente distintos.

El verdadero amor no es empobrecimiento del amante, sino su enriquecimiento interior (Rattner, 1983).

Podemos ver entonces que en esta etapa la pareja ya no es idealizada pero se inicia una lucha por demostrar que se es “superior” bien sea por poseer recursos materiales, por estereotipos sexuales, etc.

Esta batalla en muchas ocasiones es oculta, pero no por eso simple. Ya que en el proceso de legitimizarse frente al otro se llega a usar desde la fuerza física hasta la dominación psicológica.

Es frecuente que algunas parejas se estancuen o se separen en esta etapa, pero cuando se reconoce al otro y a sí mismo sin hacer devaluaciones, es posible iniciar la siguiente etapa: estabilidad.

2.3 ESTABILIDAD

Después de que el idilio ha florecido y ha madurado, después de que el poder ha sido probado y repartido con igualdad, las parejas llegan a lo que llamamos estabilidad.

Para Campbell (1991), la estabilidad no representa tanto la igualdad y la paz continua como una actitud de aceptación: aceptación del otro como otro real, vivo y autónomo, que no siempre estará de acuerdo con mis expectativas; y aceptación de las partes de uno mismo que crean tales expectativas. La estabilidad es una etapa en la que las fuentes de conflicto se buscan dentro (en uno mismo) en lugar de fuera (el otro).

Esta etapa comienza con el perdón. Los miembros de la pareja renuncian a su tenaz obstinación en hacer “que funcione” la relación y se permiten errar y fallar. Llegan a aceptarse el uno al otro como personas individuales y aprenden de sus conflictos en lugar de trastornarse por ellos. Logran poner algo más de atención en lo que está afuera de la relación y dentro de su propia psique, una vez reconocido que la relación de pareja, que es simplemente una parte de su vida, no va a satisfacer todas sus necesidades, refiere esta misma autora.

Todo esto, como menciona Fromm (2006) también requiere de tener fe, coraje, la capacidad de correr un riesgo, la disposición de aceptar incluso el dolor y la desilusión. Quien insiste en la seguridad y la tranquilidad como condiciones primarias de la vida no puede tener fe; quien se encierra en un sistema de defensa, donde la distancia y la posesión constituyen los medios que dan seguridad, se convierte en un prisionero.

Rage (1996) refiere que es muy importante reconocer que en la vida de pareja se van a dar momentos difíciles, agresivos y que pueden hacer o de hecho hacen daño. Por tanto, un elemento que nunca debe faltar (como menciona Campbell) en esta y en cualquier etapa es el saber perdonar. Aprender a vivir sin rencores, ni resentimientos, sino con amor. Es necesario caer en la cuenta que no somos perfectos y que con facilidad lastimamos a las personas que más amamos. Saber perdonar indica curar viejas heridas.

Elaboran ahora un conjunto estable de reglas con que negociar las diferencias y un conjunto estable de expectativas del papel de cada uno. Como estas reglas y modelos parecen “funcionar” generalmente están satisfechos y no se cuestionan nada. Generalmente el modelo que se adopta sigue de cerca la definición de la cultura imperante de cómo debe parecer y comportarse una “pareja casada”. En otros casos, se tiene mucho cuidado en asegurarse de que los papeles estén definidos igualitariamente y no de un modo estereotipado.

La estabilidad nace de vivir con la consecuencia del cambio. Se llega a ver la inutilidad de “aferrarse a una postura”, que caracteriza algunas de las luchas por el poder. Se llega a comprender que abandonar una postura rígida y permitir que aflore una nueva consciencia es un acto de valor y no una derrota.

En la etapa de estabilidad, conviene hacerse cuidadoso de estas “subpersonalidades cambiantes”: hoy soy el padre cuidadoso; ayer fui como un niño indefenso; y mañana podré ser alguien completamente nuevo.

Ahora, se utilizan los conflictos y desacuerdos como oportunidades de aprender algo de uno mismo, en lugar de utilizarlos como oportunidades de ganar puntos. La estabilidad fomenta una mayor consciencia de cómo es uno (ambos) más allá de los cotidianos humores o variables identificaciones. Se va aprendiendo a aceptar la relación incluso

con sus altibajos, “a seguir montados en la montaña rusa en la dirección que lleva”. Se sabe que se ha llegado a esta etapa cuando en una pelea o en un desacuerdo se tiene tal perspectiva, se piensa: “aquí hay otra oportunidad de aprender más acerca de nosotros”.

Hay cierta capacidad para prever los “altibajos”. Observar el propio modelo de contacto y aislamiento, o de conflicto y resolución, permite sentirse en paz y calma en el fondo, aún cuando se esté en una discusión acalorada.

Repetir las mismas luchas por el poder una y otra vez, y aprender con cada repetición a resolver el conflicto de un modo un poco más rápido o cooperativo lleva a tener más confianza en la propia capacidad de cuidarse y perdonarse a uno mismo y el uno al otro. Se ven las conexiones entre las pautas individuales de comportamiento y sus raíces en las relaciones de la niñez con los padres, y así, se comprende que las luchas no tienen lugar solamente entre ambos, sino también dentro de uno mismo. Tales luchas representan el conflicto entre el “padre interiorizado” y “el niño que solía ser y que todavía llevo conmigo”. El “padre interiorizado” es ese aspecto de la personalidad de cada uno que “sigue la labor” de un padre real, tratándole a uno como si fuese todavía el niño que necesita el apoyo de sus padres.

Por medio de este proceso de madurez y aprendizaje, cada uno comienza a asumir la responsabilidad de cualquiera de las lecciones que la vida pueda dar. Dejan de echarse la culpa el uno al otro y empieza uno (ambos) a centrarse en las luchas de poder interiores (Campbell, 1991).

Es en ésta etapa en donde se aprende a compartir el poder.

El obstáculo que se ha de superar en esta etapa es la ilusión de la paz, el apego a la estabilidad a costa de la novedad y el cambio. Cuando alcanzar la sensación de paz es difícil, no es fácil renunciar a ella. Y por ese motivo se hace un Dios del recién encontrado consuelo, olvidando que el progreso entraña riesgo, dolor e incertidumbre, y que todo esto ha de aparecer si se continúa el viaje, menciona esta misma autora.

Una tarea importante de la etapa de estabilidad es desarrollar esa capacidad de permanecer unidos en una situación dolorosa hasta que se consigue una perspectiva más abierta. En lugar de identificar instintivamente “mi lado” contra “tu lado”, se da un paso atrás y se mira a ambos lados. Al ir madurando esa capacidad, ya no se olvida tan fácilmente: 1) que lo que ocurre entre ambos es, de algún modo, reflejo de lo que ocurre dentro de cada uno; y 2) que ambos son igualmente responsables de esa situación (Campbell, 1991).

Los que sueñan en el “amor perfecto” suelen vivir amores muy imperfectos. Frente a esto hemos de resaltar que no hay relación humana auténtica que se libere de dificultades. Solo aquel que ama al margen de los otros vivirá el amor sin complicaciones (Rattner, 1983).

Así pues, después de que el poder ha sido superado viene la aceptación hacia el otro. Ya no se idealiza ni se ve con fantasía a la pareja; esta es más real, viva y más humana.

En la etapa de estabilidad, entonces, dejamos de exteriorizar nuestra atención en la pareja, para interiorizar las fuentes de conflicto y reflexión.

Entonces se elaboran reglas para negociar las diferencias y se establecen expectativas del rol de cada uno. Idealmente estos roles deben ser equitativos.

La verdadera estabilidad no está libre de conflictos, ni cambios. Antes al contrario, reconoce la diferenciación o el cambio como una constante de la vida. Adaptarse al cambio, abandonar lo viejo y abrazar lo nuevo, y saber algo acerca de cuando hacer cada cosa, es esencial para el mantenimiento del ser, el madurar y evolucionar en la estabilidad de la relación, es un prerequisite indispensable para el compromiso con otra persona, lo cual va a ser abordado en el siguiente apartado.

2.4 COMPROMISO

Para Campbell (1991), el compromiso significa elección: yo decido a favor de esto en lugar de a favor de aquello, comprendo que no puedo vivir para siempre en medio, que, sea lo que sea que lo elija, soy el responsable de que funcione o no. El compromiso significa asumir la responsabilidad de hacer que funcione.

El compromiso es la decisión de formar una relación sólida. La convicción de que la persona es la pareja con la que se quiere vivir pues es una etapa en las que se toman las cosas con más formalidad guiando a futuro, el deseo de formar una familia. Esta parte fundamental de la existencia humana, depende de una decisión voluntaria y del peso que la sociedad le confiere. De entre sus características, se encuentran la unión de la pareja, la fidelidad, la constancia y el entendimiento por un lado; y el tratar de no quedar mal, la responsabilidad u obligación adquirida y la limitación de la libertad por el otro. En términos de emociones y sentimientos, esta etapa es definida positivamente como una “promesa” de amor eterno, confianza, seguridad, alegría, cariño y agrado. Y negativamente como ansiedad o nerviosismo y sacrificio (Díaz-Loving, 1999).

Para Fromm (2006) el comprometerse sin garantías es parte de amar.

Para Díaz-Loving (1999) la etapa del compromiso se refiere a aquellas situaciones en las cuales los sujetos están de acuerdo en continuar dentro de su relación a largo plazo. Históricamente el compromiso de establecer una relación familiar a largo plazo era decidido por los padres o familia de la pareja, con base a una evaluación y justificación económica o de funcionalidad. Durante el siglo XX, se ha hecho cada vez más común que la pareja tome la decisión de compromiso con base en antecedentes de romance y/o pasión. Así la pareja decide si es adecuado comprometerse a una relación más íntima y a más largo plazo.

Cuando el compromiso se consolida requiere de fundamentos y procesos dirigidos al mantenimiento y cuidados de la relación.

Para Campbell (1991), en esta etapa la pareja se rinde verdaderamente a lo que es, y acepta la realidad y los fallos humanos de la relación. Abandonan la intención de “remodelar” al compañero (a) y tratan de ser agradables a toda costa. Aprenden a manejar la tensión y los conflictos inherentes al dilema de amar a la persona y detestar, no obstante, algo que esta hace. Saben amarse sin necesidad de estar de acuerdo en todas y cada una de las ocasiones.

El objetivo de la fase del compromiso es para cada persona sentir “Puedo ser plenamente yo mismo en esta relación. Puedo expresar mi verdad más profunda y también apoyar la expresión de mi compañero (a). Puedo atreverme a ser sincero sin temor al castigo o la culpa. Podemos apoyar mutuamente el desarrollo de las esencias interiores del otro, incluso aunque no siempre sean del agrado de nuestro “yo” egocéntrico, ya que nos damos cuenta de que son nuestras esencias individuales las que forman la base de nuestra unión el uno con el otro”. Se puede hacer todo esto debido al sentido de que “pase lo que pase, nosotros no seremos las víctimas de las circunstancias; actuaremos sobre nuestro entorno en lugar de reaccionar pasivamente; asumiremos la responsabilidad de crear nuestra realidad” (Campbell, 1991).

Díaz-Loving (1999) menciona que durante la fluidez de esta etapa, dentro de la interacción, el no descuidar a la pareja alimentándola con atenciones, es central en el mantenimiento de la relación de pareja pues son también demostraciones de cariño. Otras conductas importantes durante la convivencia “rutinaria”, son el cumplimiento de responsabilidades y la comunicación sincera; asimismo el apoyo constante mutuo, el respeto, compartir experiencias, paciencia, cuidado y tolerancia.

Las emociones y sentimientos experimentados durante esta etapa son principalmente el amor, la confianza, la comprensión, felicidad y seguridad, los cuáles fueron adquiridos en la infancia con los padres, los primeros objetos de amor. Y, es entonces en donde se ven reflejados los afectos y los vínculos, es decir, si estos fueron amorosos, agresivos, si existió una contención y una buena relación con estos, pues es ahí en donde se logra adquirir el amor, la confianza, la aceptación propia y por ende del otro.

Esta capacidad de “dejar de lado la tensión” para manejar polos aparentemente opuestos les da la libertad para ponerse en tela de juicio y cuestionarse el uno al otro sin enzarzarse en una lucha de poder. Y esto fomenta en la relación la capacidad de elegir deliberadamente las acciones propias manteniendo el compromiso, ya que la libertad se experimenta en el acto de elegir y no está vinculada a ningún conjunto ya estructurado de regulaciones que garantice la autonomía de uno mismo. De este modo, La etapa de compromiso viene marcada por la disolución de las categorías de tipo “o esto o ...” y por el desarrollo de soluciones singulares para los conflictos. La forma de razonar es paradójica en vez de dicotómica, de modo que las aparentes dicotomías como “vivir el presente” en oposición a “compromiso de un futuro juntos” no separa a la pareja ni les hace tomar dos posturas diferentes en una discusión.

Existe, sin embargo, una trampa en la que pueden caer las parejas que se encuentran en esta etapa, la ilusión del aislamiento: “Hemos hecho lo que era necesario para armonizar nuestras diferencias como pareja... nuestro trabajo ya está completo...no necesitamos preocuparnos por el mundo al margen de nosotros.”

Las parejas que continúan su evolución a lo largo de esta etapa llegan a comprender la interconexión existente entre todos los seres humanos en cualquier parte; interdependencia que es paralela a la experimentada por la pareja, refiere Campbell (1991).

El compromiso es la decisión de vivir hacia delante a pesar del comportamiento a veces egoísta, decepcionante, rencoroso y cobarde. Con una compasión nuevamente encontrada se perdona uno de estos fallos humanos y comienza de nuevo una y otra vez cuando hace falta. Paradójicamente, la aceptación de las imperfecciones hace posible el compromiso de superarlas. Si uno es capaz de enfrentarse a esas debilidades propias,

seguirá sin comprometerse, incapaz de avanzar en una dirección definida (¿por temor a descubrir como es en realidad?), destinado a repetir el pasado una y otra vez.

Vivir con la misma persona durante largo periodo exige que ambos se enfrenten a su humanidad. No se puede “salir y volver a entrar de nuevo”, reiniciar de nuevo la situación cada vez que uno se decepcione o decepciona a su pareja. Se aprende a vivir con los propios errores, a aceptarse a pesar de ellos, y a darse la posibilidad de aprender de la vida, menciona la misma autora.

El compromiso generalmente está basado en atracción, diferenciación, estabilidad y ante todo el respeto mutuo.

Para Rage (1996), el compromiso tiene dos aspectos, que no necesariamente tienen lugar de manera simultánea:

- 1.- A corto plazo: es la decisión de amar a otra persona.
- 2.- A largo plazo: es el compromiso de mantener ese amor.

A pesar de que el compromiso implica una esperanza de futuro, no tiene porque implicar una promesa sobre los frutos de un comportamiento futuro. Los frutos del comportamiento de uno es cuestión de dos y dependen en parte de cómo le reciba a uno su pareja. Yo puedo estar de acuerdo en hacerte saber cuándo me siento alejado, crítico o atemorizado en mi relación contigo, o puedo estar de acuerdo en no mantener ninguna conversación fuera de los límites establecidos contigo. Estas son cosas de dos que dependen de la interacción entre los miembros de la pareja.

Vivir juntos en una actitud de compromiso supone entender que no existen garantías definitivas. Lo mejor que se puede hacer es cobrar conciencia de las propias necesidades y hacerlas saber, conocer las fuerzas propias, en la relación y en la sociedad que operan en pro y en contra de nuestro objetivo común, y dar a los demás lo que uno espera conseguir (Campbell, 1991).

La esencia del compromiso es el deseo de ir hacia delante en una dirección clara, sabiendo que se puede cambiar de dirección en cualquier momento que así se desee ya que se está en una constante y sutil comunicación y no se depende del pasado, menciona esta misma autora. Es entonces, en esta etapa cuando la pareja aprende a vivir el presente.

La forma de compromiso amoroso es relativamente reducido en algunos casos y la elección de pareja asociada al temor de un amor demasiado intenso puede reducir la posibilidad de una maduración. Dice Cátulo, el inspirado poeta latino:

“Que este amor nuestro habrá de ser jocundo y eterno entre nosotros, me ofrece, vida mía. Dioses magnos, hacer que pueda prometerlo de veras y sinceramente lo diga, y desde el alma. Para que nos sea lícito llevar por toda la vida de santa amistad este perpetuo pacto” (Cátulo, 1976, en Souza y Machorro, 1996).

Esto es, finalmente que ambos miembros logren establecer algo adecuado, un lazo no solo de amor, sino de compañerismo, respeto, amistad, honestidad y caminar juntos

haciendo conciencia que ambos así lo decidieron; mirando juntos hacia una misma meta y, lograr así una creación conjunta, tema que se plantea en el siguiente punto.

2.5 CREACIÓN CONJUNTA

Esta fase es, casi siempre, la más activa en términos psicológicos y la más importante en el cumplimiento de las tareas requeridas. Es decir, es decisiva para el futuro de la familia, y su pilar fundamental, la pareja (Sarquis, 1995).

Este mismo autor refiere que la tarea primordial de esta fase es la conquista y la construcción de un “nosotros”. Hacia el interior de la pareja; ello implica regular la distancia, lograr un ajuste en lo sexual y dividir funciones. Hacia el exterior, hay que reordenar las relaciones con la familia extensa y con los amigos, de manera de contar con una red social de la pareja, sin perder la diferenciación lograda.

Apoyando lo anterior, Beck (1990, citado en Rage 1996) refiere que deben de existir ciertas cualidades al momento de tomar la decisión: compromiso, sensibilidad, generosidad, consideración, lealtad, responsabilidad, confiabilidad... Se deben desenredar los nudos, esto es en las interpretaciones erróneas y afinar la capacidad de ver y oír con acierto las señales, esto es, la verdadera comunicación que ayude a aclarar y modificar los propios problemas y los del compañero.

En este periodo de formación de la pareja, la elaboración de pautas es esencial para expresar y resolver conflictos, como también es necesario que la pareja logre armonizar los estilos y expectativas que ambos presentan, elaborando modalidades propias para procesar la información y establecer contacto. Del mismo modo, se toma de gran importancia la modificación de las reglas que antes eran satisfactorias para cada individuo por separado (Minuchin, 1984 citado en Sarquis, 1995).

En esta etapa, la pareja acepta la responsabilidad de crear juntos una realidad propia, reconociendo que si bien algunos acontecimientos del entorno quedan fuera del control directo, la elección de cómo relacionarse uno con esos acontecimientos constituye prácticamente la experiencia propia. Del mismo modo que se ha aprendido, por ejemplo, que se puede hacer frente a las acusaciones del otro oponiendo la fuerza o cediendo y, de esa manera, influir en la calidad del contacto siguiente, se aprende que tales principios se aplican también más allá de la relación de pareja. Se comienza a comprender que ambos como pareja y uno como individuo influyen en y son influidos por fuerzas con las que se puede cooperar o a las que se puede resistir. Si nos resistimos nosotros mismos producimos juntos unos resultados. Si cooperamos, damos lugar a otros. Y si se es consciente de este potencial de creación se elegirá cuando cooperar y cuando resistirse, en función de los propios valores y objetivos (Campbell, 1991).

La personalidad vuelve a reestructurarse en la discusiones entre los dos y el desarrollo personal resulta impulsado por la vida en común (Willi, 1978 citado en Sarquis, 1995). El proceso de adaptación es difícil, y a veces no puede ser superado a causa de problemas personales profundos (Sarquis, 1995).

Campbell (1991) menciona que en esta etapa la pareja aplica al mundo que está mas allá de su asociación todo lo que han aprendido en las cuatro etapas previas. Ahora son capaces de expresar el sentimiento de unidad humana que experimentan en su relación, y ofrecer a los demás los frutos de su creación conjunta. Así, las parejas que están en esta etapa normalmente se ocupan de trabajos creativos compartidos como forma de hacer una contribución al mundo.

Un fallo posible en esta etapa es la tendencia de algunas parejas a poner demasiada atención en su relación con “el mundo”, dejando poca energía para el “cuidado y nutrición” de la propia relación de la pareja.

Se ha determinado que la edad adulta es un periodo de profundas e importantes decisiones en lo relativo a la forma de vida del individuo. Dentro de las grandes decisiones que se hacen necesarias en este periodo está la de formar una familia (Sarquis, 1995 citado en Delgadillo 2005).

Tradicionalmente, matrimonio significa emparejamiento vitalicio en una unión social, económica, sexual y, en ocasiones religiosa. Muchos desposorios constituyen también una declaración pública de que dos jóvenes han alcanzado la plena responsabilidad adulta. Están dispuestos a formar juntos un hogar, a disfrutar libremente del sexo, a criar, educar y mantener hijos. También tradicionalmente, cuentan a su alrededor con el amplio número de la familia: todos los tíos y tías, abuelos y primos, así como con sus propios padres. En muchas sociedades un sistema de dote asegura a la pareja de recién casados la base económica de un buen punto de partida para su existencia en común y, junto con la dote, una garantía de virginidad, al menos por parte de la novia. En nuestra sociedad, todas las diferencias existentes entre las clases sociales, casi nunca faltan en las bodas personas dispuestas a prestar ayuda crematística, así como a actuar de testigos en la declaración pública del contrato que liga a los dos contrayentes. Las novias que se casan por la iglesia aún acostumbran a ir vestidas de blanco para simbolizar su virginidad. Todo esto, sin embargo, está cambiando (Lake y Hills (1980).

En la era victoriana, así como en muchas culturas tradicionales, el amor no era generalmente una experiencia personal espontánea que podía llevar al matrimonio. Por el contrario, el matrimonio se efectuaba por un convenio- entre las respectivas familias o por medio de un agente matrimonial, o también sin la ayuda de tales intermediarios; se realizaba sobre la base de consideraciones sociales, partiendo de la premisa de que el amor surgiría después de concertado el matrimonio (Fromm, 2006).

Sager (1971), define el término de contrato matrimonial, como todos aquellos conceptos individuales, de naturaleza consciente o inconsciente, que son expresados.

El contrato abarca cualquier aspecto imaginable de la vida conyugal, ya sea que se trate de sexo, de metas, de las relaciones con los demás, de paseos, de poder, de dinero, de los niños, de los familiares, etc. La calidad del matrimonio depende en gran parte del grado de satisfacción y complementariedad que se le pueda dar a las expectativas de cada uno, y estas expectativas están basadas en su historia, en las expectativas compartidas dentro del seno familiar con sus padres y hermanos (Rage, 1996).

Es importante que entre ambos miembros exista la libertad individual para un desarrollo mutuo, si bien es vitalicio el tipo de vínculo establecido en la infancia para un óptimo desarrollo dentro de una pareja, también lo son las experiencias en la infancia, el tipo de experiencias vividas, etc., el hecho de abrirse el uno con el otro, el sincerarse sobre sus expectativas y necesidades para compartir un futuro, no como una promesa mutua sino

como una invitación a un nuevo camino juntos, sin olvidar quienes son y por supuesto de donde vienen.

De hecho se asume que al llegar al matrimonio ya existe un conocimiento y un acuerdo mutuo sobre los términos en que el contrato va a ser la base para asegurar la paz y bienestar futuros (Rage, 1996).

Es importante también hacer mención del contrato matrimonial debido a la gran capacidad creadora que posee el ser humano; O'Neill y O'Neill (1974), hacen mención de la definición "sarcástica" de matrimonio según Ambrose Bierce: "Comunidad formada por amo, ama y dos esclavos, lo que suma dos".

Un compromiso mutuo no puede ser legislado. El compromiso verdadero emana del fondo de uno mismo, del fondo de esa relación y no del exterior. La firma de un contrato no garantiza el apego emocional del otro, mencionado por los esposos O'Neill y O'Neill (1974).

El matrimonio en su definición actual es la unión marital de un hombre y una mujer, entre personas legítimas para formar una comunidad indivisa de vida; así el matrimonio se emplea para designar una institución social la cual implica siempre derechos y obligaciones por parte de los integrantes. Dentro del matrimonio existe el derecho y/o deber de la unión sexual. Así como el deber relativo del marido de mantener económicamente a su esposa y a sus hijos, pero también puede ser obligación de estos el atender y trabajar tal vez para el (Pérez y Rangel 2005).

Maslow (1968) menciona que el matrimonio entre personas sanas y que se realizan es una combinación de sentimientos y decisiones intelectuales. Se siente que la elección es acertada. Los actos cognoscitivos de ambos participantes confirman o no sus sentimientos. Este proceso de confirmación o convergencia recíprocas tiene lugar de diversas maneras en los individuos que intervienen en la relación. Ambos enfoques son adecuados, lo importante es que ambos encuentren un equilibrio.

Lemus (1996) menciona que el matrimonio es una relación compleja. Desde el punto de vista psicológico, un sistema marital funcional, es aquel que funciona u opera a pesar de la diversidad de elementos positivos y negativos que contiene; cuyas soluciones no son estáticas, al contrario, fluyen continuamente, dependiendo de la etapa y las necesidades del sistema.

Para Souza y Machorro (1996) la pareja que se denomina conyugal en sentido estricto, se considera así en virtud de que:

- Se estructura sobre bases afectivas y sobre un proyecto más o menos implícito de larga duración.
- Porque presenta características precisas como la elección específica del compañero.
- Porque se trata de todo un proceso de idealización.
- Porque ya que existe toda una conformación narcisista de los interesados.
- Representa el despertar de un movimiento de autonomía individual.
- En la medida en que se da la interacción mutua de los deseos inconscientes.

La noción de duración es fundamental para definir a la pareja, ya que de no haber duración ésta se maledifica y actúa de otra manera (Souza y Machorro, 1996).

Durante este periodo, ambos miembros de la pareja buscan una “creación mutua”, un crecimiento en muchos aspectos, confiando ambos en su capacidad creadora. Por su parte, O’Neill y O’Neill (1974) establecen un concepto de “matrimonio abierto”, el cual está basado en el deseo de libertad, compromiso personal y mutuo, así como la búsqueda de individualidad. Este concepto, propone que dentro del matrimonio puede haber comunicación y libertad, y que la libertad- con el desarrollo y la responsabilidad que entraña- puede ser la base de la intimidad y del amor.

El matrimonio abierto concibe la vida en común como una aventura cooperante en la cual las necesidades de cada uno pueden colmarse sin una dependencia que anula, que mutila la autoexpresión del otro. Entonces, el amor puede entenderse como una forma de compartir el desarrollo independiente del otro en vez de significar la reducción del desarrollo mediante la posesión. La igualdad, en el matrimonio abierto, es una actitud mental apoyada por el respeto y la consideración a los deseos y necesidades recíprocas. En tal situación los papeles pueden ser flexibles e intercambiables, refieren los autores anteriores.

Propone, formas mediante las cuales pueden aprender a comunicar entre sí libremente, con objeto de llegar a un consenso vital, mutua y plenamente comprendido.

Estas son las características del matrimonio abierto:

- Existencia autónoma.
- Desarrollo personal.
- Libre albedrío.
- Comportamiento flexible.
- Confianza mutua.
- Expansión a través de la franqueza.

(O’Neill y O’Neill, 1974).

La relación de dos, se realice ya a través de la monogamia o en el marco de formas de matrimonio distintas, llena las necesidades más profundas del hombre: intimidad, confianza, afecto, amistad y confirmación de la experiencia, esenciales para el desarrollo psicológico. La relación de dos personas no tiene por qué ser permanente, exclusiva o dependiente, pero da una proximidad y una intimidad psicológica que ninguna otra clase de relación puede ofrecer, mencionan los mismos autores.

Y, en esta etapa lo que se busca es un desarrollo y crecimiento óptimo mutuo, para así lograr una buena creación conjunta, un amor constructivo a lo que Rage (1996) refiere, que consiste en aprender a no aferrarse al otro, no demandar, ni controlar por temor al abandono. Es fundamental aprender, aceptar y respetar la necesidad de privacidad, tiempo y espacio del otro, sin que esto implique distanciamiento, falta de interés o alejamiento.

Rattner (1983), refiere que el amor maduro entraña en sí esta posibilidad: mediante el conservamos nuestra individualidad, pero penetramos en lo más íntimo de un Tú, al que sentimos que pertenecemos.

- Dice Fromm, citado en Rattner (1983):

“El amor del hombre es una fuerza activa que atraviesa los muros que separan al hombre de sus semejantes y que le reúnen con los otros. El amor le hace posible superar el sentimiento de soledad y de separación, pero le permite también seguir fiel a sí mismo y conservar su integridad y su manera de ser. En el amor se realiza la paradoja de que dos se hagan uno y no obstante sigan siendo dos.”

Finalmente, cada pareja puede, y está en posibilidades de forjar una trascendencia conjunta.

Ya que la pareja ha formado un compromiso, inicia un proceso de creación conjunta; en esta ésta etapa se crean y construyen metas comunes que en ocasiones incluyen el matrimonio, aunque no necesariamente estas metas son más firmes por firmar un contrato.

En este periodo, cuando ya se ha vivido la idealización, la lucha de poder, la estabilidad y el compromiso se empieza a trabajar en proyectos comunes, se crean expectativas más reales de un futuro común.

Lo óptimo en cualquier caso, es que se alcance la meta como pareja; sin embargo ninguna relación se escapa de problemas en alguna de las áreas mencionadas, a los que hay que añadir aquellos derivados de la elección y de la relación de pareja como los conflictos que se abordarán en el siguiente capítulo.

PROBLEMAS DE PAREJA

“Cuando estés triste ponte a cantar.
 Cuando estés alegre, a llorar.
 Cuando estés vacío, de verdad vacío,
 ponte a mirar. “
 Jaime Sabines (1991)

Confrontando a las diversas etapas y manifestaciones de la pareja, nos encontramos que en ocasiones existen problemas, entonces para entender los dinamismos de una pareja también es necesario mencionar los conflictos que dentro de esta surgen, entre ellos se encuentran la infidelidad, la violencia y la codependencia, que en ocasiones tienen como desenlace el rompimiento ó interrupción de la relación, por ello se abordarán en este capítulo.

3.1 INFIDELIDAD



Liberación para alcanzar una complementariedad?...

¿Natura o cultura?, se dice que genéticamente el hombre está hecho para tener varias parejas con el fin de perpetuar la especie, pero entonces, ¿la infidelidad es natural y la fidelidad un postulado cultural? (Kasa, 1999).

En la actualidad la infidelidad constituye una parte tan corriente de la vida cotidiana, como el propio matrimonio. La concepción de la infidelidad como tal, se define como la falta o carencia de fe, sin embargo, y en nuestra cultura occidental la infidelidad se conceptualiza desde un punto de vista moral y religioso como el tener relaciones sexuales con otra persona que no sea la pareja a la cual se le prometió fidelidad, de allí que se diga que la infidelidad es la ruptura de la promesa de fidelidad hecha hacia la pareja (Montaño y Neria, 1994).

En ocasiones debido a variados motivos, la ruptura se produce abruptamente haciendo traumáticos sus alcances; en algunas de las parejas se produce como consecuencia de aventuras extraconyugales, iniciadas bajo la premisa de escapar de la descalificación de su cónyuge, en la cual un tercero aporta el placer narcisista que el compañero ya no brinda. Es muy factible que al no ser feliz ninguna de las partes, no se sea capaz de confirmar al otro en su capacidad de hacer feliz, por tanto el tercero aparece como una posibilidad de instaurar una nueva relación y da testimonio de que él (ella) se satisfaga al vivir su propia felicidad, pero asegura también al infiel en su capacidad de hacer feliz, refieren Souza y Machorro (1996).

Definir la infidelidad no es tarea fácil; los límites entre una relación con un tercero infiel y no infiel son difusos y dependen, en gran medida, de las creencias, valores y expectativas que tenga cada miembro de la pareja sobre la exclusividad, y del contrato implícito que los ha unido. ¿Se es infiel solo con el pensamiento o se requiere una

acción?, ¿comienza la infidelidad al no compartir las inquietudes que despierta otro (que no es el cónyuge) o puede la persona tener privacidad acerca de sus dudas más íntimas y no compartirlas sino con su propio yo interior?, ¿es difícil una relación afectiva cercana con otro, aunque no este involucrado el plano sexual?, refiere Sarquis (1995).

Estos son algunos de los aspectos poco claros acerca de la infidelidad. Lo cierto es que en todos los casos se comienza con la presencia de un tercero, porque representa un rival para el miembro no infiel de la pareja (Scarff, 1987 citado en Sarquis, 1995).

Los motivos asociados al fenómeno de la infidelidad son múltiples y variados. En este sentido, la infidelidad puede ser conceptualizada como un medio para intentar “resolver” conflictos de la relación, o bien, como una forma de comunicar que “algo anda mal”. Muchas veces la existencia de un problema extramatrimonial da cuenta de un sistema emocional en desequilibrio, cuyo talón de Aquiles es el tema de la intimidad. Puede haber insatisfacción en este ámbito, lo que lleva a la frustración, rabia y revancha, menciona el mismo autor.

La infidelidad esconde el conflicto conyugal real y permite que el miembro afectado distraiga la atención y ponga todo el énfasis en la herida emocional sufrida, y se oculten los verdaderos problemas que se desplazan hacia un tercero Velasco (2004).

Algunas aventuras se emprenden como medio para obtener determinados elementos que el matrimonio no proporciona (Lake y Hills, 1980).

Boylan (1972) asevera que la falta de comunicación es primordialmente el conflicto de los cónyuges que los lleva hacia la infidelidad.

Goldstein (1988) considera que las relaciones extraconyugales debieran tomarse como un evento normal, ya que los sujetos tienen la capacidad de elegir y discernir sobre sus parejas, así como también sobre su sexualidad.

Williamson (1977) habla acerca de que la infidelidad tiene que ver con el sentido de propiedad que varía según la cultura y afirma que la infidelidad resulta ser una vivencia en la cual se experimentan emociones que ya se habían perdido con la pareja.

Thompson (1983) habla de los factores que intervienen en la infidelidad y son: las características sociales, las características del matrimonio así como las personales y las diferencias sexuales, siendo estas últimas importantes para entender el sexo extramarital.

La infidelidad abierta en México es otra situación que se observa entre las mujeres. Antiguamente era una constante del varón y era motivo de orgullo entre amigos; muchas veces estaba oficializada e incluso bendecida por la sociedad como la clásica “casa chica”, o mediante el ideal del varón mujeriego “macho” (Velasco, 2004).

Infortunadamente, la infidelidad no ha sido extraída de su contexto moral y de la condena social, para ser vista por los especialistas en salud mental como un fenómeno clínico que involucra siempre a tres integrantes: esposo, esposa y un tercero, menciona Velasco (2004).

Mucho se ha dicho que los hombres, al contrario de las mujeres son polieróticos y polígamos, pero las diferencias entre la actitud femenina y la masculina son en gran parte un fenómeno sociocultural, más que una característica humana inalterable, y lo mismo se aplica a lo que podemos denominar el concepto posesivo de fidelidad, que supone la existencia de una especie como de propiedad sobre la pareja (compañero sexual).

La idea de fidelidad es algo muy arraigado en las relaciones sexuales de nuestra sociedad, incluso aún antes del matrimonio la mayoría de hombres y mujeres rechazan toda posibilidad de compartir a la persona amada con otra, sobre todo en el terreno sexual (Abad y Cols, 1983 citado en Montañó y Neria, 1994).

Algunas relaciones son motivadas o sostenidas por el interés monetario y otras por el interés monetario y otras por el interés en la persona misma.

Sea cual sean los rasgos que predominen en la infidelidad, ésta proporciona ciertos grados de bienestar y confort a la persona que la vivencia y en el momento que no le reporta ningún beneficio suele terminarla de una manera mucho más fácil y sin que le reporte mayores molestias (Lake y Hills, 1977 citados en Montañó y Neria, 1994).

Raro es el cónyuge involucrado en una aventura extramarital que no hable con entusiasmo acerca del romance que hay en la relación. Debido a que ese factor “romance” no existe en el matrimonio de una manera perdurable, dicha persona, sea él o ella considera que para sentirse satisfecho es necesario y muy satisfactorio una aventura extraconyugal. Así entonces la infidelidad sexual es por lo general o casi siempre, una forma de comportamiento evasivo, que se presentará en personas infelices e inmaduras dentro de su matrimonio (Strean, 1982 citado en Montañó y Neria, 1994).

La aventura extramarital se puede considerar como una especie de válvula necesaria de seguridad mediante la cual, las personas evitan enfrentarse con los problemas del matrimonio. La sensación de poder, la ironía del engaño, la emoción del secreto que se deriva del hecho de ser valorado sexualmente por más de una pareja, son sensaciones que dan seguridad y gratificación fuera del matrimonio, por lo que no es de extrañarse que cada vez un mayor número de personas se encuentran viviendo este tipo de experiencias en nuestra sociedad actual (Lake y Hills, 1980).

La naturaleza de una relación extramarital depende no solo de lo que ocurra en la relación ilícita sino también del modo que se utiliza en el matrimonio del o de los que participan.

Existe una gran variedad de reacciones posibles, el descubrimiento de la infidelidad es, generalmente, vivenciado como un evento inesperado, asociado a desastre y catástrofe. Se ha descubierto una grieta en la frontera con que la pareja se protegía del resto del mundo. Se ha roto la promesa (muchas veces implícita) de exclusividad emocional y sexual. Después de esto, hay elementos que se asemejan a un proceso de duelo altamente complicado por sentimientos de desconfianza y celos, que surgen del sentirse humillado, desplazado y sobrepasado. Al momento de retomar el tema, ya solo no es la infidelidad, sino el círculo vicioso de la desconfianza. Se desarrolla inseguridad, incredulidad y, sobre todo, enojo y rabia (conciente o inconcientemente), que son expresados implícitamente o no.

Cuevas (1992, citado en Montañó y Neria, 1994) afirma que existen relaciones extraconyugales con factores o elementos favorables y desfavorables ya que en muchas

ocasiones la aventura extraconyugal ayuda al conyugue involucrado a mejorar y revalorar aspectos nocivos de su matrimonio, sin embargo una relación extraconyugal también puede ser totalmente nociva. Ejemplo de estos factores son los siguientes:

Factores favorables

- Es un aliciente y provoca un nuevo estado de gozo en el conyugue que lo vivencia.
- Libera la sensación de apatía y soledad.
- Revaloriza la autoestima.
- Proporciona esperanza e interés en la vida.
- Existe un redespertar a la vida sexual.
- La salud mental refleja mejoría.

Factores desfavorables

- Complica la existencia de tipo conyugal, familiar, social, económica, laboral, sexual y mental.
- Duplicación de esfuerzo de todo tipo.
- Posibles embarazos no deseados.
- La amante joven y soltera invierte mucho en la relación, a veces toda su juventud.
- Puede provocar enfermedades de tipo venéreo.
- Y también puede llevar hasta el divorcio.

Como se puede observar, las relaciones extraconyugales se dan a diferente forma Montaña y Neria (1994).

A veces se trata de terminar con la relación, sin embargo, suele suceder lo contrario. Surge un miedo intenso ante la posible ruptura, lo que lleva al miembro de la pareja “engañado” a reprimir la rabia por temor a poner en riesgo la relación. En este contexto, son frecuentes las reacciones depresivas, así como las expresiones indirectas de agresión. A medida que se alivia algo el bloque inicial, se suele buscar castigar a la pareja negándose a tener relaciones sexuales, buscando otra relación, cuidando más a otros, mostrándose despreocupados, negligentes, olvidadizos, como una manera de autoprotegerse del daño o el dolor (Framo, 1982 citado en Sarquis, 1995).

Algunos cónyuges desarrollan ideas obsesivas acerca del “amante” o una identificación cerrada con él/ella, en tanto presentan más interés en éste que en su pareja, en un intento de poder superarlo y así recobrar a la pareja (Scarff, 1987 citado en Sarquis, 1994).

Un punto importante de mencionar en el tema de la infidelidad es el psicoanalítico, ya que según Ernest Jones (1922), colega de Freud, citado en Streaan (1986), el individuo amplía en su edad adulta el desarrollo que experimentó durante los primeros cinco años de vida.

Por otra parte en las décadas de 1940 y 1950 Anna Freud (citada en Streaan, 1986), muestra como las fantasías edípicas (se conoce por Edipo, un personaje de la mitología griega, que criado por padres adoptivos, mató a su verdadero padre en una pelea y luego se casó con su madre. Más tarde, al descubrir la verdadera relación se arrancó los ojos.

Este mito fue inducido en la psiquiatría por Freud como paradigma de la atracción entre el hijo y el progenitor del sexo opuesto, y de los conflictos intrafamiliares específicos que tienen su origen en esa atracción y sus complicaciones más amplias para el desarrollo psicosexual) y otras de la infancia que reviven en la adolescencia tienen deseos de regresar. Entonces, debido a que “la adolescencia resume la infancia” y los conflictos de los adolescentes son, en muchos aspectos, pugnas no resueltas de periodos anteriores de desarrollo, expresadas en formas más intensas, los problemas conyugales y extraconyugales son: deseos de dependencia, incesto, agresión, etc. El individuo resiente responsabilidades, se convierten en infantes e insisten en que es deber de los demás hacerlos felices, menciona Streaan (1986). Algunas personas esperan que sus compañeros (pareja) les satisfaga cualquier necesidad; por lo tanto, queriendo lo que ellos quieren cuando lo quieren, esos esposos y esposas demuestran su deseo de ser consentidos, por medio de aventuras extramaritales. El sentimiento de felicidad que la aventura crea, refuerza su idea de que un padre omnipotente está disponible. Sin embargo, tarde o temprano la aventura se convierte en una molestia porque, ya sea él o ella, es incapaz de llenar todos los requerimientos del papel de “padre perfecto”, refiere Streaan (1986). Y es aquí, en donde entran los deseos de incesto, es decir, de poseer y poder acceder a algo que esta prohibido, por tanto hay una infidelidad.

Streaan (1986), afirma igualmente desde la perspectiva psicoanalítica que, una de las razones para que una relación marital pueda ser molesta o irritante es que el marido o la mujer desee secretamente una relación incestuosa con el compañero conyugal y, al mismo tiempo, la tema. Un medio de tratar de resolver este dilema es, para la persona casada, permitirse solo sentimientos tiernos hacia el cónyuge y solo carnales o lujuriosos hacia el compañero extramarital.

Las aventuras extramaritales son el lado oscuro de la sexualidad, la parte del cuadro que preferiríamos no mirar, que sabemos que existe, pero cuyas implicaciones procuramos no debatir (Lake y Hills, 1980).

Las reacciones de la pareja afectada por la infidelidad del otro, cuando esta es descubierta, son variadas. En un extremo -poco frecuente- se encuentra la indiferencia, la negación e incluso el alivio. En el otro extremo se manifiestan intensas emociones de rabia, celos, revancha, violencia, dolor, desvalimiento y autodepreciación.

Muchos se angustian y violentan al saber, por la pérdida que esto significa. Se observa una mezcla de ira, pena, culpa y dolor. Lo que no es fácil para los miembros de la pareja es reconocer la propia participación, lo que les corresponde asumir a cada uno, o lo que colaboraron para que la infidelidad se llevara a cabo (Sarquis, 1995).

No todas las aventuras, aunque empiecen siendo secretas, se mantienen mucho tiempo así. Algunas se descubren por casualidad. En otros casos, los propios protagonistas revelan sus aventuras. Esto puede o no provocar la ruptura de un matrimonio (pareja).

Los motivos para contarla o no contarla también difieren. Reconocerse culpable de unas relaciones irregulares puede constituir una confesión con la que se pretenda alcanzar el perdón. Puede ser asimismo un acto deliberadamente destructivo y dañino. A veces, la parte o las partes “engañadas” ignoran el descubrimiento accidental de la aventura, refieren Lake y Hills (1980).

Una aventura extramatrimonial, por otra parte, es una relación sexual secreta. Implica un acto carnal o una serie de actos carnales, que no solo son íntimos, sino que los dos participantes suelen también ocultar por medio de engaños. A diferencia del

matrimonio, la aventura extraconyugal no cuenta con el reconocimiento público y reside fuera de los límites sancionados del comportamiento aceptable, tanto público como privado. Sin embargo, a su modo, los lances adulterinos constituyen una parte tan corriente de la vida cotidiana como el propio matrimonio, refieren Lake y Hills (1980).

Muchas personas utilizan las “aventuras” como una evasión a sus problemas “maritales” o de pareja, y aunque esta puede reducir ciertas ansiedades durante algún tiempo, tarde ó temprano tendrá que enfrentarse a los problemas; la infidelidad no es la salida más óptima, ni la mejor solución.

La gente tiene aventuras amorosas no solo y exclusivamente bajo la forma de relaciones secretas que, a la larga y de modo inevitable, desembocan en divorcio del cónyuge y nuevo matrimonio con el amante, sino también bajo la forma de múltiples matrimonios simultáneos (Lake y Hills, 1980).

Esto se trata de un suceso relativamente frecuente entre las parejas y como tal se encuentra entre los conflictos más frecuentes de las parejas que pueden llevar o no a la ruptura de la relación (Paholpak, 1991).

Como se comentó al inicio del capítulo, la infidelidad atañe tanto a hombres como a mujeres; todos los “amoríos” son distintos entre sí. A veces, la casada es la mujer y el que está libre es el hombre; en otras ocasiones, la situación puede ser inversa. Libre, en la práctica puede significar separado, divorciado, viudo o soltero. Las aventuras en las que un miembro de la pareja está casado y el otro permanece libre se diferencian conforme al sexo y a la experiencia sexual de las personas implicadas. En todos estos casos, el secreto es algo que solo necesita mantener el amante casado. En otros, ambos amantes pueden estar casados con otra persona, refieren Lake y Hills (1980).

El amor ilícito o la sensualidad ilícita, la aventura extramatrimonial, también nos ha acompañado siempre. Pero ahora necesitamos, con urgencia interpretarla en nuevos términos y dejar de considerarla tan solo como el lado oscuro de nuestra vida, así como tal la infidelidad.

En general, la infidelidad es una señal que no marca ni el inicio ni el término del drama. Es un guión que se escribe sustentado en la falta de confianza, en el fracaso de la cercanía, de la mutua preocupación, de la capacitación de deseos y necesidades debido a la precariedad del vínculo. Esto lleva inevitablemente a la lucha y el dolor.

Por tanto, la infidelidad es la huída a las frustraciones que la pareja ha estado viviendo en la relación, estas pueden ser manifiestas o latentes, en esa búsqueda de encontrar satisfacción a esas necesidades no nutridas por la pareja se busca ternura, amor, mimos, sexo, compañía para sentirse erróneamente completo, ya que esta infidelidad que a la vez es placentera también causa culpa, ya que se siente participe del fracaso amoroso. En ocasiones algunas parejas que han vivido o viven infidelidades no han podido romper con la supuesta relación estable que mantienen y que es aceptada o bien vista por la sociedad. Así que en esta dificultad de quebrantar el vínculo lo que está mostrando es la codependencia que se tiene hacia la pareja, lo cuál será explicado en el siguiente punto.

3.2 CODEPENDENCIA

Te quiero?, o te necesito?... la codependencia es una adicción a las personas. Una persona codependiente es aquella que ha permitido que la conducta de otra persona le afecte, y que está obsesionada con controlar la conducta de esa persona (Beattie, 1991).

Castillo (2001) define a la codependencia como un fenómeno que describe una adicción a las personas, como una enfermedad emocional de carácter creciente y progresivo. Se caracteriza por una necesidad obsesiva de controlar a otra persona, a pesar de los efectos adversos que produce en ella y en su propia persona; al mismo tiempo refiere que los indicadores que mejor definen a las relaciones codependientes son el poder y el control, por que una persona permite que la conducta de otra persona le afecte y se obsesiona en controlar su comportamiento, al grado que termina en una crisis de identidad en la que el codependiente se vuelve cada vez más conciente de que su conducta en público es artificial, una actuación que enmascara su verdadera forma de ser.

Los codependientes por su parte se presentan a sí mismos como necesitados, desvalidos y preocupados por los otros, pero necesitan controlarlos para mantenerse funcionando, ya que sin esta dependencia a una persona “difícil”, que requiere de su ayuda, se sienten invadidos por sus propias angustias, de tal forma que van obsesionándose en tratar de cambiar a esa persona permitiendo que les dañe su comportamiento, cada vez de una manera más intensa, para cubrir sus sentimientos de inseguridad, impotencia y baja autoestima, hasta que terminan por destruirse a sí mismos tal y como lo hicieran con una sustancia adictiva. Este proceso es gradual y progresivo de forma que en un principio se puede confundir con una capacidad de amar o una conducta sana de apoyo para una persona necesitada, sobre todo cuando se trata de familiares o personas queridas, pero a medida que se convierte en una compulsión se va transformando en una verdadera adicción. En estos vínculos enfermos hay una motivación inconsciente para permitir que la conducta de otra persona les afecte, es más, que requieren de este daño para sentirse bien y afectar al otro, con cuidados obsesivos, controladores o “ayudadores”, menciona Castillo (2001).

Esta motivación es “la baja autoestima, que raya en el odio a sí mismo, en la autorepresión, en la abundancia de ira y de culpa, en la dependencia de gente peculiar, en la atracción por y en la tolerancia de lo bizarro, en el abandono de uno mismo, en problemas de comunicación, en problemas de intimidad y en un continuo torbellino. (Beattie, 1991 en Castillo 2001).

Melody Beattie (1991) define a la “codependencia” como un problema de vínculos o una condición general en que la persona tiene dificultad en definir donde él o ella termina y la otra persona empieza. Así mismo, los define como hostiles, controladores, manipuladores e indirectos.

Castillo (2001) también menciona que lo más importante, es que jamás se sienten satisfechos cuando “ayudan”, es más, terminan sintiéndose todavía más culpables. De aquí que la codependencia se vuelva un hábito que se repite sin pensar y termina siendo autodestructivo y dañino para las personas que rodean al codependiente, un sistema habitual de pensar, sentir y comportarse, que causa dolor (Castillo, 2001).

El efecto más frecuente es una relación de dependencia afectiva a menudo desigual. En la medida de que existe una relación densa entre los integrantes de la pareja, se produce necesariamente entre ellos un mínimo más o menos importante de dependencia afectiva. Algunas parejas muestran una codependencia extremadamente estrecha, que no les impide mantener relaciones conflictivas muy agresivas. La densidad del vínculo debe distinguirse de la dependencia afectiva. Esta dependencia puede tener un carácter bastante simétrico; así, sujetos frágiles, cuya actitud general es una búsqueda constante de aseguramiento narcisista, tienen una apetencia particular por un compañero que corresponda a las mismas disposiciones, realizándose una verdadera colusión en torno a esa problemática común, donde puede ocurrir que uno de ellos aparezca como el que recibe y el otro como el que da, menciona la misma autora.

Sin duda, existen diferencias genéricas entre hombre y mujer. Sin embargo, es más probable que la mujer sacrifique mucho más por su pareja que el por ella en el aspecto de que esta, es mucho más tolerante y permisiva, hace a un lado sus actividades, sus gustos, etc. El hombre no lo hace tanto, pero necesita su aprobación, su reconocimiento y el ser aprobado por ella es importante para él. Ambos, hombre y mujer, manifiestan su codependencia, ambos temen al abandono, tienen carencias y sufren: los dos son codependientes, menciona May (2000).

Robert Subby (citado en Beattie, 1991) escribió que la codependencia es: “un estado emocional, psicológico y conductual que se desarrolla como resultado de que un individuo haya estado expuesto prolongadamente a, y haya practicado, una serie de reglas opresivas, reglas que previenen la abierta expresión de sentimientos al igual que la discusión abierta de problemas personales e interpersonales”.

La codependencia emocional es un tema que al ser estudiado dentro del ámbito de las relaciones interpersonales en muchos casos ha sido conceptualmente equiparada o comparada con la adicción al amor.

Earnie Larsen (citado en Beattie, 1991) especialista en codependencia y pionero en la materia, la define como “esas conductas aprendidas, autoderrotantes, o defectos de carácter que producen una disminución en la capacidad de iniciar o de participar en relaciones amorosas”.

Hule (1994, citado en Castillo 2001) escribió sobre la etiología de la codependencia relacionándola con baja autoestima, pues empieza con una sensación de una vida vacía e incluye sentimientos de negación, control, dificultad en confiar, vínculos débiles, responsabilidad excesiva y dificultad para manejar conflictos de dar y recibir amor.

La codependencia es un tipo de personalidad adictiva y un proceso, que comienza cuando una persona repetidamente busca la ilusión del consuelo para evadir sentimientos o situaciones desagradables. Es una manera de hacerse cargo de la satisfacción de las propias necesidades, se desechan las relaciones naturales y la liberación que estas ofrecen, reemplazándolas por la relación con la conducta adictiva, referido por la misma autora.

La codependencia más común es la de una pareja en la que uno de sus miembros sufre una enfermedad o una adicción, el otro dedica su vida a cuidarle y a ayudarlo pero sin

dejar que se cure completamente, ya que, lo que da sentido a su vida es sentirse útil y necesitado (Castillo, 2001). El dolor de amar a alguien que tiene problemas puede ser muy profundo (Beattie, 1992).

Esto explica que hay personas que tienen un rasgo común en todas sus relaciones, siempre se enamoran de alcohólicos o drogadictos, personas sin trabajo que hay que mantener, personas que necesitan algún tipo de ayuda. Esto es una forma en que cada uno ejerce su forma de control en el otro asumiendo papeles de víctima o de salvador. Los expertos coinciden en que quien está inmerso en una relación de codependencia, nunca se da cuenta de ello por sí mismo, corresponde a un tercero desde fuera la responsabilidad hacerlo evidente.

La codependencia puede provocar también una serie de síntomas psicósomáticos inespecíficos, dolores de cabeza, desarreglos digestivos menstruales, insomnio o trastornos psicológicos o enfermedades como la depresión, la obesidad, la bulimia. Los primeros síntomas de alarma serían no estar a gusto, no sentirse feliz, no querer llegar a casa, no sentir deseo, etc. (página web: <http://www.publiboda.com/tenecesito/>).

Castillo (2001) menciona que la codependencia se produce cuando la ayuda tiene el efecto contraproducente de lesionar tanto al “ayudador” como al adicto, pero el que ayuda persiste igualmente en su conducta. También, es necesario tomar en cuenta que, es fomentada en cierto modo por nuestra cultura, refiere la misma autora y pone como referencia a la esposa que se ocupa de reparar los daños provocados por su marido alcohólico, por ejemplo, encubriendo el problema, a la vez que mantiene económica y emocionalmente unida a la familia, suele merecer la admiración de los otros familiares y amigos. La gente puede decir de ella: “es una santa”. Su ilusión adictiva de ser todopoderosa y tener todo bajo control contribuye a apuntalar su propia e indeleble autoestima.

Beattie (1991) menciona que cada codependiente tiene una experiencia única nacida de sus propias circunstancias, historia y personalidad.

En una relación de pareja, el codependiente trata imperiosamente de controlar al dependiente, ya que considera que este no puede hacer nada sin su ayuda; por otra parte deja su vida personal, sus necesidades internas y su mundo a un lado, es decir, se olvida completamente de sí mismo por satisfacer a su pareja. Actúa, siente y piensa en todo momento a favor del otro.

La parte codependiente actúa de la siguiente manera (Beattie, 1991):

Los codependientes pueden:

- Pensarse y sentirse responsables de otras personas, de los sentimientos, pensamientos, acciones, elecciones, deseos, necesidades, bienestar, malestar y destino final de otras personas.
- Descubrirse diciendo sí cuando en realidad querían decir no, haciendo cosas que no querían hacer, trabajando más de lo que en justicia les corresponde, y haciendo cosas que los demás son muy capaces de hacer por sí mismos.
- Tratar de complacer a otros en vez de a sí mismos.
- Sentirse más seguros al dar.

- Preguntarse por qué los demás no hacen lo mismo por ellos.
- Sentirse aburridos, vacíos y sin valor si no tienen una crisis en su vida, un problema que resolver o alguien a quien ayudar.
- Echarle la culpa a otros por el estado en el que se encuentran.
- Abandonar su rutina para responder o para hacer algo por alguien.

Baja autoestima

Los codependientes tienden a:

- Culparse a sí mismos por todo.
- Criticarse a sí mismos por todo, aún por su manera de pensar, de sentir, de verse, de actuar y de comportarse.
- Rechazar cumplidos o halagos.
- Temer al rechazo.
- Tomar las cosas personalmente.
- Sentirse víctimas.
- Tener miedo de cometer errores.
- Sentir gran cantidad de culpa.
- Sentirse avergonzados de lo que son.
- Sentir que sus vidas no valen la pena.
- Obtener sentimientos artificiales de autoestima ayudando a los demás.
- Tener fuertes sentimientos de baja autoestima- de vergüenza, fracaso, etcétera- por fracasos y problemas de los demás.
- Conformarse con sentir que los necesitan.

Represión

Muchos codependientes:

- Empujan sus pensamientos y sentimientos fuera de su conciencia a causa del miedo y la culpa.
- Se atemorizan de permitirse ser como son.
- Parecen rígidos y controlados.

Obsesión

Los codependientes tienden a:

- Preocuparse por las cosas más absurdas.
- Pensar y hablar mucho acerca de otras personas.
- Vigilar a la gente.
- Tratar de sorprender a la gente en malas acciones.
- Enfocar toda su energía en otras personas y problemas.
- Preguntarse por qué no pueden hacer las cosas.

Control

Muchos codependientes:

- Han vivido situaciones y con personas que estaban fuera de control, causando a los codependientes penas y desengaños.
- Tienen miedo de permitir que los demás sean como son y de dejar que las cosas sucedan de una manera natural.
- No pueden ver o manejar el miedo que sienten a la pérdida de control.
- Piensan que ellos saben como deben ser las cosas y cómo debe de comportarse la gente.
- Tratan de controlar los sucesos y a la gente por medio de su desamparo, de sentimientos de culpa, de coerción, amenazas, manipulación, dominio o de su afán de dar consejos.
- Sentirse frustrados y enojados.

Negación

Los codependientes tienden a:

- Ignorar los problemas o pretender que no los tienen.
- Pretender que las circunstancias no son tan malas como lo son en realidad.
- Decirse a sí mismos que las cosas mejorarán mañana.
- Confundirse.
- Deprimirse o enfermarse.
- Acudir con doctores o tomar tranquilizantes.
- Gastar dinero en forma compulsiva.
- Comer en exceso.
- Mentirse a sí mismos.

Dependencia

Muchos codependientes:

- No se sienten felices, contentos ni en paz consigo mismos.
- No sintieron amor ni aprobación por parte de sus padres.
- Buscan la felicidad fuera de sí mismos.
- Se pegan como lapas a cualquier cosa o persona que ellos piensen que les puede dar felicidad.
- Se sienten terriblemente amenazados por la pérdida de cualquier cosa o persona que según ellos les proporciona felicidad.
- No se aman a sí mismos.
- Creen que otras personas no pueden amarlos y no los aman.
- Buscan desesperadamente amor y aprobación.
- A menudo buscan amor de gente que es incapaz de amar.
- Creen que los demás nunca están ahí cuando ellos los necesitan.
- Relacionan el amor con el dolor.
- Más que quererla sienten que necesitan a la gente.

- Se preocupan por si los demás los aman o si les caen bien.
- No se toman el tiempo para averiguar si ellos aman a otras personas o si estas les caen bien.
- Centran sus vidas alrededor de otras personas.
- Pierden interés en sus propias vidas cuando aman.
- Se preocupan de que los demás los dejen.
- No creen que ellos pueden cuidar de sí mismos.
- Se quedan varados dentro de relaciones que no funcionan.
- Toleran el abuso para sentir que la gente los sigue amando.
- Se sienten atrapados en las relaciones.
- Dejan malas relaciones y forman otras nuevas que tampoco funcionan.
- Se preguntan si alguna vez encontrarán el amor.

Comunicación débil

Los codependientes a menudo:

- Culpan.
- Amenazan.
- Ejercen coerción.
- Suplican.
- Sobornan.
- Aconsejan.
- No dicen lo que sienten.
- No sienten lo que dicen.
- No saben lo que sienten.
- No se toman en serio a sí mismos.
- Tratan de decir lo que creen que complacerá a la gente.
- Hablan demasiado.
- Evitan hablar sobre sí mismos, de sus problemas, sentimientos y pensamientos.
- Dicen que tienen la culpa de todo.
- Creen que sus opiniones no importan.
- Esperan a expresar sus opiniones hasta que conocen las de los demás.
- Mienten para proteger y tapar a la gente que aman.
- Mienten para protegerse a sí mismos.

Límites débiles

Los codependientes a menudo:

- Dicen que no tolerarán ciertas conductas en los demás.
- Poco a poco incrementan su tolerancia hasta que pueden tolerar y hacer cosas que habían dicho que nunca harían.
- Permiten que otros los lastimen.
- Se quejan, culpan y tratan de controlar al tiempo que siguen actuando igual.
- Finalmente se enojan.

Falta de confianza

Los codependientes:

- No tienen confianza en sí mismos.
- No confían en sus sentimientos.
- No confían en sus decisiones.
- No confían en los demás.
- Tratan de confiar en gente poco digna de confianza.

Ira

Muchos codependientes:

- Se sienten asustados, heridos y enojados.
- Viven con gente atemorizada, herida y llena de ira.
- Tienen miedo de su propia ira.
- Tienen miedo a la ira de otras personas.
- Lloran mucho, se deprimen, comen en exceso, se enferman, hacen cosas malvadas y sucias para vengarse, actúan de manera hostil, o tienen estallidos temperamentales violentos.

En las etapas tardías de la codependencia, los codependientes pueden:

- Sentirse deprimidos.
- Sentirse desesperanzados.
- Pensar en el suicidio.
- Volverse violentos.

(Beattie, 1991)

No hay un cierto número de rasgos que garanticen si una persona es codependiente o no lo es. Cada persona es diferente, menciona Beattie (1991).

Los codependientes tienden a este tipo de conductas por la imperiosa necesidad de protegerse a ellos mismos y de satisfacer sus necesidades. Hacen, sienten y piensan estas conductas para sobrevivir emocional, mental y hasta físicamente.

Kasa (1999) menciona un fantasma llamado “complementariedad”, como un intento de ser lo que le falta al otro, pretensión ingenua de completar al otro (tal y como lo hace el codependiente), de ser esa pieza que formará un todo; en un cálculo quimérico del $1+1=UNO$, responsabilidad compartida que no se asume, no permite la diferenciación en las acciones, sentimiento de responsabilidad, sentimiento de entrega: “solo yo puedo darle lo que quiere, nadie más”. Su felicidad la basa en la felicidad y estabilidad del otro, por ello todas las necesidades, carencias y problemas del dependiente se vuelven del codependiente.

Muñoz (2005, citado en Quiñónez 2007) refiere que la persona codependiente no puede vivir sin su pareja, se funde con ella hasta el punto de llegar a perder su propia identidad y vive para ella en vez de vivir su propia vida. Piensa que lo que siente es un amor

inmenso, una pasión maravillosa y sin fronteras, pero no es amor eso, sino dependencia y adicción.

El mayor temor del codependiente es el abandono, sin embargo no es el único, teme por su propia dependencia y perder totalmente su pobre identidad cada vez que renuncia a sus propios valores, creencias y aficiones para hacer suyos los de su pareja. Y es entonces aquí en donde el individuo se ve forzado a volverse a su interior; está obsesionado con la nueva forma del problema de identidad que puede expresarse así: “Aún cuando sepa quien soy, no tengo ninguna significación para nadie. Soy incapaz de influir en otros” (Rollo, 2000).

El descubrimiento del sentido de vida y valores es esencial para el logro de nuestra identidad como persona. El problema mayor para muchas personas es que han perdido el sentido de sí mismas, porque han intentado buscar su identidad fuera de ellas. En su anhelo de ser aceptados por otros, se olvidan de lo que quieren, desean o sienten para llenar las expectativas de los demás (Rage, 1996).

Rollo (1976, citado en Rage, 1996) dice que las personas son capaces de responder, pero no de escoger. Muchas de las personas, añade, se están convirtiendo en “gente vacía”, y son individuos que tienen muy poco de conocimiento de quienes son y que sienten. Así, expresa, “yo soy justamente una colección de espejos, reflejando lo que cada uno espera de mí”.

Cuando siente que otras personas están orgullosos de él (ella), se siente feliz y su autoestima aumenta, y cuando los demás lo desprecian se siente desgraciado (a) y su autoestima disminuye. De este modo el codependiente está dejando que lo utilicen si lo desea, hará cosas que no quiere hacer por miedo a decir que no, aceptará el abuso y los malos tratos porque “en el fondo me quiere” (Quiñónez, 2007), cuando en realidad ni el mismo es capaz de quererse.

Esta es la actitud del codependiente, con el único fin: obtener amor y aceptación. Esto no es un acto de amor sino de dependencia.

Si bien, es definida la codependencia como una adicción a las personas, dentro de una pareja el individuo codependiente vive esta situación como si el fuese una prolongación del otro, vive para satisfacer las necesidades de su pareja. Se abandona y proyecta en el otro todas sus necesidades para así sentirse útil y necesitado. Llega a fundirse con su pareja al grado de perder su propia identidad y dedica todo para vivir la vida de él y no la de sí mismo, con la esperanza de reflejar lo que el otro espera y no lo que realmente quiere hacer, accediendo a las demandas de la pareja finalmente para obtener amor y aceptación de acuerdo a lo que él vive como este sentimiento, a lo que él le enseñaron que era amor.

Muchas veces este “amor” tiende a caer en otro tipo de situaciones, ya que el codependiente es muy permisivo y por temor a ser abandonado o rechazado permite que sus límites sean sobrepasados y en algunos casos caer hasta en situaciones de violencia, punto que se explicará en el siguiente apartado.

3.3 VIOLENCIA – AGRESIÓN EN LA PAREJA

“Y morirte contigo si te matas, y matarme contigo si te mueres, porque el amor cuándo no muere mata, porque amores que matan nunca mueren...”
Joaquin Sabina

Ni contigo, ni sin ti?... El amor es encubridor de violencia, refiere Ronald Laing (citado en Rollo, 2000).

La violencia conyugal es un fenómeno universal, de gran magnitud y relevancia (Sarquis, 1995).

La naturaleza indisoluble que existe en los seres humanos entre el funcionamiento de la libido y su agresión, dan por resultado una ambivalencia relacional expresada en la mezcla de amor y odio, mencionan Souza y Machorro (1996).

Desde el punto de vista psicológico la violencia se considera como una figura de la agresividad que se registra en reacción a verdaderas o presuntas injusticias sufridas, como intención de realizar la propia personalidad, o como incapacidad de pasar del principio del placer al principio de la realidad, con la consiguiente intolerancia a la frustración (Galimberti, 2002).

Por otra parte, Sarquis (1995) menciona que la violencia en la pareja se ha asociado a sentimientos de pérdida de control, siendo vista entonces como un intento por recuperarlo.

La agresividad en la pareja se puede definir como una tendencia que puede estar presente en cualquier comportamiento o fantasía orientada hacia la heterodestrucción o la autodestrucción, o también a la autoafirmación (Galimberti, 2002).

Margolin (1987 citado en Sarquis, 1995) define a la violencia como un acto llevado a cabo con la intención de, o percibido como teniendo la intención de, dañar físicamente a otra persona. Por su parte, Aninat y Ferreira (citados en Sarquis, 1995) con respecto a esta definición, refieren que la violencia conyugal es aquella que se establece en la relación íntima y estable entre hombre y mujer, estén o no legalmente casados, pudiéndose manifestar de manera física, psicológica y/o sexual a través de un variado tipo de manifestaciones con distinto grado de frecuencia y severidad.

En la explicación de este fenómeno, se hace necesario considerar la participación de variables individuales, sociales y culturales, como así también la particularidad de los miembros y sistemas que la viven (Sarquis, 1995).

Los comportamientos agresivos han sido objeto de estudio desde los pioneros y recientes investigaciones de la conducta (Delgadillo 2005). La agresión se ha definido como intenciones, actos, comportamiento o estímulos que dañan, lastiman o hieren a otro (Dollard, 1939 citado en Rojas, 1999 citado en Delgadillo, 2005). Por otra parte también se ha dicho que la agresión es una conducta cuya intención es producir daño físico o psicológico a otra persona (Goldstein, 1978 citado en Rojas, 1999 citado en Delgadillo, 2005).

En el ámbito de las relaciones interpersonales, la conducta violenta es sinónimo de abuso de poder, en tanto y en cuanto el poder es utilizado para ocasionar daño a otra persona y tener el control de ella. El desequilibrio del poder a menudo es el producto de

una construcción de significados que solo resulta comprensible desde los códigos interpersonales. Es suficiente que uno de los miembros de la pareja crea en el poder y en la fuerza del otro para producir éste desequilibrio (Corsi, 1994 citado en Delgadillo, 2005). Y, realmente, tan contradictorio se ha hecho el concepto del amor que algunos de los que estudian la vida de la familia llegaron a la conclusión de que el “amor” es sencillamente el nombre que dan los miembros más poderosos de la familia a la manera de controlar a otros miembros, menciona Rollo (2000).

VIOLENCIA FÍSICA

Se entiende por violencia física aquellos actos que tienen la intención (o son percibidos como teniendo la intención) refiere Sarquis (1995). La violencia física es la más evidente, la que se manifiesta, de manera patente porque el daño producido se marca en el cuerpo de la víctima-victimario. En esta clasificación están incluidos golpes de cualquier tipo, heridas, mutilaciones y aún homicidios (Torres, 2001 citado en Delgadillo, 2005).

La violencia física deja una huella, aunque no siempre sea visible; a veces produce lesiones internas que solo son identificables tras un periodo más o menos prolongado y que incluso llegan a ocasionar la muerte. También incluye el sometimiento corporal, ya sea por un arma de fuego o punzocortante, otros tipos de objetos o su propio cuerpo. Quien ejerce violencia física golpea con las manos, pies, la cabeza, los brazos o con algún utensilio; inflige heridas con cuchillos, navajas o pistolas. Algunos ejemplos de violencia por omisión consisten en privar a alguien de alimentos, bebidas o medicinas, e impedirles salir de su casa (Torres, 2001 citado en Delgadillo, 2005).

En el caso de la violencia física es posible observar un ojo morado, un hueso roto o un órgano lesionado, mientras que en la psicológica solo la víctima puede referir sus sensaciones y malestares: confusión, incertidumbre, humillación, burla, ofensa, dudas sobre sus propias capacidades, etc. No obstante, las consecuencias emocionales no se notan a simple vista.

Se considera violencia física moderada en los casos en que la persona es agarrada con fuerza, empujada o tironeada por su pareja y si esta le dobla el brazo, le tira el pelo o le pega una cachetada. Se considera violencia física severa cuando la persona es agredida por su pareja cinco o más veces en el último año en la forma descrita como violencia física moderada; cuando la ha pateado o golpeado y/o si le ha lanzado algo que pueda lastimarla; cuando le ha quemado a propósito, ha intentado estrangularla (o) y/o ha utilizado un arma (punzocortante o de fuego) para hacerle daño (Traverso, 2000).

VIOLENCIA PSICOLÓGICA

Delgadillo (2005) menciona que en la violencia psicológica se produce un daño en la integridad psíquica. Se refiere a aquellos actos verbales (o no verbales) que, simbólicamente, dañan a otro o amenazan con causarle daño (Sets, 1990 citado en Sarquis, 1995).

Los casos en que los episodios de violencia ocurren entre una y cuatro veces en un año se definen como violencia psicológica moderada y si ocurren más de cuatro veces en un año se consideran violencia psicológica frecuente, menciona Traversa (2000).

VIOLENCIA SEXUAL

La violencia sexual se refiere a las críticas y/o burlas a las que se ve enfrentada la mujer respecto a su sexualidad, como así también la obligación a distintas formas de acercamiento sexual en contra de su voluntad, ya sea que utilice o no la fuerza para lograr su objetivo (Traverso, 2000) , o mediante la utilización de objetos o armas que pueden producirle lesiones de variada intensidad. Uno de los aspectos de esta modalidad de abuso sexual es el llamado “violación marital” (Sarquis, 1995).

La agresión sexual puede darse en condiciones de manipulación y utilitarismo en relaciones aparentemente amorosas; así distintos estudios señalan a la coerción sexual como parte habitual del proceso vincular (Sarwer y colaboradores, 1993 citado en Souza y Machorro, 1996).

Estas personas no solo ven reducida su autoestima, en la medida que experimentan continuamente el rechazo, el desprecio, la ridiculización y el insulto, sino que en muchas ocasiones sufren también alteraciones físicas, trastornos en la alimentación y en el sueño, enfermedades de la piel, úlceras, gastritis, jaquecas, dolores musculares, todos ellos como respuestas fisiológicas cuyo origen está en la esfera emocional (Delgadillo 2005).

VIOLENCIA FAMILIAR

Por otra parte, también Delgadillo (2005) comenta cuando se habla de violencia familiar se refiere a las distintas formas de relación abusiva que caracterizan de modo permanente o cíclico al vínculo intrafamiliar.

La violencia está determinada por el entorno y en particular por las relaciones sociales. Detrás de un acto violento hay un mecanismo de negación del afecto y de toda compasión o empatía. En la persona que ejerce violencia sobre otra no hay espacio para la identificación, no piensa en la relación como de igual a igual. El violento no puede ponerse en los zapatos de la otra persona; muchas veces ni siquiera la considera persona. El ejercicio de la violencia es en sí mismo una negación de la humanidad del otro (Torres 2001, citado en Delgadillo 2005).

Los hechos violentos no ocurren de manera aislada, se insertan en una dinámica de conflicto entre dos o más personas de un mismo grupo o comunidad, donde uno gana y otro pierde. En ese proceso, los participantes ocupan determinadas posiciones. En general, la conducta violenta se ejerce contra quienes están en una posición jerárquica inferior y al vencerlos se refuerza esa postura. Por eso la desigualdad es un buen terreno para la violencia y con esto la sociedad muchas veces lo tolera, refiere Delgadillo (2005).

VIOLENCIA CONYUGAL (EN LA MUJER)

Desafortunadamente, en la violencia dentro de la pareja la principal protagonista es la mujer. Los primeros estudios sobre el maltrato de la mujer por parte de su pareja tuvieron una perspectiva individual, buscando en la víctima o el victimario rasgos patológicos que permitieran “explicar” la conducta violenta (Traverso, 2000).

La agresión conyugal es la que ocurre entre dos personas ligadas afectivamente estén o no unidas legalmente. Aunque esta agresión, no implica siempre, el uso de la fuerza

física, pero si e ciertas palabras o gestos que a la mujer le indican que son agresiones (Rosales, 1998 citado en Delgadillo, 2005).

La violencia conyugal incluye las situaciones de abuso que se producen en forma cíclica y con intensidad creciente, entre los miembros de la pareja conyugal. El 2% de los casos corresponden a abuso hacia el hombre, el 75% de los casos corresponde el maltrato hacia la mujer y el 23% restante son los casos de violencia recíproca o cruzada (INEGI, 2002 citado en Delgadillo, 2005).

Las mujeres que padecen la violencia doméstica generalmente soportan maltrato emocional, además el físico, no percibiendo siquiera el deterioro del que se han apropiado al recibirlo en forma permanente. Ellas son insultadas, humilladas, descalificadas y desvalorizadas por su marido/compañero, como formas de maltrato psíquico (Rosales, 1998 citado en Delgadillo 2005).

La propensión en las mujeres maltratadas a sentir vergüenza, culpa y miedo tiene sus raíces en las características femeninas tradicionales, potencializándose en formas más acentuadas de la pasividad, la tolerancia, la falta de afirmación la obligación de cumplir con el rol doméstico y la creencia de que solo es alguien con un hombre a su lado (Delgadillo, 2005).

En todos los casos, el uso de la fuerza conduce a un deseo del poder, el querer dominar e influir en el otro. En todas sus manifestaciones la violencia siempre es una forma de ejercicio de poder mediante el empleo de la fuerza, sea física, psicológica, económica, e indica el que uno esté en una posición superior y el otro en una inferior (Corsi, 1994 citado en Delgadillo, 2005).

La percepción subjetiva que se tenga respecto de la agresión se relaciona con la facilidad en su comisión y las diversas situaciones psicosociales que predisponen a las personas a justificarla (Cornett y Shuntich, 1992 citados en Souza y Machorro, 1996), ya sea por abuso físico, sexual o ambos, la iniciación de violencia por un individuo íntimo, representa una escala de tiranía e imposición, toda vez que el abuso contrapone la finalidad del vínculo (Kennedy, 1993 citado en Souza y Machorro, 1996).

Si dos personas se relacionan con violencia, esa relación se ubica en un contexto social, en el que existen jerarquías, donde hay creencias y valores sobre lo aceptable y lo prohibido; en otras palabras, detrás de cada acto de violencia no solo está la estructura social y la fuerza de sus instituciones, sino también la cultura, las costumbres y las tradiciones con su peso específico en el comportamiento individual (Delgadillo 2005). Cualquier relación donde predomine la agresión cursa el proceso activo de destrucción del afecto y la ternura entre involucrados (Lacombe, 1992 citados en Souza y Machorro, 1996). Pero si estos son incapaces de distinguir entre la necesidad de una discusión (fuerte), con fines aclaratorios de una diferencia de opinión o para conciliar un malentendido y una pelea que solo lleva fines destructivos, estos serán incapaces de funcionar apropiadamente en sus relaciones afectivas (Souza y Machorro, 1996).

Sarquis (1995) plantea la violencia desde diversos puntos de vista, enfoques y autores:

- Violencia conyugal desde una perspectiva sistémica.

Se plantea la eliminación de las categorías de “víctima” y “victimario”, ya que el fenómeno de la violencia conyugal, desde esta perspectiva, “...representa a ambos como víctimas” (Margolin, 1987). El énfasis se pone, entonces, en los patrones interaccionales recurrentes involucrados en los episodios de violencia. Las categorías antes mencionadas serían el resultado de una puntuación arbitraria de la realidad por parte de uno o ambos miembros de la pareja.

- Teoría de las relaciones.

Este modelo propuesto por Perrone y su equipo (1988) se basa en el supuesto que la violencia es un fenómeno interaccional en el cual se encuentran todos implicados y son todos responsables. Plantea un patrón circular en las transacciones dentro del sistema, lo que lleva a un funcionamiento violento.

- Modelos feministas de la violencia conyugal.

La teoría del ciclo de violencia conyugal, de Walker (1989) es, probablemente, el planteamiento más acabado sobre el tema del feminismo. Sus planteamientos describen la situación de violencia como un ciclo que consta de tres fases. En la primera que denomina “Fase de acumulación de tensión”, ocurren incidentes de golpes menores y agresiones verbales, que van aumentando progresivamente la tensión entre los miembros de la pareja, aunque ambos procuren mantener un precario equilibrio con el objeto de evitar incidentes mayores.

En la segunda fase, denominada “Episodio agudo de golpes”, se produce la descarga incontrolada de las tensiones acumuladas. Es durante esta fase que se producen las lesiones más graves en uno o ambos participantes.

La tercera fase se denomina “Conducta arrepentida, amante, bondadosa”. En ésta, el agresor expresa su arrepentimiento, sus sentimientos de culpa y procura demostrar su afecto. Para ambos cónyuges es altamente reforzador alcanzar esta fase, en la cual no hay tensión, ya que ambos se convencen de que él podrá cumplir lo ofrecido y de que ambos podrán seguir funcionando de esta forma.

- Modelos transgeneracionales.

Este es uno de los modelos más populares para explicar la violencia conyugal, ya que consideran la experiencia temprana de violencia en el hogar como un factor fundamental o complementario para explicar la génesis de este fenómeno (Gelles, 1972; Hiberman, 1980). Concibe la agresión dentro del contexto familiar como un modelo para aprender a desarrollar conductas violentas, que serán vistas como apropiadas entre los miembros de la familia para expresar rabia, responder al estrés o controlar la conducta de otros (Kalmuss, 1984). La hipótesis que subyace a este marco plantea que la **“violencia genera más violencia”**, y que existiría una relación directa entre la frecuencia de exposición a la violencia durante la infancia y el convertirse en una persona violenta o abusiva en la etapa adulta.

Son diversos los factores que influyen en que la violencia se haga presente, perdure y no se denuncie: la necesidad de resguardar la privacidad de la familia, falta de confianza en que se vaya a recibir protección policial, temor a que se desintegre el núcleo familiar, o simplemente el dolor de hablar del tema (Traverso, 2000).

Vemos entonces que en las diversas modalidades de la violencia (física, sexual, psicológica, verbal, etc.) en donde generalmente la víctima es la mujer, lo que se da es un abuso de poder que ocasiona daño y permite controlar.

Los episodios violentos varían en frecuencia e intensidad pero crean un estado de desvalorización en la víctima, que al sentir vergüenza, culpa e incluso “responsabilidad” por los hechos violentos difícilmente se desvincula de éste círculo violento.

Esto deriva en un inmenso riesgo de mantener una relación destructiva.

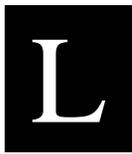
Definitivamente, una manera de evitar los conflictos abordados a lo largo de este capítulo es una buena comunicación en pareja, que se deriva en poder expresar las inconveniencias, así como las diferencias, aspecto que se abordará en el siguiente capítulo.

COMUNICACIÓN

“(...) atento a la experiencia del amor, el sujeto se vuelca sobre sí mismo, se abisma en su propio universo de sensaciones; así mismo, atento a las metamorfosis y vicisitudes de su objeto, el sujeto se abre hacia el mundo, hacia el lugar del otro”.

Raymundo Mier (1994)

4.1 DEFINICIÓN DE COMUNICACIÓN



a comunicación es la base de las relaciones interpersonales.

El ser humano es un ser social y por lo tanto necesita comunicarse y así poder relacionarse con los demás, expresar sus sentimientos o sus ideas. Necesita también saber lo que piensan los otros, lo que les ocurre y sienten.

Somos seres sociales y la comunicación es fundamental para nuestra existencia. El ser humano se distingue de los demás animales por la amplitud de su facultad de comunicación, posee un sistema (cultura de grupo) que le permite transmitir simbólicamente sus deseos, sus emociones, sus experiencias y sus conocimientos (Leuro 2000).

Etimológicamente la palabra comunicar proviene del latín **comunicare**, que quiere decir compartir, hacer participe a otro de lo que uno sabe (Palomares 2003).

El verbo deriva del adjetivo communis y éste a su vez de cum = con, en conjunto, y munus = don, regalo, obra, oficio, cargo, trabajo. Idea básica es comportar o tomar parte en (González, 1977).

Diversos autores conciben la comunicación como un proceso, en el sentido de que no es estática, sino activa y en constante cambio, menciona Girbau (2002).

La palabra comunicación viene del vocablo latino “comunicarse”, que quiere decir compartir, dar parte, participar. Esto es lo que ha estado haciendo el hombre desde tiempo inmemorial (Rage, 1996).

Melendo citado en Rage (1996), habla de “seis niveles de comunicación”, en cuanto a la profundidad con que nos manifestamos a los demás, esto es, en que grado nos implicamos a nosotros mismos.

En síntesis estos niveles serian los siguientes:

1. Se refiere a las conversaciones triviales de todos los días, el estado del tiempo, el paisaje, el tráfico...
2. Es cuando hablamos acerca de las personas, pero no de nosotros mismos.
3. Es cuando comunicamos nuestras ideas o puntos de vista. Aquí ya estamos manifestando algo sobre nosotros mismos, pero no nos compromete demasiado, ya que son simplemente las ideas.

4. Se da cuando damos a conocer algo de nuestro pasado, como los triunfos o derrotas, o algo del futuro, como nuestros proyectos y anhelos. En este nivel comunicamos más acerca de nosotros mismos.
5. Es cuando manifestamos nuestros sentimientos con respecto a otra persona o a nuestro interlocutor.
6. Solo se da cuando la persona se manifiesta tal cuál es, en toda su intimidad. Es el nivel mas profundo y solo se da de vez en cuando.

La importancia de la comunicación dentro de la psicología consiste en que por medio de ella (la comunicación) nos relacionamos con el mundo, conocemos, aprendemos y nos desarrollamos como seres humanos (Rage 1996).

En la comunicación usamos todas nuestras facultades: lenguaje, cuerpo, entrañas, vista, oído, tacto, olfato, escritura, del medio ambiente...Podríamos decir que la comunicación es la expresión del pensamiento y de las emociones a través de la palabra o de la acción, de un ser humano a otro. Por eso, la comunicación es una expresión de la personalidad humana. Ya sea que nos guste o no, estamos siempre comunicándonos. En donde existan seres humanos debe haber comunicación, menciona Rage (1996).

Watzlawick (1991), refiere que toda conducta es comunicación. Así mismo, refiere que la comunicación no solo tiene lugar cuando es intencional, consciente o eficaz, esto es, cuando se logra un entendimiento mutuo; que el mensaje emitido sea o no igual al mensaje recibido constituye un orden de análisis importante pero distinto.

Satir (1986, en Lemus 1996), define la comunicación como un proceso tanto de dar y recibir información; así como también, solicitar algo al receptor; abarca la conducta verbal y la conducta no verbal, dentro de un contexto social, e incluye todos los símbolos y claves que las personas utilizan para dar y recibir un significado. Así mismo postula que lo que se quiere decir en una comunicación tiene por lo menos dos niveles:

- b) el nivel denotativo: contenido literal
- c) el nivel metacomunicativo: un comentario acerca del contenido literal y también acerca de la naturaleza de la relación entre las personas involucradas.

Leuro (2000) define la comunicación como el acto mediante el cual una persona o personas transmiten a otra u otras, a través de algún tipo de procedimiento, mensajes de distinto contenido, empleando intencionadamente signos dotados de sentido para ambas partes. Por mediación se ese acto se establece una relación que produce unos efectos.

Nina (1991) refiere, que a través de la comunicación se puede tener un intercambio de información sobre sentimientos.

Palomares (2003) refiere que es a través de la comunicación como podremos llegar a tener una relación con el medio que nos rodea, partiendo de una interrelación entre las personas para llegar a lo más sólido que es una interacción. Para esto es necesario que el mensaje que se transmite con un significado implícito sea comprendido o entendido por el otro y emita una respuesta, lo que dará pauta a que haya una modificación de ambas partes tanto a nivel de pensamientos, sentimientos o acciones, esto en toda

comunicación influye y produce efectos, si esto no sucede no se puede hablar de comunicación como tal.

Palomares (2003) refiere que la comunicación es lo que permite que la persona se relacione con su entorno, incluso diversos autores hacen énfasis en ello, por lo tanto su importancia es tal que sin ésta no podríamos:

- Establecer contacto con las personas (Satir, 1989)
- Dar o recibir información (Fernández y Sanchez, 1993)
- Expresar o comprender lo que pensamos (Fernández y Sanchez, 1993)
- Influir (Moscovici, 1985)
- Transmitir nuestros sentimientos (Nina, 1991)
- Compartir o poner en común algo con alguien (Barrer, 2001)
- Conectarnos emocionalmente con otros
- Vincularnos o unirnos por el afecto (Diaz-Loving, 2002)
- Lograr un autoconocimiento (Jackson, 1983)
- Adquirir una identidad personal (Lechuga, 2000)
- Satisfacer nuestras necesidades (Scott, 1985)
- Sobrevivir como humanos (Leuro, 2002)

Todos estos puntos mencionados, así como los diferentes autores por Palomares (2003), son de suma importancia, ya que como se menciona en un principio, la comunicación es la base de todas las relaciones interpersonales.

Entonces se entiende por comunicación el compartir, participar y expresar todo tipo de ideas, puntos de vista, anhelos y manera de percibir el mundo a través de los cinco sentidos, el lenguaje, la escritura y las expresiones corporales. Esto con la finalidad de establecer relaciones humanas, a su vez que vincularse y conectarse a un nivel tanto superficial como profundo.

En un nivel más íntimo y profundo de conexión se encuentra la comunicación en la pareja, y esto se desarrolla con más amplitud en el siguiente punto.

4.2 COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

No se puede concebir la existencia de buenas relaciones cuando la comunicación es mala y no podrá haber coordinación óptima en ninguna actividad de la pareja en común, sin el empleo de adecuados sistemas de comunicación; y por otro lado, cuando la relación es mala o comienza a deteriorarse, lo hace así la comunicación, menciona Lemus (1996).

Cuando las personas forman una pareja, es imposible que no tengan diferencias. El cambio que se da, de la soltería al establecerse en pareja es muy grande, y requiere de un periodo de adaptación; al cual se considera como un lapso de cambio, en el que las respuestas previas y la solución de problemas, en muchas ocasiones, no son apropiados o efectivos (Kaplan, citado en Bueno 1985, en Lemus 1996). En toda relación existen momentos en los que la pareja inevitablemente se encuentra en situaciones en las que sus opiniones, valores y creencias no coinciden. Dependerá de su capacidad de resolución constructiva del conflicto, el que la pareja crezca a partir de él; esto requiere de la discusión abierta de sus reproches recíprocos, acompañada de la capacidad de

ambos para escucharse mutuamente y llegar a la modificación de los propios puntos de vista, de tal forma que se satisfagan las demandas de cada uno (Genshaft, 1980 en Lemus 1996); en otras palabras, para solucionar adecuadamente un problema de pareja, es necesario que la comunicación entre ambos sea funcional (Lederer y Jackson, 1986 en Lemus 1996).

La comunicación conyugal es un factor determinante en la relación de pareja; y la forma que adopte ésta, dependerá en gran medida de la comunicación que exista entre los conyugues.

Tanto la aceptación mutua como la de uno mismo, permitirá como pareja y como individuo, manifestar el deseo de “pertenencia”. Cuando la decisión de permanecer unidos es interna y libre, es probable que se vea favorecida por un buen nivel de comunicación abierta, que a su vez, permitirá, un intercambio de experiencias, individuales o conjuntas, que van a servirles de apoyo, para tomar nuevas decisiones que los encaminarán a nuevas vivencias individuales y de pareja (Herrasti 1989 en Lemus 1996). Baruch y Miller (1984 citado en Lemus, 1996), apoyan esta idea al mencionar que el matrimonio moderno exige la satisfacción del individuo, cuya condición fundamental, es la comunicación entre los dos conyugues.

Por otra parte, Lemus (1996) también menciona que existen muchas parejas, que al poco tiempo de vivir juntos, descubren que en realidad no pueden comunicarse entre sí, no pueden hablar de problemas íntimos sin resentimientos ni hostilidades.

La teoría de la comunicación derivada de la teoría general de los sistemas, con aportaciones también de la teoría de los juegos, de la teoría de los roles y de la teoría de la información, muestra mayor relevancia e influencia en la concepción y tratamiento de la pareja. Algunos investigadores importantes en esta etapa fueron Jackson, Satir, Haley, Watzlawick, Wynne, Weakland (citados en Bueno, 1985 citado en Lemus, 1996).

Los intentos de acercamiento y la discusión entre investigadores de distintas corrientes acerca del tema, fueron más productivos a partir de la mitad de los años sesenta. La teoría sistémica es la corriente que goza de mayor influencia desde entonces, y se aplica especialmente en procedimientos terapéuticos para describir la dinámica del proceso conyugal o familiar (Lemus 1996).

Es importante mencionar que, “el esquema más simple para comprender la conducta de una persona debe incluir, al menos, dos personas y una situación común” (Lang, Phillipson y Lee, 1978 citado en Lemus, 1996).

Una persona que se angustia con facilidad, es probable que no pueda comunicarse adecuadamente. Si se ridiculiza o se castiga al conyugue a causa de sus sentimientos o fantasías, es casi seguro que ya no los revele, provocando al mismo tiempo que se pierda la intención y la capacidad para conversar sobre cosas que considera importantes. Este hecho de arruinar la comunicación representa una inseguridad básica de parte del que lo hace. Probablemente, el temor, es el mayor inhibidor de la comunicación, pues, impide hablar abiertamente. Existe el temor de: ofender o de ser ofendido; de originar una disputa; de que hablar dará pie a la otra persona para que también hable; pero quizá, el mayor temor es, el que la expresión auténtica del sentimiento personal, provocará perder el amor de la pareja. Sin pensar que, en realidad, con el silencio la relación se vuelve tensa, mutuamente insegura y con desconfianza, afirma Klemmer (1987).

Existe algo que los estudiosos llaman “comunicación-ilusión”. Esto sucede cuando el comunicador cree que está comunicando en forma eficaz, y el receptor cree, asimismo,

que está recibiendo de idéntica forma. Como los dos están en la creencia de que su percepción es la correcta y no se preocupan por aclararla, puede dar lugar a una desvanecencia en las relaciones humanas. Esto es especialmente importante en la relación de pareja. La mayor parte de los problemas de la pareja, son por mala comunicación, que llevan a desmotivar a la pareja a seguir adelante. Se acusan mutuamente. Es motivo de pleitos, e incluso puede ser el cambio a la búsqueda de caminos inadecuados, como la infidelidad (Rage, 1996).

Una mala comunicación siempre tendrá resultados negativos dando origen a discordias que pueden culminar con la separación de los conyugues. Es común observar que la falta de una buena comunicación es causa de que muchas actitudes sean malinterpretadas. Son frecuentes los conflictos producidos por incidentes aparentemente triviales que se vuelven graves por culpa de una comunicación defectuosa y de una interpretación inadecuada de actitudes mutuas (Lemus 1996).

Por el contrario, con una adecuada comunicación se puede llegar a acuerdos que eviten la presencia de tensiones que pongan en peligro la estabilidad de la pareja.

No obstante, es cierto que la buena comunicación no es todo en una relación, pero es crucial cuando otros aspectos como son la interacción, la confianza, la seguridad personal etc., se encuentran dañados; de no ser así la comunicación no debe representar un problema en si misma (Lemus 1996). De hecho, diversos autores coinciden en que la comunicación es el principal vehículo positivo para mejorar las relaciones de pareja.

Se han realizado diversos estudios para investigar la comunicación y su importancia en la relación de pareja; se ha encontrado que la comunicación es un factor básico y decisivo para que las parejas convivan en armonía y puedan solucionar sus problemas de forma conveniente (Lemus 1996).

Bienvenu (1970) en Lemus (1996), realizó un estudio en el cual comparó parejas con buena y mala comunicación, y concluyó que una buena comunicación es la clave del desarrollo y del mantenimiento de las relaciones maritales.

Hutchinson y Powers (1979), citado en Lemus (1996), en un estudio realizado acerca de la percepción de la comunicación conyugal, señalan que la cantidad e intimidad de la información que intercambian los conyugues puede ser un indicador de que existe una relación positiva entre ambos.

Elú (1971, citado en Lemus, 1996), al analizar la relación entre la comunicación y la satisfacción marital: utilizando parejas mexicanas, mostró que el 68% de las que se sentían satisfechas con su relación conyugal, tenían un alto grado de comunicación entre ellos. En cambio, Leñero (1976), en otro estudio descriptivo sobre la familia en México, encontró que el 60% de los matrimonios de su muestra, se comunica con grandes deficiencias y de manera equívoca, propiciando un bajo nivel de comprensión.

Arias y O'Leary (1985 en Lemus 1996), estudiaron las definiciones dadas por los esposos a conceptos relacionados con la pareja y a conceptos no relacionados con la pareja. Encontraron que los matrimonios catalogados como con problemas, presentaron más definiciones diferentes en conceptos sobre la pareja, que los matrimonios sin problemas, con un alto grado de satisfacción y ajuste. También indican que las definiciones dadas a conceptos que no tenían que ver con la pareja, no permitían

discriminar entre ambos grupos. De estos resultados concluyen que el entrenamiento de habilidades de comunicación, destinado a permitir al emisor comprender el impacto que sobre el receptor tiene su mensaje, y por parte del receptor el descifrar clara y precisamente el mensaje, debe empezar en el acuerdo por ambas partes, sobre el significado de los conceptos que utilizan la expresión de sus pautas de interacción.

A su vez, Knudson, Sommers y Golding (1980), expresan que un individuo que intente desarrollar o mantener una relación, tendrá que minimizar la comunicación de mensajes que, rechazan o desconforman, la percepción de sí mismo y de la relación por parte del otro; ya que, esos mensajes provocan un periodo de conflicto durante el cual los participantes, luchan por determinar cuál de las definiciones competitivas será aceptada. Para evitar tales discusiones, algunas veces, se establecen límites estrictos con relación a ciertos temas conocidos como productores potenciales de conflicto (Lemus 1996).

Inmediatamente después de un cierto grado de complejización, la información será más difícil de brindar y eventualmente será fuente de disgustos: ¿Cómo justificar tal acto, tal comportamiento, sin recordar el aspecto oculto del mensaje anterior? ¿Cómo tratar de negar un aspecto de sí mismo que aparece espontáneamente y que estuvo callado cuidadosamente hasta ese momento? Y sobre todo ¿Cómo obtener del otro un cambio actitud, o que emita un mensaje más favorable, si no le dejamos entrever una cierta forma de insatisfacción que, al serle desagradable, lo impulsará a modificarla? Así, los mensajes mutuos no serán quizás agradables ni valorizadores, ni para uno ni para el otro, y el miedo a disgustar compensará el deseo de recibir una gratificación.

Todo esto conduce a una disminución de la comunicación en la vida afectiva. De ese modo se frena la emisión de un mensaje crítico, del cuál el emisor podría temer que, como respuesta, le llegara un mensaje descalificador, y entonces preferirá callar o confundir sus propias emisiones. ¿Pues como callar cuando se es cuestionado? No responder es confirmar el sobrentendido que se querría hacer desaparecer; y responder ¿no significa confirmarlo? Tan es así, que el único tipo de respuesta será con frecuencia una respuesta enredada. Esa confusión de las comunicaciones parece así una actividad importante en la mayoría de las parejas, aún cuando a menudo se hace sin que los interesados se den cuenta, a espaldas de su buena voluntad y de su buena fe. En efecto, reconocer esta confusión equivaldría a manifestar el desagrado de responder; es decir, al fin de cuentas el desajuste de la relación y mas ampliamente “el desagrado de estar con” el otro en sus componentes desvalorizadores, destructores de sí mismo y de él. Por lo tanto, no se puede reconocer que se embarullan los mensajes. Negarlo o desconocerlo aparece como una obligación más altruista que egoísta, que se impone como una ley, hasta cierto punto obligatoria; pero es conocido el parentesco entre la negación y la afirmación en el discurso analógico. Por esto antes que una explicación dolorosa que saca a luz el sufrimiento y un cierto fracaso de la pareja, muchos prefieren callar e ignorar su desdicha, hasta llegar a veces a una ruptura que puede sorprender por su brusquedad en tal o cual pareja aparentemente unida. Evolución bastante frecuente que, por serlo, nos exime de ejemplificarla y que demuestra, la importancia decisiva de explicar el malestar durante la crisis, así como el papel estructurador de la comunicación, sin la cual no hay renovación del lazo amoroso ni superación de la crisis (Autor desconocido).

Para Lemaire(1979), nunca se subrayará bastante la importancia de los problemas de comunicación en el funcionamiento de la pareja, aunque no es posible evaluar en cifras la proporción de fracasos de la vida en pareja debidos a la mediocridad de la

comunicación entre sus integrantes: insuficiencia a veces cuantitativa, cuando desde el comienzo un obstáculo exterior al funcionamiento de la pareja tiende a limitar esa comunicación: lenguas diferentes, falta de desarrollo intelectual, carencia de desarrollo verbal etc., factores raramente aislados que repercuten unos sobre otros. Lo más frecuente es que la incomunicación sea cualitativamente insuficiente, y se conocen parejas cuyos integrantes son capaces de transmitirse una gran cantidad de informaciones sin que por eso su comunicación sea buena.

Esta avalancha de información es precisamente un medio de no comunicarse sobre lo fundamental, y es la forma como muchos se defienden contra una comunicación que temen (Lemaire, 1979).

Este mismo autor, refiere que esto es así en el plano de la vida de las parejas y en el de la de todos los grupos, y más ampliamente en el de la sociedad misma; en el plano de la pareja donde la mediocridad de la comunicación se traduce a menudo en diferentes formas de enredar los mensajes. Las medidas de protección individual frente a la pareja o al compañero –a las que nos hemos referido muchas veces- llevan a los interesados a tratar de cortar la comunicación; pero, siguiendo el postulado propuesto por Watzlawick y sus colaboradores, “no se puede no comunicar”. Sin embargo para tratar de no comunicar, hay que utilizar toda una serie de estratagemas que constituyen por sí mismas una comunicación destinada a impedir otra.

Según Scarf, los especialistas en relaciones de pareja saben bien que aquellas cualidades identificadas por los miembros de la pareja como el elemento que les resultó mas atractivo de su compañero suele ser las mismas que más tarde se convierten en motivo de conflicto. De este modo, las cualidades originalmente “atractivas” son reetiquetadas más adelante hasta terminar transformándose en los aspectos más problemáticos y negativos de la personalidad y de la conducta de la pareja.

El hombre que se sintió atraído por la cordialidad, empatía y sociabilidad de su esposa, por ejemplo, puede calificarla mas adelante como vulgar, entrometida frívola y la mujer que valoraba inicialmente la formalidad, prudencia y seguridad que le ofrecía a su marido puede censurarlo luego como insulso, aburrido y opresivo. ¡ Así pues, los rasgos más fascinantes y maravillosos de la pareja terminan convirtiéndose en las cosas más horribles y espantosas!.

La idealización es algo fundamental para que se desarrolle una relación amorosa, es decir, los miembros exageran a su máxima expresión las cualidades y el valor de la persona que se ha seleccionado como objeto de amor y esta funciona de un modo impresionante, ya que en las primeras etapas de la relación se mantiene la imagen del otro en un pedestal lleno de virtudes, lo cual comúnmente distorsiona la realidad y el verdadero significado de la relación de pareja.

También surge la identificación, concepto originalmente definido por Freud como la forma mas primitiva de enlace afectivo con otra persona; esta interviene en toda relación humana, y que no solo tiende a asimilar actitudes, sus gestos o emociones, sino que le permite situarse en el lugar del otro para comprender mejor su pensamiento y conducta (Gringberg, 1985).

La identificación proyectiva constituye un mecanismo mental muy difundido, complejo y destructivo que consiste en proyectar aquellos aspectos negados y enajenados de la propia experiencia interna sobre la pareja y percibir luego esos sentimientos disociados

como si procedieran de ella. ¡ No se trata tan solo de que los pensamientos y sentimientos indeseables parecen provenir de la pareja sino de que esta es instigada (mediante todo tipo de provocaciones) a comportarse como si realmente su origen estuviera en ella!. De este modo, la persona puede entonces identificarse vicariamente con la manifestación de los pensamientos, sentimientos y emociones repudiados expresados por la pareja.

Las personas que nunca se enfadan y que jamás se muestran agresivas nos proporcionan uno de los mejores y mas claros ejemplos de la forma en que opera la identificación proyectiva. Tales personas solo son conscientes del sentimiento de cólera cuando este aparece en otra persona, su pareja por ejemplo. De este modo, cuando algo afecta a este individuo hasta el punto de hacerle experimentar el enojo se desconecta conscientemente de esta emoción. Quizás no sepa que está enojado pero es un experto en provocar las explosiones de hostilidad y cólera de su esposa. La pareja, que probablemente no experimentaba ningún tipo de cólera antes de la interacción, se enfurece rápidamente y termina representando la cólera por algún motivo completamente nimio. Es como si, en cierto modo, ella le “protegiera” de aquellos aspectos de su ser que el no puede aceptar y reconocer como propios.

Quien nunca se enfada puede identificarse así con la expresión de la rabia que manifiesta su pareja sin asumir su propia responsabilidad personal (¡Aún en el caso de que fuera consciente de haber sido el primero en enojarse!) Y normalmente, tras esa explosión de cólera el sujeto suele censurar severamente a su esposa. ¡Cuando se dispara una proyección de este tipo, el individuo que nunca se enoja suele horrorizarse ante la expresión de la ira y la conducta airada, impulsiva e incontrolada de su esposa! (Autor desconocido).

De modo parecido la persona que nunca está triste solo puede ver su depresión en su pareja quien, en tal circunstancia es considerada como la causante de la tristeza y desesperación de los dos.

Hablando en términos generales, las proyecciones suelen ser intercambios (transacciones pactadas por ambos miembros de la pareja, por así decirlo) de aquellos aspectos reprimidos de su propio Yo. A partir de ese momento cada uno ve en la pareja lo que no puede percibir en sí mismo y lucha incesantemente por cambiarlo (Scarf, sin año).

La capacidad de elaboración verbal constituye un papel de suma importancia en las relaciones de pareja, en donde lo fundamental es la capacidad de saber elaborar y, a su vez transmitir los afectos de una manera adecuada.

Para que una pareja logre establecer un adecuado vínculo emocional y este perdure, es necesario que ambos encuentren satisfacciones dentro de la relación, es decir que ambas partes encuentren, si no la total satisfacción de sus carencias y necesidades, quizá si ese sostén emocional, que finalmente se busca.

Se puede afirmar que la comunicación, siempre es un factor importante y determinante en la relación de pareja y en el manejo de los conflictos que se presentan; la comunicación representa el medio para romper con pautas inadecuadas o patológicas de la relación; que son accesibles a través del análisis de los procesos de interacción que se dan en la pareja, en diversos niveles. Así mismo, los patrones adecuados de comunicación en la pareja, son fundamentales para la armonía y el buen funcionamiento

de la relación; a la vez que, son un requisito indispensable para la resolución de conflictos (Lemus 1996).

La comunicación es un aspecto al cual siempre se le debe de tomar en cuenta, ya que frecuentemente, las parejas presentan problemas en ésta área, y sus defectos pueden hacer mucho daño a la relación.

Klemer (1987), comenta que la comunicación tiende a fallar por una falta de capacidad de deseo, de seguridad, de selectividad, o a veces por todo esto junto; quizá también se deba a que no se han aceptado mutuamente. El explica que en toda comunicación, el que comunica necesita proyectar significado y sentimiento, así como el receptor necesita percibir y aceptar ese significado y ese sentimiento; cosa que no es muy común en el matrimonio; esto se puede observar cuando en la comunicación, los sentimientos de lo que se trata de expresar no son captados; difícilmente se intenta percibir lo que el compañero quiere decir, lo cual provoca la evitación de la exteriorización de lo que en realidad se siente.

El acercamiento en la integración conyugal está permitido por la comunicación entre ambos miembros de la pareja, esta es la forma externa básica para informarse mutuamente de sus vivencias, ponerse de acuerdo, alcanzar el entendimiento y la comprensión conyugal; la cual también implica el reconocimiento de la necesidad que tienen las personas de ser escuchadas.

Durante todas las etapas de vida en común, la comunicación permitirá a los individuos esclarecer e identificar los propios sentimientos y los de su conyugue, logrando con ello ubicarse en una relación de pareja que permita el conocimiento de sus integrantes; lo cual puede promover el cambio y el desarrollo del individuo y de la pareja (Lemus 1996).

Como ya fue expuesto, una adecuada comunicación, es aquella en la cual el mensaje que se transmite es claro y por tanto es comprendido, de no ser así, las expectativas de ambos miembros de la pareja se frustran e influyen negativamente en el estado anímico de la pareja y por tanto en la relación; esto equivale a que comiencen a querer adivinar en el pensamiento sobre dicha causa, y ello deriva en conclusiones adivinatorias sobre un malentendido; esto conlleva a que se den ciertas situaciones hostiles en las que se puede atacar u ofender a la pareja o alejarse de ella , entre las más comunes se encuentran:

Indirectas y ambigüedad: Una comunicación clara y precisa facilita la toma de decisiones, en tanto que la ambigüedad las confunde.

A la defensiva: El temor de ser rechazado por emitir una cierta opinión o hacer una petición, aumenta la postura defensiva.

Mensajes incomprensidos: La buena comunicación implica algo más que hacer entender las ideas de uno; también significa captar lo que dice la otra persona.

Monólogos, interrupciones y audición en silencio: Algunos problemas en la comunicación de las parejas surgen a raíz de las diferencias en los estilos de la conversación de cada uno, como puede ser el ritmo, la pausa, la rapidez, etc.

La sordera y la ceguera: Se ponen de manifiesto cuando uno de los cónyuges no registra mentalmente lo que en verdad el otro le está comunicando mediante palabras, gestos y similares.

Costumbre de preguntar: Hacer preguntas podría parecer una manera muy normal de conducir una conversación. Formulamos preguntas no sólo para obtener información, sino también para obtener apoyo, para enterarnos de lo que la otra persona desea, para negociar y tomar decisiones. Pero preguntar puede conducir al malentendido y a la angustia. La persona interrogada podría considerarlas como un desafío a su capacidad, conocimiento u honestidad (Palomares, 2003).

La comunicación es un factor esencial y determinante dentro de la pareja. Es primordial que ambos cónyuges se abran a esta ya que las acciones de cualquiera de los dos miembros pueden ayudar o disminuir a ésta, ya que si existe temor o predeterminación esta no podrá ser completamente abierta ya que puede aparecer el temor de ofender o ser ofendido. Es por ello que es necesario que haya una apertura por parte de ambos miembros para que esta sea y fluya de manera eficaz, de lo contrario, traerá como consecuencia resultados negativos. Una buena comunicación es crucial para la adquisición de aspectos como la confianza, seguridad y armonía dentro de la pareja.

Existen diversos tipos de comunicación, por lo que serán abordados en el siguiente apartado.

4.3 TIPOS DE COMUNICACIÓN

Las emociones y los sentimientos son señales que indirectamente se expresan a través de la palabra, el tono de voz la expresión del rostro y las acciones. El contexto es por eso decisivo para interpretar las señales. Decodificar el mensaje es, en el fondo, leer el pensamiento del emisor. Pero tenemos a menudo maneras peculiares de descodificar un mensaje; por lo tanto nos equivocamos con frecuencia. Además, las señales pueden ser ambiguas, sujetas a interpretaciones diversas. Leemos a veces significados ocultos, donde no los hay. (Beck, 1998 citado en Palomares 2003).

A través de diferentes estudios, se ha detectado que muchas de las dificultades en las relaciones maritales, parecen tener su origen en patrones reiterados de interacción disfuncional en la vida diaria de las parejas, que no permiten una buena comunicación (Cohen, citado en Nosovsky, 1989 en Lemus 1996).

Para Norton (1983, citado en Palomares 2003) el estilo de comunicación en cada individuo es un reflejo de su personalidad; considera que el estilo de la comunicación es la manera en que uno se comunica, y lo define como la forma que verbal y no verbalmente se interactúa ante un código el cual debe ser interpretado o comprendido.

Nina (1991) define al tipo de comunicación como la forma o manera positivas o negativas en que se transmite la información verbal; en su investigación obtuvo tres tipos de matrimonios:

- **Comunicativos:** Son las parejas donde ambos cónyuges hablan mucho entre sí.
- **Disparejos:** Son las parejas en que la comunicación entre los cónyuges es diferente. Se considera necesario aclarar que bajo esta categoría están incluidos dos grupos: 1) pareja en donde el hombre habla mucho, y la mujer poco y 2) donde el hombre habla poco y la mujer mucho.
- **Callados:** Se refiere a las parejas en las que ambos cónyuges hablan poco entre sí.

También esta misma autora encontró cinco estilos de comunicación entre los cónyuges en México:

Comunicador negativo: conflictivo, agresivo, dominante, gritón, temperamental, fuerte.

Reservado: callado, seco, frío. Se refiere a un estilo de comunicación cerrado, que no es una persona expresiva.

Comunicador positivo: activo, amable, accesible, conciliador, afectuoso, cortés. Es un estilo abierto, en donde la persona quiere escuchar al otro y trata de comprenderlo.

Inseguro: nervioso, distraído, débil, confuso.

Distante: irrespetuoso, superficial, inaccesible, rebuscado, características que tienden a crear una barrera de comunicación en la relación conyugal.

Violento: puede crear problemas en la comunicación entre los cónyuges por presentarse conductas agresivas, verbales y físicas

(Nina, 1991).

Lemus (1996), refiere que al analizar la comunicación de pareja es probable encontrar una diferencia sistemática, culturalmente conformada, de la forma de comunicarse entre el hombre y la mujer. Hawkins, Weisberg y Ray (1980, en Lemus 1996), investigaron la diferencia entre marido y mujer en cuanto a la calidad o estilo de comunicación con relación a conversaciones sobre diversos sucesos de su vida marital, con base a dichos resultados definieron cuatro estilos de comunicación: convencional, controlador, especulativo y de contacto; las cuales consisten en lo siguiente:

- **Controlador:** Inhibe la posibilidad de verbalizar explícitamente las realidades internas que experimentan los miembros de la pareja. Es una actitud de rechazo y clausura a toda búsqueda mutua de aspectos significativos.
- **Convencional:** También está basada en la inhibición, pero la táctica consiste en disculpas o verbalizaciones superficiales para mantener el desconocimiento de los aspectos significativos y privados de la pareja.
- **Especulativo:** Es una comunicación abierta, de estilo analítico y respetuoso hacia diversas facetas de la relación, pero con baja revelación de sentimientos.
- **Contacto:** Consiste en verbalizaciones explícitas y con alto grado de revelación de sentimientos.

Estos son algunos estados afectivos predominantes, los cuáles se fueron adquiriendo a lo largo de la vida de cada persona, en la relación que tuvieron desde su infancia. Reflejando, las carencias así como las necesidades insatisfechas.

Dichos investigadores, concluyen que tanto los hombres como las mujeres, prefieren y piensan, que usan más la comunicación de contacto y especulativa. Sin embargo, la

observación demostró que en la realidad los hombres usan más la comunicación convencional y controladora, mientras que las mujeres la de contacto (Lemus 1996).

Por otra parte, Maltz y broker (citados en Beck, 1990 en Lemus, 1996), con base en su investigación sobre la mala comunicación entre hombres y mujeres, mencionan que una de las razones de esta es que, ambos tienden a diferentes estilos de conversación; por lo que, es común que la esposa adopte un estilo “femenino” de conversación – culturalmente definido- y el marido, un estilo “masculino”. Las diferencias fundamentales en las conversaciones entre hombres y mujeres las resumen de la siguiente forma:

- Las mujeres parecen considerar las preguntas como medio para mantener una conversación, en tanto que los hombres las consideran como peticiones de información.
- Las mujeres tienden a conectar “puentes” entre lo que su interlocutor acaba de decir y lo que ellas tienen que decir, los hombres por lo común no siguen esta regla y a menudo parecen ignorar el comentario precedente de su interlocutor.
- Las mujeres parecen interpretar la agresividad de su interlocutor como un ataque que rompe la relación; los hombres, en cambio, toman la agresividad como una simple forma de conversación.
- Las mujeres están más dispuestas a compartir sentimientos y secretos; a los hombres les gusta más hablar sobre temas menos íntimos como deportes y política.
- Las mujeres tienden a discutir sus problemas, compartir sus experiencias y brindar seguridad. Los hombres por otro lado, tienden a oír a las mujeres (así como también a los hombres), quienes discuten problemas con ellos, como si hicieran demandas explícitas de soluciones en vez de buscar un oyente solidario.

Díaz-Loving y Sánchez (2002, en Palomares 2003), mencionan seis estilos de comunicación:

- Romántico: afectuoso, amoroso, acogedor, tierno y cariñoso.
- Abierto: directo, sincero, abierto, franco y claro.
- Positivo: amable, cordial, accesible, cortés y conciliador.
- Callado: seco, callado, indiferente, reservado y frío.
- Negativo: temperamental, intratable, irrespetuoso, rebuscado, conflictivo y confuso.
- Violento: arrebatado, brusco, agresivo, dominante, violento y gritón.

Estos tipos de relación se observan en los diferentes tipos de relación, sin embargo se acentúan dentro de una pareja. Y se deben al tipo de vínculo que se estableció con los primeros vínculos parentales.

Por otra parte, Satir (1991, citado en Palomares 2003), señala que la manera ideal de poder comunicarse es a través de una manera: Abierta o fluida: Todos los elementos del mensaje van en la misma dirección – la voz dice las palabras que concuerdan con la expresión facial, la posición del cuerpo, y el tono de voz. Así mismo, propone cuatro estilos de comunicación:

- Aplacador: Siempre habla a manera de congraciarse tratando de complacer, de disculparse, nunca está de acuerdo en alguna forma.
- Culpar: Siempre encuentra fallas, es un dictador, el que manda. Se siente superior y parece decir: si no fuera por ti, todo andaría bien.
- Superrazonador: Es exageradamente correcto y razonable, y no muestra ningún sentimiento. Es calmado, frío e imperturbable.
- Distractor: El irrelevante dirá o hará cosas que tengan poca relación con lo que digan o hagan los demás. Nunca da una sensación interna. La sensación interior es de confusión.

En vista del contraste de los estilos de conversación, las condiciones están dadas para que surjan conflictos; no obstante, ambos conyugues pueden mejorar su relación si pueden sincronizarlos.

Por otra parte, los mensajes que se emiten muchas veces son concientes, pero la mayoría de las veces inconscientes; dentro de este contexto se encuentra la comunicación verbal y no verbal.

Comunicación no verbal

“Cuando comprendamos la filosofía de la comunicación no verbal, dejaremos de mirar y comenzaremos a ver lo que sucede a nuestro alrededor”. (Minguez, 1999 citado en Palomares 2003).

Algunas veces el cuerpo comunica por sí mismo, no solo por la forma en que se mueve o por la postura que adopta, sino también puede haber un mensaje en la forma del cuerpo en sí, además de los rasgos faciales.

Un componente importante dentro de la comunicación no verbal y verbal son las actitudes. Liberman (1968, citado en Palomares, 2003), define actitud como el estado de disposición para el despertar de motivos. Es la susceptibilidad de un individuo a una estimulación capaz de despertar en él, el motivo. Predisposición a ejecutar, percibir, pensar y sentir. Thurstone la define de la siguiente manera: “Una actitud, es el grado de afectividad positiva o negativa que se tiene frente a un objeto psicológico, es decir, es una predisposición de acercamiento, (afectividad positiva) o de alejamiento (afectividad negativa) hacia ciertas clases de objetos.

Serrano y Fitzmaurice (1976, citados en Palomares 2003) señalan que las actitudes se aprenden desde edades muy tempranas. Dos de las principales instituciones determinantes en las actitudes son la niñez y la educación.

Bustamante (1978, citado en Palomares 2003) señala que una actitud modifica la manera en la que el individuo percibe las cosas, es decir; la forma en que vamos a considerar un acontecimiento va a estar influenciado por las actitudes que se hayan desarrollado y esto va a crear una predisposición para mantener la conducta.

Entre los componentes de la comunicación no verbal se encuentran:

La mirada

Se define objetivamente como “el mirar a otra persona a los ojos, o de forma más general, a la mitad superior de la cara”. La mirada mutua implica que se ha establecido “contacto ocular” con otra persona. Casi todas las interacciones de los seres humanos dependen de miradas recíprocas. Los significados y funciones de las pautas de mirada son múltiples:

- Actitudes: La gente que mira más es vista como más agradable, pero la forma extrema de mirada fija es vista como hostil y/o dominante. Ciertas secuencias de interacción tienen más significados: por ejemplo, ser el primero en dejar de mirar es señal de sumisión; la dilatación pupilar, señal de interés por el otro.
- Expresión de emociones: Mirar de manera más intensa indica la expresión de algunas emociones, como la ira, mientras que mirar menos intensamente indica otras, como ejemplo, vergüenza.
- Acompañamiento del habla: La mirada se emplea junto con la conversación, para sincronizar o comentar la palabra hablada. En general, si el oyente mira más, es visto como persuasivo y seguro.

La expresión facial

Parece ser que la cara es el principal sistema de señales para mostrar las emociones. Mingues (1999) señalan que hay 6 emociones básicas propias del ser humano, transmitidas por cualquier individuo a través de su expresión facial:

- 1.- Cólera
- 2.- Miedo
- 3.- Tristeza
- 4.- Felicidad
- 5.- Sorpresa
- 6.- Enfado

Las tres regiones faciales implicadas son: la frente/cejas, los ojos/parpados y la parte inferior de la cara. Una conducta socialmente habilidosa requiere de una expresión facial que este de acuerdo con el mensaje. Si una persona muestra una expresión facial de miedo o de enfado mientras intenta iniciar una conversación con alguien, es probable que no tenga éxito.

La sonrisa

Es un componente importante. Puede utilizarse como sonrisa defensiva, como gesto de pacificación. Puede servir para transmitir el hecho de que a una persona le gusta otra; puede suavizar un rechazo, comunicar una actitud amigable, y animar a los demás a que le devuelvan a uno la sonrisa.

Los gestos

Un gesto es cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador. Para llegar a ser un gesto, un acto tiene que ser visto por algún otro y tiene que comunicar alguna

información. Los gestos son básicamente culturales. Las manos, y en menor grado, la cabeza y los pies, pueden producir una variedad de gestos, que se emplean para una serie de propósitos diferentes. Los gestos se constituyen en un segundo canal de comunicación; aquellos que sean apropiados a las palabras que se dicen servirán para acentuar el mensaje añadiendo énfasis, franqueza y calor. Los movimientos desinhibidos pueden sugerir también franqueza, confianza en uno mismo (salvo que fuera un gesto nervioso) y espontaneidad por parte del que habla.

La postura

La posición del cuerpo y de los miembros, la forma en que se sienta la persona, como está de pie y como pasea, reflejan sus actitudes y sentimientos sobre sí misma y su relación con los otros. Los significados y funciones de la postura son múltiples:

- Actitudes: Las posturas que reducen la distancia y aumentan la apertura hacia el otro son cálidas, amigables e íntimas. Las posiciones cálidas incluyen el inclinarse hacia delante, con los brazos y piernas abiertas, las manos extendidas hacia el otro, etc. A su vez, apoyarse hacia atrás o entrelazar las manos sosteniendo la parte posterior de la cabeza pueden ser reflejo de dominación o de sorpresa. La timidez puede expresarse por medio de los brazos colgando y con la cabeza hundida y hacia un lado. Por el contrario, las piernas separadas, los brazos en jarras y la inclinación lateral pueden expresar determinación.
- Emociones: La postura puede reflejar emociones específicas. Así, la indiferencia puede expresarse por medio de los hombros encogidos, los brazos erguidos o las manos extendidas; la ira, por medio de los puños apretados, la inclinación hacia delante o los brazos extendidos; el coqueteo, por medio de cruzar o descruzar las piernas, etc.
- Acompañamiento del habla: Los cambios importantes de la postura se emplean para marcar amplias unidades del habla, como cambiar de tema, dar énfasis y señalar el tomar o ceder la palabra.

Se han señalado 4 categorías posturales:

- 1.- Acercamiento: Postura atenta comunicada por una inclinación hacia delante del cuerpo.
- 2.- Retirada: Postura negativa, de rechazo o de repulsión, que se expresa retrocediendo o volviéndose hacia otro lado.
- 3.- Expansión: Postura arrogante o despreciativa que se refleja en la expansión del pecho, el tronco recto o inclinado hacia atrás, la cabeza erguida y los hombros elevados.
- 4.- Contracción: Postura cabizbaja o de abatimiento que se caracteriza por un tronco inclinado hacia delante, una cabeza hundida, los hombros que cuelgan y el pecho hundido.

La orientación

El tipo de orientación espacial denota el grado de intimidad/formalidad de la relación. Cuanto más cara a cara es la orientación, más íntima es la relación y viceversa.

La distancia/contacto físico

El grado de proximidad expresa claramente la naturaleza de cualquier interacción y varía con el contexto social. Dentro del contacto corporal, existen diferentes grados de presión y distintos puntos de contacto que pueden señalar estados emocionales, como miedo, actitudes interpersonales o un deseo de intimidad.

La apariencia personal

El desarrollo tecnológico actual permite modificar mucho el aspecto exterior de una persona (maquillaje, cirugía estética, peluquería, régimen de adelgazamiento, etc.) la ropa y los adornos desempeñan un papel importante en la impresión que los demás se forman de un individuo. Los componentes en los que se basan el atractivo y las percepciones del otro son el físico, la ropa, la cara, el cabello y las manos. El objeto de la modificación de la apariencia es la autopresentación ante los demás. El cambio de estilo de cabello es uno de los aspectos que más influyen en la apariencia personal. El atractivo físico puede ser un elemento importante en un primer momento, pero a la hora de establecer una relación más duradera son otros los elementos que tienen más peso.

El silencio

Podemos comunicar aceptación con gestos, posturas u otros comportamientos. “El no decir nada también puede comunicar con toda claridad aceptación. El silencio, forma pasiva de escuchar, constituye un fuerte mensaje no verbal y puede ser utilizado eficazmente para hacer que una persona se sienta aceptada realmente”.

Generalmente, digamos lo que digamos, nuestro mensaje no verbal es el que expresa la verdad. Es demasiado fácil decir una mentira. Dominarse lo suficiente para estar a tono con ella ya resulta más difícil. Es frecuente creer, incluso, en la mentira que uno dice verbalmente, pero nuestro ademán, todo nuestro cuerpo expresa lo contrario (O’Neill y O’Neill, 1974).

Cuanto más firme y estrecha sea la relación, más importancia tendrá la comunicación no verbal.

Comunicación verbal

Es toda aquella que se da a través del lenguaje.

El hablar se emplea para una variedad de propósitos como, por ejemplo, comunicar ideas, describir sentimientos, razonar y argumentar. Las palabras empleadas dependerán de la situación en que se encuentre una persona, su papel en esa situación y lo que está intentando lograr. El tema o el contenido del habla puede variar en gran medida. Quizá sea íntimo o impersonal, sencillo o abstracto, informal o técnico. Algunos elementos verbales que se han encontrado importantes en la conducta socialmente habilidosa han sido, por ejemplo, las expresiones de atención personal, los comentarios positivos, el hacer preguntas, los refuerzos verbales, el empleo del humor, la variedad de los temas, las expresiones en primera persona, etc.

Existen diversos componentes paralingüísticos (Palomares 2003):

El volumen de la voz

La función más básica del volumen consiste en hacer que un mensaje llegue hasta un oyente potencial. El volumen alto de voz puede indicar seguridad y dominio. Sin embargo, hablar demasiado alto (que sugiere agresividad, ira o tosquedad) puede tener también consecuencias negativas (la gente podría marcharse o evitar futuros encuentros). Los cambios en el volumen de voz pueden emplearse en una conversación para enfatizar puntos.

La entonación

La entonación sirve para comunicar sentimientos y emociones. Unas palabras pueden expresar esperanza, afecto, sarcasmo, ira, excitación o desinterés, dependiendo de la variación de la entonación del que habla. Una escasa entonación, con volumen bajo, indica aburrimiento o tristeza. Un tono que no varía puede ser aburrido o monótono. Se percibe a las personas como más dinámicas y extrovertidas cuando cambian la entonación de sus voces a menudo durante una conversación. Las variaciones en la entonación pueden servir también para ceder la palabra. En general, una entonación que sube es evaluada positivamente (como tristeza); una nota fija, como neutral. Muchas veces la entonación que se da a las palabras es más importante que el mensaje verbal que se requiere transmitir.

La fluidez

Las vacilaciones, falsos comienzos y repeticiones son bastante normales en las conversaciones diarias. Sin embargo, las perturbaciones excesivas del habla pueden causar una impresión de inseguridad, incompetencia, poco interés o ansiedad. Demasiados periodos de silencio podrían interpretarse negativamente, especialmente como ansiedad, enfado o incluso, una señal de desprecio. Expresiones con un exceso de palabras de relleno durante las pausas (por ejemplo, “ya sabes”, “bueno”) o sonidos como “ah” y “eh” provocan percepciones de ansiedad o aburrimiento. Otro tipo de perturbación incluye repeticiones, tartamudeos, pronunciaciones erróneas, omisiones y palabras sin sentido.

La claridad

La claridad a la hora de hablar es importante. Si se habla arrastrando las palabras, a borbotones, con un acento o vocalización excesivos, uno se puede hacer más pesado a los demás.

La velocidad

Hablar lentamente puede hacer que los demás se impacienten o se aburran. Por el contrario, si se hace con demasiada rapidez, uno puede no ser entendido.

El tiempo de habla

Este elemento se refiere al tiempo que se mantiene hablando el individuo. El tiempo de conversación de una persona puede ser problemático por ambos extremos, es decir, tanto si apenas habla como si habla demasiado. Lo más adecuado es un intercambio recíproco de información.

Todas las personas somos distintas, con formas de vida, de pensar y de ser diferentes, por ello hay que estar conscientes de que no hay solamente un tipo o método para

comunicarse, de hecho hay miles, lo único importante es que sepamos encontrar el más adecuado para comunicarnos, y así interactuar de la manera más adecuada con los demás. Y por supuesto, tomar en cuenta que en ocasiones nos dejamos llevar por nuestro propio estado de ánimo en ciertas situaciones y podemos equivocarnos al interpretar la conducta de los otros. En realidad, nunca se va a conocer a ciencia cierta las actitudes, sentimientos y estados de ánimo de los demás, utilizamos siempre nuestro propio conocimiento y estado anímico para descifrar el lenguaje, que muchas veces puede o no ser el correcto.

La mujer y el hombre, la pareja en conjunto debe aprender sobre las transformaciones en la vida, sobre las maneras de amarse y de compartir, menciona Ojanguren (2007); los tipos de comunicación varían en cada individuo, y por supuesto en cada pareja y dependiendo de la situación.

Nuestras acciones en la mayoría de los casos hablan por nosotros, ya que las emociones y los sentimientos son señales que se expresan a través de la palabra. Implica mucho el contexto para interpretar, dependiendo de nuestro lenguaje verbal y no verbal es como nuestro código de interacción actúa.

Se ha detectado que muchos de los problemas de pareja tienen origen en patrones directamente reiterados en la interacción disfuncional de la pareja; lo que para una mujer es significativo, para el hombre no tanto. Las mujeres comparten sentimientos, al hombre le agrada hablar más sobre temas menos íntimos. Las mujeres tienen una tendencia a discutir sus problemas, compartir experiencias y brindar seguridad; por otro lado el varón escucha tanto a las mujeres como a los demás hombres y discuten sus problemas, pero sus demandas son más explícitas.

Cada ser humano es diferente, existen diversos tipos de comunicación: verbal (tono de voz, entonación, fluidez, claridad, velocidad, etc.) y no verbal (mirada, actitud, expresión facial, postura, gestos, acercamientos, etc.) cada uno adopta la que más le acomoda a su estructura y, seguramente también a sus primeros vínculos.

Lo óptimo en cualquier caso es que todos los mensajes vayan en la misma dirección:

Que la voz concuerde con el tono, la expresión facial, así como la posición del cuerpo para de este modo lograr una adecuada comunicación con la pareja y evitar caer en conflictos que muchas veces son innecesarios, ya que son creados por una mala comunicación dentro de la relación.

Como se observa, es imposible no comunicarse, ya que siempre nuestro lenguaje lo denota, por ello en el siguiente punto se abordarán los axiomas de la comunicación en donde se explica la imposibilidad de comunicación.

4.4 AXIOMAS DE LA COMUNICACIÓN

Watzlawick, Beavin y Jackson (1985 citado en Lemus 1996), proponen algunos axiomas de la comunicación. Refieren que toda conducta en una situación de interacción es comunicación, pues tiene valor de mensaje; ya sea en forma de actividad o inactividad, palabras o silencio, atención o no, influye sobre los demás, quienes a su vez no pueden dejar de responder a esta comunicación y, por lo tanto también comunican.

Estos autores explican que la comunicación no solo tiene lugar cuando existe un entendimiento mutuo, es decir, cuando es intencional, consciente o eficaz, sino que, hay comunicación aún cuando el mensaje emitido no sea igual al mensaje recibido.

Y, dado que es imposible no comunicarse, Watzlawick (1991) menciona que hay una propiedad de la conducta que no podría ser más básica por lo cual suele pasársela por alto: no hay nada que sea lo contrario de conducta. En otras palabras, no hay no conducta, o, para expresarlo de modo aún más simple, es imposible no comportarse.

Ahora bien, si se acepta que toda conducta en una situación de interacción tiene un valor de mensaje, es decir, es comunicación, se deduce que por mucho que uno lo intente no puede dejar de comunicar. Actividad o inactividad, palabras o silencio, tienen siempre valor de mensaje: influyen sobre los demás, quienes, a su vez, no pueden dejar de responder a tales comunicaciones y, por ende, también comunican .

La metacomunicación transmite la actitud del emisor hacia el mensaje, hacia sí mismo, y la actitud, sentimientos e intenciones hacia el receptor; ya sea por medio no verbal: sonreír, fruncir el ceño, el contexto, etc.; como verbal: la explicación del proceso de enviar mensajes.

Si la comunicación y la metacomunicación no concuerdan, el receptor tiene que traducir dicha discordancia y convertirla en un solo mensaje. Para lo cual necesita ser capaz de comentar que existe discrepancia.

Se habla de metacomunicación al dejar de utilizar la comunicación para comunicarse y pasarla a utilizar para comunicar algo acerca de la comunicación (Watzlawick , 1991 citado en Palomares , 2003), se utilizan conceptualizaciones que no son parte de la comunicación, sino que son parte de ella (Fernández, 1992 citado en Palomares 2003). Por lo tanto todo acto comunicativo debe simultáneamente comunicar dos mensajes: el mensaje básico y el metamensaje (Girbau, 2002 citado en Palomares 2003).

Una vez definido que la metacomunicación es comunicar sobre la comunicación, esta nos proporciona la oportunidad de profundizar y analizar el proceso de la comunicación.

Watzlawick (1991, citado en Palomares 2003) menciona los siguientes axiomas relacionados con la comunicación:

1.-Imposibilidad de No comunicar

Por mucho que se intente no se puede dejar de comunicar. Actividad o inactividad, palabras o silencio, siempre tienen valor de mensaje: influyen sobre los demás, quienes a su vez, no pueden dejar de responder a tales comunicaciones y, por ende, también comunican.

2.-Toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional, siendo este el principio del primero y por tanto una metacomunicación.

La comunicación implica un compromiso. Una comunicación transmite información y a la vez impone conductas. El aspecto referencial de un mensaje transmite información y por lo tanto la comunicación humana es sinónimo de contenido del mensaje. En cuanto al aspecto conativo se refiere a que tipo de mensaje debe entenderse que es; se refiere a la relación entre los comunicantes. Es la intención. Esta puede transmitirse a través de comunicación no verbal (gritando, sonriendo, etc.).

3.-La naturaleza de una relación depende de la puntuación de las secuencias de comunicación entre los comunicantes.

Una interacción es un intercambio de mensajes entre comunicantes. Cada mensaje de la secuencia en una interacción es al mismo tiempo, estímulo, respuesta y refuerzo. La puntuación organiza los hechos de la conducta y, por ende resulta vital para las interacciones en marcha. La falta de acuerdo con respecto a la manera de puntuar la secuencia de hechos es la causa de incontables conflictos en las relaciones.

4.-Los seres humanos se comunican tanto digital como analógicamente.

La comunicación analógica, es todo lo que sea comunicación no verbal. Incluye movimientos corporales además de postura, gestos, expresión facial, la inflexión de la voz, la secuencia, el ritmo y la cadencia de las palabras mismas, y cualquier otra manifestación no verbal de que el organismo es capaz, así como los indicadores comunicacionales que inevitablemente aparecen en cualquier contexto en que tienen lugar una interacción. El lenguaje analógico posee una semántica pero no una sintaxis adecuada para lograr una definición inequívoca de la naturaleza de las relaciones.

La comunicación digital, es la forma de comunicación a través de signos o palabras, de carácter más abstracto. El lenguaje digital cuenta con una sintaxis lógica muy compleja y poderosa pero carece de una semántica adecuada en el campo de la relación.

El aspecto relativo al contenido se transmite en forma digital, mientras que el aspecto relativo a la relación es de naturaleza predominantemente analógica.

5.- Todos los intercambios comunicacionales son simétricos o complementarios, según que estén basados en la igualdad o en la diferencia.

Interacción simétrica y complementaria se les describe como relaciones basadas en la igualdad o en la diferencia. En la interacción simétrica los participantes tienden a igualar especialmente su conducta recíproca y su interacción puede considerarse simétrica. En la interacción complementaria, la conducta de uno de los participantes complementa la del otro, constituyendo un tipo distinto de gestalt y recibe el nombre de complementaria. La interacción simétrica se caracteriza por la igualdad y por la diferencia mínima, mientras que la interacción complementaria está basada en un máximo de diferencia. En la relación complementaria hay dos posiciones distintas, mientras que un participante ocupa la posición superior o primaria, el otro ocupa la posición correspondiente inferior o secundaria.

Dentro de una relación de pareja lo idóneo es que exista una igualdad por parte de las dos partes, es decir el receptor y el emisor, y que ambos encuentren ese punto de lenguaje dentro de la relación para evitar cualquier malentendido y poder discernir alguna intención errónea para llegar a una complementación dentro de las dos posturas distintas.

Watzlawick (1991) comenta que es necesario volver a señalar ciertas reservas con respecto a los axiomas en general. En primer lugar, debe quedar aclarado que tienen carácter tentativo, que han sido definidos de modo bastante informal y que son, por cierto, más preliminares que exhaustivos. Segundo, son heterógenos entre sí en tanto tienen su origen en observaciones muy variadas de los fenómenos de la comunicación.

Su unidad no surge de sus orígenes, sino de su importancia pragmática, la cual a su vez depende no tanto de sus rasgos particulares como de su referencia interpersonal.

Así, la imposibilidad de no comunicarse hace que todas las situaciones en las que participan dos o más personas sean interpersonales y comunicacionales. La importancia pragmática, interpersonal, de los modos digital y analógico radica no solo en su supuesto isomorfismo con los niveles de contenido y de relación, sino también en la inevitable y significativa ambigüedad que tanto el emisor como el receptor enfrentan en lo relativo a los problemas de traducción de una modalidad a la otra, refiere el mismo autor.

La comunicación dentro de una pareja es un instrumento muy importante para mantener un clima de confianza y estar en posiciones igualitarias. Si bien, toda conducta dentro y fuera del contexto de interacción es comunicación, debido a que dentro de ella va siempre un mensaje.

Durante la comunicación los emisores son receptores y los emisores son receptores. La forma más común en que dos personas se comunican entre sí, se ve reflejada en la repetición de secuencias de interacción a lo largo del tiempo y en diferentes áreas de contenido. El analizar los mensajes aislados también aporta datos importantes acerca del proceso de la comunicación, principios y problemas, y ayuda a realizar las inferencias sobre los aspectos que perpetúan durante la comunicación disfuncional.

Si bien, toda conducta dentro y fuera del contexto de interacción es comunicación, dentro de la pareja toda actividad, inactividad intencional o no, consciente e inconsciente se emite un mensaje porque de un modo u otro estamos comunicando un sentimiento, es decir una intención. Lo más importante, es ser uno mismo, ya que esto permite comunicar abiertamente lo que para uno es importante, tomar responsabilidades en relación a nuestra vida y emociones propias. Lo verdadero es que ninguno de los miembros de la pareja se silencie, se sacrifique, ni elimine su auténtico yo. Cada individuo debe ser capaz de expresar fuerza, debilidad, vulnerabilidad y sentimientos de un modo equilibrado, para así lograr juntos como pareja crecimiento y completud.

II METODOLOGÍA

2.1 Problema de investigación

Se reconoce que las experiencias en la infancia tienen un papel fundamental en el desarrollo de la persona en todas las áreas de su vida, por lo que la presente investigación plantea ¿las vivencias que conforman la historia de un individuo son determinantes en el desarrollo de una óptima relación de pareja?.

2.2 Delimitación

Debido a que las primeras experiencias provienen de la infancia, que es ahí en donde establecemos nuestros primeros vínculos y a su vez estos retoman fuerza en la edad adulta y se reflejan en nuestras relaciones e interacción con el mundo, éstos son los que van a delimitar si establecemos una relación de pareja satisfactoria, o no. Si estos fueron satisfactorios, seremos proclives a tener éxito en nuestros vínculos en la edad adulta, de lo contrario se puede caer en una relación problemática, autodestructiva y tal vez llegar a conflictos mayores. Existen diversas teorías sobre la elección de pareja, así como todos y cada uno de los aspectos que a esta rodean, sin embargo, esta investigación se centrará en el efecto que generan los primeros vínculos afectivos de cada individuo.

2.3 Objetivos

1. Describir los diversos aspectos que conforman a una pareja para su óptimo establecimiento y desarrollo.
2. Describir las diferentes modalidades que le atañen a ésta y saber, si de acuerdo a las experiencias, vivencias que conforman la historia personal de cada integrante, puede existir un óptimo desarrollo en pareja.
3. Revisar las fuentes bibliográficas para profundizar sobre el establecimiento de una relación de pareja.
4. Identificar a nivel documental los posibles problemas de pareja en el establecimiento de ésta.

2.4 Justificación

La realización del presente trabajo fue con la finalidad de llegar a un conocimiento y reflexión sobre las relaciones de pareja; es decir que al conocer lo que conlleva a establecer una, retomar la historia personal, vivencias tanto de dicha como de dolor, y así lograr que llegue a una autorreflexión para un vínculo óptimo con el ser que se eligió para formar una nueva unidad: con amor. Conociendo de este modo diversas teorías y quizá evitar caer en conflictos y relaciones destructivas. Dado que es difícil hoy en día el establecer una relación de pareja adecuadamente. Cada persona es única, así como cada situación, es por ello que decidí hacer una revisión teórica y no una investigación de campo.

2.5 Hipótesis de trabajo

¿Influye el vínculo parental en el desarrollo de una relación de pareja?

2.6 Tipo de investigación

Teórico-Documental

La presente será una investigación teórico-documental la cuál "... es una técnica que permite obtener nuevos documentos en los que se explica, analiza y compara... un asunto mediante el análisis de fuentes de información" (Baena, 1988). Teóricamente implica analizar y exponer las teorías, los enfoques teóricos, las investigaciones y los antecedentes en general, que se consideran válidos para el correcto encuadre del estudio (Rojas, 2001 citado en Sampieri, 2003).

Se seleccionarán fuentes documentales primarias, secundarias y terciarias, entendiendo por fuente primaria aquellos documentos especializados y originales (tesis, libros, ensayos, etc.), por fuente secundaria las reelaboraciones de las fuentes primarias (resúmenes, compilaciones, etc.) y por fuente terciaria todos aquellos textos de referencia que remiten a las fuentes primarias y secundarias. Para posteriormente analizarlas y estructurar un marco teórico que sustente y permita alcanzar los objetivos planteados, así como confirmar o refutar la hipótesis sostenida para finalmente obtener las conclusiones.

DISCUSIÓN

“Decir algo de algo es, en el sentido completo
y fuerte del término, interpretar “

Paul Ricoeur (1970)

Como ya es sabido, hace muchos años que las relaciones de pareja son elegidas por común acuerdo y no por una imposición familiar, y este es el punto en donde cada uno de nosotros decidimos estar con alguien sea por el motivo que cada uno tenga, es decir, sean presiones familiares, decisiones quizá apresuradas o bien, por amor; hoy por hoy cada uno de nosotros tiene esa elección en sus manos y por ello es debido tomarla con responsabilidad sea cual sea el caso. Por otra parte esta elección no es “libre”, ya que está totalmente determinada por las experiencias vividas con nuestros primeros objetos de amor, y de acuerdo a las experiencias vividas con ellos es como nos vamos a relacionar en nuestras relaciones en nuestra edad adulta, es decir, es la manera como vamos a establecer un vínculo de pareja. La elección de pareja actualmente ya no está determinada por contratos económicos o de linaje y esto conlleva a que se deba asumir la responsabilidad y consecuencias de dicha elección.

Si bien existen muchísimas definiciones de pareja, casi ninguna se contraponen, por el contrario bien pueden complementarse. Es así que de acuerdo con Rage (1997) y Tordjam (1989) se entiende en esta investigación, a la pareja como la formación de un grupo original y dinámico en el que cada miembro asume un rol tanto emocional como instrumental. Dicho grupo deberá vivir diferentes etapas, en las cuales se afianzará o deshará el vínculo formado, como se mencionó anteriormente de acuerdo a la vinculación con los primeros objetos de amor.

Una vez que se ha formado una pareja podemos cuestionarnos ¿cuáles son los motivos por los que se decide formar esta unión?. Se encontró de acuerdo con Rage (1996) y con Campbell (1991) que esta decisión puede deberse principalmente a un mandato social que indica que es hora de iniciar una nueva etapa o bien a que se busca una “completud” que conlleva (como menciona Landsman, 1994) estabilidad y satisfacción de expectativas. Sin embargo y pese a las ilusiones que se tienen en el momento de elegir una pareja esta interactuará alrededor de tres aspectos: poder, intimidad y límites; los cuáles van a permitir a su vez que la pareja sea funcional o disfuncional, según sea el caso.

La familia es la base de la sociedad, y sin duda los vínculos establecidos con los primeros imagos son cruciales en la vida del ser humano. Como menciona Rojas (1991) el ejemplo de los padres es fundamental, esto debido a que es el primer modelo con el que los hijos tienen contacto y hay una identificación primordial, ya que los valores, actitudes y el tipo de relación con éstos, sin duda son una fuerte influencia en la edad adulta, y aún más lo son al momento de elegir una pareja, esto debido al hecho de que tal cuál se establecieron los lazos con éstos, así mismo serán establecidos al momento de elegir una pareja, a lo que Herbert (1977) también coincide, ya que él refiere también que constantemente se repiten formas de relación que hubo con los padres.

Dentro de un vínculo de desarrollo, lo idóneo es que dentro de la elección de pareja se logre esa conjunción.

El idilio o enamoramiento es descrito por diversos autores en diferentes épocas. En numerosas ocasiones es confundido con el amor en sí mismo y muchas de las romanzas y escritos novelescos toman esta primera fase del enamoramiento, quizá porque es la más fácil de vivenciar ya que en ella el amor es la fuente de vida, es ilusión, pasión y esperanza. Como dirían Pérez y Rangel (2005) es una etapa fantástica y egoísta en la que el otro es percibido a través de nuestra propia mirada, está rodeado de un espectro rosado y se depositan en él todas las cualidades que satisfacen nuestras necesidades, con la esperanza de construirlo “todo es posible y el otro es justo lo que se ha esperado siempre”. Justamente es en esta etapa en la cuál, ambos individuos ven realizadas sus necesidades insatisfechas de la infancia, quizá porque no hubo suficiente cariño y mimos por parte de las figuras primarias.

Pero esta etapa se esfuma rápidamente algunas veces para terminar la relación y otras para dar cabida a otras partes del sujeto y del otro que comienzan ya a mostrar las partes menos idealizadas y más agresivas.

Una vez roto el idilio la pareja ya no es idealizada y se encuentra expuesta al conflicto, cada uno desea que el otro sea lo que se había supuesto. Rivera y Díaz-Loving, Campbell (1991) y otros autores consideran que esto instaura una lucha por el poder, el poder sobre el otro para que haga cosas que el otro miembro quiere, ó se convierta en lo que quiere.

Esta lucha por el poder se matizará de acuerdo a las partes (la vida sexual infantil) que cada individuo agrega a la relación e incluirá la diferencia de sexos, la tolerancia a la frustración, los celos, la rivalidad, etc. Haciendo con ello a cada pareja única.

Esta etapa se supera cuando cada individuo acepta al otro como es y se acepta así mismo, con las limitaciones y características propias, se tolera la frustración y el dolor, para dar paso a la estabilidad.

Dentro de la estabilidad se incluye un grado de madurez de los participantes que se han conocido mejor a sí mismos y a su pareja, pueden prever su comportamiento ante ciertas situaciones y las de su compañero, pero sobre todo como lo menciona Campbell (1991) pueden tolerar el conflicto sin recurrir a una lucha estéril de poder, convirtiéndola en una oportunidad de aprender de ella.

Se aceptan las diferencias y se disfrutan tanto como las coincidencias sin tratar de obligar al otro o a sí mismo a cambiar. El perdón, como menciona Rage (1996) y la tolerancia a uno y al otro predominan como negociación y por amor al otro, ambos saben que en cualquier momento pueden fallar y eso no destruye la relación, por el contrario eso es la confianza.

Para Campbelle (1991) el compromiso es la aceptación de la responsabilidad en la relación, los participantes se dan cuenta de que pueden ser ellos plenamente, renunciando voluntariamente a ciertas pulsiones por cuidar su relación y al otro con todo y agresiones. Se cuida lo bueno y se lucha con lo malo sin temor al enfrentamiento y con el objetivo de aprender en ello y preservar la relación en el proceso.

Implica un proyecto de pareja, de vida conjunta, y el deseo de construir juntos la realidad que comparten, para ello utilizan lo aprendido en las etapas anteriores. Es una

etapa de amor adulto en el sentido psicoanalítico del término, en el que la vida infantil matiza la relación, pero no predomina; lo adulto deviene del cuidado, la satisfacción propia y del otro y la creatividad, entre ambos dan cabida a nuevos proyectos y realidades. Ambos activamente son responsables de aquello que generan.

Los problemas de pareja pueden tener diversos orígenes como una mala comunicación, un inadecuado establecimiento de vínculos (tanto como pareja, como con los primeros objetos), diferentes proyectos de vida, etc. Entre ellos se encuentran la infidelidad, la codependencia y la agresión.

La violencia y la agresión implican un proceso ambivalente, por un lado se da abuso de poder y sin embargo, el agresor al mismo tiempo busca mantener el control y el poder que cree perdidos, de acuerdo con Rollo (2000) basta con que un integrante crea en la fuerza del otro para producir desequilibrio.

La violencia y la agresión de cualquier tipo (Física, verbal, sexual, psicológica, etc.) siempre deja cicatrices sean estas visibles o no. Delgadillo (2005) nos dice que más allá de una marca física, la violencia sin lugar a dudas produce daño en la integridad psíquica.

El agresor no vive una relación de igual a igual, para él no es posible la identificación “la violencia es en sí misma negación de la humanidad del otro” (Torres, 2001 citado en Delgadillo, 2005). Sin embargo en este proceso todas las partes involucradas participan generando, como lo llaman Sarquis (1995), un patrón circular, dejando en la víctima un estado de desvalorización llegando en ocasiones hasta el extremo de caer en la codependencia.

Así, la codependencia dentro de la pareja se presenta cuando uno de los miembros hace a un lado su ideología, proyectos, gustos, aficiones y centra totalmente su atención en el otro para complacerlo y dedicarse completamente a él (ella), el cónyuge codependiente es muy permisivo. Esto debido a su baja autoestima, se abandona y permite que su comportamiento le sea dañado, cubre aparentemente sus sentimientos de inseguridad. Es decir se hacen “adictos” a la otra persona, tal y como lo menciona Castillo (2001). En una relación de pareja el codependiente siempre trata de tener bajo su control al otro, ya que él piensa que este no puede realizar su vida sin su ayuda, ya que se siente completamente responsable del dependiente y aunque cada persona sea distinta, siempre existe esta imperiosa necesidad de complementar al otro, ser lo que le falta al otro como menciona Kasa (1999), tal y como lo hacen los codependientes, basan su felicidad dentro de y como pareja en la estabilidad del otro. Todo ello con el único fin: obtener aceptación, amor y evitar el ser abandonado, ya que siente que no tiene alguna significación para nadie y su pareja es el único sostén del que depende.

En cuanto a la infidelidad, esta puede ser vista desde varios ángulos e incluye una carga moral y social (cuando no religiosa) importante, pero todas coinciden en un punto: hay un tercero en la relación que antes era de dos, y este tercero muestra la posibilidad de instaurar una nueva relación, como lo mencionan Souza y Machorro (1996) y así, el o ella satisfacen su propia felicidad, y al infiel le devuelve su capacidad de ser feliz. Sarquis (1995) afirma que es difícil definir la infidelidad, ya que resulta bastante difuso, por su parte Montaña y Neria (1994) definen a la infidelidad como la falta ó carencia de fe, pero finalmente esta depende de los valores, expectativas y límites de cada miembro de la pareja.

Los motivos para que exista una infidelidad son variados, tal como lo son las parejas y dependerán de la relación y la estructura de sus individuos. En cualquier caso indica la presencia de un conflicto que ha sido llevado al acto, porque no alcanza a ser simbolizado ni comprendido.

Así mismo, dependerá de estas coyunturas el desenlace, que va desde la separación de la pareja, hasta la perpetuación del modo de relación, o bien, en casos más felices, la resolución del conflicto.

La comunicación es la base de todas las relaciones interpersonales. Sabemos que cuando nos comunicamos utilizamos todas nuestras facultades como lo son el cuerpo, la vista, las entrañas etc.,. Entonces podemos decir que la comunicación es la expresión de nuestros sentimientos, pensamientos y emociones a través de nuestra palabra o acción, como afirma Rage (1996) siempre nos estamos comunicando. Aunado a esto Watzlawick (1991) coincide, él menciona que todo es comunicación y por tal motivo es imposible no comunicar. Dentro de la pareja, si no existe un buen lenguaje entre ambos miembros, la relación tiende a deteriorarse y esto llevará al grupo a caer en conflictos. Es importante tener en cuenta que en toda relación siempre habrá diferencias de pensamiento, así como diversas costumbres, pero de ambos depende que exista una adecuada resolución del conflicto, así como de una buena comunicación y ambos logren establecer un adecuado vínculo de comunicación, para que, como menciona Lederer y Jackson (1986, citados en Lemus,1996) la comunicación entre ambos sea funcional.

Es importante la aceptación mutua, así como la de uno mismo ya que ello permite un mejor entendimiento como pareja, pues lo que se busca es también una pertenencia. La mayor parte de los problemas de pareja se dan comúnmente por una mala comunicación, ya que muchas veces no se dice lo que en realidad se piensa por el temor de perder al otro u ofenderlo o simplemente para evitar un mayor conflicto, esto se convierte en un silencio, sin pensar que en realidad la relación se vuelve tensa e insegura, en concordancia con Klemmer (1987).

Tomar en cuenta los sentimientos y emociones es importante, ya que indirectamente se expresan a través de la palabra, el tono de voz, expresión del rostro, así como acciones (comunicación verbal y no verbal), ya que el contexto en el que se manifiestan señales o significados, sujetos a interpretaciones diversas. Es decir, como menciona Beck, (1998 citado en Palomares 2003) mensajes donde no los hay.

El expresar a través de las palabras y la conducta diversos sentimientos y actitudes que existen es la única manera de lograr que la relación sea auténtica, pero sobre todo llegar a una verdadera aceptación, la cuál también implica respeto hacia la pareja como una persona distinta, independientemente de su condición, conducta ó sentimientos.

CONCLUSIÓN

“Cuando no sea el dolor
sino la dicha
de mirarse dos rostros
dulcemente
y no haya cordilleras de cemento
sino la paz menuda de la higuera,
cuando no tengamos que inventar esquinas
donde los besos crezcan,
cuando no pague impuestos ningún sueño
ni haya séptimos pisos para amarse...
entonces,
cuando el amor tan sólo,
será todo más fácil.”

Joaquín Sabina



a presente investigación surge ante la actual dificultad que puede observarse en la sociedad para establecer un lazo de pareja satisfactorio y duradero. Se revisan los aspectos que conforman la pareja como son las diferentes formas de establecerla y los principales problemas que se enfrentan.

Tras la revisión bibliográfica podemos establecer que:

- a) En toda relación de pareja se retoman y se mantienen los primeros vínculos amorosos establecidos durante la infancia.
- b) Que depende de ellos el patrón y/o modo en que nos relacionamos.
- c) Que cuando estos fueron establecidos correctamente, existe una mayor posibilidad de alcanzar relaciones satisfactorias y flexibles.

Ahora bien, en el proceso podemos encontrar grandes variantes y etapas que se alcanzan según los modelos de nuestros vínculos, ya que como referencia están presentes los lazos que se tuvieron con las primeras figuras de amor: los padres, es decir, de acuerdo a las relaciones que establecimos con ellos, tanto de amor, cariño, enojo, etc., es como en la edad adulta vamos a relacionarnos y aún más dentro de una relación de pareja.

Entre ellos encontramos el idilio que es una etapa que podemos encontrar en casi cualquier modo de relación, pues está basado en la proyección de lo ideal de uno mismo y es en el otro en donde depositamos nuestras expectativas. En esta etapa es en donde ambos individuos ven realizadas necesidades insatisfechas de la infancia, que no fueron cubiertas por los padres. Esta etapa termina cuando se comienza a ver al otro tal cual es, con defectos y también virtudes, termina dando paso a la desilusión y rompimiento, o bien, accediendo a la lucha por el poder en la cual cada integrante trata de convertir al otro en aquello que desea. Cuando se superan estas dos etapas, se llega a la estabilidad, se reconocen los deseos y frustraciones tanto propios como del otro y comienzan a existir dos individuos y se llega a la estabilidad. El perdón surge en esta etapa de estabilidad como resultado de la comunicación y colabora a la pacificación de los

conflictos: “Yo fallo a veces y tu también, intentemos estar mejor y no fallar tanto”. Es entonces en donde la comunicación juega un papel sumamente importante debido a que en cualquiera que sea la etapa, dependerá de cómo sea llevada esta para un satisfactorio desarrollo, para que ambas partes sientan la confianza, autenticidad y transparencia de mostrarse tal cuál son como individuos diferentes y lograr una integración, para dar paso al compromiso.

El compromiso y la creación en la pareja son etapas que se alcanzan cuando los conflictos no son el centro de la relación y predomina el deseo y la preocupación por el otro conjuntamente con el reconocimiento de los propios. Dando el siguiente paso a la siguiente etapa que es la creación conjunta, en donde ambos se dan cuenta que pueden lograr establecer un compromiso de vida juntos con la plena convicción de que esa es la persona con la que se quiere vivir (exista o no un papel de por medio en ello) propiciando ante todo el respeto mutuo, mirando juntos hacia un mismo futuro para lograr una creación conjunta.

La pareja existe propiamente desde la lucha por el poder, en este caso se establecen parejas que viven eternamente en el conflicto, y estos tiñen la relación en ocasiones, tratando de ser uno quien controle la situación.

Los conflictos pueden surgir en cualquier momento, dependerá de la pareja si es integrado, con el conocimiento y la seguridad de que ello no destruye al vínculo.

Entre los más comunes se encuentran la infidelidad, la cuál se presenta como una huída a las frustraciones que se han ido viviendo dentro de la relación, estas pueden ser manifiestas o latentes, durante la búsqueda de encontrar satisfacción a esas necesidades no cubiertas por la pareja. Existen parejas que viven o han vivido este conflicto y no han podido romper con la supuesta relación que mantienen, porque esta es aceptada o bien vista ante la sociedad, y se prefiere vivir guardando una apariencia, propiciando así una codependencia hacia la pareja.

Si bien, esta es definida como una adicción a las personas, dentro de la pareja el miembro codependiente basa todo su mundo en buscar el satisfacer todas las necesidades, afectos y deseos del otro, pero jamás los propios, debido a que se abandona totalmente proyectando en el otro todas sus necesidades para así, sentirse útil, querido y necesitado, para según el obtener amor y aceptación, de acuerdo a lo que el vive como amor (debido a que con sus primeros vínculos aprendió que eso era y porque no puede querer de otra manera). Muchas veces este amor tiende a caer en otro tipo de situaciones, ya que es demasiado permisivo y deja que sobrepasen sus límites en ocasiones hasta caer en situaciones de violencia.

Las raíces de la violencia pueden ser muchas, estas van desde un abuso de poder, repetición de patrones conductuales (vividos en la infancia), pérdida de control, etc., lo real es que en ocasiones se llega a presentar como conflicto dentro de la relación de pareja; ya sea física, verbal o psicológica sin duda crea un estado de desvalorización en el miembro de la pareja que lo sufre.

La comunicación es un factor primordial dentro de la relación de pareja, es importante que ambos se abran a ésta, ya que las acciones pueden ayudar ó disminuir a que esta fluya de manera adecuada, para ello es necesario que exista una apertura por las dos partes y ésta sea eficaz. Lo importante es que los mensajes vayan hacia la misma dirección, ya que las actitudes denotan siempre los sentimientos reales, y así de este modo evitar conflictos que en ocasiones son innecesarios, para poder realmente

compartir, expresar y hacer participe al otro de la manera más adecuada. Esta es una manera de lograr que la relación sea auténtica y exista en ella un alto grado de intimidad, honradez y franqueza. Conservar la honestidad y la comunicación con el otro.

Nuestros objetivos fueron alcanzados, durante la construcción del marco teórico se revisaron diversas fuentes bibliográficas y pudimos conocer que los principales aspectos que conforman el establecimiento óptimo de una pareja son:

- a) Un óptimo vínculo afectivo con nuestros primeros objetos de amor, que nos permita construir una estructura psíquica, flexible y capaz de establecer una unión verdadera.
- b) Estar inmersos en un ambiente familiar del cuál obtener imágenes parentales de amor.
- c) Que la persona cuente con un verdadero autoconocimiento para saberse al mismo tiempo individuo e integrante de una pareja.
- d) Realizar la elección de pareja de una forma libre y lo más alejada posible de una presión de homogamia social, se entiende por esta la necesidad (personal o familiar) de establecer el vínculo de pareja con una persona de la misma clase social, nivel académico, cultural etc. Desde luego, es fundamental que existan elementos que permitan la construcción de un proyecto de vida en común.

Por otra parte, pese a los rasgos de personalidad de cada integrante y a las historias familiares que frecuentemente son los que dan pie a los conflictos entre la pareja, sí es posible llegar a un óptimo desarrollo en pareja, si se trabaja conjuntamente en cada una de las etapas. Siendo válido el hecho de asistir a una ayuda psicoterapéutica, justo para subsanar algún vacío o carencia, para así propiciar ese autoconocimiento y reconocimiento como persona.

En cuanto a las hipótesis, éstas se comprobaron: si hubo una adecuada vinculación con los primeros objetos de amor, se tiene mayor posibilidad de establecer un adecuado vínculo de pareja. Y por ende, si no hubo una adecuada vinculación afectiva con los primeros objetos de amor, disminuye la posibilidad de establecer un adecuado vínculo de pareja.

Así, podemos considerar que formar una pareja parte siempre de una ilusión de encontrar lo que siempre se ha deseado, y que pasar de ello al establecimiento de un vínculo más formal y de compromiso es un acto de amor, que siempre requiere que uno se reconozca como individuo, que se conozcan nuestros anhelos, limitaciones, las virtudes y defectos al tiempo que las del otro. Buscar que sea el deseo de estar juntos, y crear juntos algo nuevo lo que los una y no poner por delante los conflictos propios esperando que el otro los adivine, satisfaga y resuelva, pero sobre todo tener siempre presente que el amor implica una búsqueda y no detenernos ante las frustraciones, aprender a creer en el otro y en uno mismo, aceptar lo que nos puede aportar y nuestra necesidad de él.

Lo idóneo es que ambas partes, hombre y mujer logren llegar a un desarrollo óptimo conociéndose y reconociéndose a ellos mismos y al otro. Tomando en cuenta que son personas distintas, con defectos, virtudes, carencias y, sin duda aspectos positivos que fueron globalmente los que en un principio los unieron. Finalmente el único hecho que importa es aprender cada día uno del otro, caerse y volver a levantarse, tomarse de la mano para ir caminando juntos y disfrutarse, finalmente, eso es la vida: ser feliz, y forma parte del objetivo del establecer una pareja.

Cada persona es única, cada situación es única. Es por ello que decidí hacer una revisión bibliográfica y no una investigación de campo.

Y, difícilmente la persona que tenemos a nuestro lado va a lograr satisfacer nuestras necesidades y expectativas, y muy seguramente nosotros las de ellos. Sin embargo, creo hay que agradecer la existencia y el hecho de tener alguien con quien compartir.

III REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Akhtar,S. (1999), Inner Torment. Living between conflict and fragmentation, Londres, Jasson Aronson Inc.
2. Alberoni, F. (1993). Enamoramiento y amor, Edit. Gedisa, Barcelona,España.
3. Alvarez-Gayou, J.L. (1996) Sexualidad de la Pareja. México. Manual Moderno.
4. Barrer, A. (2001) Cómo mejorar la comunicación. Ed. Nuevos emprendedores. Barcelona, España.
5. Barrientos, B.M: (1990) Taller prematrimonial de parejas. Tesis, ENEPI, UNAM, México.
6. Beattie, M. (1991) Ya no seas codependiente, Ed. Patria. México.
7. Beattie, M. (1992) Libérate de la codependencia. Ed. Sirio. España.
8. Bornstein, P. y M. (1992) Terapia de pareja Enfoque conductual-sistémico, Ed. Pirámide, Madrid, España.
9. Boylan, R. (1972) Infidelity; New Cork. Dell.
10. Campbell, S. (1991) La intimidad de la pareja. Primera reimpresión exclusiva para México. Editorial Planeta.
11. Casado,L. (1991) La Nueva Pareja. Edít. Cairos, Barcelona, España.
12. Castillo,C.(2001) La codependencia desde el psicoanálisis: Un aporte al estudio de las adicciones. Tesis de maestría. México, Centro Eleia Actividades Psicológicas A.C.
13. Colón, W. (1981) Fantasmas, disquera Fania-01 Estados Unidos.
14. D.A.D.
15. Delgadillo, H. (2005) Violencia conyugal en la mujer maltratada: una visión del masoquismo femenino. Tesis, Universidad Insurgentes. México.
16. Derrida, J. (1967), La escritura y la diferencia, España, Anthropos,1989.
17. Díaz-Loving, R. (1999) Antología psicosocial de la pareja. Ed. Miguel Angel Porrúa. México.
18. Diccionario de Psicología y Pedagogía, (2001) Colombia.

19. Flores, S.A. (1984) Estudio del concepto de sí mismo. Elección de pareja y satisfacción sexual suburbana. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM, México.
20. Fromm, E. (2006) El arte de amar. Ed. Paidós. México, Buenos Aires, Barcelona.
21. Galimberti, U. (2002) Diccionario de Psicología. Ed. Siglo veintiuno, Buenos Aires Argentina.
22. García Higuera, José (2002) La estructura de la pareja: implicaciones para la terapia cognitivo conductual. Revista Clínica y Salud, 1: 2202, Madrid. España.
23. Girbau, M. M. (2002) Psicología de la comunicación. Ed. Ariel. Barcelona, España.
24. Goldstein, L. (1988) Breaking the moral code.
25. González, G. (1997) La comunicación efectiva. Grupo editorial ISEF. México.
26. Gringberg, L. (1985) Containtentificación proyectiva. En teoría de la identificación. España. Tecnipublicaciones.
27. Herbert, M.K. (1977) psicología de la pareja. Colección Bolsillo Mensajero, España.
28. Kasa, P. (1999) Elección de pareja: fantasmas que encantan y estocadas arcaicas que agujeran. Tesis de licenciatura, facultad de psicología, UNAM. México.
29. Klemer, R. (1987). Hombre-mujer en el matrimonio; comunicación, amor y ajuste psicosexual. Ed. Pax-Mex: México.
30. Lake T. y Hills A. (1980) Infidelidad. Ed. Grijalbo, Barcelona, Buenos Aires, México.
31. Landsman, T. (1994). El amor y la personalidad saludable. La personalidad saludable, el punto de vista de la psicología humanística, Edit. Trillas, México.
32. Lemaire, J. (2003) La pareja humana: Su vida, su muerte, su estructura. Edit. FCE, México.
33. Lemus, H. R. (1996). Comunicación de pareja: Estudio preliminar de un instrumento para medir algunos transtornos. Tesis de licenciatura, facultad de psicología, UNAM. México.
34. Leuro, E. (2000) Comunicación eficaz y positiva. Ed. Libro-Hobby-Club, S.A. Madrid, España.
35. López, C. (2003) Los conflictos de pareja en las teorías psicoanalítica, psicosocial o cognitiva y sistémica. Tesina de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM. México.

36. Marcuschamer, S. E. (2006) De la mirada de la madre a la mirada del analista. Tesis de doctorado. México. Centro Eleia Actividades Psicológicas A.C.
37. Martínez, E. (2003). Los parámetros para buscar pareja. Diario Reforma, Sección Hogar. (26 de febrero), México.
38. Maslow, A. (1972) El hombre autorrealizado. Ed. Kairós. Barcelona.
39. May, D. (2000) Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa. Ed. Desclée De Brouwer. España.
40. Michaca, P. (1987) Desarrollo de la personalidad: teoría de las relaciones de objeto. Ed. Pax México.
41. Mier, Raymundo (1994), Stendhal y Freud : la transitoriedad, los tiempos del amor , en Revista Tramas, vol.9, Universidad Autónoma Metropolitana.
42. Montaña y Neria, (1994) Actitud hacia la infidelidad en parejas casadas. Tesis de licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, México.
43. Nina, R. (1991) Comunicación marital y estilos de comunicación: Construcción y validación. Tesis de doctorado. División de estudios de posgrado. Facultad de psicología. UNAM. México.
44. O'Neill y O'Neill, (1974) Matrimonio abierto. Ed. Grijalbo, Barcelona- España.
45. Ojanguren, S. (2007) Pareja: Sexualidad. El Gráfico, suplemento vida. (18 de junio) México.
46. Orlandini, A. (1998) El enamoramiento y el mal de amores. México. FCE.
47. Padilla, T. (2000). El gozo en las parejas que trabajan, Edit. IIPCS. México.
48. Página web: <http://www.publiboda.com/tenecesito/>
49. Página web: www.eumed.net (Baena, 1998).
50. Página web: http://gialogue.adventist.org/articles/11_2_peltsp.htm (Van Pelt, 2006).
51. Paholpak, S. (1991) Marital problems: an análisis of the causes among. J. Med. Assoc. Thai.
52. Palomares, J. M. (2003) Comunicación en la pareja: ¿discrepancia o equidad?. Tesis de licenciatura, facultad de psicología, UNAM. México.
53. Película Cilantro y perejil.

54. Pérez – Rangel (2005) La familia y los factores que influyen en la elección de pareja. Tesis. Revisión bibliográfica. Universidad Insurgentes. México.
55. Quiñones, S. (2007) La influencia de los diferentes rasgos de pareja en el desarrollo de la codependencia. Tesis, Universidad Insurgentes. México.
56. Rage, A. (1996) La pareja. Elección, problemática y desarrollo. Edit. Universidad Iberoamericana-Plaza y Valdés. México.
57. Rage, A. (1997) Ciclo vital de la pareja y la familia. Edit. Universidad Iberoamericana- Plaza y Valdés. México.
58. Rattner, J. (1983) Psicopatología de la vida amorosa. Ed. Siglo XXI, México.
59. Ricoeur, P. (1970) Freud: una interpretación de la cultura, México, Siglo XXI Editores.
60. Rivera A. y Díaz-Loving (2002) La cultura del poder en la pareja. Ed. Grupo Miguel Angel Porrúa. México.
61. Rogers, C. (1993) El proceso de convertirse en persona. Ed. Paidós, México.
62. Rojas, E. (1991). La elección en el amor, remedios para el desamor. Edit. Planeta, México.
63. Rollo, M. (2000) Amor y voluntad. Ed. Gedisa, Barcelona-España.
64. Sabina, J. (2004) Ciento volando de catorce. Ed. AGT Editor. España.
65. Sabines, Jaime (1991), Otro recuento de poemas 1950-1991, México, Joaquin Mortiz.
66. Sager, J. (1971), The marriage contract. Family Process, vol. 10.
67. Sampieri, Collado y Lucio (2003) Metodología de la investigación. Ed. Mc Graw-Hill, México.
68. Sanchez, S. T. (1999), Las emociones en Martínez Llorca F. Psicología, Madrid: Editex, España.
69. Sanchez,R. y Díaz Loving, R. (2002) De lo aceptable a lo ofensivo en la relación de pareja. Revista de Psicología Social y Personalidad, vol. XVIII, no. 1.
70. Sarquis, Y. (1995) Introducción al estudio de la pareja humana. Ed. Universidad Católica de Chile.
71. Solis P. (2004) La parentalidad. Desafío para el tercer milenio. Ed. Manual moderno, México.

72. Souza y Machorro (1996) Dinámica y evolución de la vida en pareja. Ed. Manual Moderno. México- Sta. Fé de Bogotá.
73. Strean, S. (1986) La pareja infiel. Ed. Pax. México.
74. Sullivan, H. () Teoría interpersonal de psiquiatría. Ed. Psique, Buenos Aires, Argentina.
75. Thibault, O. (1998). La Pareja. Editorial Guadarrama. México.
76. Thompson, A. (1983) "Extramarital Sex: A Review of the Research Literatura" Australia.
77. Tomas, J. (2000). Valoración de la familia en situaciones de crisis. Página web: http://77www.comtf.es7pediatria7congreso_aep_2000programa_cientifico.htm
78. Tordjman, G.(1989). La pareja: realidades, problemas y perspectivas de la vida en común, Edit. Grijalbo. México.
79. Traverso, M. (2000) Violencia en la pareja: la cara oculta de la relación. Ed. Banco interamericano de desarrollo. Washington, D.C.
80. Velasco, A. (2004). Parejas en conflicto, conflictos de pareja. Asociación Psicoanalítica Mexicana, Editores de textos mexicanos.
81. Watzlawick, P.(1991) Teoría de la comunicación humana. Ed. Herder, Barcelona.
82. Williamson, D. (1977) Klenner's Counseling in Marital and Sexual Problems. Baltimore, U.S.A. Ed. The Williams and Wilkins Co.



**Cuando sientas tu herida sangrar
cuando sientas tu voz sollozar
cuenta conmigo.
(de una canción de Carlos Puebla)**