



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

**“La infidelidad en la pareja: Una revisión de la literatura en la
Terapia Cognitivo Conductual”.**

Tesina

**Que para obtener el grado de
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

Presenta

Nancy Patricia Sánchez Galicia

Comisión Dictaminadora

Asesor: Mtro. Gilberto Gerardo Williams Hernández

Dictaminadores: Lic. Juana Olvera Méndez

Lic. Roberto Rosell Pedraza

TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO 2008





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios

Por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi vida y lograr otra meta más en mi carrera.

Gracias a mi padre, Juan Francisco Sánchez Rosas

Por su cariño, comprensión y apoyo sin condiciones ni medida. Gracias por guiarme sobre el camino de la educación.

Gracias a mi abuela Ana Maria Rosas Millán (†) y a mi tía Ana María Sánchez Rosas (†)

Por encomendarme siempre con Dios para que saliera adelante. Yo se que sus oraciones fueron escuchadas.

Gracias a mi amor, Salvador Hernández Almaraz

Por tu apoyo, comprensión y amor que me permite poder lograr lo que me proponga. Gracias por escucharme y por tus consejos. Gracias por ser parte de mi vida; eres lo mejor que me ha pasado.

Gracias a mis amigos

Por hacer que cada pedazo de tiempo fuera ameno. No voy a olvidar sus consejos, enseñanzas y ayuda durante el lapso de mi tesina.

Gracias a mi asesor, Gerardo Williams Hernández

Por tus consejos, paciencia y opiniones que sirvieron para que me sienta satisfecha con mi trabajo de investigación.

Gracias a cada uno de mis profesores, en especial a la profesora Juana Olvera Méndez

Que participó en mi desarrollo profesional y personal durante mi carrera, sin su ayuda y conocimientos no estaría en donde me encuentro ahora.

GRACIAS PAPÁ...

Gracias por hacerme sentir importante ante ti y ante el mundo.

Gracias por ayudarme a creer que consigo llevar algo a cabo.

Gracias por cambiar mi pésimo ánimo y dejarme vivir al lado tuyo, encontrando sueños realizados y éxitos logrados.

Gracias por ir a lo largo del camino junto a mí, enseñándome los baches y el terreno resbaladizo.

Gracias por advertir el momento en que podía hacer bien las cosas por mi cuenta, pero sin abandonarme del todo.

Gracias por estar siempre ahí, donde puedo pedirte un consejo, un abrazo, una mano.

Pero sobre todo: Gracias por estar en el centro de mi corazón.



GRACIAS JUANA OLVERA

Gracias por todos los momentos
que hemos compartido
momentos llenos de sentimientos
y pensamientos compartidos,
sueños y anhelos,
secretos, risas y lágrimas,
y sobre todo, amistad.

Cada preciado segundo quedará atesorado
eternamente en mi corazón.

Gracias por dedicarme tiempo
tiempo para demostrar tu preocupación por mí,
tiempo para escuchar mis problemas
y ayudarme a buscarles solución,
y sobre todo,
tiempo para sonreír y mostrarme tu afecto.

Gracias por ser lo que eres
una persona maravillosa.

Pude contar contigo
cuando necesitaba en quien confiar
y pedir consejo.

Gracias a ti comencé
a conocerme
e incluso a apreciar lo que soy.

Gracias por darme el honor de llamarte Amiga.

GRACIAS SALVADOR

Gracias amor,
Por estar a mi lado
Por prodigarme mil caricias
Y compartir tu espacio.

Gracias amor,
Por cada beso dado
Por cada abrazo
Por cada suspiro
Por cada sueño
Por cada anhelo.

Gracias amor,
Por incluirme en tu vida
Por llenarme de alegría
Por amarme día a día.

Gracias amor,
Por hacerme comprender mis errores
Por lo que hemos sufrido
Por lo que hemos aprendido.

Gracias por el vino compartido
Por los valeses y compases
Que nos llevan poco a poco al infinito.

Gracias...por estos años de luz
Por la fuerza de tu pasión
Por la pasión que corre por tus venas
Por vivir y estar aquí
Por todo eso y más...Gracias.

INDICE

RESUMEN

INDICE

INTRODUCCION 5

CAPITULO 1. DEL INDIVIDUO A LA PAREJA: UN PROYECTO DE VIDA

1.1 Del individuo a la pareja 7

1.2 De la pareja al matrimonio 12

1.3 Del matrimonio a la familia 13

CAPITULO 2. LA INFIDELIDAD EN LA PAREJA: ANTECEDENTES HISTÓRICOS Y CONCEPTUALES.

2.1 Definición y antecedentes históricos de la infidelidad 16

2.2 La infidelidad en México: Antecedentes históricos 21

2.3 La infidelidad en el México actual 24

2.4 Implicaciones psicológicas de la infidelidad 27

CAPITULO 3. IDENTIFICACIÓN Y SOLUCIÓN DE LOS CONFLICTOS DE PAREJA

3.1 La terapia Cognitivo-Conductual en la relación de pareja 33

3.2 La hostilidad, el mal humor y las expectativas insatisfechas 35

3.3	¿Cómo contrarrestar la rutina?	37
3.4	Los conflictos de comunicación	39
3.5	Pérdida de erotismo	41
3.6	La relación con hijos	43
3.7	Crisis financieras	46
3.8	Violencia familiar	47
3.9	Violencia psicológica	50
	DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	53
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62

RESUMEN

El presente trabajo constituye una revisión de la literatura psicológica referida al tema de la infidelidad en la pareja, desde el punto de vista de la terapia cognitivo conductual, visualizando a la infidelidad en relación al individuo en diferentes etapas de su trayectoria de vida, así como su conceptualización y antecedentes históricos hasta nuestros días, para finalmente analizar las conductas más comunes que ponen en peligro la relación de pareja y que pueden, de no ser tratadas oportunamente, dar lugar al síntoma mas significativo de la crisis: la infidelidad.

El hecho de realizar semejante aproximación al tema de la infidelidad en la pareja radica en que de acuerdo a las últimas investigaciones del INEGI se ha encontrado que en México se incrementan significativamente año con año los divorcios por infidelidad, brindándonos la oportunidad a los psicólogos de dar una solución preventiva a éste fenómeno que involucra a la sociedad en su conjunto, debido a que las parejas difícilmente reflexionan sobre aspectos tales como: la personalidad propia y del otro, o la importancia de establecer un compromiso matrimonial, la calidad de las relaciones íntimas o la influencia que los futuros cónyuges tendrán de sus respectivas familias de origen. Lo cual les lleva a suponer que solo con el amor o la pasión inmediata podrán mantenerse para continuar en pareja.

La falta de reflexión sobre temas como éste, hacen que se vayan acumulando una serie de asuntos no comentados y por supuesto no solucionados, mismos que poco a poco se presentarán más adelante en la relación de los consortes. Es precisamente aquí donde la terapia de pareja cognitivo conductual desempeña un papel importante en la solución de éstos conflictos con el objetivo de conseguir intervenciones eficaces, planteando las formas de superar los problemas y centrándose en aumentar el intercambio de conductas positivas, mejorando la comunicación y la resolución de conflictos en la pareja, con el propósito no solo de superar los efectos de la infidelidad en la pareja, sino también y fundamentalmente de prevenirlos.

INTRODUCCIÓN

Desde la antigüedad hasta nuestros tiempos, el hombre y la mujer han practicado la infidelidad por diversas causas y con una amplia gama de consecuencias para quienes en ella participan, así como para la sociedad en su conjunto.

La infidelidad es vivida como una de las peores traiciones que enfrenta la pareja y en general se piensa que el infiel es el culpable, sin embargo, la infidelidad es sólo el resultado de las crisis de pareja y ésta no es sólo sexual pues el cónyuge infiel buscará aspectos que su pareja no le brinda y éstos pueden ser intelectuales, sexuales, físicos y emocionales.

La simple curiosidad de experimentar lo prohibido, la comunicación deficiente entre la pareja, el stress, la falta de deseo o pasión, la incompreensión, las frustraciones sexuales, el desvanecimiento del romanticismo inicial y los conflictos no resueltos de la vida cotidiana, son el caldo de cultivo en donde crece la infidelidad en las parejas y a la que todos estamos expuestos.

Por infidelidad, entendemos la relación fuera del lazo conyugal que uno de los miembros establece con otra persona sea esta del mismo sexo o del sexo opuesto y con quien obtiene algún tipo de relación amorosa -no solamente genital-, ésta puede ser a corto, mediano o largo plazo.

El lazo conyugal alude no al hecho jurídico de contraer matrimonio sino a la posibilidad de que la pareja haya aceptado llevar una relación más o menos duradera, de manera voluntaria y comprometiéndose moral y físicamente el uno con el otro.

Por tanto, el presente trabajo tiene como finalidad abordar la infidelidad desde una perspectiva cognitivo conductual, analizándolo como un síntoma dentro de la crisis de la pareja, debido a que éste tema no puede ser abordado como una entidad en sí misma, sino que tiene que ser entendido como una de las crisis, una de las consecuencias de las relaciones de pareja.

Para poder entender éste fenómeno fue necesario enmarcar en el Capítulo 1 al individuo en diferentes etapas de su trayectoria de vida, en primera instancia del individuo a la pareja, posteriormente de la pareja al matrimonio y finalmente del matrimonio a la familia. En el Capítulo 2 se señalan los antecedentes históricos y conceptuales de la infidelidad hasta llegar a nuestros días, con la finalidad de entender que éste fenómeno social ha estado entre nosotros desde hace mucho tiempo. Finalmente en el Capítulo 3 se analizan desde la terapia cognitivo conductual las acciones y condiciones más comunes que ponen en peligro la relación de pareja y que pueden, de no ser tratadas oportunamente, dar lugar al síntoma más significativo de la crisis: la infidelidad.

La terapia cognitivo conductual de pareja parte de la hipótesis de que los problemas de pareja tienen su origen en un déficit de habilidades de los miembros para intercambiar comportamientos positivos, así como para solucionar problemas de forma conjunta y comunicarse de manera efectiva. Por lo ya mencionado, la terapia de pareja cognitivo conductual juega un papel de fundamental importancia en éste trabajo, ya que es una terapia que permite la comunicación fluida en la pareja, la resolución de problemas y el intercambio positivo de conductas, permitiendo con ello no solo superar los efectos nocivos de la infidelidad en la pareja, sino también y primordialmente, su prevención mediante el uso de un conjunto de técnicas y estrategias que permiten a los miembros de una pareja anticipar las causas de una posible crisis que desemboque en algún hecho de infidelidad.

CAPITULO 1

DEL INDIVIDUO A LA FAMILIA: UN PROYECTO DE VIDA

1.1 Del individuo a la pareja

Muchas áreas de la ciencia utilizan el término individuo pero pocas lo expresan de forma estricta, esto se debe en gran medida a que su definición solo es posible ubicándolo dentro de los márgenes de la ciencia que lo utiliza, por ejemplo, en el caso de la Psicología, ésta lo ubica en el ámbito social.

El individuo es un ser humano conformado por diferentes estructuras biológicas, psicológicas y sociales, que hacen de éste un ser único e indivisible, cuyo desarrollo atraviesa por diversas etapas (Enciclopedia Autodidacta Interactiva Océano, 1993).

Los lazos que unen a los individuos son diversos, pueden ser económicos, culturales, sanguíneos, afectivos, etc. En el caso de los lazos afectivos, el amor juega un papel preponderante.

Tanto los filósofos como los psicólogos que han estudiado la naturaleza del amor, proponen que éste supone aprender a dar y a recibir amor, y que las necesidades del otro deben ser por lo menos tan importantes como las propias. (Corbella, R. J. 1994).

Una persona puede describir el amor en términos de fuertes sentimientos y emociones, otra puede enfatizar que el amor es una manera de comportarse y una forma de tratar a los demás; alguien más puede describir el amor como amistad o gusto hacia la otra persona; otras, pueden decir que consiste principalmente en el interés o la preocupación por alguien más, e incluso hay quienes dicen que no existe el amor, que se trata solo de una ilusión y un mito (Rice, F. P. 1997).

Para los mexicanos, el amor es mas que nada, un afecto, un sentimiento que implica comprensión y apego a alguien de acuerdo con determinadas cualidades intrínsecas, en el contexto de la familia, de sus miembros, de los padres, de los hijos, de los hermanos, así como de unos cuantos amigos cercanos.

Se habla de muy diversas formas de amor: Platónico, físico o sexual, amor paternal, amor al mundo, amor a uno mismo, etc. (Fromm, E. 1989). Al respecto, Rage A. E. (1996) distingue conceptos y tipos de amor: el amor romántico, definido como la proyección de las necesidades de un individuo sobre un objeto de amor, siendo éste la búsqueda del compañero ideal; el amor maduro, basado no en necesidades proyectadas, sino en una valoración realista mutua que comprende la preocupación activa, la responsabilidad creativa, el respeto y conocimiento, a través del cual, la persona da sin esperar recibir, y finalmente, el amor profano o falsificado que reconoce la relación que es degradante, posesiva, irresponsable, etc.

Los componentes de las relaciones amorosas según Sternberg R. J. (1996) son: Intimidad, decisión, compromiso, pasión y amor consumado. Como seres humanos se cree que amar es sencillo y en parte lo es, pero lo difícil es quizá encontrar una persona apropiada para amar y ser amado.

El sentimiento del amor consiste fundamentalmente en la propia capacidad de amar, puesto que el amor es una facultad y no un objeto que depositamos en el otro (Fromm, E. (1989). El amor en la pareja puede en un momento determinado carecer de pasión y atracción física, en la medida en que éstas, con el paso del tiempo, se transforman en otro tipo de sentimientos como amistad, compañerismo, respeto, etc. (Gondonneau, 1974).

La relación de noviazgo permite ver las características de la persona con quien se relacionan, siendo mediante la convivencia cotidiana que se sabe como es la pareja. A través de esta convivencia se opta por seguir manteniendo más tiempo la relación o, por el contrario, concluir la. Con la pareja hay que tener claras las expectativas individuales, las características propias de la pareja y lo que están dispuestos ambos a cambiar, compartir,

negociar y conservar. Asimismo, es importante percatarse de cuáles son las características propias y culturales. Cada pareja e individuo define sus propias características y necesidades, por ejemplo: Compromiso, poder, amor, relaciones sexuales, clase social, dependencia, desarrollo, posturas filosóficas y religiosas.

Cuando se presenta el deseo idealista de enamorarse y se elige entre los candidatos a quien de acuerdo con los valores culturales reúne las características más deseables, al mismo tiempo se experimenta la preocupación de situaciones que al ser vividas, parecerían no estar de acuerdo con las propuestas sociales, ya que muchas veces el enamoramiento se experimenta con la persona menos imaginada, debido a que se le atribuyen características que de acuerdo con las expectativas propias son lo deseable. (Ellis, 1968).

A través de la historia, se ha comprobado que en todas las culturas (incluyendo a la mexicana) se han establecido ciertas normas, valores y principios, los cuáles se han predeterminado los roles a seguir en cada individuo, siendo éste quien introyecta y determina sus características propias. Para Jung, cada individuo posee una estructura inconsciente representada por la parte sexual de la psique; llamada anima en el hombre y animus en la mujer y éstas intervienen en la elección de la pareja. Cada individuo lleva un sello o arquetipo en el consciente de todas las experiencias ancestrales deviniendo en características propias de cada sexo. (Hyde, M. y McGuinness M. 1992).

Orlofsky encontró que un componente poderoso en la elección de la pareja tiene que ver con el grado en que las características de los individuos se ajustan a las normas culturales aprobadas de feminidad y masculinidad. (Rice, F. P. 1997).

Las características de lo femenino se han clasificado como: Debilidad, dulzura, intuición, creatividad, receptividad, emotividad, pasividad, proteccionismo, conciliación, atracción, magnetismo, mutabilidad, sensualidad, ternura, coquetería, permanencia flexible, totalidad, amorosa, ética, con inducción moral, cariñosa, sensible, comprensiva, segura, reservada,

estabilidad, delicadeza, belleza, armonía, esperanza, empatía, fé, calidez, caridad, ilusión, conservación de la vida, etc.

Las características de lo masculino se han clasificado como: Raciocinio, sentido del humor, fortaleza, perfeccionamiento, agresividad, rudeza, normatividad, discontinuidad, frialdad, virilidad, actividad, constructivo, tensión, orden, parcialidad, impulsividad, defensor, individualidad, analítico, deductivo, rigidez, objetividad, sensorialidad, realidad, etc.

En la pareja, la necesidad de complementariedad ocurre cuando dos personas tienen necesidades opuestas y complementarias (Perlman, D. y Cozby, P. C. 1989). De hecho, en la pareja la necesidad de la complementariedad ocurre cuando ambos tienen características opuestas factibles de conciliarse.

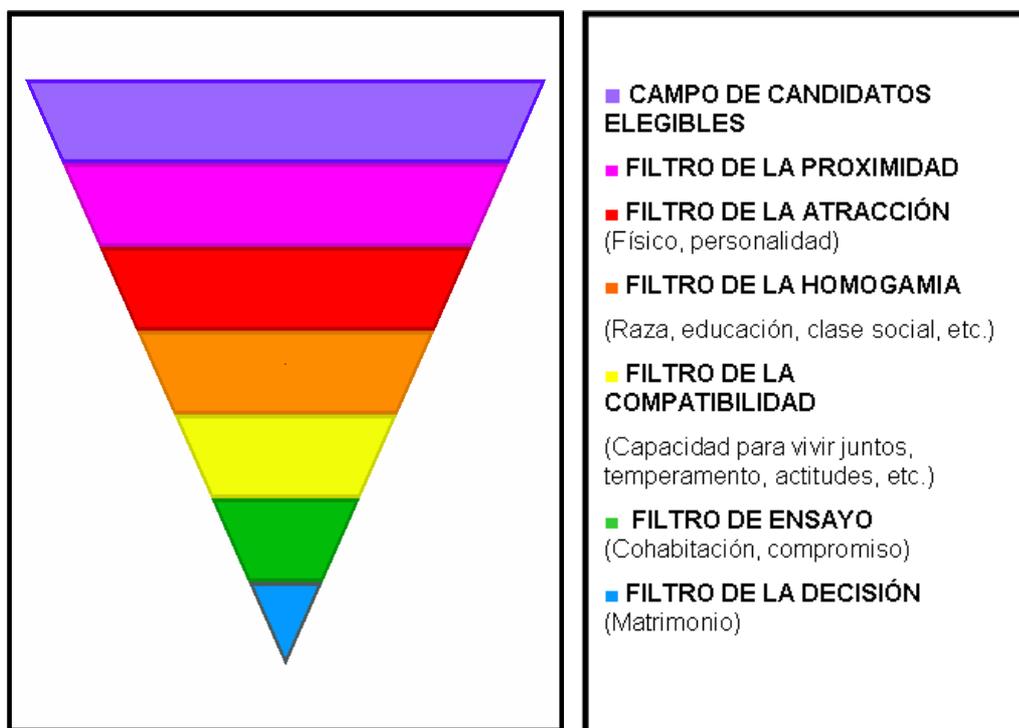
En la sociedad de consumo, se tienen modelos estereotipados de conducta para que se alcancen con el compañero esperándose su logro. En éste último proceso de realización, el sujeto se enajena adquiriendo bienes materiales, perdiéndose de vista la necesidad primordial de complementariedad, enriquecimiento y equilibrio emocional, social, mental, etc.

Como ejemplo de complementariedad, se le introyecta a los hijos varones, que la compañera posea una buena instrucción en actividades del rol femenino (domésticas) y dentro de la relación marital, además de éstas funciones, el hombre exige que la mujer posea la respuesta espontánea y fisiológica de su sexualidad, manifestada en apasionados orgasmos. Además, espera que su pareja lo estimule intelectualmente ya que “detrás de un gran hombre, hay una gran mujer” que le empaticice en la cuestión emocional y que sea para él, un receptáculo para vertir sus frustraciones cotidianas; pues se supone que ésta mujer soporta las presiones al ser fuerte emocionalmente y sumisa al no enfrentarse.

Por otro lado, mucho se ha escrito sobre éste papel femenino, pero también del masculino, ya que la mujer no solo espera mucho de ella misma; sino más de su marido, lo que hace evidente que las personas casadas

parecen esperar que sus cónyuges sean encarnaciones de la omnipotente figura paterna que lo da todo, lo sabe todo y puede anticiparse a satisfacer las necesidades y deseos, antes de que éstos sean expresados (Stearn, 1986).

Las relaciones entre las parejas cambian dependiendo del ámbito histórico, social, económico, religioso, cultural y político. No obstante, un factor muy importante en la relación de pareja es el proceso de selección en el que la gente considera varios factores personales, psicológicos, sociales, emocionales, etc. antes de tomar la decisión final, el matrimonio, tal y como lo señala Rice (1997), en el siguiente diagrama de candidatos:



Desafortunadamente, son muchas las personas que no realizan de manera cuidadosa esta selección, por ejemplo, personas que pasan de la atracción física al matrimonio sin atravesar los filtros intermedios, o bien, que se casan presionados por factores externos, como el embarazo, formando así lazos familiares poco sólidos. (Rice, 1997).

1.2 De la pareja al matrimonio

La palabra pareja proviene del sufijo par “exactamente divisible en 2” y como definición encontramos “conjunto de dos personas” (Larousse, 1999) Podemos observar que la definición propone el término pareja, como la asociación de dos individuos distintos, los cuales están juntos por algún o algunos motivos determinados.

Existen diferentes tipos de parejas: de baile, de estudiantes, de trabajo, de enamorados, de novios, de casados, etc. Las parejas de enamorados generalmente tienden a manifestar características particulares como el deseo de estar juntos por lapsos indefinidos, con ésta óptica la necesidad del “mantenimiento de afectos” (Corbella, R. J. 1994) conlleva a que la pareja determine el lapso de tiempo que desea permanecer junta.

Para Maslow (citado en : Rage, A. E. 1996), la persona siente las necesidades del otro como si fueran propias, y hasta cierto punto, siente también las propias necesidades como si pertenecieran al otro. Además existen condiciones en el proceso individual o de pareja que pueden favorecer o perjudicar la propia relación de permanencia.

Estrada, señala que existen problemas propios en las etapas del ciclo de vida familiar que se entrelazan en la relación de pareja y/o familiar, las cuales son: a) Área de identidad, b) Área sexual y afectiva, c) Área de economía, d) Área de las funciones del yo, e) Área intelectual o de trabajo, f) Área axiológica y g) Área familiar y social. Los individuos desean compartir características con una o más personas; pues el ser humano es gregario por naturaleza, y al unirse con otra persona dará vida a la pareja; que a su vez dará vida a la familia y por consecuencia al matrimonio. (Rage, A. E. 1996)

Partiendo del análisis de la experiencia social, la formación de la pareja, es uno de los aspectos más difíciles del ciclo de vida familiar. La trascendencia de ésta decisión, su elección, su problemática y el desarrollo que ha experimentado durante largos años, hace evidente la preocupación por cubrir la gama de necesidades, expectativas y deseos individuales.

Teniendo el deseo de experimentar la vivencia de un amor maduro, caracterizado por la armonía, la pareja admite la lucha por superar las dificultades que enfrentarán en el proceso de integración (Rage, A. E. 1996).

Sager (citado en Rice, F. P., 1997) distingue tres niveles en el contrato matrimonial: Un nivel consciente que se verbaliza e incluye todo aquello que se comunica al compañero acerca de sus expectativas en lo referente a dar y al recibir. Un nivel que también es consciente, pero que no se verbaliza, ya que existen muchas creencias, planes, deseos, fantasías, etc. que por temor o vergüenza, no se comunican ni verbalizan, lo cual ocurre casi siempre, debido a los temores inconscientes de un rechazo doloroso. Un tercero, que se refiere a los deseos de naturaleza irracional y contradictoria que por ser desconocidos o inconscientes pasan inadvertidos para ambos.

1.3 Del matrimonio a la familia

Como ya se mencionó, la familia es la célula básica para cada sociedad, siendo aquí donde sale cada individuo que desea formar y/o vivir en unión conyugal, y es también la familia en donde se aprenden normas, valores, costumbres, etc. en cualquier sistema social.

Se han dado varias definiciones de familia, entre ellas: Conjunto de personas que provienen de una misma sangre, de un mismo linaje, de una misma casa. Aquellos que viven debajo de un mismo techo y especialmente, el padre, la madre y los hijos (Gran Enciclopedia Larousse, 1980). “El padre, la madre, los hijos que viven bajo un mismo techo; todas las personas de la misma sangre; como tíos, primos, sobrinos, etc.” (Diccionario Larousse , 1999).

Por otro lado, el Código Civil de la Ciudad de México (1992) menciona que la familia es el conjunto de personas entre las que median relaciones de parentesco (consanguinidad, afinidad o adopción) a las que la ley atribuye algún efecto jurídico.

En términos generales se pueden distinguir tres tipos de familias conyugales:

Aquellas que se fundan en la monogamia (casarse con una sola persona), al menos en un plano jurídico o religioso, son las más numerosas. Otras más que se fundan en la poligamia (casarse con más de una persona); son igualmente numerosas, pero hay que destacar la tendencia que se manifiesta actualmente en algunos estados de población musulmana a sustituir el matrimonio poligámico por el monogámico. Y, finalmente, las que se fundamentan en la poliandria (estado de la mujer casada con dos o más hombres) que son poco numerosas (Gran Enciclopedia Larousse, 1980).

En la década de los sesenta, se crean familias en comunas y se propone el matrimonio abierto; observándose así la evolución de las familias y su organización (Bonilla, M. M. P. 1993).

El mismo autor considera dos tipos de familia actual: Conyugal, la cual es un grupo íntimo y fuertemente organizado, compuesto por cónyuges y sus descendientes; y consanguínea, la cual es un grupo organizado de parientes. Desde el punto de vista antropológico la familia conyugal ha sido reconocida como familia nuclear y la consanguínea como familia extensa.

La nueva familia pasa a institucionalizarse como matrimonio y ha servido para mantener una serie de funciones esenciales, legitimación de las relaciones sexuales entre los padres, cooperación de ambos cónyuges en el hogar, factores que competen a la economía, etc.

En México, las relaciones conyugales son las más importantes, porque de ellas depende el nacimiento, la formación y el crecimiento de los hijos, la educación que reciben, además de la forma de pensar y actuar frente al trabajo, a las personas, a la religión y a la vida en general. En éste sentido muchas parejas se casan con la esperanza de que como individuos alcancen su plenitud a través del matrimonio. (González, D. A., 1993).

En la relación conyugal cada individuo percibe sus propias necesidades y deseos en grado diferente, según su capacidad introspectiva y por lo general, ninguno se percata de que sus esfuerzos por satisfacer al otro se basan en la creencia inconsciente de que el otro piensa y percibe las cosas como uno las

hace (Rage, A. E. 1996). Por ejemplo, en México, es común observar en fuentes impresas (cuentos, historias de telenovela, fotonovelas, etc.) que aparezcan personajes masculinos que resuelven cualquier problema, mientras que los personajes femeninos son los que solo con amor y ternura soportan y resuelven las vicisitudes de las historias. Es por ello, que se les llama “Historias rosas” y se presenta la desilusión por el hecho de percatarse de que sus sueños románticos de perpetua felicidad no se pueden realizar al descubrir la parte difícil de las relaciones de pareja.

Una dificultad muy frecuente en el matrimonio dentro de nuestra sociedad, es la desilusión que surge cuando la joven pareja cree que sus sueños románticos de perpetua felicidad no se pueden realizar al descubrir los rasgos no conocidos antes, o porque las expectativas no concuerdan con los de cada uno de los miembros de la pareja, o porque se presentan una serie de procesos difíciles de resolver en la relación, como temor, frustración, celos e infidelidad, etcétera.

Ojeda, G. A., Díaz, L. R. y Rivera, A. S. (1997), mencionan que el doble vínculo es el que afecta principalmente la forma y la manera en que la pareja intercambia aspectos afectivos y cognoscitivos en muchos aspectos cotidianos de su vida matrimonial.

Además, los requisitos básicos para un matrimonio feliz son, entre otros, un deseo complaciente y lleno de propósitos por ambas partes para comprenderse mutuamente. Además, una buena voluntad de dar lo mismo que de recibir, de olvidar lo mismo que de recordar, amar lo mismo que de ser amado, de llegar a la madurez más bien que permanecer infantiles en sus reacciones. El amor en el matrimonio es una donación que siempre se ha de perfeccionar (Rage, A. E. 1996).

CAPITULO 2

LA INFIDELIDAD EN LA PAREJA: ANTECEDENTES HISTÓRICOS Y CONCEPTUALES

2.1 Definición y antecedentes históricos de la infidelidad

La palabra infidelidad se deriva del latín IN y FIDELIDAD; IN prefijo privativo que indica supresión o negación y FIDELIDAD que denuncia el cumplir con los compromisos (Diccionario Larousse, 1999).

Lake T. y Hillis, A. (1980), la conceptualizan como aventura extramatrimonial, esto 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.

Williamson (citado en: Bonilla, M. M. P. 1993), define a la infidelidad como el hecho de engañar al cónyuge, violando una cláusula del contrato inicial, pues la infidelidad tiene que ver con el sentido de propiedad que varía según la cultura, siendo más importante el cuidado de la persona que se ama que el cuidado de la propiedad privada, por lo que añade que la relación extramarital resulta ser una aventura amorosa en la cual se incluye el romance y la pasión que se pudo haber perdido en la relación con la pareja estable.

Desde que la vida se inició en la faz de la Tierra, los seres humanos nos hemos enfrentado a cambios constantes, incluyendo la forma en la que se relaciona una pareja. Por tal motivo, es necesario revisar una perspectiva general de cómo se dado ésta evolución a través de la historia, para poder entender el resultado de éste fenómeno en la actualidad.

GRECIA

En Grecia, la atención se centraba en el varón. Sin embargo, la mujer ocupaba un puesto alto en la civilización griega. Había dos clases de mujeres:

la esposa y madre y la cortesana, Ambas muy respetadas en su ámbito (Rage, A. E. 1996).

El matrimonio griego era monogámico y se realizaba después de un breve noviazgo. A la poligamia se le consideraba antihelénica. Se esperaba la fidelidad de la mujer. Las leyes de divorcio eran simples.

El esposo podía divorciarse por varias causales, entre ellas estaban: el adulterio, incompatibilidad de caracteres y la esterilidad (Rage, A. E. 1996).

ROMA

Roma tiene una enorme importancia en muchas legislaciones contemporáneas, especialmente las de tradición latina como la nuestra.

El matrimonio románico era monogámico y exigía fidelidad por parte de la mujer. El adulterio era castigado severamente por el código patricio, ya que esta conducta invalidaba la herencia legítima de propiedad. El hombre gozaba de más libertad que la mujer, ya que tanto el soltero como el casado podían tener vida sexual propia. La limitación era “no seducir a la mujer del otro”.

CHINA

La organización de la familia china era básicamente monogámica, pero practicaban la poligamia. Esta actitud se vivió antes de la revolución china en el presente siglo, en que la mitad de los chinos tenían al menos dos mujeres.

Había respeto por los ancianos, especialmente de parte de las mujeres. Sin embargo éstas estaban muy devaluadas. Los padres vendían a sus hijas al mejor precio por medio de intermediarios. En muchos casos, la venta se hacía cinco o seis años antes del matrimonio para no tener que alimentar una boca más y la novia se iba a vivir con sus futuros suegros. La suegra era despiadada con la nuera, ya que la mujer tenía que trabajar arduamente con su marido y le debía absoluta sumisión a los suegros. Si se rebelaba, era castigada con dureza, y en ocasiones condenada a muerte. Cuando una hija no se casaba, con frecuencia era dedicada a la prostitución (Rage, A. E. 1996).

INDIA

En la India se presentaban grandes problemas por la división tan marcada de “castas y religiones”. Sin embargo, aparecen algunos aspectos generales importantes: No existió la dicotomía entre sexo y religión. La sexualidad tenía fines religiosos, el problema era el de las castas, ya que no les preocupaban las relaciones sexuales prematrimoniales, siempre y cuando sucedieran dentro de la misma tribu, en caso contrario, eran castigados los infractores con la excomuni3n; aunque generalmente el matrimonio era mon3gamo, existían algunas tribus polígamas. Uno de los valores más importantes era la descendencia. Existía el antiguo temor entre los hindúes de morir sin hijos (Rage, A. E. 1996).

JAPON

Jap3n vivi3 siglos aislado. Conserv3 sus tradiciones ancestrales hasta despu3s de la segunda guerra mundial. En la relaci3n hombre-mujer los derechos son id3nticos en teoría; pero en la pr3ctica, predominan las costumbres antiguas. La familia es mon3gama, pero la mujer es sometida al jefe de familia, que no es necesariamente el esposo. (Rage, A. E. 1996).

EGIPTO

El matrimonio egipcio era monogámico, pero cuando la influencia semita trajo consigo la poligamia, la concubina lleg3 a una posici3n legal inferior a la de la esposa. Cuando se comprobaba que la mujer había cometido adulterio, se le castigaba cortándole la nariz y en el caso del hombre, era apaleado cien veces, pero si lo había cometido con violencia, lo llegaban a castrar (Bonilla, M. M. P. 1993).

BABILONIA

Las mujeres eran consideradas inferiores. El Rey Hammurabi establece un c3digo de 252 artícu3s de los cuales 64 est3n dedicados a la familia. El matrimonio era mon3gamo, pero tener concubinas tambi3n era legal.

En el caso de que la mujer cometiera adulterio, se le echaba al agua atada a su amante (Bonilla, M. M. P. 1993).

ISRAEL

En Israel el matrimonio estaba orientado a obtener descendencia, por lo que si no existía ésta, se podía deshacer tal vínculo. Las relaciones sexuales extramaritales eran prohibidas sobre todo para la mujer.

A partir de Lámeq los hebreos se vuelven polígamos, pudiendo tener solo los hombres, contacto sexual con mujeres solteras, sin que fuera considerado como adulterio.

El adulterio era juzgado por un tribunal del lugar del delito y la pena llegaba a ser de muerte o apedreamiento (Rage, A. E. 1996).

ESPARTA

Dadas las dificultades económicas, se dio una cenogamia, pues muchos hombres mantenían una misma familia en torno a un grupo reducido de mujeres.

La mujer era asceta, autoritaria y madre admirable durante los tiempos de guerra, pero en tiempos de paz, su conducta sexual se volvía gozosa y llena de libertad (Bonilla, M. M. P. 1993).

PAISES ARABES

Por su misma situación geográfica, ha recibido muchas influencias culturales. La mayor influencia proviene de Mahoma, ya que con él empezó a perfilarse una nueva cultura: La islámica. Esta dejó su influencia a través del Corán que era su libro sagrado.

La religión islámica regula las relaciones de la pareja. El Corán dice que los hombres son superiores a las mujeres porque así lo dijo Alá. Considerándosele a la mujer como objeto de placer y proveedora de hijos al mundo.

La virginidad de la mujer fue y es de extrema importancia protegiéndose desde la infancia.

La poligamia ha sido aceptada por un gran número de países árabes. El Corán les permite tener a los hombres cuatro mujeres legítimas y un número ilimitado de concubinas.

La mujer es dueña absoluta dentro de su casa, pero fuera de ella, no. Los hijos no le pertenecen, no poseen derechos legales, así mismo puede ser repudiada por la sociedad, pero no es tomada en cuenta si solicita el divorcio (Rage, A. E. 1996).

El cristianismo llega en un momento poco propicio a Roma, ya que su ideología poco tenía que ver con lo que sucedía en esos momentos, ejemplo de esto, era que el matrimonio no se podía disolver, tanto el hombre como la mujer tenían que abstenerse de tener relaciones sexuales fuera del matrimonio, ya que el cristianismo promovía el amor al prójimo.

En lo que se refiere a la infidelidad, mantuvo una postura radical, mencionaba que los adúlteros serían juzgados por Dios.

Es así como se percibe una tendencia monogámica dentro del matrimonio de acuerdo al cristianismo (Bonilla, M. M. P. 1993).

En la España antigua, el matrimonio era monógamo, solo se sancionaba cuando el delito se cometía con una mujer casada y quien hacía justicia de esto, era el propio marido ofendido, quien podía matarlos sin recibir sanción alguna. El adulterio podía ser denunciado por el marido, por los hijos de éste o por los familiares más próximos (Bonilla, M. M. P. 1993).

El concilio de Trento (1543-1563) mencionó algunos límites en cuanto a los excesos sexuales: tener relaciones sexuales con la mujer de otro, era ofensa para el marido, pero más para Dios. (Rage, A. E. 1996).

En el siglo XVII surgieron revoluciones acerca de los ámbitos: político, económico y social, en el que predominaba el principio de la razón. El amor puro nada tenía que ver con las necesidades físicas (Bonilla, M. M. P. 1993).

Durante el siglo XVIII, en Francia, el matrimonio se estipuló legalmente y se instituyó el divorcio.

En lo que se refiere al Continente americano, prevalecía el pensamiento de tipo puritano, que castigaba severamente la infidelidad y enaltecía la unión familiar.

En el siglo XIX durante la época victoriana, el matrimonio era considerado como una institución, donde todos los excesos son repudiados, dando como consecuencia un aumento en las relaciones extramaritales (Bonilla, M. M. P. 1993).

El siglo XX ha sido importante en cuanto a los avances relacionados con la sexualidad: los anticonceptivos, el combate a las enfermedades de transmisión sexual como el SIDA, etcétera.

En el siglo XXI, en lo que se refiere a la infidelidad, existen todavía países que permiten la poligamia y occidente no es la excepción, ya que la infidelidad se ha vuelto mucho más frecuente.

2.2 La infidelidad en México: Antecedentes históricos

EPOCA PRECOLOMBINA

CHICHIMECAS

Las escasas fuentes que existen acerca de ésta cultura, coinciden en que prevalecía la monogamia. El adulterio era poco común, pero cuando se presentaba, los adúlteros eran juzgados por sus vasallos, y estando vivos, los flechaban. Los jefes y chamanes de las tribus chichimecas, podían tener varias mujeres al mismo tiempo; así mismo se practicaba el intercambio o compra de mujeres con diferentes tribus (Rage, A. E. 1996).

MAYAS

El adulterio se castigaba entregando el adúltero al marido ofendido y tenía la opción de perdonarle la traición o matarlo; en cuanto a su mujer, su vergüenza e infamia eran suficiente castigo (Rage, A. E. 1996).

AZTECAS

En ésta cultura se vivía una sociedad patriarcal, sin embargo, la mujer tenía un sitio especial: en la antigüedad habían ejercido poder supremo y eran especiales porque ellas transmitían el linaje dinástico. Es importante mencionar que con el transcurso del tiempo, el poder del hombre sobre la mujer fue en aumento y tendió a encerrar a su mujer dentro de la casa, aunque podía seguir conservando sus bienes, trabajar, y al envejecer, eran dignas de respeto, al igual que el hombre. Sin embargo, la mujer durante ésta época fue poco valorada. Solo los altos soberanos podían tener un número ilimitado de concubinas antes de casarse oficialmente. El matrimonio era arreglado por la familia de los contrayentes, y éstos solo podían hacerles sugerencias a los padres, pero la última palabra la determinaban sus progenitores (Bonilla, M. M. P. 1993).

El matrimonio llevaba consigo una serie de ritos, que iban desde la pedida de mano de la novia, hasta la fiesta, que involucraba a mucha gente y por consiguiente involucraba muchos gastos. En cuanto a las relaciones prematrimoniales, los jóvenes hijos de la nobleza, podían tenerlas sin necesidad de estar casados, sin que existiera ningún compromiso formal con quien mantuvieran dicha relación. La poligamia contribuía a acelerar la evolución demográfica y a hacer contrapeso a los efectos de las frecuentes guerras; así mismo, era un privilegio para la nobleza y un derecho de la clase dominante admitido por la ley y la costumbre. El matrimonio solo se podía llevar a cabo una vez, sin embargo, la clase dominante podía tener tantas esposas secundarias como les conviniese, pero solo una boda ceremoniosa (Rage, A. E. 1996).

La mujer principal podía dar órdenes a las concubinas de su marido y ella misma era la que arreglaba a alguna de éstas con la que el marido había decidido pasar la noche. Solo los hijos de la esposa principal eran considerados descendientes directos. Las concubinas o esposas secundarias provenían de estratos sociales bajos y consideraban un honor que fueran escogidas como concubinas de un noble, sin embargo, los hijos de éste con alguna concubina, eran considerados ilegítimos y sin derecho a una herencia. Las concubinas habitaban en diferentes casas dentro y fuera de la ciudad, donde criaban a sus hijos con lujos y servidumbre. Aun cuando la poligamia era común en la nobleza, no se podían evitar los celos entre las esposas y los hijos de éstas (Rage, A. E. 1996).

Otro estrato social con derecho a la poligamia era el de los guerreros, que se distinguían por tomar a sus mujeres, ya sea como botín de guerra o escogiéndolas entre la sociedad.

Para los demás grupos sociales, el estado azteca promovía el matrimonio monógamo como el núcleo de la familia. En lo que se refiere al adúltero, tenía como consecuencia aplastarles la cabeza a pedradas, siendo la mujer previamente estrangulada, hasta provocarles la muerte. La mujer adúltera era un personaje no grato para la sociedad azteca, pues de acuerdo a su ideología, las personas de vida licenciosa como las adúlteras, prostitutas o maridos libertinos, generaban fuerzas nocivas que causaban el temor y repudio de la gente.

Del divorcio en el México prehispánico se hablaba poco, el abandono del domicilio conyugal ya sea por parte del hombre o de la mujer, constituía una causa para disolver el matrimonio.

MEXICO COLONIAL

La llegada de los españoles causó confusión entre los indígenas, ya que con la conquista, les fueron arrebatadas costumbres, ideologías y religión, que en la mayoría de las ocasiones eran distintas a las de los españoles. Con estos cambios el papel de la mujer también sufrió cambios, ya que se convirtió en un

objeto y servidora sexual. El hombre gozaba de mayores beneficios, siendo éste dueño y amo de su esposa e hijos. Se tenía como norma el matrimonio monógamo, sin embargo, era tolerado que el hombre tuviera otro lugar ilícito (casa chica) (Bonilla, M. M. P. 1993).

MEXICO INDEPENDIENTE

En ésta época el hombre copió los patrones de conducta de los conquistadores españoles, pues causó admiración la posición privilegiada que gozaba el hombre español sobre su mujer.

El papel de la mujer continuó siendo el mismo: servir en la casa, cuidar a sus hijos y brindar satisfacción sexual. El pensamiento masculino era: mientras mas mujeres se tuvieran, más virilidad se demostraría.

En ésta época la mayor parte de la población se casaba por la iglesia o vivía en amasiato. La poligamia se presentaba con mayor frecuencia entre los hombres que entre las mujeres, quienes se refrenaban más debido a su devoción católica.

2.3 La infidelidad en el México actual

En nuestro país, el Código Civil (1992) artículo 269 y el Código Penal (1996) ven a la infidelidad o adulterio como la violación del deber matrimonial de fidelidad, que constituye una causa de separación de cuerpos o divorcio. El tener la visión del sustento legal nos manifiesta tácitamente el porque de visualizar a la doble moral que posee el mexicano, pues a pesar de que es una conducta penada jurídicamente, las personas siguen realizándola.

En el artículo 269 del Código Civil (1992) menciona que cualquiera de los esposos puede pedir el divorcio por el adulterio de su cónyuge. Esta acción dura seis meses, contados que sostuvo del adulterio.

La fidelidad es permanente dado que este deber no puede substituirse mientras no se disuelva el matrimonio, ya sea que vivan en común o estén separados de hecho. En el caso de separación de hecho o de vida en común

cuando se viola este deber, se traen sanciones, específicas. En materia civil la sanción será el divorcio por la causal de adulterio, en materia penal se configura el delito del adulterio, tipificado y sancionado por el artículo 273 del Código Penal (1996); mismo que establece la pena de prisión para el cónyuge culpable, cabe señalar que la flagrancia es requisito.

Al respecto, en el Código Penal (1996) se señala que:

Artículo 273.- Se aplicará prisión hasta de dos años de derechos civiles hasta por seis años, a los culpables de adulterio cometido en el domicilio o con escándalo.

Artículo 274.- No se podrá proceder contra los adulterios sino a petición del cónyuge ofendido; pero cuando éste formule su querrela contra uno de los culpables, se procederá contra los dos y los que aparezcan como codeincuentes.

Esto se entiende en el caso de que los dos adúlteros vivan, estén presentes y se hallen sueltos a la acción de la justicia del país; pero no sea así, se procederá contra el responsable que se encuentre en éstas condiciones.

Artículo 275.- Solo se castigará e adulterio consumado

Artículo 276.- Cuando el ofendido perdona a su cónyuge, cesará todo procedimiento si no se ha dictado sentencia, y si ésta se ha dictado, no producirá efecto alguno. Esta disposición favorece a todos los responsables (Código Penal para el D.F.)

La mayoría de las parejas tienen de entrada una sincera y absoluta convicción de mantenerse fieles en su matrimonio para toda la vida, es común, que éstas buenas intenciones no se cumplan; ya que algunas personas piensan que “ojos que no ven, corazón que no siente”, aún y cuando el concepto de matrimonio prevalece tanto en el Código legal como en el religioso.

De acuerdo a una percepción social y cultural, la actitud de las personas hacia el fenómeno de la infidelidad ha cambiado en los últimos años, según Strean (1986) señala que ser infiel hace tres décadas provocaba rechazo y censura por parte de la sociedad, aunque en la actualidad la sociedad ha respondido en forma más tolerante. Esto mismo es aplicado en la vida cotidiana donde es común observar diferentes relaciones extraconyugales como son de un jefe con su secretaria, de un médico con la enfermera, dadas sus funciones de poder y de subordinación, respectivamente.

Los valores a los cuales el hombre y la mujer se sienten más adheridos en su vida conyugal dependen, en gran medida, de la percepción de los roles masculino y femenino. En la medida en que estos valores evolucionan, el tema de la infidelidad se presenta bajo un nuevo aspecto. En el pasado, la infidelidad del hombre no planteaba demasiados conflictos ya que se otorgaba como un privilegio del más fuerte, del que posee dinero y poder (Rivera, A. S. y Díaz Loving, R. (1995).

La socialización y la imitación son factores importantes para cualquier individuo y las personas dependen -en mayor o menor medida- de su grupo social para seguir patrones con el fin de demostrar al grupo que tan capaces son para realizar la actividad de conquista. Actualmente en México vemos que el hombre busca conquistar a mujeres para sentirse más hombre con respecto a sus iguales; demostrando así su hombría. (Bedolla, M. P. (1989); Bonilla, M. P. y Avelarde-Palos, P. (1998); Gondonneau (1974); Lamas, M. (1986); Strean (1986); Taylor, Richard (1997) y Wise, S. (1992).

En éste sentido, si mantener una relación monogámica a largo plazo, es una necesidad culturalmente impuesta, no puede negarse que los hombres y las mujeres difieren significativamente, al existir una diferencia en sus inclinaciones sexuales, resultante también de los distintos condicionamientos inculcados a hombres y mujeres, cuya postura concuerda con lo señalado por Ellis (1968) en cuanto a la necesidad de la variedad sexual. Este mismo autor afirma que las personas sanas pueden amar y tener sexo con más de una persona, sin embargo, existen motivos insanos para tener una relación extraconyugal derivados de una baja tolerancia a la frustración, hostilidad hacia

el cónyuge y la necesidad de escapar a su matrimonio; es quizá aquí donde nacen las preferencias hacia la infidelidad (en algunos casos).

2.4 Implicaciones psicológicas de la infidelidad

La infidelidad en la pareja es variable y su concepción varía dependiendo en gran medida de las reglas de uso, de las tradiciones religiosas y familiares de una sociedad determinada.

Las relaciones extramaritales son distintas entre sí, empiezan y se mantienen mucho tiempo en secreto, las aventuras difieren en sus rasgos externos; siendo partícipes alguno o ambos cónyuges. Muchas de estas relaciones ofrecen una relación más profunda, prolongada y gratificante que el propio matrimonio.

Otras consisten en una relación rápida y fugaz, que llega a olvidarse casi inmediatamente, como podría ser un encuentro con sexoservidoras(es). Para muchas personas resulta importante también mantener éstas relaciones con personas (mayores o menores, casadas o solteras) de diferentes características que les provean de aspectos gratificantes y estimulantes.

En general, de los testimonios que se entretujan con la diversa literatura (Taylor, Richard (1997); Gondonneau (1974); Lemaire, J. G. (1992) y Streaan (1986) y comentarios escuchados en la vida cotidiana, se puede deducir que existen tres tipos de infidelidad: inesperada, ocasional y sistemática.

La inesperada ocurre cuando los individuos no han planeado el encuentro, es el clásico: "Se me subió la hormona". La infidelidad ocasional nos remite a los individuos que buscan la periodicidad en el encuentro. En cuanto a la sistemática, ésta se refiere a los individuos que buscan mantener constantes los encuentros. (Small M. F., 2003).

Por otro lado, Streaan (1986), señala que la infidelidad es un indicador de inmadurez e incapacidad para entregarse sexualmente en forma plena a la pareja; pero esto se contrapone a lo expuesto por Cariño, P. S. (1989), pues a medida que pasan los años el individuo es capaz de incrementar su capacidad

de amar como parte de su vida personal y social; lo cual puede verse como que el individuo es capaz de compartir amor.

La aventura extramarital se considera una especie de válvula necesaria de seguridad mediante la cual, las personas evitan enfrentarse con los problemas de matrimonio. La sensación de poder, la emoción del secreto derivado del ser valorado sexualmente por más de una pareja, así como la ironía del engaño, son sensaciones que dan seguridad y gratificación fuera del matrimonio, además de los mismos reforzadores y condicionamientos que en sí pueden producirse, por lo que cada vez es más común encontrarse a un mayor número de personas viviendo este tipo de experiencias en nuestra sociedad.

La naturaleza de la 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 en ella.

Por un lado, la relación extramarital puede ser un soporte estable y duradero para el matrimonio, pero por otro, puede ser una potencia, un prospecto de matrimonio nuevo. Y aunque algunas de estas relaciones tienen que ver más con el sexo que con el amor, hay otras en que el amor es más importante que el sexo. Algunas relaciones son motivadas y sostenidas por el interés monetario. Pero en éste sentido, sean unos u otros los rasgos que predominan en la relación extramarital, ésta proporciona grados de bienestar y confort a la persona que la vivencia y en el momento que no le reporta ningún beneficio suelen terminarla de manera más fácil y sin que les reporte mayores molestias en comparación con el matrimonio. (Lake T. y Hillis, A., 1980).

En éste sentido existen factores favorables asociados a estas relaciones, como son: Revalorizar la autoestima, la vida sexual (Díaz Guerrero, R. 1986), eliminar la apatía y la soledad (Pittman III, 1990). Asimismo, es necesario señalar factores desfavorables, tales como: El provocar un divorcio, enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, desgaste emocional y problemas en todos los ámbitos de vida familiar, laboral, académica y conyugal.

La visión que Díaz Guerrero, R; Salay y Lorand (1993) retoman, es que en el caso de los mexicanos, tanto el afecto como la autoestima juegan en la actualidad un papel muy relevante en el establecimiento de relaciones extramaritales. En donde las premisas socioculturales cobran relevancia, pues son reforzadas por el grupo sociocultural al que pertenece cada individuo (instituciones sociales, educativas, religiosas, gubernamentales, familiares, etcétera). En el caso de los hombres éstos buscan su reconocimiento como machos por el número de mujeres que se relacionan afectivamente con él. Mientras que en el caso de las mujeres, las características de lo femenino podrían desear ser cubiertas por la tercera persona; pues ellas buscarían complementar a su pareja.

Sin embargo, la implicación más importante del presupuesto cultural formulado por estos autores, es que los seres humanos tienen en sus manos crear los aspectos más importantes de la realidad interpersonal que deseen en todas sus relaciones.

Las relaciones comprometidas traen consigo la expectativa de la monogamia sexual. Esta expectativa es tan fuerte que pensar en sexo con otra persona, coquetear con otro o algún tipo de intimidad, provocan en lo general culpa y por ende se viven en secreto.

A pesar de las expectativas de fidelidad de la mayor parte de las instituciones culturales y de las sanciones sufridas por aquellos que son infieles, aún el más puro, no puede evitar tener un pensamiento infiel (Pittman III; 1990).

Liberman, R.; Wheeler, E. y otros (1987), señalan que la relación de pareja es un entretrejo complejo y en eso reside justamente la dificultad en saber qué es lo que se debe hacer para que la relación sea placentera para ambos miembros de la pareja. Los problemas más comunes se deben a que se carece de habilidad para tomar decisiones conjuntas, para descifrar los mensajes de la otra persona y a que no se pueden cumplir todas las expectativas del otro. Se conocen una serie de conductas que llevan a la acumulación de conflictos:

- Escalada.
- Invalidación.
- Retirada y evitación.
- Interpretaciones negativas.

La escalada se produce cuando se empieza a discutir y ninguno de los dos cede en la pelea y comienza a darse lo que se conoce como "cosecharás tu siembra". Lo más nocivo de la escalada es la facilidad con que cada miembro se descontrola y dice o hace cosas que perjudican el alma de esa relación. En este tipo de discusiones cada uno suele utilizar conocimientos de la otra persona que han sido revelados en momentos de intimidad. Es evidente que esto corroe a la pareja porque contribuye a que las personas revelen cada vez menos acerca de sí mismas, dado que sabe que esa información será utilizada en su contra en las discusiones. Es importante intentar contrarrestar la tendencia a que sus discusiones entren en una escalada, pidiendo "tiempo fuera" antes de decir algo de lo que con posterioridad se podría llegar a arrepentir.

La invalidación se trata de "descalificaciones que hieren". Este tipo de comportamiento hace referencia a la humillación y crítica sobre los pensamientos, sentimientos o carácter del otro. Estos comentarios, intencionales o no, contribuyen a disminuir la autoestima de la persona a la que se dirigen. Una manera de invalidación ocurre cuando uno tiene expectativas de ser elogiado o espera una reacción positiva de su pareja y en cambio recibe una crítica. La invalidación contribuye a que cada uno se encierre cada vez más en sí mismo, ya que se torna riesgoso revelarse a la otra persona. Para evitar llegar a estas situaciones, es importante respetar y tener en cuenta los sentimientos y comentarios de su pareja. Esto no implica que uno siempre esté de acuerdo con el otro.

La retirada y evitación se pueden observar como el "juego de las escondidas". Son distintas conductas que reflejan el deseo de la persona de salirse o evitar una discusión. La retirada puede ser tan obvia como levantarse y salir del cuarto o mantenerse callado y aceptar rápidamente la propuesta del otro para finalizar cuanto antes la discusión. La persona que la evita, intenta

que la pelea no suceda, desea que el conflicto nunca haya surgido, y en caso de aparecer se retira de la conversación. Varias investigaciones demuestran, que en general, son los hombres quienes se retiran y las mujeres las que persisten en las discusiones. Pero lo cierto es que cuando se detecta que esto está sucediendo con su pareja, el primer paso es tomar conciencia de que sus reacciones no son independientes de las de su pareja y por eso es importante que los dos trabajen juntos para solucionarlo. Sus acciones generan reacciones en el otro y viceversa. Cuanto más insiste uno en continuar la discusión, más se retrae el otro. A veces es preferible retirarse para evitar agresiones físicas. Sin embargo, evitar siempre el conflicto es una mala decisión.

Las interpretaciones negativas producen que se perciba la realidad peor de lo que es. Esto sucede cuando uno cree que los motivos del otro son peores de lo que en realidad son. Las investigaciones demuestran que las personas ven aquello que quieren ver. Uno tiende a buscar evidencia que confirme sus puntos de vista, y elude aquella que los refute. Para evitar caer en este tipo de conducta el primer paso es preguntarse si uno está interpretando las acciones de su pareja de manera negativa. Segundo, y esto es lo más difícil, hay que tratar de buscar evidencia que contradiga nuestras hipótesis.

El mismo autor señala que cuando quien es víctima del engaño lo descubre, recorre casi toda la gama de emociones: depresión, resentimiento, ira, hostilidad, ansiedad, decepción, venganza, envidia, asombro, incredulidad, sorpresa, aislamiento, frustración y una baja fulminante en la autoestima. Y cuando no se da por enterada (o), la sospecha comienza a molestar: "Algo ocurre", "Cada vez está más distante", "Está llegando tarde", "Me habla menos", etc., así una frialdad sutil, lenta e implacable, se va apoderando de la relación hasta congelarla. (Pittman III, 1990).

Contrariamente a lo que manda el sentido común, los responsables del adulterio también sufren. No hay felicidad completa. De un lado, culpa y arrepentimiento, pánico a ser descubierto, tensión, indecisión y brotes de autocastigo. Del otro, goce mayúsculo, felicidad desbordante, atracción por lo clandestino y un enamoramiento que los transporta al más allá. Este "sube y baja" cotidiano entre el gusto y el disgusto, la alegría y la tristeza, los

encuentros y las lejanías, los escapes y los regresos, más la presión que genera un conflicto en apariencia irresoluble, rápidamente va minando la estabilidad emocional de quien engaña. Esta es la razón por la cual muchos sujetos infieles sienten alivio al ser descubiertos: "Menos mal, la vida decidí por mí", "¡Gracias a Dios, se acabó!", o "Aunque me duela, es lo mejor para todos". Dejar un amor prohibido es el sosiego del dolor, que se vive con dolor. (Pittman III; 1990).

A este panorama de conmoción afectiva, nos dice el mismo autor, hay que agregar el desajuste de aquellos amantes que esperan ilusionados la separación o, en algunos casos, la viudez, de su eterno enamorado o enamorada, de aquellos que viven la angustia interminable de un amor inconcluso esperando completarse. La insoportable sensación de que siempre faltan cinco centavos para el peso. (Pittman III; 1990).

Lake y Hills (citados en: Bonilla, M. M. P. 1993), señalan como efectos positivos de la infidelidad la complementariedad de la relación marital, argumentando que se considera como una válvula de seguridad necesaria para preservar a los matrimonios que en la actualidad están sometidos culturalmente a presiones excesivas. No obstante, resulta importante destacar que éste beneficio no lo obtendrán aquellas parejas donde existe aburrimiento, la separación temporal y la propensión al conflicto. También colabora al mantenimiento de tradiciones sociales y a descubrir que se puede sentir amor por otra persona al mismo tiempo.

La infidelidad a su vez, se considera un indicador de inmadurez e incapacidad para entregarse sexual y emocionalmente en forma plena a la pareja; una situación que además lleva a una guerra abierta, lo cual acarrea amargura y destructividad en la separación de los cónyuges, pues la infidelidad conlleva al riesgo del divorcio o la pérdida e incluso al suicidio por el poco afecto que se recibía del cónyuge y la infidelidad del mismo, así como celos e intenso dolor. (Bonilla, M. M. P. 1993).

CAPITULO 3

IDENTIFICACIÓN Y SOLUCION DE LOS CONFLICTOS DE PAREJA

3.1 La terapia Cognitivo-Conductual en la relación de pareja

Beck (1988), establece que la terapia cognitivo-conductual se aboca a modificar comportamientos y pensamientos, está orientada hacia el presente investigando el funcionamiento actual sin hacer mayores exploraciones del pasado; su objetivo es aumentar o reducir conductas específicas, como por ejemplo, ciertos sentimientos, pensamientos o interacciones disfuncionales. Para ello, se definen objetivos concretos a lograr y de esa forma es mucho más fácil evaluar o modificar los síntomas específicos y saber claramente lo que se quiere obtener o hacia adonde apunta la terapia.

De acuerdo con el mismo autor, el progreso que trae consigo la terapia cognitivo-conductual de pareja incluye el cambio de conductas relacionadas con las emociones y los sentimientos, que hasta entonces no ocupaban un lugar principal entre los objetivos a conseguir en la terapia de pareja, para ello actualmente se proponen actuaciones directas sobre elementos básicos de la relación diádica como la intimidad y la validación o centrarse en conductas arraigadas y asociadas a fuertes emociones como son las conductas de apego. Actuar sobre el componente más cercano al amor y la pasión supone la consideración de la mejora del intercambio sexual, no como resolución de problemas patológicos, sino como mejora y potenciación del componente pasional de la relación, para no caer en la rutina y el aburrimiento y evitar que el enamoramiento y la pasión queden totalmente apagados con el tiempo. (Beck, 1988).

Para incrementar el compromiso hay que tener en cuenta que el proceso está compuesto de decisiones que implican el compartir bienes y conductas con el otro. También hay que tener en cuenta que el compromiso tiene mucho

que ver con la presión social que exista sobre la continuidad de la pareja. (Corbella, R. J. 1994).

Son cada vez más las parejas que deciden asistir a consulta psicológica, de hecho, en los últimos años la demanda de terapias de pareja aumentó en un 50%; a la hostilidad, el mal humor, las expectativas insatisfechas, la rutina, los conflictos de comunicación, la pérdida de erotismo, de violencia familiar o la llegada del primer hijo, se sumaron los de una realidad que los sobrepasa, como son las crisis financieras, la relación con hijos adolescentes y la violencia psicológica. También ha influido el hecho de que la gente toma más conciencia de su realidad y comienza a preocuparse más de su bienestar personal al igual que de aliviar el sufrimiento.

El tema de la falta de satisfacción sexual afecta cada vez más a las parejas. Y esto le pasa no sólo a la gente que debe trabajar mucho en condiciones de mucho estrés, sino también a los que persiguen carreras profesionales y éxitos económicos. Y no es tan sólo que se da una disminución del deseo masculino, sino que también las mujeres experimentan una disminución de la fantasía y del deseo sexual.

Por otro lado, además de la infidelidad masculina, ahora aparece un nuevo tema de terapia, que tiene que ver con la apertura social que se está viviendo, la infidelidad femenina. En la comunidad latina, este tipo de infidelidad es un tabú que esta comenzando a salir del silencio. En estos momentos es cuando la pareja se pregunta: ¿qué nos está pasando? La pareja no siempre puede aceptar, que el erotismo y el deseo sexual deben ser concebidos en el contexto de toda una convivencia, al igual que la manera de tratarse o comunicarse durante toda la jornada. Y por supuesto que el deseo comienza a perderse en el momento que se levanta la voz o se falta el respeto mutuo.

En la terapia cognitivo conductual se les da la oportunidad de hablar y escucharse, mejorar los niveles de comunicación y dar lugar a los deseos individuales de cada miembro de la pareja. (Corbella, R. J. 1994).

Desde el punto de vista cognitivo conductual una relación se define como un intercambio de conductas. Cuando una relación falla predomina el intercambio de conductas negativas. Como se ha visto, una de las causas es la falta de habilidades para comunicarse y resolver problemas, por ello, la terapia cognitivo conductual se ha centrado en dotar a la pareja de esas habilidades con la intención de no llegar a cometer adulterio. La terapia cognitivo conductual, hasta hace poco tiempo no afrontaba de forma directa los conflictos en las áreas del compromiso, la intimidad, el apego o las emociones, que como se ha visto, son parte fundamental de la relación, pero la evolución ha sido hacia la inclusión de estas áreas como objetivos directos de intervención.

Como el fenómeno de la infidelidad en la pareja es muy complejo, se han llevado a cabo una serie de investigaciones en las cuales se han intentado tratar los problemas derivados durante y después de la infidelidad, sin embargo, la terapia cognitivo conductual dirige su metas de una manera mas bien preventiva y no correctiva, es decir, cuando los problemas están por comenzar o bien, cuando se encuentran en el inicio de su desarrollo. (Beck, A. 1988).

3.2 La hostilidad, el mal humor y las expectativas insatisfechas

En toda relación existen fuerzas como las desilusiones, los malentendidos y la mala comunicación que intervienen negativamente en el curso de la misma. El dilema que presentan es que provocan ira y resentimiento, que a veces llegan a pesar más que el amor. Provocan que la persona amada sea vista como todo lo opuesto. Es así como el mal humor y la hostilidad empiezan a deteriorar las relaciones. Por esto es necesario reconocer la existencia de momentos en los que se hacen presentes y advertir los de mayor riesgo. Cuando la hostilidad y el mal humor se hacen presentes de forma constante lo que se puede hacer es ignorar el mal humor del otro, pero avisándole a su pareja que va a ignorar su mal humor, ya que a nadie le complace ser ignorado. De acuerdo con Beck (1988), en estos momentos aumentar el conocimiento y conciencia de que su pareja lo aprecia es muy importante. Una manera de descolocar al otro en tales situaciones es desarmarlo con agrados. Cuando empiezan a generarse ataques de hostilidad,

y aún no son muy marcados, una buena estrategia es hacer cosas que le gusten al otro. Para potenciar la eficacia es importante saber usar el lenguaje no verbal, como miradas sugestivas, caricias o adoptar ciertas posturas corporales.

Otra estrategia es la de cambiar el tema de conversación por algo mutuamente placentero. Invitar al otro a hacer algo juntos que sea gratificante para ambos. Esto puede funcionar si el arranque de hostilidad no está todavía en la cima. Otra herramienta que se puede utilizar es la empatía. Es importante ser capaz de ver el mundo a través de los ojos de nuestra pareja y en ocasiones, se evitan conflictos no deseados. (Beck, A., 1988).

Es vital otorgarle el tiempo necesario a la recapitulación sobre la hostilidad del otro para hacer que disminuya su intensidad. Esto facilitará la expresión de sentimientos positivamente con ausencia de críticas. La cuestión reside en ser capaz de poner la suficiente distancia emocional entre la persona airada y su enojo para poder romper la reciprocidad negativa. (Lieberman, R.; Wheeler, E. y otros; 1987).

En cuanto a las expectativas insatisfechas Beck (1988), refiere que es fundamental explorar las expectativas mutuas acerca de la pareja para evitar que surjan conflictos ocultos. La mayoría de las veces que se dispara un conflicto sucede porque las creencias íntimas de cada uno no han sido satisfechas. Las expectativas juegan un papel fundamental en la formación de una pareja y se van formando a lo largo de la vida a partir de la influencia de la familia de origen, la cultura en la que se vive y las relaciones de pareja anteriores. Tales expectativas pueden funcionar como motor de conexión e intimidad con la pareja, pero también como fuente de frustración.

Existen tres pasos simples para poder manejarlas y así evitar enfrentamientos:

- Saber qué es lo que se espera del otro.
- Las expectativas tienen que ser razonables y realistas.
- Ser claro cuando se expresa lo que se espera del otro.

Muchas veces se da por sentado que la pareja sabe lo que el otro quiere y entonces uno no se molesta en explicarle. Pero es muy común que lo que se desea muchas veces no coincida con lo que el otro ofrece. Es frecuente escuchar a las parejas decir que cuando tienen que pedir es porque algo anda mal en la relación y que el mismo hecho de pedir hace que pierda todo sentido.

El punto aquí es que no se puede confiar en la adivinación de pensamiento de la otra persona. Cuando se pide algo y el otro responde le está demostrando amor y compromiso. Cuando las expectativas de uno no son comprendidas por el otro, entonces los conflictos subyacentes emergen al instante. Uno se siente incomprendido porque el otro no supo descubrir lo que deseaba. (Beck, A., 1988)

3.3 ¿Cómo contrarrestar la rutina?

Liberman, R.; Wheeler, E. y otros (1987), indican que la vida en pareja tiene su propio ritmo y con el tiempo las conductas se van tornando en hábitos. Estos son útiles para la convivencia, ya que gracias a ellos no se debe estar constantemente pendiente de cómo se comportará la otra persona. Pero como todo en la vida, tienen sus desventajas. Muchas veces los hábitos se transforman en rutina. La rutina desgasta a la pareja porque se comienza a sentir que no hay nada nuevo en el horizonte. Cuando se empieza a experimentar la relación como algo "rutinario" es necesario no preocuparse, porque existen ciertas actitudes y comportamientos que se pueden adoptar para contrarrestar esa sensación displacentera:

- Nunca dar por segura la relación. Mantener una actitud de conquista y seducción diaria.
- Compartir sus emociones y sentimientos con su pareja, y hablar acerca de ellos.
- Hacer concesiones y negociar cuando surjan discrepancias.
- Nunca dejar que los malentendidos se acumulen.
- Escuchar atentamente los reclamos de manera abierta y comprensiva, evitando una reacción defensiva y procurando el diálogo.

- Intentar mantener su propio espacio personal y sus propias aficiones y amistades. Satisfacer sus propias necesidades. Cuanto mejor se está con uno mismo, mejor podrá estar con los demás.
- Respetar la intimidad de su pareja.
- Cuidar la intimidad de la pareja (viajar solos, sin hijos, ni amigos).

En una relación de pareja se necesita más que amor para que funcione a largo plazo. Además de valores como el compromiso, la lealtad y el respeto mutuo, se necesita que ambos cooperen, se adapten, sean tolerantes a los defectos del otro y sean capaces de transigir.

Una manera de fomentar la satisfacción en la pareja es la de proteger la reciprocidad. Esta aparece cuando los intercambios mutuamente placenteros acentúan la relación. Otro aspecto fundamental es reducir la coerción en la relación. Esta tiene lugar cuando los compañeros consiguen sus necesidades y deseos a través de amenazas y exigencias, en vez de hacerlo por concesión mutua. Para conseguir mantener la reciprocidad es muy importante darse cuenta de la misma. Muchas veces la rutina y las propias preocupaciones hacen que las gratificaciones se pierdan en el fondo. Sensibilizarse a los comentarios agradables y halagos que le hace su pareja es importante para aumentar el conocimiento y conciencia de que su pareja lo aprecia. Es posible que ambos hayan dejado de poner en funcionamiento aquellos detalles que gratifican al otro. (Perlman, D. y Cozby, P. C. 1989).

De acuerdo con la terapia cognitivo conductual, se puede llevar un registro de todas aquellas actividades, detalles que el otro ha realizado y que han sido especialmente valorados y cada dos días intercambiar la hoja de anotaciones con su pareja para poder constatar cuáles son las actividades más gratificantes para ambos. Con agradecer por esos buenos momentos se logrará que se repitan con más frecuencia. Otra alternativa es la "caja de los deseos", que consiste en escribir en un trozo de papel (de color diferente para ambos miembros) algunos de sus deseos o actividades que le gustaría hacer con el otro, luego introducirlos en una caja y cuando uno quiera complacer al otro, lo único que tiene que hacer es ir a la "caja de los deseos" y sacar un

papel. Esta es una buena manera de guiar los esfuerzos del otro, en la que es importante no ser demasiado genérico en la descripción del deseo o de no pedir cambios totales. Es fundamental que ambos escriban y cumplan los deseos del otro. (Lieberman, R.; Wheeler, E. y otros ; 1987).

Puesto que en toda pareja se hacen peticiones mutuas, es imprescindible que las demandas sean expresadas de manera positiva. Hay que decir lo que cada uno quiere del otro, más que lo que no se quiere. Además si se realizan en términos de conductas concretas más que en características de personalidad, es más probable que se cumplan. Se debe ser específico en cuanto a la frecuencia, lugar, momento y circunstancias, ya que lo que se debe evitar es el recaer en el poder adivinatorio de la otra persona. Siempre hay que tener en cuenta que es más productivo hablar de la conducta de la pareja, hablar de lo que hace y no de lo que es. (Beck, A. 1988).

Modificar una conducta no es tan difícil como pedir que se cambie un rasgo de personalidad. Es esencial en la pareja escuchar atentamente al otro y nunca acumular malos sentimientos. Es más apropiado expresarlos inmediatamente cuando ocurren, para que no se apilen y produzcan resentimientos. Es necesario que se hable directamente de ellos y sin rodeos. Evitar las generalizaciones en los momentos de crisis para explicar lo sucedido es recomendable, para no caer en malos entendidos, pues éstos cuando son reiterados, producen enojo y desgastan las bases de la relación. Palabras como *siempre* y *nunca* a menudo no son verdad y tienden a etiquetar a la persona. También es importante no culparse o culpar al otro por los problemas. Las acusaciones sólo hacen que la persona se defienda y raramente ayudan a encontrar la verdad. Además, si se reconoce que es de ambos la responsabilidad de los conflictos, resolverlos será más fácil (Beck, A. 1988).

3.4 Los conflictos de comunicación

Según Beck, A. (1988), para que una relación sea feliz se necesita que ambos sean capaces de corregir interpretaciones erróneas, comprender la sensibilidad y las necesidades de la pareja, hacer planes y tomar decisiones juntos, afinar la capacidad de leer las señales del compañero y superar los

ruidos en la comunicación. En realidad, si se reflexiona un instante, se puede entrever que para lograr ser una pareja feliz se necesita primordialmente una buena comunicación en la pareja, ya que para resolver cualquier conflicto es importante saber comunicarse.

Existen dos aspectos fundamentales en toda conversación para que funcione: debe ser clara y segura. Pero para que ésta se consiga existen obstáculos. Muchas veces lo que se trata de decir es muy diferente de lo que la pareja entiende. La mayoría experimenta este tipo de frustraciones a diario, aún cuando se siente seguro de que está siendo claro.

Algunos factores que contribuyen a estos problemas de comunicación en la pareja son: Desatención, estados emocionales, creencias y expectativas, y diferentes estilos.

Con respecto a la desatención, existen factores internos y externos que afectan la atención. Los factores internos pueden ser: sensación de cansancio, de aburrimiento, estar pensando en otra cosa, preocupaciones e incluso pensar en cómo rebatir a nuestra pareja. Es importante asegurarse que la pareja esté atenta cuando conversan, también deben asegurarse de prestarle atención cuando él/ella hable. Igualmente, siempre hay que tener presente que es natural que esto suceda con frecuencia.

En relación con los estados emocionales, el estado de ánimo afecta la manera en que se percibe e interpreta las acciones de la pareja, y por lo tanto también determina las respuestas de las mismas.

Respecto de las expectativas y creencias se sabe que éstas influyen en la conducta de los demás, de manera que se comportan como uno esperaba que lo hicieran. Muchos problemas de comunicación surgen cuando uno asume que sabe lo que el otro está pensando o sintiendo. A esto se lo suele denominar "Lectura de Mente".

Las diferencias de estilos de comunicación pueden causar problemas para entenderse. Éstos son determinados por la cultura, la diferencia de géneros, la crianza, etc. La pareja debe esforzarse por reconocer los diferentes

estilos comunicacionales de cada uno y los efectos que tienen en su comunicación.

La memoria es otro factor que debe ser tenido en cuenta. Las parejas suelen discutir con frecuencia acerca de lo que alguna vez dijeron en el pasado. Estas discrepancias pueden llevar a discusiones sobre lo que "fue dicho alguna vez". Reconocer que se pueden tener distintos recuerdos es vital.

Para evitar entrar en conflicto debe recordarse que lo primero a tener en cuenta es que la memoria nunca es perfecta. Ambos deben aceptar que cada uno tiene distintos puntos de vista. Segundo, cuando se esta en desacuerdo con la pareja, no insistir sobre lo que alguna vez fue dicho, ya que esto no llevará a ninguna parte. Por último, es de gran importancia focalizarse en el problema presente.

Si una de las partes se siente emocionalmente seguro le revelará al otro sus sentimientos más profundos. De cierto modo la creencia de que la relación no es segura constituye un nuevo factor, ya que uno aprende a ocultar lo que piensa, siente y desea. Cuando se habla de seguridad en una relación nunca se da por sentado que esté libre de riesgos. Para evitar llegar a enfrentamientos, resulta útil elegir ciertas estrategias y técnicas para estructurar la interacción en los momentos de tensión.

3.5 Pérdida de erotismo

Muchas parejas pierden el erotismo con el paso de los años, recuperarlo es fundamental para que su relación sea plena, placentera y llena de gozo. La sexualidad y cómo fortalecer el mejor encuentro en la pareja es algo que inquieta, sobre todo en las parejas que están juntas después de mucho tiempo.

Entendemos el erotismo como la capacidad que tenemos los seres humanos de vivir, experimentar, compartir y expresar placer sexual, es esa capacidad de movilizar y activar en nuestro ser la excitación sexual y las emociones que le acompañan en el contexto de un "encuentro" que tiene como fin la posibilidad de intimar con otro(a).

Al respecto, Beck (1988), propone una serie de pasos que pueden ser útiles en el restablecimiento del erotismo en la pareja. Pero para ello es necesario que se cumplan una serie de requisitos:

- Lo importante es buscar el placer mutuo y no egoístamente el individual.
- Cuando uno está cansado de las actividades diarias es preferible descansar antes que comenzar una relación sexual y no poder sostenerla. Cansancio y deseo no hacen una buena pareja.
- Tomar la iniciativa en el juego: no se debe esperar a que la iniciativa la tome siempre la pareja. No debe permanecerse en una posición pasiva dejándole siempre la responsabilidad al otro.
- Si siente que tiene muchas ocupaciones y no puede dedicarle tiempo a la sexualidad, deben dejarse las ocupaciones de lado y dedicarle un tiempo al sexo.
- No debe manejarse la sexualidad de forma rutinaria, deben inventarse nuevas técnicas para producir el encuentro, si es necesario cambiarse de espacio físico.
- Verificar que no se esté tomando medicamentos que puedan afectar el normal desenvolvimiento de su sexualidad.
- Si se mantiene en un buen estado físico, podrá expresar mejor su sexualidad.
- Es bueno compartir un buen momento con la pareja antes de iniciar la relación ya sea por medio de una cena, una película o un paseo.
- No se debe tratar de imitar a amigos o conocidos. Cada pareja es única y no hay un método perfecto.
- Sexo programado es sexo arruinado.
- No esperar ver siempre cohetes y lucecitas de colores, el erotismo debe tomarse como vengas y disfrutarlo lo más posible.
- Expresar con libertad los sentimientos, es una forma de permitirle a la pareja el entendimiento.

Explorar nuevas experiencias suele fortalecer a la pareja no sólo en el restablecimiento de su erotismo, sino también en un acercamiento mutuo más íntegro y libre de inhibiciones.

Lo importante en todo caso es redescubrir la sensualidad individual, para tener un mejor contacto con la pareja y compartir un momento erótico cada día de manera distinta, como si cada día fuera un misterio.

3.6 La relación con hijos

La salud de la pareja, es decir, su forma de vivir, será lo que determine siempre el bienestar de la familia y de los hijos. Si la pareja se desestabiliza, eso se dejará sentir en la familia. (Perlman, D. y Cozby, P. C. 1989).

Tarde o temprano, las dificultades aparecen en la pareja, en muchos casos, tras la llegada de los hijos dichas dificultades se acrecientan por diversos motivos como los siguientes:

- El aumento de responsabilidades. Adquiero la responsabilidad de un hijo hasta que él se pueda responsabilizar por él mismo
- La exaltación de la maternidad. La mujer deja de ser esposa y persona y se convierte en sólo madre; el padre se puede sentir desplazado.
- Coincidencia del momento de la maternidad con el momento de desarrollo profesional. Exige que nos volquemos más en el trabajo.
- Diferentes criterios educativos. La madre y el padre no concilian esos criterios y eso acaba provocando roces o la distancia entre la pareja.
- Menos tiempo para la pareja. Los hijos muchas veces requieren más atención de lo normal y eso hace con que la pareja tenga menos tiempo para estar junta.
- Problemas económicos. Aunque los hijos no son lo único que dificulta la relación entre la pareja, también nos influyen los problemas económicos, las familias políticas, demasiado trabajo fuera de casa, el afán de muchos padres por alcanzar mejores puestos en el trabajo, mejores salarios, etc.

Perlman, D. y Cozby, P. C. (1989), señalan que estas dificultades no son ajenas a ninguna familia de la clase media, sin embargo está en la educación y principalmente en el establecimiento de la comunicación entre padres e hijos que los problemas puedan reducirse de una manera significativa, ya que

cuando los padres enseñan a los hijos a comunicar lo que realmente quieren, a respetar a todos los miembros de la familia y a respetarse a sí mismos y a tener aspiraciones y metas en la vida, son ellos mismos quienes están desarrollando una buena relación con los hijos basada en el cariño y la confianza. Al respecto los mismos autores proponen lo siguiente:

- Enseñar a los hijos como hablar y escuchar debidamente, y como contestar honestamente a las preguntas que se les haga. Esto es de gran ayuda si algún día padres e hijos tienen problemas de comunicación y comprensión.
- Hablar con los hijos. Esto es diferente a hablarles a ellos. No debe darse por sentado que los padres tienen la razón sin haber escuchado antes lo que los hijos tienen que decir.
- Escuchar atentamente: demostrar interés y mirarlos cuando hablan.
- Respetar las diferencias de los hijos. No esperar que cada uno de los hijos actúen o reaccione de la misma manera en una situación dada.
- Ser sensible a las influencias que los hijos encuentren fuera de la casa, tales como los amigos y la escuela. Apoyándolos cuando traten de ser independientes y guiándolos cuando quieran separarse de su grupo.
- Escuchar primero. No juzgar rápidamente a los hijos cuando tengan algo importante que decirle.

Al enseñar a los hijos a actuar en diversas situaciones, los padres los están capacitando para afrontar la vida.

- Enseñar a los hijos a respetar a los demás mediante el trato respetuoso a todos los miembros de la familia y a los amigos de ésta.
- Enseñar a los hijos a escuchar, escuchándolos los mismos padres con atención, sin interrumpir cuando ellos hablen.
- Enseñar a los hijos a comunicar claramente lo que desean. Los padres deben expresar claramente lo que desean de ellos. Los padres son ejemplo para los hijos, por lo tanto no debe esperarse que ellos se comporten de una manera diferente de cómo los progenitores lo hacen.

Los padres deben enseñarles a sus hijos a alcanzar sus metas, tratando de desarrollar toda su capacidad.

- Demostrar interés en lo que le gusta a los niños. Por ejemplo, si les gustan los animales, alentar este interés llevándolos al zoológico o al museo o bien, buscando juntos en la biblioteca libros de animales.
- Hablarles honesta y claramente acerca de lo que los padres esperan de ellos. Son los adultos quienes deben ser firmes en sus decisiones, y no flaquear.
- Ayudar a los hijos a prepararse para continuar su educación después de la escuela.

Existen maneras de ayudar a los hijos a que se sientan física y mentalmente bien.

- Respondiendo abierta y honestamente a las preguntas que hagan los niños sobre sus propios cuerpos y su vida privada.
- Ayudar a que los hijos desarrollen actitudes y conductas que contribuyan a su salud física.
- Llevar regularmente a los hijos a la clínica para un examen físico anual o para su tratamiento dental.
- Averiguar lo que los hijos aprenden en la escuela sobre la salud para así relacionarlo con los hábitos que siguen en la casa.
- Mantener la calma si se sospecha que alguno de los hijos ha sido abusado sexualmente, asegurándoles que no ha sido su culpa. Hablando y preguntando suavemente qué sucedió, sin obligarlos a hablar, para posteriormente buscar ayuda médica y psicológica en su clínica o algún centro para la comunidad.

Es importante acordar un momento adecuado para discutir temas importantes, relajándose y olvidándose de las responsabilidades.

Es importante mantener una relación de amistad con los hijos y con la pareja. Frecuentemente las familias se imponen varias barreras y esto impide encontrar actividades placenteras para disfrutar con la pareja. Uno de los

obstáculos más usuales suele ser la creencia de que se carece de tiempo porque se está demasiado ocupado, o que la vida de padres no incluye diversión. (Perlman, D. y Cozby, P. C. 1989).

3.7 Crisis financieras

Desde la postura del refrán "contigo, pan y cebolla", hasta la actitud frecuente en algunas personas que incapaces de amar, reemplazan con dinero lo que no pueden dar con afecto, existen unas costumbres de convivencia dónde el dinero se cruza con los deseos y los usos individuales que cada miembro de la pareja adopta en sus comportamientos. (Perlman, D. y Cozby, P. C. 1989).

Hablar de asuntos económicos en pareja aún significa romper algunos mitos, pues se mantiene el temor de que ciertos aspectos demasiado prosaicos de la vida cotidiana pueden romper la burbuja romántica que rodea a los enamorados. Pero por muy trascendente que sea el amor que se profesen, una pareja es también una entidad social, dos individuos con unos intereses personales que comparten espacios y responsabilidades diversas. Si los temas económicos no se encaran con naturalidad y objetividad, pueden estar fomentando comportamientos tortuosos que pueden llegar a transformar un nido de amor, en un campo de batalla.

Cuando analizamos quien detenta la disponibilidad real del dinero, se dibuja en el panorama quien está en mejores condiciones para imponer su voluntad. Los desequilibrios en este aspecto generan a su vez diferencias en los grados de libertad. Dentro de nuestra cultura, el dinero es un instrumento de poder, de manera que su distribución y disponibilidad dentro de la pareja reflejan cómo está repartido ese poder y que uso hace de él cada uno de sus miembros.

Los mismos autores, señalan que algunos de estos miedos se alimentan de la aprensión ante lo desconocido y a lo que vendrá de la mano de los tiempos nuevos que modifican las tradiciones. Aprensión además fomentada por la sociedad que se pone alerta ante indicios innovadores que

puedan desestabilizar los sistemas establecidos. El miedo concreto que expresan los hombres es el temor a "no ser nadie". Se sienten debilitados en su identidad masculina que culturalmente está sustentada en el ejercicio del poder. Las mujeres temen la soledad y el desamparo. Con cierto sentimiento de culpa en la vivencia de la trasgresión aún oyen el susurro de los viejos fantasmas que entrelazan independencia con quedar a la intemperie en un mundo salvaje sin un varón protector.

Hablar de economía en la pareja es algo más que una gestión administrativa y hay que tener en cuenta el peso subjetivo que como símbolo detenta el dinero. Hablamos de explicitar roles, desmitificar idealizaciones y desnudar concepciones ideológicas. Pero hablar franca y abiertamente de dinero es también tener la posibilidad de desenmascarar hipocresías en las que estamos enredados los hombres y las mujeres, y que por la falsedad que tal encubrimiento genera, nos privan de disfrutar de la plenitud de un intercambio más libre y creativo, de una convivencia más enriquecedora. (Perlman, D. y Cozby, P. C. 1989).

3.8 Violencia familiar

La violencia familiar o doméstica se refiere a todas aquellas acciones de agresión cometidas por algún miembro de la familia en contra de otro y que tiene la intención de causar daño en su vida, su cuerpo, su integridad emocional, en su libertad o su patrimonio. (Perlman, D. y Cozby, P. C. 1989).

Hasta que la familia no reconozca que tiene un problema y que requiere la ayuda de un especialista, estará en un grave riesgo, ya que no hay que olvidar que la violencia es un proceso cíclico y que a medida que pasa el tiempo los ciclos de tranquilidad se reducen en duración, en tanto que los episodios violentos aumentan en intensidad y frecuencia.

De acuerdo a Perlman, D. y Cozby, P. C (1989), las consecuencias para los niños la mayor parte de las ocasiones no serán manifestadas de manera inmediata, sino algunos años después, ya que son niños que se convierten en

victimarios, y las niñas en víctimas, reproduciendo los patrones de conducta aprendidos de sus padres.

Se sabe que los niños que crecen en hogares víctimas de violencia tienen una gran probabilidad de ser delincuentes a futuro.

El primer paso y tal vez el más importante es reconocer que existen ciertas conductas violentas que no son “normales” y que para resolverlas se requiere una red de apoyo constituida principalmente por especialistas en el tema y los miembros de la familia más cercanos, con la buena voluntad de la víctima no es posible resolver este problema.

Asimismo, es importante hacer conciencia en la necesidad de una participación activa de los demás miembros de la familia, ya sea reconociendo las señales de alerta de un evento violento y qué deben hacer si ocurre (llamar a un servicio de emergencia, la policía, un familiar, etc.), así como participar en las sesiones de terapia cognitivo conductual.

Es posible tomar algunas medidas para establecer relaciones de pareja basadas en el respeto, la comunicación, la igualdad y el amor, que ayuden a disminuir la posibilidad de que se presenten actos violentos al interior de su familia (Perlman, D. y Cozby, P. C. 1989):

- Establecer relaciones de pareja donde exista respeto y buena comunicación, ya que de la buena relación que exista dentro de una pareja depende la armonía de la familia.
- Identificar en familia aquellos momentos que les generan mayor tensión y juntos establecer normas al respecto, algunas de estas normas podrían ser: cuando alguien en la familia está molesto por alguna causa busque un momento tranquilo para hablarlo, nunca durante el enojo.
- Si al tratar algún tema familiar alguien siente que se está enojando detener la plática y reanudarla en otro momento.
- Cuando exista un ambiente familiar tenso, invitar a realizar alguna actividad que los ayude a relajarse.

- Mantener una actitud abierta a aceptar opiniones y diferentes puntos de vista, poniendo en práctica estrategias de negociación, es decir, soluciones que satisfagan los deseos o necesidades de ambas partes.
- Platicar sobre las normas y límites (de la pareja y de la familia) respecto a la forma de hablarse unos a otros, el tono y el tipo de palabras que no se pueden utilizar entre ustedes (groserías, palabras despectivas, gritos, burlas, menosprecios, etc.) establezcan sanciones para quienes no respeten lo acordado.
- Hablar ya sea en familia o en pareja sobre lo que piensan sobre diferentes situaciones que considere relevantes para su familia emitiendo cada uno su opinión, promoviendo en todo momento la igualdad entre hombres y mujeres en todos los aspectos, reconociendo que aunque existen diferencias físicas, cada uno tiene fortalezas y debilidades, pero no por ello alguno es mejor que el otro y eduquen a los hijos sobre estos valores.
- Platicar en pareja sobre el hecho de que una relación no implica una lucha de poder, estar juntos no significa imponer mi voluntad sobre la otra persona, significa aprender a negociar una solución que satisfaga los deseos y necesidades de ambos.
- Educar a los hijos fomentando valores como: la verdad, la sinceridad, la honestidad, la lealtad, la bondad, la generosidad y el respeto, pero no olvidar que se educa con el ejemplo, evite las incongruencias.
- Buscar ejercer la autoridad con moderación, donde todos los miembros de la familia se relacionen a través de la comunicación y no de la imposición, de la aceptación y no con el rechazo.
- Enseñar a los hijos el sentido de responsabilidad, cooperación, solidaridad, mediante la asignación de tareas y responsabilidades de la casa, por ejemplo: aseando su cuarto, cuidando el jardín, cuidando una mascota, las plantas, etc.
- Fomentar en los niños el autocontrol y la capacidad de autodominio, así como la tolerancia a la frustración, aproveche los juegos para hacerlos conscientes de que “no siempre se puede ganar” “hay que saber perder” pero es importante el esfuerzo que se hace para lograrlo.

Finalmente, los mismos autores señalan que los valores de los individuos se cultivan desde la familia, por tanto resulta indispensable fomentar una cultura de la democracia en la vida íntima de las personas y de respeto a los derechos humanos de cada uno de sus integrantes.

Quien valore la tolerancia, la igualdad, el respeto, la libertad, la democracia y la paz, seguramente defenderá y practicará convencidamente estos valores en todos los ámbitos de su vida: la familia, la escuela, el trabajo, los grupos, las instituciones. De ahí la importancia de educar, tratar y formar a los ciudadanos en ambientes de respeto, libertad, tolerancia y culto al desarrollo humano integral. (Perlman, D. y Cozby, P. C. 1989).

3.9 La violencia psicológica

Las agresiones verbales, el desprecio, la exigencia a la obediencia, el interés en convencer al otro de que es culpable, controlar sus salidas, descalificar o ridiculizar su opinión, así como hacerle creer que está loco, confundido, que no sabe hacer nada, dejarle de hablar, limitar o retener el dinero, mirarle agresivamente, burlarse y no hacerle partícipe de las actividades sociales, son algunas de las formas características de la violencia psicológica, que lacera la autoestima del agredido, quien no logra romper con su pareja hasta que no empieza a valorarse a sí mismo y ocupa el lugar que le pertenece. (Beck, A. 1988).

Los hombres para ejercer su maltrato, se valen fundamentalmente de insultos, reproches, desprecios y amenazas, a diferencia de las mujeres en las que predominan las críticas, los silencios prolongados, los insultos y los gritos. Este último es reconocido como el recurso psicológico que más emplean las mujeres y el único indicador que predomina sobre los hombres.

Beck (1988) señala en cuanto a la frecuencia de las agresiones verbales por parte de las mujeres, que éstas la utilizan como un mecanismo para enfrentarse a la sobrecarga del hogar, o a la indiferencia a la que son sometidas en las relaciones de pareja.

Para romper con este tipo de violencias es importante que la pareja hable sinceramente, con el corazón en la mano, libre de rencores y de cualquier otro sentimiento dañino. Al principio puede parecer muy difícil, y en ocasiones hasta imposible, sobre todo en relaciones marcadas por los celos, la subestimación, las amenazas y la infidelidad. No obstante, si existe amor vale la pena el esfuerzo de ambas partes por reconquistar la armonía. (Beck, A. 1988).

Una vez que se ha detectado un caso de violencia psicológica, lo primero que hay que hacer es concienciar a la víctima para que llegue a darse cuenta de que su situación no es normal ni tiene la culpa ni se lo ha buscado.

De alguna manera, la verdad suele hacerse camino por entre las barreras que levantan los mecanismos de defensa y la víctima puede llegar a asumir su situación siempre y cuando se le asegure que su supervivencia no corre peligro. Los mecanismos de excusa que la víctima desarrolla para negar su situación tienen el objetivo de proteger su supervivencia y librarla de la angustia. (Beck, A. 1988).

Por tanto, la única forma de que la víctima llegue a tomar conciencia de lo que le está sucediendo y acepte que su verdugo la está maltratando y que ella se está sometiendo por terror y no por amor o necesidad, es garantizarle de alguna manera que su situación tiene remedio y que la toma de conciencia es el primer paso hacia la liberación. Y que ésta es factible. Porque después de la toma de conciencia, viene el segundo paso que es la identificación del agresor y de la agresión. Y luego el tercero que es la búsqueda de ayuda profesional, tanto psicológica como jurídica. La primera le devolverá la fortaleza que ha perdido y la conducirá de nuevo a la realidad y la segunda la ayudará a denunciar su situación y a defenderse de su agresor.

Según Beck (1988) un método importante para ayudar a la víctima a tomar conciencia es realizar la segunda lectura del mensaje de la agresión. La agresión es una conducta y, por tanto, ha de tener una finalidad. Si analizamos la conducta de quien arremete, podemos encontrar en ella un mensaje más o menos claro.

Si aprendemos a localizar el mensaje que el agresor quiere comunicar, nos resultará más fácil entenderle y, por tanto, defendernos. El manipulador está recibiendo un beneficio a costa del sometimiento de su víctima, el maltratador está satisfaciendo su necesidad de mostrarse fuerte a costa de la debilidad de su víctima, el acosador está siguiendo una estrategia para que su víctima se anule a sí misma y desaparezca de su camino.

Finalmente, debemos entender que la infidelidad es un síntoma de la serie de crisis por las que atraviesa la pareja. Si se busca en el fondo, se descubrirá que se es infiel cuando no se encuentra en la pareja lo que se busca y la relación no satisface completamente las necesidades. Sin embargo, superar la crisis dependerá de la forma en que se puedan comunicar como pareja. (Beck, A. 1988).

La mejor manera de prevenir la infidelidad es a través de la comunicación y de la lucha diaria contra la costumbre y la rutina que hacen que se pierda interés por la relación y por la pareja, y que se produzca un abandono de la vida en común.

Para que una pareja se mantenga unida es fundamental conocerse íntimamente, conocer los gustos, la personalidad y deseos de su pareja. Saber que se es importante el uno para el otro y expresar el amor día a día. Para conseguirlo es necesario un esfuerzo y una dedicación de energías y de tiempo. Para evitar la infidelidad lo mejor es que cada una de las partes de la relación se sienta feliz. (Beck , A. 1988).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Con fundamento en la revisión teórica realizada, se puede observar que aun y cuando la infidelidad es criticada, es un fenómeno que ha existido desde el comienzo de la humanidad.

El significado sobre la infidelidad para los hombres radica en andar con otra persona, debido a la moral patriarcal que impone nuestra sociedad ya sea a través de la educación formal o informal. (Cariño, P. S. 1989).

Por ejemplo, los niños y las niñas reciben en la casa, escuela y sociedad una educación diferenciada. Al hombre se le educa para el poder, la competencia, el dominio y la fuerza, para que se apropie y construya la cultura. A la mujer por su parte se le educa para ser madre, para ser útil y cuidar a los demás; es decir, a las niñas se les educa para atender a quienes la rodean: al papá, a los hermanos, a los primos, a los abuelos, etc. Se les refuerzan actitudes maternas al jugar con muñecas, a la casita, entre otras. Aprenden desde pequeñas el papel que deberán cumplir cuando sean adultas. En el varón éste debe demostrar como “hombrecito o machito” conductas bruscas donde no manifiesten actitudes consideradas como femeninas: ternura, temor, llanto o preocupación por los demás. El ser mujer significa disposición de servicio y atención a los demás, es decir, ser para otros, aunque no los haya parido, reforzando con ello las características de lo femenino. (Hyde, M. y McGuinness M. 1992).

Esto conforma la base de la identidad femenina, a las mujeres se les concibe como sostén emocional y pilar de la familia, pero al mismo tiempo hoy día se promueve su plena participación en el desarrollo económico y social, pero sin afectar el núcleo familiar. El aceptar la infidelidad femenina destruiría el núcleo, es por ello que la mujer tiene que soportar las humillaciones de sus parejas hacia ellas o bien, silenciar sus relaciones extraconyugales. (Gabayet, García, González R; Lallson, Escobar; 1988).

El hecho de que la mujer sea más susceptible a pensar que el hombre le es infiel se debe a que culturalmente se piensa que es por su *naturaleza*,

puesto que casi todo lo que hace el varón se considera como una conducta naturalmente predispuesta de ahí que no necesite dar cuenta de sus actos, por inmorales que puedan ser. Semejante visión de lo masculino tiende a ser enseñada a las próximas generaciones, por lo que si se siguen reforzando conductas y actitudes de este tipo, éstas se perpetuarán por mucho más tiempo. (Medina, L. 1998).

Como se puede observar, las costumbres y normas de la sexualidad, incluyendo la infidelidad, han sido diversas, incluso se puede ver que en algunas culturas monogámicas, también existe el adulterio legalizado por la sociedad.

Con base en la literatura revisada se puede decir que la mujer es infiel principalmente por insatisfacción, ya que al parecer no se cubren las expectativas amorosas y/o afectivas del género, puesto que el hombre como género masculino tienen como característica reprimir sus emociones y sus afectos, de tal manera que se muestran *fríos* al demostrar sus sentimientos hacia su pareja. Así mismo, los hombres intentan demostrar su hombría mostrando o tratando de gratificar sexualmente a su pareja, es decir, llevándola a un sin número de orgasmos, si esto no fuese como los varones planean (según sus fantasías), se asumen entonces como incapaces de hacer feliz a una mujer y por ende ellas tratarán de encontrar a ese “superhombre/semiental instinto animal innato” (Hite; 1981), que las traslade a estímulos tan gratificantes que le mantengan en la cúspide de las fases orgásmicas, entendiendo lo anterior como una muestra de amor.

Los hombres se asumen mas infieles que las mujeres; ya que en ellos la infidelidad se les permite a través de la doble moral. (Cariño, P. S. 1989). El varón puede entonces relacionarse con más mujeres; pero con la consigna de que esto sea visto por otros varones, con el objeto de ser aceptado y valorizado como un acto deseable y por tanto aplaudible; no importando si en el código moral, social o civil es aceptado. (Díaz-Loving, R. 1986).

Tanto hombres como mujeres atribuyen a la inseguridad, probablemente debida a una estructura sexual endeble, lo que los lleva a autorreafirmarse en la infidelidad. (Maddux, J. E. 1995) y Díaz-Loving, R. 1986).

La infidelidad no se construye en el vacío, es una conducta inmersa en la construcción social del género, en nuestra sociedad autoritaria y dominada por varones, es innegable que la fidelidad en todas las parejas es utópica, la infidelidad es un ejemplo de lo que muchas mujeres viven cotidianamente, así como la violencia física, sexual y verbal que el varón ejerce sobre la mujer, especialmente cuando se vive una situación de tensión y presión económica, que se agrava sobre todo cuando el varón se encuentra bajo los efectos del alcohol. (Gabayet, García, González R; Lallson Escobar 1988).

Las mujeres soportan la infidelidad y la violencia en aras de conservar un padre para sus hijos que vea por su sostén económico y educativo, aun cuando la infidelidad le lastima mucho, la acepta estoicamente como un hecho irremediable con el que se debe aprender a vivir.

Estas características que se otorgan tanto a hombres como a mujeres (Hyde, 1992), dependen de la construcción social del género, vale decir, de lo simbólico, por lo tanto estas características asignadas no están dadas por la biología, sino por la propia sociedad, esto conlleva a pensar que la desigualdad entre hombres y mujeres no es algo que está determinado naturalmente, sino que tiene que ver con el contexto sociocultural en el que se vive. . (Wise, S., 1992; Ortony, Clore Collins, 1998; Medina, 1998). Un ejemplo de esto es que en todas las sociedades preindustriales hay una estricta división de tareas por sexo. (Lamas, 1986, Reidl, 1998, Bedolla, 1989, 1993; y Walters, 1991). En algunas se ha establecido que tejer canastas es una actividad exclusivamente masculina, que solo los hombres, por su destreza especial, la pueden realizar, y a las mujeres les está totalmente prohibido hacerlo. En otras sociedades ocurre totalmente lo contrario, tejer canastas es un oficio absolutamente femenino y no hay hombre que quiera hacerlo. (Lamas, 1986).

Ya el solo mencionar la palabra infidelidad a algunas personas, atemoriza. El porqué las personas son fieles o infieles no se puede explicar por

algún factor específico; ya que esto es multifactorial, si bien se puede observar desde distintos ángulos (individual, social, religioso y penal), el fenómeno no deja de manifestarse continuamente en conversaciones, publicidad, telenovelas, películas y hasta para obtener alguna fórmula para saber si una persona hace lo correcto en distintos ámbitos (político, religioso, moral y ético).

De acuerdo con la postura cognitivo conductual, la fidelidad es un tema como muchos otros donde por estar relacionado con sexualidad, ya sea genital o en las características sexuales, se le sataniza y se le toma como tabú; o en el mejor de los casos se le enjuicia. Si nuestra sociedad o cultura no lo enjuiciará o lo enjuiciará menos, se podría percatar de los aspectos positivos que tal evento posee en cuanto síntoma, los cónyuges, por lo menos no tendríamos que estar inseguras(os) de nuestra pareja y no los ahogaríamos con nuestros propios miedos e inseguridades ante tal evento y quizá propiciaríamos la comunicación real.

El concepto de género ayuda a comprender que muchas de las cuestiones que pensamos son atributos naturales de los hombres o de las mujeres, son en realidad características construidas socialmente que no están determinados por la biología (Lamas, M. (1986); Redil, M. (1985); Bedolla, M. P. (1989, 1993) y Walters, M. C. (1991), tal y como sucede con la infidelidad.

Existen tres tipos de infidelidad: inesperada, ocasional y sistemática.

- La inesperada es cuando los individuos no han planeado el encuentro. Es el clásico “se me subió la hormona”
- La ocasional en donde los individuos buscan la periodicidad del encuentro.
- La sistemática que refiere a los individuos que buscan mantener constantes los encuentros.

En cualquier caso la educación que recibimos (formal y no formal) limita la capacidad de relacionarnos con nuestras parejas, me parece de ahí que el sentido de pertenencia “mi marido”, “mi novio”, “mis hijos”, etcétera

es el que limita a ver que no solo nuestra pareja tiene su universo en el lugar donde él tiene su domicilio, sino que tiene diferentes ambientes donde se puede mover.

Uno(a) como esposo(a) desearía que se difuminaran o mejor aun, que desaparecieran todas las personas que son susceptibles de que el esposo(a) se enamorara o “volteara a ver con esos ojos”; pero la realidad es que o creamos un hogar en donde el individuo se sienta seguro de comunicarse realmente, donde existe cariño total, tolerancia y respeto, o seguimos con nuestros temores fundados o infundados con respecto a nuestras parejas y con ello como consecuencia la disfuncionalidad en nuestra relación o matrimonio.

La vida conyugal está conformada por diversos ámbitos, cada uno está subdividido y en cada uno de ellos se albergan compromisos, expectativas y necesidades que cada persona evalúa y cuida de acuerdo a sus intereses. Los cuales se deben conocer perfectamente antes de tomar la decisión de elegir pareja, dichas áreas son (Small M. F. 2003):

- Satisfacción y apoyo emocional (aprender a dar y recibir amor)
- Expresión amorosa (Satisfacción sexual)
- Hábitos personales (Forma de hablar, de comportarse, de alimentación, etcétera)
- Roles sexuales (Llegar a un acuerdo respecto a la división del trabajo, el cuidado de los hijos, tareas domésticas, etcétera)
- Intereses materiales (Finanzas)
- Empleo y logro (Trabajo)
- Vida social (Amigos y recreación)
- Familia (Parientes)
- Comunicación (Revelar y compartir ideas, penalidades, preocupaciones y necesidades)
- Poder y toma de decisiones (Lograr el equilibrio en tomar y ejecutar decisiones)
- Manejar conflictos y resolver problemas

- Moral, valores e ideología

La selección de pareja puede ser entonces, un proceso complejo en el que la gente considera varios factores personales, psicológicos, sociales y emocionales antes de tomar la decisión final (el formar una familia), de lo contrario puede existir la posibilidad de una relación infiel.

En la elección de compañero operan no sólo factores conscientes y amorosos, sino también causas inconscientes y factores externos, los cuales influyen de manera efectiva en la decisión de hacer vida en común, la cual no siempre puede ser tomada cuando la persona se haya consolidado como persona adulta y madura en toda la extensión de la palabra. (Medina, L. 1997).

La reflexión, que en el trayecto de la tesina se deduce es que el lenguaje es una aproximación del sujeto al concepto y a su realidad, pues con ello puede estructurar, reestructurar, modificar o crear su propio modelo de conducta. El concepto que un porcentaje de la sociedad tiene respecto a la infidelidad está estrechamente vinculado al proceso interno y externo que le permite inhibir o no su conducta. En donde el género toma trascendencia exorbitante, pues con éste norma su estilo y patrón de vida. (Medina, L. 1997).

Se puede decir que la población no posee una definición tácita universal con respecto a lo que todos perciben de la infidelidad de forma personal; lo que si queda claro es que la definición de Williamson (citado en: Bonilla, 1993) es la que engloba los aspectos sentimentales y culturales:

La infidelidad se refiere al hecho de engañar al cónyuge, violando una cláusula del contrato inicial, tiene que ver con el sentido de propiedad que varía según la cultura, siendo más importante el cuidado de la persona que se ama que el cuidado de la propiedad privada, por lo que la relación extramarital resulta ser una aventura amorosa en la cual se incluye el romance y la pasión que se pudo haber perdido en la relación de pareja estable.

Las relaciones afectivas dentro del individuo, pareja, familia y matrimonio desempeñan un papel muy importante y complementan la realidad afectiva enriqueciéndola aún más con la capacidad de entendimiento, el encuentro

sexual y su evolución con el transcurso de los días de convivencia, tolerancia, comunicación, ternura, los proyectos comunes, etcétera, que enriquecen y alimentan la vida cotidiana del individuo en muchos sentidos, y debemos aprender y procurar mantener relaciones plenas.

La infidelidad es uno de los tantos síntomas que enfrenta la pareja en crisis, es un tema sujeto a polémicas porque en él confluyen infinidad de valores, actitudes, prejuicios y estereotipos.

Más que pretender hablar de la "crisis de la pareja" porque este tipo de conducta afecta a lo socialmente esperado, habría que concientizar a la población de que este tipo de procesos son comunes durante las crisis a las que toda vida de pareja está sujeta.

La terapia cognitivo conductual revela que hay que ver a la pareja como un sistema, en el cual de no cubrir las necesidades de sus miembros en el plano sexual, económico, de roles, de comunicación, etc., podrá darse algún tipo de relación extramarital que ponga su vida en peligro; pero, si a la inversa, vemos a la infidelidad como causa de una ruptura, perdemos de vista a la pareja como totalidad, porque la no satisfacción de los miembros puede traer como consecuencia no sólo la infidelidad, sino también la rigidez de los roles, la falta de comunicación, y lo más dañino, la violencia familiar. (Beck, 1988).

Desde un punto de vista cognitivo conductual una relación se define como un intercambio de conductas. Cuando una relación falla predomina el intercambio de conductas negativas. Como se ha visto, una de las causas es la falta de habilidades para comunicarse y resolver problemas, por ello, inicialmente, la terapia cognitivo conductual se ha centrado en dotar a la pareja de esas habilidades.

Un alto nivel de responsabilidades y estrés, poco tiempo dedicado al ocio compartido, intercambio de conductas poco gratificantes o desagradables entre ambos miembros, falta de comunicación o comunicación hostil y expectativas no satisfechas, son otros de los factores que pueden generar

problemas dentro de una relación de pareja según la terapia cognitivo conductual.

De acuerdo con la terapia cognitivo conductual, hay que tener en cuenta, que en una pareja con problemas, prima el clima de hostilidad y de mal entendimiento, lo cuál irá potenciando el distanciamiento entre los dos miembros y la pareja se volverá un extraño.

Es en esta misma terapia en donde se evaluará e identificarán los focos de conflicto, el estilo de comunicación que existe entre las dos partes de la pareja, los aspectos positivos que todavía les unen y potenciar las interacciones que constituyan un intento de entendimiento. (Beck, 1988).

La terapia cognitivo conductual trata de que ambos miembros se vuelvan a encontrar. El objetivo, es que las dos partes pongan en práctica ciertas técnicas muy sencillas (por ejemplo, entrenamiento en habilidades de comunicación) y que sepan trasladarlas al hogar, además de mejorar en lo posible el afrontamiento de responsabilidades y la frecuencia de actividades agradables compartidas.

El psicólogo cognitivo conductual es un orientador, un educador y un especialista en el comportamiento de las personas, como individuos y en las relaciones de pareja. Por tanto, es objetivo, preocupándose por igual por ambos miembros, motivando, en los casos en que ambos lo deseen, la mejora y la continuación constructiva de la relación de pareja.

La psicología cognitivo conductual tiene pues, un protocolo estructurado de intervención en parejas, que se adapta a la pareja concreta en función de sus áreas problemáticas, atendiendo además a los problemas psicológicos que pueda presentar cada miembro y que afecte a la relación.

Finalmente, para incrementar el compromiso de la pareja, de acuerdo con la terapia cognitivo conductual hay que tener en cuenta que su proceso de creación está compuesto de decisiones de ir compartiendo bienes y conductas con el otro, lo que les va uniendo en la consecución de objetivos e intereses y haciendo más difícil la ruptura y por tanto motivándolos a que incrementen los

esfuerzos para continuar juntos. Igualmente hay que considerar que el compromiso tiene mucho que ver con la presión social que exista sobre la continuidad de la pareja y que estamos en una época en la que se minimiza la importancia del compromiso y de los esfuerzos que el conlleva.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Beck, A. (1988): Con el amor no basta. Argentina, Paidós.
- Bedolla, M. P. (1989) Estudios de género y feminismo, para mujeres y aquellas personas que luchan por una sociedad sin género. UNAM.
- Bedolla, M. P. (1993) Estudios de género y feminismo. UNAM. Facultad de Psicología.
- Billing, M. (1987) Arguin and Thinking. A teorichal Approach to social Psychology. Cambrige: Cambrige University Press.
- Bonilla, M. M. P. (1993) Infidelidad en la pareja: Conceptualización e implicación en hombres y mujeres mexicanos. Tesis no publicada: Doctor en psicología Social. México. Facultad de Psicología UNAM.
- Bonilla, M. P. y Avelarde-Palos, P. (1998) Actitud hacia la infidelidad y su relación con algunas variables sociodemográficas. La psicología social en México. Asociación Mexicana de psicología social. Vol. 7.
- Bruner, J. (1990) Actos de significado. Más allá de la revolución cognitiva. Madrid: Alianza. Traducida por Gómez, C. Linaza, J.
- Cariño, P. S. (1989) El discurso patriarcal y la identidad femenina. Tesis no publicada: Licenciatura en Filosofía. México. Facultad de filosofía y letras. UNAM.
- Código Civil para el D.F. (1992) México. Porrúa.
- Código Penal para el D.F. en materia común y para toda la república en materia federal. (1996). México. ITSA.
- Corbella, R. J. (1994) Descubrir la psicología. Cuadernos sobre el comportamiento humano. Tomo 6. Enamoramiento y amor, la relación afectiva. México.

- Díaz Guerrero, R. (1986) Psicología del mexicano. 4ª. Edición. Trillas.
- Díaz Guerrero, R; Salay y Lorand (1993) El mundo subjetivo de los mexicanos y norteamericanos. México. Trillas.
- Díaz-Loving, R. (1986) Una teoría psico-socio-cultural de la relación de pareja. Psicología contemporánea. No. 1.
- Diccionario Anaya de la lengua española (1981) México. Anaya.
- Diccionario Larousse. (1999) México. Larousse.
- Diener E. (1946) Ethics in social and behavioral research/Edgard diener and rick Crandall Chicago IL. EUA.
- Ellis (1968) Healthy and disturbed rehazos for having extramarital relations journal of human relations.
- Enciclopedia Autodidacta Interactiva océano. (1993) Barcelona. España.
- Figuroa, J. ; González, E.; Solís, V. (1981) Una aproximación al problema del significado: Las redes semánticas. Revista latinoamericana de psicología. Vol 13.
- Fromm, E. (1989) El arte de amar. México. Paidós.
- Gabayet, García, González R; Lallson Escobar (1988) Mujeres y sociedad; salario, hogar y acción social. México. CIESAS.
- Gergen, K. (1994) Realidades y relaciones; aproximaciones a la construcción social. Barcelona. PAIDÓS. Traducida por F. Meler Ortiz.
- Gondonneau (1974) La fidelidad, la infidelidad. México. Kairós.
- González, D. A. (1993) Agenda latinoamericana. Nicaragua. UNICEF.
- Gran Enciclopedia Larousse. (1980) España. Planeta.
- Hite (1981) El informe Hite de sexualidad humana. Ed. Plaza Jones.

- Hyde, M. y McGuinness M. (1992) Jung para principiantes. México. Ed. Era Naciente.
- Lake T. y Hillis, A. (1980) Infidelidad: Anatomía de las relaciones extraconyugales. España. Grijalbo.
- Lamas, M. (1986) La antropología y la categoría de género en una nueva antropología. Revista de ciencias sociales. México. Vol. VIII. Num., 30.
- Lebinger, G. (1996) Comprometerse en una relación, el papel del deber, la atracción y las carreras. Psicología contemporánea. 3ª. Edición. No. 1.
- Lemaire, J. G. (1992) La pareja humana: su vida, su muerte. 2ª. Edición. México. Fondo de Cultura Económica.
- Liberman, R.; Wheeler, E. y otros (1987): "Manual de terapia de parejas". España, Biblioteca de Psicología, Editorial Desclée de Broker.
- López Ortega Bárbara. (2001) El significado psicológico de manipulación mediante redes semánticas. Licenciatura en psicología. UNAM.
- Maddux, J. E. (1995) Self- efficacy, adaptation and adjustment. Theory, reseach and application. Edit. James E. Madux.
- Medina, L. (1997) La dimensión sociocultural de la enseñanza. La herencia de Vigotsky en México. Organización de los estudios Americanos. Instituto Latinoamericano de la Comunicación educativa.
- Medina, L. (1998) Cultura, mente y significado. La psicología social en México. Vol. 7.
- Morris, Charles G. (2001) Introducción a la Psicología. México. Pearson.
- Moscovici, S. (1981) Psicología de las minorías activas. Madrid. Morata.
- Ojeda. G. A. Díaz- L. R. y Rivera, A. S. (1997) El doble vínculo como determinante de la satisfacción marital. Revista de de psicología social y personalidad (Número especial sobre pareja). Vol. XIII. Núm. 1.

- Ortony, Clore Collins (1998) La estructura cognitiva de las emociones. México. Siglo XXI.
- Osgood, C. (1980) Curso superior de psicología experimental (método y teoría) México. Trillas.
- Perlman, D. y Cozby, P. C. (1989) Psicología Social. México. Mc Graw Hill.
- Pittman III (1990) Momentos decisivos (Tratamiento de las familias en situaciones de crisis) Buenos Aires. Paidós.
- Rage, A. E. (1996) La pareja, elección, problemática y desarrollo. México. UIA.
- Redil, M. (1985) Diferencias culturales y sexuales en la pareja : celos y envidia.
- Reidl, M. Guerrero, V. (1998) Deseabilidad social de las emociones de celos y envidia. La psicología social en México. Vol, 7.
- Rice, F. P. (1997) Desarrollo humano: estudio del ciclo de vital. Segunda edición. México. Prentice Hall. Hispanoamericana S.A.
- Rivera, A. S. y Díaz Loving, R. (1995) Significado y distribución del poder en la pareja. Revista de psicología social y personalidad. Vol. 11.
- Shotter, J. (1993) Conversational Realities. Constructing Life Throug Language. Londres. Sage.
- Small M. F. (2003) Infieles por naturaleza. Revista Conocer la vida y el universo. Año 7 Num. 174 y 183 . Costa Rica.
- Sternberg, R. J. (1996) Historias de amor. Psicología contemporánea. Vol 3 Num. 1.
- Strean (1986) La pareja infiel. México. PAX.

Szalay, L. Bryson, A. (1974) Psychological meaning: Comparative analysis and theoretical implications. *Journal of personality and social psychology*. Vol. 30.

Tannen, Deborah (1993) *Diferencias de significado entre hombres y mujeres*. México.

Taylor, Richard (1997) *Love Affaire: Marriage and infidelity*. Amherst, New York. Prometheus.

Walters, M. C. (1991) *La red invisible, pautas vinculadas al género en relaciones familiares*. Argentina. Paidós.

Wise, S. (1992) *El acoso sexual en la vida cotidiana*. México. Paidós.