



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA**

“FACTORES QUE LLEVAN A UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA”

TESINA

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
PRESENTA:**

CLAUDIA PAZ GARCÍA

DIRECTORA:

Lic. MA. DE LOS ÁNGELES CAMPOS HUICHÁN

DICTAMINADORES:

Mtra. PATRICIA SUAREZ CASTILLO

Mtra. CAROLINA ROSETE SANCHEZ



Tlalnepantla, Edo. de México Septiembre 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.

ÍNDICE

| | Pág. |
|--------------------------------------------------------------------|------|
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| CAPÍTULO 1. – LA ELECCIÓN DE PAREJA | |
| 1.1 – Concepto de Pareja | 7 |
| 1.2 – Fases de la elección de pareja | 9 |
| 1.3 – Factores que influyen en la elección de pareja. | 11 |
| 1.4 – Elementos que componen una relación de pareja. | 19 |
| 1.5 – Etapas de la elección de pareja. | 27 |
| CAPÍTULO 2. – DEL NOVIAZGO AL MATRIMONIO | |
| 2.1 - ¿Qué es el noviazgo?. | 30 |
| 2.2 - La duración del noviazgo. | 31 |
| 2.3 - La historia del matrimonio. | 31 |
| 2.4 - Etapas del matrimonio. | 34 |
| 2.5 – Fases del matrimonio. | 37 |
| 2.6 – Los primeros problemas en el matrimonio. | 41 |
| CAPÍTULO 3. –LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS | |
| 3.1 – Inicio de las Relaciones Destructivas | 47 |
| 3.2 – Factores de las Relaciones Destructivas | 50 |
| 3.3 – Consecuencias de las Relaciones Destructivas | 58 |
| CAPÍTULO 4. – LAS SOLUCIONES DE LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS | |
| 4.1 – Alternativas de las relaciones destructivas | 65 |
| 4.2 –Terapia de pareja | 65 |
| 4.3 – El Divorcio, factores, etapas y fases. | 69 |
| 4.4 – Separación y divorcio | 77 |
| BIBLIOGRAFÍA | |

INTRODUCCION

A través de los siglos, el hombre ha tenido la necesidad de unirse a otras personas, para satisfacer sus necesidades, ya sean sociales o de grupo, biológicas (satisfacción sexual o para concebir hijos) y emocionales (cariño, amor, comprensión), ésta búsqueda de satisfacción de las necesidades se observa con mayor énfasis en una relación de pareja, que permite una vida mucho más completa y satisfactoria (González, 1995).

La pareja es el origen de la familia y esta, a su vez, la célula de la sociedad, existen diferentes tipos de familias y llevan un proceso diferente, de los cuales dan origen y genera las modificaciones que se van teniendo las nuevas generaciones, constituyen formas de relación y organización humana (Doping, 2000).

Es innegable que la formación de la pareja es uno de los cambios más complejos en la vida de una persona ya que trae consigo un replanteamiento de nuevos valores, ideales y expectativas; dado que las relaciones interpersonales y el intercambio entre dos personas está permeado de aspectos no sólo materiales sino también de niveles afectivos donde la sensación de bienestar se torna en un factor importante de desarrollo personal.

Así la relación de pareja involucra los miembros de la misma esto es, un tú – un yo y un nosotros, viviendo un proceso ideal y real, un proceso histórico o sociocultural, una idealización de la relación, además de una determinada estabilidad familiar con mayor o menor salud emocional, que influye la selección realizada (Chávez, 1998).

En la EDAD MEDIA la formación de la pareja tuvo otro rol, como (Luna, 1997):

- La elección del compañero para la vida en común era llevada a cabo por lo padres, siendo ellos quienes elegían al compañero de sus hijos. Para tomar esta decisión sometían a los posibles candidatos a peligrosas pruebas o la dote que estos aportarían en el matrimonio. Ante tales exigencias, en ocasiones se optaba por el rapto.

- También aspectos como el divorcio, adulterio, aborto e infidelidades no estaban permitidos, en la edad media, las sociedades eran monogámicas; sin embargo, los reyes frecuentemente sostenían relaciones sólidas fuera del matrimonio, en tanto que en la clase baja estas relaciones eran poco frecuentes. En cuanto a los puestos de los reyes y alto clero, eran ocupados por los hombres, en tanto las mujeres se dedicaban a las labores domesticas (cuidar hijos, lavar, planchar, hacer la comida, etc).

Con la EPOCA PREHISPANICA surgen cambios radicales (Luna, 1997):

- En esta época existía cierto grado de libertad para elegir al compañero, no obstante, era necesario el consentimiento de los padres, quienes realizaban los arreglos necesarios para la unión, basándose en acuerdos políticos, sociales y económicos. Los aspectos como el afecto y la compatibilidad no eran relevantes, ya que creían que el amor nacía dentro del matrimonio y no que del amor se llegaba a la unión matrimonial.
- Tampoco el aborto y el adulterio estaban permitidos en la sociedad, sin embargo, aunque ésta sociedad se caracterizaba por ser monogámica y patriarcal, en la clase alta ocurría la poligamia; asimismo, se insistía en la castidad de las mujeres. Pero los hombres podían tener amantes o relaciones con prostitutas.
- El divorcio era concedido por un tribunal cuando las razones eran suficientes (la esterilidad, el maltrato la incapacidad para sostener a la familia). Y los trabajos pesados eran realizados por el hombre, como la agricultura, la guerra y la política. Las mujeres se dedicaban a las labores del hogar y algo de comercio.

En la EPOCA ACTUAL (Luna, 1997):

- La elección de pareja es voluntaria, aunque para ésto se toman en cuenta diferentes aspectos como la apariencia física, costumbres, capacidades intelectuales y afectivas.

- La infidelidad se ha convertido en un tema muy común en nuestra sociedad, sobre todo en los hombres, ya que se conocen más casos y de los cuales son constantes; en las mujeres también se llega a dar algún tipo de infidelidad, pero en la actualidad aún es un tema poco comentado. No obstante, este es un tema el cual puede llevar a la destrucción familiar o que sea tomado como algo pasajero, porque se cree que no se pondrá en peligro la estabilidad de una familia por una aventura.

Actualmente se vive en un mundo de grandes cambios en donde las creencias, los valores, las costumbres y los factores socioeconómicos han evolucionado, repercutiendo en la sociedad ya sea beneficiándola o afectándola con aspectos como: feminismo, machismo, manejo inadecuado del poder, alcoholismo, drogadicción, embarazos no deseados, desempleo, violencia, relaciones destructivas en la pareja, un alto índice de divorcios, etc. (Alvarado, 2002).

Dentro de la cultura mexicana el término pareja es utilizado para referirse a la unión de dos personas que tienen intereses y objetivos en común, por lo general, se sabe que dicha interacción se caracteriza porque existirá amor, comprensión, respeto, fidelidad, confianza, entre otras; esto se llega a lograr a través de la convivencia del noviazgo hasta llegar en algunos casos a la vida marital. En México, cuando dos personas inician un noviazgo deberán de fomentar un compromiso mutuo, en algunas ocasiones la mujer decide formar parte del mundo laboral al igual que el hombre y en otras ocasiones algunas mujeres suelen seguir las costumbres sumisas, atender a los hijos y a su esposo.

De alguna manera, estas ideas son infundidas en el individuo desde temprana edad y esta educación es recibida a partir de su núcleo familiar; una base que le permitirá aprender todo lo necesario para desarrollarse como individuo y en un futuro interactuar con otra persona en el terreno de pareja (Ramírez y Vázquez, 2002).

La pareja como origen de la familia ha vivido un proceso de madurez y preparación para la misión que va a emprender. Es necesario estar conscientes de los retos que les depara el mundo cambiante en que vivimos, así como las dificultades propias de cada etapa de su

ciclo familiar para poder vivir y trabajar juntos en su propio crecimiento como persona y como pareja, en la formación de una familia sana, funcional y con valores (Rage, 1997).

La familia en la actualidad participa más de esta última concepción del mundo y de la realidad. Para entender en el presente los cambios que está verificando esta institución, en cuanto a sus valores más importantes dentro de cada ciclo familiar, valores acerca de la dignidad de la persona, a la que se considera como una unidad que vive en el aquí y ahora y que tiene que aceptar los innumerables y frecuentes cambios dinámicos que le presenta su calidad de persona y su vida de comodidad (Rage, 1997).

Las primeras investigaciones surgen a raíz de los problemas que se presentan dentro de la familia, esto hace descubrir que en los cónyuges hay una gran carencia de habilidades requeridas para dirigir la relación matrimonial y que era eso lo que originaba el surgimiento de gran variedad de problemas como: sentimientos de angustia, depresión, alcoholismo e incluso la desintegración familiar, entre otros (Gil, 1996).

En la sociedad se han desarrollado diversos estilos de vida en las parejas, que en algún momento pueden ocasionar experiencias desagradables o su destrucción y en algunos otros, un ambiente satisfactorio para las personas que la componen, creando la superación y crecimiento de estas mismas. Todos estos cambios y factores van a ser diferentes de acuerdo a la cultura, la sociedad y la familia en la cual se esté inmerso (Alvarado, 2002).

Algunas de las experiencias desagradables que se viven son las relaciones destructivas de pareja que siempre han existido, la cuestión es que antes no se les reconocía, probablemente eran vistas como normales, ya que el hombre era la autoridad en la relación y la mujer se comportaba sumisamente (Alvarado, 2002).

A través del tiempo la relación de pareja ha sido considerada de gran importancia y trascendencia a nivel social, tan es así, que ha sido estudiada desde diferentes áreas del saber como la sociología, la antropología, la religión, la filosofía y la psicología; siendo la Psicología la que guiará este trabajo (Gil, 1996).

Para la psicología, el estudio de la pareja representa un campo vastísimo en el que se ponen de manifiesto los rasgos y características más propias del ser humano y la capacidad de dar (Doping, 2000):

- ternura
- amor
- intimidad
- comunicación
- apoyo
- respeto

Así como la expresión de los sentimientos más destructivos:

- sentido de posesión
- celos
- castración
- envidia
- rencor
- odio
- desamor

¿Y hasta cuándo? Es una de las preguntas más importantes que muchas parejas se hacen, hasta que deciden cambiar su modo de vida o prefieren continuar así, con todos estos sentimientos destructivos. El punto más importante de todo esto es que muchas parejas no se dan cuenta o no quieren aceptar que su relación está teniendo rupturas que en un momento van a ser irreversibles (Doping, 2000).

En cuestión de las investigaciones realizadas anteriormente sobre el tema de las relaciones destructivas, se han hecho diversos estudios en los cuales se caracterizan los tipos y elementos que describen las relaciones destructivas y que son el producto de una vida en pareja destructiva y que continúa siendo un tema muy polémico en la psicología.

Con base en esos estudios, se pretende realizar el siguiente trabajo con la finalidad de analizar aquellos factores que intervienen o que incluyen para que una pareja viva una relación destructiva, desde el inicio de una vida en pareja, es decir, el noviazgo ya que puede ser el punto de partida para una relación destructiva y que en la actualidad no se observa como un problema sino como algo que después del matrimonio cambiará; y así continúa la relación hasta llegar al matrimonio. Para realizar este análisis se plantean tres capítulos:

El primer capítulo trata de la elección de pareja como principal inicio de un noviazgo y todos los factores que influyen y fases que se llevan a cabo para la elección de pareja. Esto lleva a una próxima etapa de noviazgo el matrimonio, pero ¿en qué condiciones o circunstancias se puede vivir un noviazgo que puede llevar a una relación destructiva?.

En el capítulo dos se hablará de los pasos para llegar al matrimonio, así como de las características que lo constituyen y las consecuencias que en algunos matrimonios llevan a vivir una relación destructiva o, en cierto momento, toman la decisión de llegar a un divorcio.

En el tercer y último capítulo se enfatizarán aquellas características de este tipo de relaciones destructivas y las etapas que pasan a lo largo de su matrimonio y, como aspecto final, el divorcio como alternativa irreversible para una vida en pareja.

CAPÍTULO 1. – LA ELECCIÓN DE PAREJA

Por naturaleza el hombre es un ser social; la vida de todo ser humano transcurre al lado de sus semejantes en forma de grupo, ya sea en el trabajo, en la escuela, con su familia y en las calles con sus amigos, con quienes mantiene relaciones afectivas y comerciales. Mucho antes de la formación de la familia existe la pareja recorriendo un gran camino de intercambios entre ambos miembros que la integran, cada uno de ellos cuenta con una gran cantidad de experiencias que influyen en su aprendizaje, haciéndolo diferente al de otras personas y descubriendo que cada relación lo va acercando a sí mismo.

Todo ser humano tiene su origen en la relación de pareja y, de manera directa o indirecta, aprende modos de relación, conviviendo en grupos cuyos núcleos son originados asimismo en la relación de pareja; pero lo constante, por lo menos teóricamente, es que dicha unión se lleva a cabo por amor (Benítez, 1997).

En el tipo de sociedad en la que vivimos, la etapa llamada “NOVIAZGO” se caracteriza por el galanteo y por la selección del futuro cónyuge, es una etapa de exploración y preparación de acuerdo con las normas morales y religiosas que nuestra sociedad acepta. Todos los jóvenes tienen como expectativa el llegar a encontrar lo que en ocasiones llamamos “la media naranja” (Hernández, 2002).

La elección de pareja es uno de los temas que mayor interés ha generado en diferentes épocas, ya que es considerado como el primer paso que da una persona para seleccionar a otra. Para iniciar una relación, tradicionalmente se piensa que las elecciones se basan probablemente en experiencias, costumbres, hábitos, motivaciones, sueños e ilusiones que conforman a cada individuo (Curiel, 1997).

Por otro lado, en la selección también pueden verse reflejados los prejuicios existentes en la sociedad, frecuentemente son aspectos externos como el nivel económico, apariencia física, estatus, etc. (Curiel, 1997).

También se deben establecer los valores que aseguren una adecuada elección de la pareja; cuando la persona empieza a pensar en serio en su pareja, reconoce la madurez emocional, una personalidad agradable, solvencia económica, similitud de intereses y de antecedentes familiares (Suárez, 1998).

1.1 – CONCEPTO DE PAREJA

La pareja ha sido objeto de estudio, varios autores han trabajado en ella y han tratado de definirla. Por ejemplo: Satir 1991 (citado en Deras 2000) define a la pareja como tú y yo y nosotros, cada una de ellas es significativa y tienen vida propia haciendo cada parte más posible a la otra.

Calle (1992) menciona que la pareja es el fruto de la conjunción de las representaciones mentales de dos individuos, ésta conjunción es la verdadera base de la pareja.

Ramírez y Vázquez (2002) mencionan que de acuerdo a la Real Academia Española, la palabra pareja proviene del latín “par o paris” y significa igual o semejante totalmente. La definición viene a darse como el conjunto de dos personas que tienen alguna correlación o semejanza.

También Ortiz, (1995) considera que existe la idea de la pareja como una supraunidad, presentándose como un todo. Minello (1995), por su parte, sugiere que es la unión privilegiada de dos, mientras que Dôring (1994) señala que al referirse a la definición de pareja, se habla no sólo de aquellas personas que conviven o cohabitan en unión, sino que son individuos que se relacionan por el apoyo y crecimiento mutuo.

Lo que piensa González y Vallejo (1995) es que una pareja es la unión de dos personas mutuamente elegidas para relacionarse afectiva, amorosa y sexualmente.

Alvarado, (2002) mencionan que la pareja es la interacción o intercambio, el dar y recibir entre dos personas de diferente género en donde cada persona puede obtener satisfacción o insatisfacción mutua de dicha relación y en cuyo momento ambas personas se encuentran en una

exploración y conocimiento mutuo con posibilidad de llegar a decidir tener una futura vida de pareja en común.

Chávez, (1998) tienden a profundizar este concepto y lo describen como la relación franca entre dos personas que tienen su base en una libertad e identidad igual para cada una de las partes. Entraña un compromiso verbal, intelectual y emocional de respetar mutuamente el derecho de desarrollo individual.

Moreno 1997 (citado en Diosdado 2001) dice que el término pareja designa una estructura vinculada entre dos personas de diferente género y, cuando establecen el compromiso de formarla, ésta se considera tradicionalmente como el posible origen de la familia, desde el punto de vista evolutivo y convencional.

Aranda 1999 (citado en Diosdado 2001) considera a la pareja como la unión entre dos personas adultas que persiguen la realización de un proyecto de vida en común y entre las que existen unos vínculos afectivos diferentes a los propios.

Estas son algunas de las definiciones que caracterizan a la pareja como una unidad que comparte, comunica y aprende uno del otro. Así mismo también se considera que existen fases por las cuales la pareja pasa para una adecuada elección y las que se mencionarán a continuación.

1.2. - FASES DE LA ELECCIÓN DE PAREJA

La elección de pareja suele tener dos fases (Benítez, 1997):

I. – Primera fase. Iniciación y constitución de la pareja.

Al comenzar una relación (primer contacto de la pareja, NOVIAZGO) se suele dar una atracción inicial mutua, en ella desempeña un papel casi exclusivo la atracción física y moral que puede ejercer una persona sobre otra y de esta atracción puede emerger una fuerza apasionada o simplemente deseosa de establecer una relación con la pareja:

- a) Interacciona en un marco restrictivo, ya que normalmente se ven pocas horas al día y/o los fines de semana en situaciones agradables para ambos (tomar una copa, bailar en la discoteca, salir al cine, entre otras).
- b) No tienen que tomar decisiones importantes como aquellas que viven las parejas establecidas (financieras, educación de hijos, etc.) lo que puede llevar a actividades y conductas negativas para la relación.
- c) Experimentan la novedad de la comunicación sexual, lo cual es un elemento significativo.
- d) Se idealiza al otro y la futura vida en común creándose expectativas de gratificaciones exageradas.

II. – *Segunda Fase. Desarrollo de los problemas de pareja.*

Al vivir juntos, la pareja tiene que afrontar nuevas situaciones a las que a de adaptarse apareciendo entonces potenciales fuentes de problemas como:

- a) Desajustes entre expectativas y realidad, que se produce al convivir diariamente.
- b) El aburrimiento, la monotonía y la rutina las cuales surgen cuando se pierde el valor positivo de la relación, puede darse después de un periodo de más de 6 meses.
- c) Cambios significativos y los imprevistos, como el nacimiento de un hijo con malformaciones, un serio revés económico, la pérdida del empleo, la aparición de un amante y el trabajo de la mujer fuera de la casa, entre otras.
- d) El desacuerdo en la toma de decisiones respecto a cosas importantes, discrepancias en las ideas políticas.

1.3. – FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELECCIÓN DE PAREJA

Se han realizado muchas investigaciones sobre las relaciones de pareja y sobre los factores que influyen en ella, principalmente cuando una pareja decide establecer su relación y pasa a tener un noviazgo formal, debe tener en cuenta ciertos factores, tanto social como psicológicamente; lo cual se describe a continuación (Benítez, 1997):

1. **COMPLEMENTO CON EL OTRO:** Las personas que buscan en el otro la solución de los conflictos de su personalidad, suelen fracasar. Las necesidades de conseguir protección, ventajas económicas, dinero y seguridad, entre otras, son bases falsas para la relación de pareja.
2. **EDAD PARA EL MATRIMONIO:** Los conflictos emocionales, los desajustes sexuales, dificultades con la parentela política y el divorcio, son elementos mucho más comunes entre las personas que se casan durante su adolescencia. Una de las fuentes de problemas de los jóvenes que se casan, es que muchos cambian considerablemente durante los 16 y 22 años sus valores personales.
3. **TIEMPO DE NOVIAZGO:** Nadie puede decir cuánto tiempo es conveniente que dure el noviazgo, pero debe ser el necesario para que ambos se conozcan bien. Los novios deben “percibir” antes de casarse.
4. **RECURSOS FINANCIEROS:** La cantidad mínima de dinero que una pareja necesita para vivir es sumamente importante.
5. **PERSONALIDAD:** Los rasgos que ayudan a producir felicidad en la pareja incluyen la capacidad para ajustarse a los cambios de condición, el optimismo, el sentido del humor, el interés honrado en las necesidades de los demás y un sentido de ética.
6. **ACUERDO SOBRE LA PATERNIDAD:** Cualquier pareja que esté considerando contraer matrimonio debe revelar sus verdaderos sentimientos acerca de la paternidad. De

una manera ideal deben ponerse de acuerdo respecto a si se quieren hijos, y si es así, cuántos.

7. SIMILITUD DE EDUCACIÓN: Es importante para cualquier pareja que desee contraer matrimonio, analizar de manera crítica y objetiva las diferencias de personalidad y de antecedentes familiares. Las diferencias importantes pueden involucrar:

- a) Raza y nacionalidad. – Los matrimonios celebrados entre miembros de diferentes razas, culturas o nacionalidades se enfrentan a los problemas más difíciles de cualquier tipo de matrimonio mixto; no sólo pueden presentarse problemas dentro de la pareja, sino que alguno de sus integrantes puede expresar resentimientos y/o prejuicios de sus familias y de miembros de la sociedad. Los problemas internos pueden girar en torno a las costumbres, normas y puntos de vista.
- b) Estatus económico. – Las normas de conducta varían enormemente con el nivel económico. El nombramiento de lo que es “correcto” en un nivel, en otro será desaprobado. La actitud ante la autoridad, libertad, ética, educación y otros valores pueden variar en gran medida.
- c) Educación. – No es raro que una pareja joven tenga una diferencia en el nivel de educación. Cuanto mayor sea el grado de educación, mayor es la posibilidad de que existan cambios en el gusto por la lectura, metas personales y sofisticación social. Sin embargo, hay peligro si ambos integrantes de la pareja tienen el mismo nivel educativo, la rivalidad entre ellos, e incluso si la mujer tiene un puesto mejor que el hombre, también puede conllevar dificultades en la pareja.
- d) Inteligencia. – Una igualdad en el nivel de inteligencia es más importante que una igualdad en el nivel educativo, ya que el integrante más inteligente anhela una estimulación intelectual de ideas con su pareja, haciendo sentir mal al otro integrante, que es menos inteligente de los dos y, por lo tanto, éste desarrolla un sentimiento de inferioridad.

e) Religión. – Las diferencias religiosas constituyen algunas de las influencias más notorias en una pareja. Para algunos, la religión no significa nada, pero para otros consiste en la fuerza unificante de su vida. Una religión compartida entre los integrantes de la pareja puede formar un poderoso lazo entre ellos.

8. MATRIMONIOS ANTERIORES: El contraer matrimonio con una persona con estas características, no es lo mismo que hacerlo con alguien que nunca ha estado casado. Una experiencia conyugal previa afecta las actitudes que una persona tiene cuando se enfrenta a una segunda relación de este tipo, dichas actitudes van a ser el resultado de una experiencia feliz o infeliz.

9. APARIENCIA FISICA: La apariencia física en ambos debe ser más o menos proporcionada, de lo contrario se pueden suscitar grandes discusiones por celos.

Una de las mejores formas de asegurarse una relación satisfactoria es desarrollar una comunicación positiva y efectiva antes de casarse, en la que se incluyan los factores antes mencionados de manera general (Benítez, 1997).

La elección de pareja es un proceso cuyo primer momento es la búsqueda de una persona que se acerque al ideal que hemos construido, este ideal está constituido por diversas características y principalmente factores psicológicos que lo determinan y que a continuación se abordarán (Matamoros, 2002):

A. LA CONTRUCCION DE UN IDEAL

Todos hemos deseado muchas veces encontrar la pareja con quien, armónicamente unidos, disfrutemos de plena realización. Sin embargo, esto no es más que una ilusión. Existen muchas razones por las cuales las parejas llegan a la ruptura o simplemente cada individuo puede estar formando un ideal que no deja de ser irreal.

Esto ha ocurrido a lo largo de los siglos, desde que existe el matrimonio. La diferencia está en las razones por las cuales hoy se elige pareja. Vivimos en un mundo agitado donde los cambios repentinos son parte de la forma en que nos adaptamos a las exigencias sociales y construimos una imagen de pareja que se adapte a esos cambios. Es verdad que nuestra elección sigue estando fuertemente influida por las costumbres y normas sociales; sin embargo, cada persona construye un ideal de acuerdo a sus necesidades afectivas.

Existen algunas posibilidades de elección de pareja de acuerdo a las necesidades psíquicas de los individuos. La primera es el caso de las mujeres que eligen a un hombre con parecido físico y/o en comportamiento a su padre. El padre, como figura masculina más importante es el ideal inconsciente que la mujer desea encontrar. Por otra parte, existe la elección de un hombre varios años más grande que la mujer, como la forma de satisfacción de la necesidad de ser protegida, pero no sólo eso, también que cumplan con las funciones de la figura materna, es decir, esperan de su marido un papel afectivo completo, un sostén emocional, más una compañía.

En el caso de los hombres, puede ser que su elección conyugal esté clara y conscientemente dirigida a encontrar una mujer que no se parezca a su madre, sobre todo si ésta ha sido el prototipo de madre sumisa, abnegada o pisoteada por su padre. O puede ser conducido a elegir a una mujer en función de las características parentelas y protectoras que ella simboliza.

Por otra parte, es común que se construya un ideal de acuerdo a experiencias del pasado, como una forma de compensar o de reparar la frustración o la decepción insoportable que dejó la primera relación. Puede ocurrir que, al sentir que existe una falta de realización del ideal construido, se elija a un compañero que encarne este ideal.

Pero no todo tiene que ser específicamente de esta forma, la distribución de los papeles no se establece de la misma manera en todas las relaciones. Finalmente lo que une a las parejas es la identificación dentro de una percepción de la vida parecida, donde las maneras de reaccionar son complementarias del uno sobre el otro. La idealización comienza desde antes de encontrar a alguien, inicia con la inquietud y la búsqueda de la persona cuyas características físicas, condición social y personalidad se adapten a lo esperado. Se incrementa con la aparición de

alguien cuyas características se asemejen al ideal consciente e inconsciente y puede terminar poco después, cuando en la convivencia intervienen muchos otros factores.

B. EL ENAMORAMIENTO

Enamorarse es la única aventura ilógica, la única cosa que estamos tentados a considerar sobrenatural en nuestro vulgar y razonable mundo. El efecto está fuera de toda proporción con su causa, es decir, cuando dos personas, quizá ninguna de ellas ni muy amable ni muy hermosa, se encuentran, hablan un poco se miran a los ojos y surge el primer contacto del amor.

Esto mismo ha ocurrido ya una docena o más de veces sin especial resultado en la experiencia de ambos; pero ahora todo es diferente. Ahora han caído de pronto en ese estado en el que otra persona viene a ser la verdadera esencia y el centro de la creación y echa abajo con una sonrisa todas las laboriosas teorías.

Un estado en el que todas nuestras ideas están tan ligadas a ese pensamiento de dominar hasta los más triviales cuidados de esa persona, que vienen a hacer que nuestros actos de devoción y hasta el mismo amor a la vida resulte el deseo de permanecer en el mismo mundo que habita tan preciosa y codiciable criatura.

La forma en la que un hombre y una mujer caen en un estado donde todo pasa a segundo término y lo más importante es todo lo relacionado con la persona amada: el enamoramiento, es una de las experiencias más placenteras que el ser humano puede vivir y existen evidencias que llevan a pensar que es un fenómeno universal característico del ser humano, aunque puede variar de acuerdo a la cultura y las diferencias individuales.

Para definir el enamoramiento es importante mencionar que existe una diferencia entre éste y el amor. El enamoramiento o limeranza no es una atracción sexual, es algo más o diferente, pero tampoco es el amor en sí. Se inicia con una sensación apenas perceptible de interés por una persona y va incrementándose de acuerdo a las circunstancias. Es un conjunto de sentimientos y percepciones más que una serie de eventos. Cuando la limeranza llega a niveles altos de

intensidad puede transferirse a otra persona o declinar hasta desaparecer. Pero cabe la posibilidad de que, si existe la reciprocidad, se desarrolle la respuesta emocional que suele describirse como amor (Matamoros, 2002).

Características del enamoramiento

La persona enamorada manifiesta características físicas y psicológicas típicas. La primera de ellas es el pensamiento intrusivo, en este estado la mente está invadida por pensamientos respecto a la otra persona. Se piensa constantemente en el momento de verla y lo que va a suceder; a esto se le llama también fantasía lemerante y cuando existen evidencias de reciprocidad la sensación es de euforia; los pensamientos están ocupados en recordar y recrear los momentos con la otra persona resaltando sus atractivos y cualidades (Matamoros, 2002).

Si existe la posibilidad de que no se dé la reciprocidad, el pensamiento se incrementa acompañado del temor al rechazo; en este estado a menudo es imposible evitar el enamoramiento. La autoestima se ve afectada negativamente, por lo cual se experimenta la necesidad de mejorar el aspecto para incrementar las posibilidades de atracción. Algunos de los síntomas físicos experimentados durante la limeranza son:

Las palpitaciones del corazón, temblor, palidez, falta de apetito y, si la incertidumbre es intensa, se presenta un agudo estado de angustia, lo cual se manifiesta como una opresión en el pecho. Muestra de esto son algunas frases del enamorado como “siento mariposas en el estomago”, “el corazón parece que se me va a salir cuando lo veo”, “me duele el corazón”, etc. Por otra parte, la persona enamorada tiene un estado de ánimo muy vivaz y despierto; su capacidad de percepción es alta y presenta una inagotable energía para realizar todo aquello que lo acerque a la otra persona.

Se menciona que el enamoramiento llega de una forma totalmente espontánea, en condiciones a menudo imprevistas e impredecibles lo cual, lo aleja de toda reflexión, todo razonamiento y cálculo. El individuo enamorado dará un discurso complejo acerca de lo que le atrae de la otra persona, debido a la naturaleza inconciente del enamoramiento.

C. EL AMOR

Es curioso cómo todos hablan del amor, pero nadie ha podido definirlo con certeza; en psicología el amor se ha estudiado como parte de la conducta sexual o como un vínculo afectivo, como la necesidad que surge de la atracción afectiva una vez que termina el proceso de limeranza. Pero, sin duda, el amor se ha definido más ampliamente en la vida cotidiana y ha sido plasmado a través de escritores y poetas quienes han sido estudiosos profundos del comportamiento y de los sentimientos humanos.

Sin duda el amor ha sido considerado como el sentimiento más puro del ser humano pero también el más difícil de sentir, de descubrir, de aceptar, de asumir; el amor es el proceso de dirigir al otro gentilmente hacia él mismo. Una tentativa hacia el verdadero bien de otra persona, por lo tanto, es una antítesis del egoísmo. Pero amor también es auto aceptación, porque no podemos dar amor si no lo reconocemos en nosotros mismos, es decir, nadie puede dar lo que no tiene. Si hemos aprendido a amar con un amor neurótico posesivo y enfermizo, porque esa fue la forma en que fuimos amados, entonces amaremos de esa misma manera a los demás.

De igual forma el que no se ama no podrá sentirse amado, por lo contrario, tendrá miedo a ser abandonado y se sentirá siempre defraudado por no encontrar lo que está esperando del otro. En este sentido, la forma de comprender a los demás es comprendiéndonos primero a nosotros mismos.

Se concluye diciendo que existe amor en aquel que genera una responsabilidad sana con su propio crecimiento, ama al que también es capaz de fomentar y respetar el crecimiento de alguien más. Amar es asumir la responsabilidad de compartir con otra persona, respetando la dignidad propia y la del compañero (a). El amor es un proceso, no una meta e implica constante cambio y movimiento. Amor no es enamoramiento, ni química sexual, no es el sentimiento de pertenecer o poseer a alguien. Amar es una posibilidad de gozo y también de sufrimiento, pero siempre con el potencial de crecer; por último se hablará de cómo la pareja se ve a sí misma en su entorno, es decir, el autoconcepto y la autoestima (Matamoros, 2002).

D. AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

El autoconcepto es el preguntar ¿Quién soy yo?, el yo soy es una lista interminable de cualidades, características físicas, roles sociales, actitudes, hábitos peculiares, defectos, etc. y aunque la respuesta más sencilla a la pregunta sería contestar el nombre, el auto-concepto no puede limitarse a eso, ya que consiste en una serie de características con las cuales una persona se autodefine lo que la hace única en cualquier situación. El auto-concepto se forma mediante un proceso de maduración biopsicosocial, vinculado con el proceso de educación familiar y cultural. La actitud de aceptación da la posibilidad de sentir confianza con los demás y consigo mismo; las expresiones de frialdad y resentimiento provocan el rechazo a cualquier forma de expresión. En la adolescencia se sufren alteraciones de imagen que repercuten en el concepto de sí mismo, si se suma a eso que los padres son excesivamente severos, autoritarios y abruman al hijo con una carga de gratitud y sentido del deber por los bienes recibidos, se encontrará en una verdadera lucha de encontrarse a sí mismo y su papel en la vida, es decir, tendrá una crisis de identidad que, sin ayuda, será difícil encausar positivamente.

Ya en la juventud, se inicia el periodo de la responsabilidad adulta, pero con los pocos conocimientos que se tienen acerca de cómo hacer frente a una responsabilidad tan grande el sujeto intentará buscar su confianza y su auto concepto en un ambiente social y familiar con elementos complementarios suficientes.

El autoconcepto se compone de lo que la persona ve de sí misma conscientemente, lo que cree que debería hacer, la imagen que quiere dar a los demás de sí mismo, es decir, lo que la persona es. La definición que una persona hace de sí, tiene mucho que ver con su percepción del medio y sus propias acciones, es aquí donde se puede hablar de autoestima.

La forma en la que respondemos ante los diversos acontecimientos, depende de qué y quiénes pensamos que somos; del cómo nos sentimos con respecto a nosotros mismos. Se describe la autoestima como “cuando me siento bien conmigo y me agrado” hay magnificas posibilidades de que pueda enfrentar la vida desde una postura de dignidad, sinceridad, fortaleza, amor y realidad”.

La autoestima se desarrolla a partir de cinco escalones: **el auto conocimiento** definido como el conocimiento de las partes que componen el yo; **el autoconcepto** explicado como la serie de creencias que se tienen de sí mismo, manifestadas en la conducta; **auto evaluación** declarada como la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas o enriquecedoras o malas o dañinas; **auto aceptación** descrita como la capacidad de admitir y reconocer todas las partes de sí mismo; **auto respeto** definido como la capacidad de atender y satisfacer necesidades, valores, expresiones y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Autoestima es, por lo tanto, la suma de confianza y respeto de las cualidades y características propias (Matamoros, 2002).

Estos aspectos son muy importantes en las relaciones de pareja ya que son la base para una buena comunicación ya que en algunas ocasiones se llega a perder, el respeto, valoración, aceptación y no pueden analizar o identificar que su vida en pareja es una relación destructiva.

1.4. – ELEMENTOS QUE COMPONEN UNA RELACION DE PAREJA

Una vez que la pareja se ha establecido, se presentan ciertos elementos que son de suma importancia dentro de una relación de pareja ya conformada; mismos que van a ser determinantes en la solidez o superficialidad así como la duración y continuidad de la relación:

I. AMOR

El amor es, la mayoría de las veces, un concepto difícil de definir; existe una perspectiva muy acertada al respecto y es la que comenta From 1972 (citado en Ramírez y Vázquez 2002) quien distingue los tipos de amor:

- a) Amor romántico: Tiene sus raíces culturales en el pasado, pero sobrevive en la actualidad a través de innumerables cuentos de hadas, que son transcritos por generaciones y que los medios masivos de comunicación han recogido, adaptado y explotado a través del cine, TV, revistas, novelas, etc.

El amor romántico se define como “la proyección de las necesidades de un individuo sobre un objeto de amor”. El amor romántico es la búsqueda del compañero ideal que personifica todas las perfecciones y los atributos divinos que el propio individuo cree necesitar. Asimismo, se enumeran algunas ideas que se suelen tener bajo esta concepción de amor:

- Ven el problema de amor principalmente más como de ser amado que de amar
- Creen que amar es fácil, mientras que encontrar el “objetivo amoroso” es difícil.
- Creen que el amor está más allá de la comprensión y que no se puede aprender a amar.

b) Amor maduro: Se produce después del conocimiento del compañero amado y de la experiencia con él. En ocasiones puede surgir a raíz de un periodo de desilusión de un amor romántico, es decir, del derrumbe de la ilusión amorosa idealizada, abriéndose camino hasta llegar a un nuevo concepto de amor, basado no en necesidades proyectadas, sino en una valoración realista mutua, de las cuales se desprenden cuatro elementos básicos:

- La preocupación activa por la vida y desarrollo de aquel a quien se ama.
- Responsabilidad creativa por las necesidades físicas y psicológicas del otro.
- Respeto por el otro, capacidad de ver a la persona tal como es, de reconocer su individualidad particular.
- Conocimiento de uno mismo, del otro y de la naturaleza del amor.

El amor maduro es sensible a las necesidades del otro y se encuentra sin egoísmo con el fin de enriquecer la vida del otro, pero sin sacrificar la integridad personal. El amor duradero y maduro requiere el compromiso total de dos clases de sentimientos, identificación con el semejante y responsabilidad con el próximo, que es algo consciente y duradero. Contrario a esto, un amor romántico ocurre cuando la persona busca llenar vacíos propios a través de la otra persona en lugar de desarrollar los recursos propios, colocando a la otra persona en un nexo esclavizante.

II. COMPLEMENTARIEDAD

En la pareja, la complementariedad entre hombre y mujer alcanza su máxima expresión; para comprenderla la cuestión fundamental es la distinción entre hombre y mujer, ambos poseen de modo pleno y no incompleto la naturaleza humana. Lo masculino vale lo mismo que lo femenino: femineidad y virilidad son valores iguales, pero son distintos y complementarios.

Hombre y mujer, entonces, se complementan pero no se “completan”, puesto que uno no es la parte que al otro le falta; no son como dos medias naranjas, ya que si así fuera, sólo se sentirían plenamente realizados al unirse con la otra persona para formar una unidad y fuera de esta unión se considerarían como seres imperfectos, que no pueden llegar a realizarse plenamente. Es cierto que hombre y mujer son complementarios, pero únicamente en el orden de los fines, de lo que juntos pretenden alcanzar como personas. De ahí la necesidad de distinguir entre “completarse” y “complementarse”, hombre y mujer se complementan en sus fines, pero no se completan como personas.

III. COMUNICACIÓN

La pareja se comunica entre sí de varias formas: hablan y se tocan, sonríen y lloran, van juntos y se separan, cuando la comunicación entre los dos miembros es directa y sincera y hay corriente libre de sentimientos e ideas, cada miembro se ve como emisor y receptor del otro, dando y pidiendo emociones, información, sugerencias, acuerdos y desacuerdos. Este intercambio requiere de habilidades que con frecuencia nunca se han aprendido o no se utilizan adecuadamente, por lo que no hay ajuste entre ambos miembros de la pareja. El componente verbal son las palabras y el modo de usarlas, siendo el estilo un atributo particular de cada individuo. La comunicación no verbal se da por medio de conductas que enfatizan el contenido del mensaje, así como la carga afectiva y emocional, tales como la mirada, la expresión facial y la postura corporal pudiendo ser tan importantes como las palabras usadas en realidad.

La comunicación en la pareja incluye tres etapas: 1) darse cuenta y reconocer los mensajes del otro; 2) procesamiento cognitivo de ese mensaje y desarrollo de ideas para posibles respuestas y

3) devolver los mensajes con sus componentes verbales y no verbales. Cabe mencionar que una buena comunicación tiene lugar cuando los efectos reales sobre el receptor coinciden con los efectos del emisor.

Un factor importante en la comunicación es la asertividad, ya que plantea los componentes básicos de la comunicación sobre todo en la pareja: el respeto por sí mismo y por el otro, ser directo, honesto y apropiado, saber escuchar y decir que se tiene el control emocional y manejo del lenguaje verbal y no verbal, positivamente.

El ser directo garantiza que los mensajes sean lo suficientemente claros y sin ambigüedades para no caer en un juego de adivinanzas o en la confusión.

IV. COMPROMISO

El compromiso, si bien es uno de los elementos de gran importancia dentro de la relación de pareja, lo es aún más de la personalidad de cada individuo, la actitud de compromiso dice mucho de la persona, y está muy ligado con la responsabilidad; se refiere básicamente a un pacto con y hacia otra persona que en este caso es la pareja, un pacto irrompible por voluntad propia, ya que el propio concepto implica a más personas, las cuales también tienen parte en cualquier decisión que involucre un cambio. Esto, adaptado al contexto de pareja, implica que ante un compromiso con la pareja, la actitud propia es de respeto, de la no violación o falta del mismo y por obviedad de su cumplimiento. Si en una relación de pareja, este elemento está ausente, es decir, es una relación “sin compromiso”, entonces se habla de una relación cualquiera y no precisamente de “pareja”.

V. ESTABILIDAD

Una relación de pareja, es entre otros aspectos, un espacio externo a la familia, en el cual se tienen intereses y se buscan varias compensaciones o bien complementos. En muchas ocasiones ambos o uno de los miembros puede buscar estabilidad emocional, tiempo y espacio en la pareja; posiblemente provengan de algún núcleo familiar disfuncional o bien vean a la relación como un

área de desahogo y equilibrio. En otras únicamente requieran estabilidad dentro de la pareja, en estos casos la estabilidad en la relación de pareja es entendida como tranquilidad, sin cambios bruscos, sin alteraciones ilógicas de cualquier tipo, sin situaciones conflictivas o negativas; provee de cierto equilibrio, uniformidad, tranquilidad, estancia y unanimidad.

La estabilidad o la falta de la misma dentro de la pareja ya sea emocional, interpersonal, moral, entre otros, va a ser el reflejo de cómo se encuentre la relación, ya que va a denotar si la comunicación es adecuada, si la confianza está presente, si la fidelidad se mantiene, si las responsabilidades se han asumido y por último si la monotonía real no ha llegado a la relación.

Este último elemento es irónicamente contrario a la estabilidad, ya que cuando hay monotonía suele haber una aparente estabilidad en todos los aspectos, de tal forma que los mismos individuos que conforman la pareja no son conscientes de tal situación. Lo cual implicará tener una estabilidad entendida como una pérdida de dinamismo en la pareja y por tanto un estancamiento de la misma, esto pasa cuando se ha perdido el entusiasmo compartido por tener más experiencias como pareja; cuando las emociones, han sido dañadas o bien cuando inconscientemente ya no se quiere seguir con la relación, por tal motivo se puede afirmar que la estabilidad dentro de la pareja puede verse dañada y en ocasiones destruida (Ramírez y Vázquez, 2002).

VI. FIDELIDAD

Es otro de los elementos de suma importancia dentro de la relación de pareja, la fidelidad significa sinceridad, transparencia, franqueza y correspondencia a la confianza otorgada. Dentro de una relación de pareja este elemento es básico, ya que es manejada como el principal parámetro de confianza y, por tanto, de seguridad entre los miembros de la pareja. El significado emocional de fidelidad muchas veces va ligado a “cuánto me ama” es decir, me es fiel porque en verdad me ama. Cuando se ha consolidado un noviazgo, se acepta automáticamente un compromiso de correspondencia única con la otra persona, al hacer ésto ambos miembros dan por hecho que su pareja les corresponde sólo a ellos y a nadie más, de tal forma que se asume que las

atenciones, las expresiones de cariño, los acuerdos, las decisiones, las experiencias vividas, entre otras, son bidireccionales y, por tanto, únicamente se dan entre los dos.

La fidelidad toma entonces gran importancia en la continuidad de la relación, porque se antepone la confianza, siendo ésta un sentido difícil de construir porque nace a partir de una creencia subjetiva de depositar en el otro una virtud de sinceridad correspondida, es por eso que cuando la fidelidad se llega a romper, consecuentemente queda atrofiada la confianza, por tanto la seguridad en lo que se dice o se muestra y el amor aparentemente traicionado.

Las parejas que suelen atravesar por una situación de infidelidad, difícilmente reestructuran en su totalidad la relación fiel, transparente, sincera y franca que tenían antes. De ahí que la presencia de ésta sea una unión invisible y de compromiso, entre ambos miembros de la pareja (Ramírez y Vázquez, 2002).

VII. RELACIONES SEXUALES

En la actualidad el acto sexual dentro de una relación de pareja, se ha vuelto más común, casi catalogado como un elemento importante y determinante. Al hablar de relaciones sexuales, se están tocando aspectos de gran trasfondo, por ejemplo la moral; el comportamiento sexual y erótico tiende a ser una de las expresiones más complicadas y difíciles dentro de la cultura mexicana. Esto tiene mayor repercusión psico-social en la mujer, dado su rol en una cultura de dominio masculino. Dentro de este marco, son observables elementos como los que se juegan en las relaciones sexuales hombre-mujer en donde lo típico viene a ser, en el caso del hombre, la fantasía obsesiva por la conquista de mujeres en donde las ideas sobre el sexo y el erotismo generalmente se ocultan y deforman (Ramírez y Vázquez, 2002).

Cuando en una pareja existen las relaciones sexuales, se puede comprender como un complemento, pero todo depende del significado de la situación para cada uno de los miembros, es decir, el valor que le dé a la relación sexual. Todo esto se ve reflejado de acuerdo a la cultura, las costumbres y moral de cada persona.

Sin embargo, se puede manifestar como algo representativo de la manera de amar al otro, demostrar que es de toda su confianza, deseo y amor o como el simple acto que les proporciona placer sin ningún compromiso o sin ninguna cuestión que los una. Por eso, las relaciones sexuales representan diferentes enfoques para cada persona y para cada pareja.

VIII. RESPETO

En la relación de pareja, uno de los elementos de suma importancia es el respeto, en la pareja se considera como una valoración profunda de las cualidades que tienen el otro y una abstinencia de imposiciones propias sobre el mismo, cualquier que estas sean. En esta valoración debe haber ausencia de críticas no constructivas, es decir, cada uno de los miembros debe tomar como particularidades personales todas aquellas características que el otro tenga. El respeto en la pareja promueve una delimitación de individualidades, permite que un miembro de la pareja no influya y modifique según sus intereses las características del otro; el respeto puede ser notable en diferentes grados por ejemplo: en aspectos como las creencias, las concepciones o ideología, la forma de vestir, de sentir, de hablar, el círculo social, las formas de comportarse; hasta el respetar los gustos y preferencias o bien cosas desagradables que cada uno de los miembros tenga.

El respeto dentro de la pareja inicia primeramente por el valor propio que tenga cada uno de los miembros que la conforma y el lugar que sepa darse ante los demás, cabe señalar que este elemento va muy ligado a los patrones aprendidos en la convivencia familiar, pues es ahí donde se delimita lo propio de lo de aquel o aquella, a partir de la identidad individual que sea formada.

IX. RESPONSABILIDAD

Dentro de la relación de pareja, este elemento es de vital importancia, la responsabilidad denota cumplir con lo que el otro espera, le corresponde y merece; permitir derechos y obligaciones dentro de la pareja; respaldar personalmente los hechos y dichos dentro de la misma, de tal forma que cuando cualquiera de los dos miembros acepte sus cometidos correspondientes, sea cual sea la situación que pase dentro de la relación, la responsabilidad debe hacerse presente en ambos miembros. Ésta permitirá que fluctúen los sentimientos alternos en la pareja de manera muy

positiva, además de que puedan equilibrarse las riñas o pequeñas diferencias de opinión que son muy comunes en la relación de noviazgo.

De esta forma ambos miembros adoptarán una manera de conducirse, bajo ciertos límites, acuerdos y toma de decisiones, esto a su vez permitirá que si en un futuro deciden formar una familia o asumir un compromiso aún más formal, estableciendo los roles necesarios de acuerdo a lo que se de a futuro podrán formar una buena familia

X. SEGURIDAD

La seguridad es otro elemento básico para una relación de pareja, la seguridad está fincada primeramente a partir de la confianza. La seguridad en sí mismo parte de la historia de vida que involucra los años de infancia y los posteriores. Ésta va a ser formada por las experiencias aprendidas y así la forma de brindar seguridad y poseer seguridad. De tal manera que, la seguridad dentro de la pareja, será brindada acorde a como la posea cada uno de los miembros que la conforman; sin embargo, este es uno de los elementos que se construyen en un mayor tiempo debido a que implica una apertura de sentimientos y emociones que siempre han sido controlados individualmente, se brinda la seguridad al otro, una vez que se ha descubierto la confianza absoluta para depositar en él sentimientos y emociones propios.

Esta dinámica es mutua, una vez que ambos miembros se han brindado la seguridad en la relación, prosigue un conocimiento más profundo en la relación, una entrega mutua y a su vez un arraigamiento de emociones como el amor. Es así como la seguridad, que aparentemente no tiene importancia o poco se habla de ella en una relación de pareja, carga con gran parte de las bases de la pareja (Ramírez y Vázquez, 2002).

XI. INTERCAMBIO Y CONVIVENCIA

Estos elementos, que juntos le dan la parte social y afectiva a la relación de pareja, son igualmente básicos; de nada servirá que en la pareja existan los elementos mencionados anteriormente si no son intercambiados a través de la convivencia.

Es en donde la pareja logrará conocerse realmente tanto a nivel de sentimientos, emociones, formas de pensar, gustos, problemas, preocupaciones, metas, tipo de relación con la familia o amigos, valores, principios y demás; esto, ya sea hacia su pareja o mutuamente.

El intercambio y la convivencia permitirán a la pareja:

- Tener contacto con las relaciones externas, los amigos, la familia y eventos sociales.
- Lograr un crecimiento mutuo a través del disfrute de las experiencias compartidas, esto beneficiará la estimulación positiva que se dé entre ambos.
- Darse cuenta si la unión entre los individuos funciona, es compatible o no, a la vez darle una solución a una terminación definitiva.
- Aumentar la confianza, ya sea en el intercambio emocional, afectivo o sexual.

De esta manera, el intercambio y la convivencia compartidos proveerán a la relación de pareja de consolidación, mantenimiento y evolución (Ramírez y Vázquez, 2002).

1.5 – ETAPAS DE LA ELECCION DE PAREJA

El proceso de búsqueda de pareja se da con distintos matices en las diferentes culturas. Sin embargo, existen **seis** etapas por las cuales una pareja tiene que atravesar (Caixba, 2006):

◆ EXTRAÑO DESCONOCIDO

En la primera parte de esta interacción dinámica que es la pareja, se concibe al otro como un extraño, asimismo la información que se tenga de él será sólo a un nivel superficial con datos meramente descriptivos, físicos y externos y hasta cierto punto ajenos; no son concientes de las características del otro, no hay simulación o reacción psicológica, emocional o fisiológica en la presencia del otro y por tanto hay un desconocimiento interpersonal.

◆ CONOCIDO

Con los datos descriptivos de la apariencia externa y superficial puede encaminarse al segundo nivel, en el cual se formará una opinión del otro, lo cual le irá conduciendo a tener familiaridad

en relación al sujeto, puede pasar a una etapa en la cual evalúa al estímulo y con base en él categoriza a esta persona como alguien que podría convertirse en un indiviso conocido o mantenerse como un extraño. Se caracteriza por cierto grado de familiaridad y conductas de reconocimiento (saludos, sonrisas) es superficial pero sigue manteniendo cercanía.

◆ AMISTAD

A este punto, la persona está más interesada en interactuar con el otro, formando una relación más estrecha, con tintes afectivos, que lo llevarán a querer acercarse aún más. La persona piensa que la interacción coadyuvará en la solución de una serie de necesidades, se reevalúa incrementando o manteniendo la amistad. La relación alcanzará matices más estrechos y cercanos, puede llevar a que existan sentimientos de cercanía e intimidad más profundos.

En la amistad dos personas se empiezan a conocer y formar una impresión mutua; generalmente positiva, cada uno tiene disposición positiva para involucrarse en una comunicación más profunda. Se da un mayor involucramiento personal; sin embargo, aún no hay reconocimiento de intimidad.

◆ ATRACCIÓN, PASIÓN Y ROMANCE

La atracción es parte de la amistad, sin embargo el papel de ésta recibe otra connotación: las parejas inician la construcción de cogniciones imbuidas en intereses románticos, entonces se dice que es atracción. Aparece la unión como motivo y, con él, la locomoción de acercamiento afectivo hacia el otro, se acentúa un interés por conocer e interactuar con el otro, aunado a la búsqueda de hacerse más interdependientes.

◆ COMPROMISO

Se refiere a aquellas situaciones en las cuales los sujetos están de acuerdo en continuar dentro de su relación a largo plazo.

◆ MANTENIMIENTO

El compromiso que se consolida y requiere de fundamentos y procesos dirigidos al mantenimiento, el cual es la base de la estabilidad y una de las formas de evaluación familiar. Involucra franquear y resolver las incógnitas y problemáticas cotidianas.

◆ CONFLICTO

Al no resolver en corto plazo la problemática cotidiana, la relación puede verse llena de conflictos. Cuando el conflicto es recurrente y el mantenimiento ya no resulta placentero o funcional para uno o los dos miembros de la pareja, se desarrolla de lleno la etapa de conflicto.

◆ ALEJAMIENTO Y DESAMOR

En esta etapa las personas que conforman la pareja están muy lastimadas por los constantes conflictos y poco a poco desaparece el gusto por interactuar y conocen a la pareja y se va optando por una estrategia de evitación del cotidiano contacto de pareja.

◆ SEPARACION Y OLVIDO

En el momento que la relación se torna insoportable, inmediatamente se vuelven más atractivas otras opciones (dejar la relación o tener otra pareja) y el descontento con la relación hace evidente que lo mas adecuado es separarse. Posteriormente llega al olvido. La mayoría de las individuos comparten una imagen de una pareja ideal, tienen ideas definidas sobre lo que están buscando en una pareja y en ocasiones es posible encontrar y en otras no (Peralta, 2002).

La elección de pareja es el inicio de las relaciones interpersonales, es el paso más importante ya que es aquí donde se desprende una relación futura en algunos casos los lleva al matrimonio y en otros concluye el noviazgo o continúan hasta que consideran el momento de seguir el camino del compromiso.

El siguiente capítulo trata de ese paso tan importante, del noviazgo al matrimonio en el cual también existen varios procesos, etapas y fases que viven en el matrimonio.

CAPÍTULO. 2. – DEL NOVIAZGO AL MATRIMONIO

En el proceso que recorre una pareja, desde el momento en que se conoce hasta que establece una vida en común se distinguen ciertos cambios, estas dos personas de diferentes sexo se encuentran ya sea en el trabajo, calle, escuela, etc., en cualquier actividad social; se atraen el uno al otro, con el tiempo encuentran ideales convencionales y personales que consideran aceptables; e intercambian confidencias que les permite esgrimir pasiones y aperturas para establecer una relación mas cercana.

De esta manera la selección se convierte en un acto mutuo, cada uno confía, comprende y otorga confianza y comprensión al otro. Paulatinamente se conocen y comparten diferentes actividades durante sus citas, a través de las cuales también se expresan ciertas necesidades personales que pueden ser semejantes y complementarias, a partir de lo cual surge una auténtica amistad y el deseo de ambos de entablar una relación más firme, que la sociedad ha denominado **NOVIAZGO** (Dávila y Anaya, 1990).

2.1 – QUÉ ES EL NOVIAZGO

Es un periodo variable en el cual una pareja, después de la elección mutua, se conoce en aspectos sustanciales de la personalidad de cada uno, para que ambos decidan si la vida matrimonial y el compromiso definitivo que esta implica, es lo conveniente para ellos. Para ambos, la pareja elegida es ese “alguien especial” en quien encuentran cualidades que les atraen y que no ven en otras personas; estas cualidades hacen nacer una simpatía mutua que deriva en afecto y amor.

El noviazgo es una etapa transitoria, no es para siempre, como el matrimonio. Durante ese periodo, si se confirma la elección, también se consolidan las bases para el matrimonio.

El fin u objetivo del noviazgo es saber si los jóvenes se complementarán en un matrimonio, si serán capaces de amarse, respetarse y de estar abiertos a la procreación y educación de sus hijos.

Las funciones primordiales del noviazgo son conocer, comprender y compartir con el otro para tener una vida futura. El conocimiento personal que se busca especialmente durante el noviazgo es el de la comunicación de valores, lo cual se logra dialogando, compartiendo experiencias que puedan enriquecer la relación y le den la consistencia profunda que se requiere para compartir más adelante, la intimidad en todos los aspectos como lo exige el matrimonio (Casas y Ituarte, 2004).

2.2 – LA DURACION DEL NOVIAZGO

Este se inicia comúnmente al final de la adolescencia y principios de la edad adulta (entre los 18 y los 24 años de edad aprox.). El cortejo entre dos personas no siempre tiene la misma secuencia y duración; algunas parejas recién se conocen, se involucran rápidamente en una relación mas profunda, otras prefieren conocerse durante más tiempo antes de ser novios.

Se está volviendo una moda el que la gente se case tarde o mal, es decir que cada caso es un caso en esto de la duración del noviazgo, pero el más frecuente hoy en día es que los novios necesitan tener tantas cosas para casarse, que cuando las consiguen ya no les quedan fuerzas para lo principal: quererse, crear una familia, educar a los hijos y educarse ellos mismos en la interesante aventura de perseverar en el amor.

Cuando la relación de noviazgo continua, la pareja se siente cada vez mas involucrada afectiva y sexualmente al grado de experimentar con mayor intensidad la necesidad de amarse a plenitud, de compartir todo su tiempo y espacio, de lograr independencia como pareja y realización como personas, entonces deciden iniciar una vida en común, ya sea en matrimonio o en concubinato (Dávila y Anaya, 1990).

2.3 – LA HISTORIA DEL MATRIMONIO

La historia del matrimonio moderno puede explicarse esquemáticamente en cuatro fases, partiendo de la época del **RENACIMIENTO** (González, 2002):

- *El primer estadio representó un alejamiento del matrimonio entendido hasta entonces en función de intereses familiares y financieros, donde las necesidades personales de la pareja eran las de menos y lo que importaba era el dinero y el poder social de la estructura familiar. En esta fase, a los jóvenes no se les daba voz para que pudieran elegir a su pareja. La decisión estaba en manos de sus respectivas familias.*

Los padres elegían y los hijos obedecían, tales decisiones estaban basadas en asegurar que la tierra pasara sin problemas de una generación a otra y en salvaguardar los intereses de los padres que ya no podían cultivar los campos. El nuevo matrimonio se instalaba inicialmente en la casa de los padres y de esta forma las diversas generaciones vivían juntas. El apoyo de la sociedad era mínimo y se esperaba que las diversas personas de la casa se ayudaran entre sí. El concepto de amor era casi inexistente, la pareja y sus familiares orientaban su vida a fines utilitarios como la supervivencia y la procreación.

En los siglos XVII y XVIII, los jóvenes empezaron a dejar de someterse a la influencia inmediata que sus padres y sus otros familiares ejercían en cuanto a la elección de pareja y comenzaron a elegir ellos mismos con quién querían casarse. A pesar de disfrutar de mayor libertad, siguieron dependiendo de los padres, porque estos eran los que poseían la tierra.

LA REVOLUCIÓN INDUSTRIAL:

- *La pareja y sus hijos siguieron dedicándose sobre todo a cuidar las tierras, ya que eran su fuente de ingresos. La revolución Industrial dio pie a la segunda fase del matrimonio moderno.*

Hombres y mujeres dejaron de laborar la tierra y empezaron a desarrollar actividades en otras esferas. Los hombres se dedicaron a trabajar en las fábricas o en las minas, y las mujeres se quedaron al cuidado de la casa aunque muchas de ellas también trabajaban en las fábricas.

Durante la segunda mitad del siglo XIX, las esposas de las clases socioeconómicas más altas se quedaban en casa, pero el número de las que trabajaban fuera del hogar aumentó entre aquellas que pertenecían a las clases menos favorecidas. Pero en cualquier caso, cuando llegaban los hijos, las mujeres que trabajaban fuera del hogar siempre lo tenían que abandonar para cuidarlos. Tener hijos entrañaba entonces muchos peligros, ya que la mortalidad infantil y maternal era considerable. La división del trabajo trajo consigo el distanciamiento de la pareja y una menor valoración de la esposa.

La segunda mitad del siglo XIX fue acompañada de la subyugación de la mujer y también de una desvaloración de la sexualidad; el matrimonio era entendido fundamentalmente como un proceso dirigido a la procreación. Fue principalmente este periodo el que vio el principio de la revolución contra la represión sexual que representaba las teorías de Freud y también el nacimiento de los movimientos a favor de la emancipación de la mujer. Por lo que respecta al matrimonio, la primera mitad del siglo XX reforzó el alejamiento entre maridos y esposas que se habían iniciado con la división del trabajo.

LA TERCERA FASE DEL MATRIMONIO MODERNO:

- *Se extiende hasta los años 60s. Durante este periodo lo que importaba era la conveniencia social. El marido era la cabeza de familia, el que salía a trabajar y la fuente de ingresos económicos. Él tomaba las decisiones y era el representante de la familia cara al exterior. El hombre asumía estas responsabilidades y ostentaba también el poder y la autoridad, la mujer cuidaba de los niños (los cuales en ese tiempo mínimo eran de 5 a 7 hijos aproximadamente) y de la casa y dependía del marido. Este estilo instrumental de matrimonio fue el característico de la época. La afectividad estaba presente en la vida de pareja, pero la clave del matrimonio era que cada uno asumiera adecuadamente sus respectivos roles. El matrimonio era un contrato social por el que se estipulaba cuál era el papel de cada uno de sus miembros.*

Los últimos cuarenta años MATRINOMIO CONTEMPORANEO:

- *Se ha sido testigo de otra revolución marital más, por suceder en nuestros días resulta más difícil de definir con exactitud. Representa un giro de 180°, porque se aleja de la convivencia social para centrarse en la satisfacción emocional.*

El matrimonio contemporáneo no tiene una función instrumental, sino que se basa en los sentimientos y emociones que comparten los miembros de la pareja, que viven su vida como compañeros. Este compañerismo hombre – mujer es igualitario y da importancia sobre todo a la comunicación, al apoyo y cuidados mutuos, a los sentimientos, a la compañía y a la sexualidad.

Lo importante ya no es el cumplimiento con los roles sociales, sino que lo fundamental es la calidad de la relación. El matrimonio, que en un principio se basaba en la conveniencia social, ha ido evolucionando hasta que en la actualidad lo importante es la búsqueda de la satisfacción emocional con el amor como motor principal, entendiendo el término de amor como satisfacción marital.

2.4 – ETAPAS DEL MATRIMONIO

Dada la importancia de la pareja en la vida de las personas, por la seguridad emocional que ofrece, no es de extrañar que exista el temor de que la persona que se eligió sea la adecuada para formar una familia. La mayoría de la gente aspira a casarse, aun cuando a su alrededor existan matrimonios que, por no haber logrado sus expectativas, se han desintegrado. A continuación se mencionaran las etapas en el matrimonio:

A) PRENUPCIAL

Se caracteriza por la elección de pareja “noviazgo”, en muchas ocasiones la pareja se deja llevar por el romanticismo para llegar a establecer o construir un matrimonio, sin tomar en cuenta si sus necesidades personales son cumplidas o sin conocerse el uno al otro.

También en la pareja sucede una fase de desprendimiento que resulta doloroso tanto para el joven como para la familia, es decir, durante este periodo él abandona su hogar paterno para, de este modo, salir en busca de un compañero (a) que no sea de su familia.

La actitud que muestran los padres en esta fase, es la de no permitir que los hijos se liberen de los lazos paternos, no obstante, los jóvenes luchan por ser independientes, autónomos y por tener más libertades, pero no en todos los casos se logra esto ya que hay personas que permanecen adheridas para siempre a sus padres, y por lo tanto, les resulta difícil o imposible seleccionar una pareja con la cual compartan su vida (Hernández, 2000).

B) NUPCIAL

La unión de dos personas con la intención de formar una familia (matrimonio) es el comienzo formal de una nueva unidad social. Esta época se caracteriza por la vida en conjunto de los cónyuges, desde el matrimonio hasta el nacimiento de los hijos. Se ha considerado que el primer año de vida en común representa el periodo más difícil de aguante y conocimiento de la pareja. En esta época se crean los cimientos de lo que la familia llegará a ser en el futuro; representa el ambiente natural donde el ser humano debe encontrar la plena realización de sus expectativas.

Es el inicio del matrimonio donde se empiezan a afirmar los roles que el padre y la madre van teniendo de acuerdo con sus propios antecedentes. En la cultura en que vivimos se da un tipo de familia cuyo denominador común la ubica dentro de la familia tradicional, con el padre como centro donde gira la actividad económica y social.

El padre da el marco de referencias de los valores filosóficos, morales y religiosos que tenderá su familia y además es el que, de acuerdo con su ocupación y con el monto de sus ingresos, determina la clase social a la que pertenecen.

La madre es quien viene a representar el centro afectivo de la seguridad emocional de los miembros de la familia, es la administradora del hogar tanto en lo económico como en lo emocional.

De acuerdo a estudios realizados, en la sociedad urbana mexicana el 75% de las familias pueden ser catalogadas como familias tradicionales.

C) FORMACION Y EDUCACION DE LOS HIJOS

Una vez que en el matrimonio se logró superar la etapa de conocimiento real de sí mismo y de adaptación, se espera que se cumpla otra de las principales expectativas de todo matrimonio y es la de tener hijos. El hecho de que los hijos crezcan y se desarrollen en esta etapa del matrimonio donde ya se puede gozar de una estabilidad emocional y económica que se supone se logró en la etapa anterior; favorece la posibilidad de que sean hijos planeados y que por lo tanto sean recibidos por unos padres que se prepararon y educaron para su llegada.

Se menciona que con la llegada de los hijos se requiere de espacio físico y emocional, para lo cual se plantea la necesidad de reestructurar la comunicación matrimonial y las reglas que hasta el momento han venido rigiendo al matrimonio. Con la aparición de las nuevas funciones conyugales se modifican los requerimientos de la paternidad, es decir, el sistema debe efectuar los complejos cambios requeridos para pasar de un sistema de dos a un sistemas de tres.

Al tener en cuenta estos aspectos que ayudan a ser mejores padres, seguramente la etapa se pasará con éxito y se reforzará la relación como pareja.

D) ETAPA DE MADUREZ

Esta etapa se refiere a la culminación del proceso educativo de la familia en relación a los hijos. Llegará cuando estos tienen la mayoría de edad, de esta forma podemos hablar de una madurez física, psicológica y social del matrimonio.

La meta de todo padre debería ser formar hijos libres, que a través de su proceso de crecimiento y desarrollo, lleguen a ser adultos sanos. Los hijos en esta etapa pueden iniciar una nueva familia o continuar en el hogar pero siendo autosuficientes económicamente. Es aquí donde empieza el ciclo de la pareja y sus cambios.

2.5 – FASES DEL MATRIMONIO

Es importante destacar que cada fase de la relación conyugal experimenta crisis típicas que son totalmente normales y que es precisamente la lucha por superar esa crisis lo que mantienen vivo y en un proceso de enriquecimiento dinámico a la pareja. Por lo cual se describen cuatro fases en el matrimonio que designa de la siguiente manera Díaz, (2003):

1. Fase de formación de pareja estable: En esta fase muchas veces aún no se ve al compañero como persona con efectividad propia y autónoma, más bien quiere demostrarse a sí mismo y en ocasiones a los demás que puede conquistar a su pareja; es una fase de búsqueda de identidad donde las relaciones suelen ser variables y fundamentalmente referidas a sí mismo.

Es a través de estas primeras relaciones, con frecuencias breves e intensas, donde el joven aprende a conocer sus límites y sus cualidades y por medio de esas cualidades se eleva el sentimiento de su propia estima. Estas relaciones breves poco a poco van perdiendo el carácter de experimentación y van adquiriendo la sensación de pareja más estable basada en un mayor conocimiento de sí mismo, en el desarrollo de una identidad más estable.

Es fundamental, antes de poder elegir a una pareja tener un conocimiento lo más claro posible de uno mismo, el elegir a un compañero se convierte en una decisión contra toda otra posible pareja y a causa de esta exclusividad, la misma puede ser difícil.

Es una fase donde surgen temores y dudas comprensibles como son el miedo a las relaciones sexuales, a fallar en las tareas en común, miedo a las ataduras, a la pérdida de la identidad o de la libertad, miedo a separarse de la familia y a las obligaciones y responsabilidades que se prevén. No es infrecuente que en la época que precede a la boda surjan sentimientos de angustia, de tristeza y de confusión e incluso en algunos casos hasta de cuadros psicóticos.

2. Fase de estructuración y producción del matrimonio: Esta fase incluye los primeros años de la relación y generalmente es una fase muy activa y llena de cambios. Aquí la pareja tiene que crear una nueva identidad como tal, donde es necesario hacer concesiones y renunciaciones en la relación con el otro para el desarrollo de esa nueva identidad como pareja.

Es en la convivencia diaria donde los cónyuges van creando a través de la discusión creativa, el desarrollo de nuevas normas y valores o la puesta en práctica de aquellas expectativas que traían desde sus familias de origen o desde sus sueños. Hay una búsqueda y creación común de esta nueva identidad a través de los acuerdos y decisiones que se toman en común, para afrontar las tareas diarias. Es en los pequeños detalles cotidianos, donde desarrollan la armonía con los conflictos de la relación y donde aprenden a crear los roles que determinan la convivencia.

Es en este proceso de adaptación donde uno vuelve a redefinirse como individuo en la relación con el otro, donde se continúa el proceso de maduración, que viene dado, tanto por el logro de las tareas comunes, como por el desarrollo de determinados papeles que vienen dados por la relación con el otro.

Es en esta etapa donde se ven con mayor claridad los temores respecto a la proximidad y la distancia. Hasta cuanto renunciar a mi mismo en beneficio de la pareja; es aquí donde cada miembro siente la necesidad de poner unos límites que puedan salvar su propia individualidad. Otros sienten como muy penoso “la separación en el amor”, no tener la sensación de tener todas sus necesidades y deseos satisfechos.

También en esta fase uno tiene el temor de ser vencido o dominado por el compañero y surge a veces desde muy al inicio de la relación, incluso en el mismo viaje de la luna de miel, las primeras luchas, no tanto, por el ánimo de vencer al otro, sino por el temor de ser vencido; se teme que si cedo esta primera vez, el otro me dominará para siempre.

Todos estos posibles conflictos implican un enorme esfuerzo a los miembros de la pareja para, a través de la negociación, llegar a mostrarse tal como son, es decir, mantener su individualidad, a la vez que crean la identidad como pareja; es aquí donde es fundamental el desarrollo de unas vías adecuadas de comunicación, donde se puedan expresar sin temor los sentimientos mas profundos. También es donde habitualmente se tienen los hijos y pasan de ser dos a ser tres, con todas las implicaciones que todo esto conlleva. Ya todo el tiempo y el espacio no le pertenece a la pareja, sino que tienen que dar parte de ellos mimos. Aquí con frecuencia el padre se siente abandonado por la relación tan exclusiva y aun funcional, que observa entre la madre y el hijo; surgen sentimientos de culpabilidad lo que hace que no se atreva a expresar verbalmente, estos sentimientos de abandono.

A veces los hijos generan una dependencia mutua entre los cónyuges u otras veces canalizan conflictos de intimidad entre los padres, que se desarrollan a través de una patología psíquica en los hijos.

3. Fase de la crisis de los años de la mitad de la vida: En esta fase se alcanzan los objetivos anteriores y están próximos a realizarse, ya sea a nivel laboral, económico o respecto a la educación de los hijos. Aquí se vuelve a crear una especie de segunda crisis de identidad, donde sienten que ya no están dispuestos a subordinar sus propios intereses a los de la familia, por el contrario quisieran recuperar aquellas posibilidades de vida que le fueron obstruidas por la solidaridad con el cónyuge; cada uno quisiera ser uno mismo. Existe la sensación de que la vejez se acerca y que hay por tanto que recuperar las posibilidades desperdiciadas.

Es en esta fase donde frecuentemente muchos hombres entran en relaciones extramaritales. Hay intento de empezar de nuevo, con la ilusión de que esta vez, lo podrá hacer mejor. El hombre se ve reflejado como en un espejo, en las primeras arrugas del rostro de su mujer, ya se acerca a la vejez, que tanto teme.

Para la mujer también es una fase sumamente difícil, donde siente que sus hijos ya no la necesitan tanto, ya no están. Se siente sola o abandonada,

4. La fase de la vejez: Esta fase muchas personas la asociación con la jubilación, la enfermedad, la debilidad o incluso la muerte, que se siente cercana a través de amigos, familiares o conocidos. Hay en las parejas como un distanciamiento respecto al mundo actual que les rodea, lo que produce una mayor unión entre los cónyuges. En esta fase generalmente el marido entra en el “reino de la mujer” y por tanto se siente más dependiente de esta, lo que conlleva con frecuencia una conducta de cierta hostilidad, para mantener la sensación de individualidad o de no permitirse dominar por su compañera en un intento de negar su dependencia.

En esta fase se ven pequeñas discusiones frecuentes y a veces intensas, en un intento mutuo por mantener la diferenciación y es un intento más de manejarse, con la mayor dependencia mutua, que a la vez les salvaguarda del mundo exterior.

Esto puede considerarse un boceto del curso del matrimonio tal como ocurre con frecuencia, pero por supuesto puede estar lleno de excepciones, sin olvidar un porcentaje importante de matrimonios que terminan en divorcio o aquellos otros que no tienen hijos, o las relaciones extramaritales de las mujeres.

Es interesante destacar que es esta persistencia alternada de los procesos que subyacen en las diferentes fases, lo que da a la pareja ese carácter estructurado y de conjunto pautado por fases sucesivas y que es a través de estas fases o crisis que las parejas reorganizan sus modos de vincularse y lo que, por tanto, les permiten su renovación y a la vez su estabilidad y crecimiento (Díaz, 2003).

2.6 – LOS PRIMEROS CONFLICTOS EN EL MATRIMONIO

Döring, (1994 citado en Jiménez, 2003) menciona que vivir en pareja implica la vida cotidiana, desde el territorio doméstico, la intimidad, la vigilia, el reposo, hasta los bienes y el trabajo.

Así en contradicción al mito (se casaron y vivieron felices para toda la vida) de la quieta felicidad y quietud; la pareja vive a través de crisis: de desencuentro, de conocimiento, de desencanto, de crecimiento, de poder, de incompatibilidad, de desenamoramiento, de invasión, de desamor, de pérdida, de sexualidad o afectividades incompatibles, etc.

A diferencia del noviazgo, ambos miembros de la pareja, al comenzar a vivir juntos tienen la ocasión de tomar decisiones importantes y afrontar problemas conjuntamente. Esta convivencia suele originar el choque entre las expectativas que se tienen con respecto al otro y la realidad, el conflicto avanzará o no, dependiendo de otra serie de características:

- a) Déficit de habilidades en la pareja, ya sea de comunicación, de resolución de problemas, sexuales, etc.
- b) Diferencias en el control de estímulos. El elemento estimulante no previstos en la relación de pareja puede ser motivo de un incremento en el intercambio de conductas aversivas. Es decir, el nacimiento de un hijo e incrementar los problemas económicos.
- c) Cambios en el entorno. Algunos cambios producen efectos muy significativos en el deterioro de la relación, por ejemplo la aparición de un amante, la pérdida del trabajo.
- d) El aburrimiento, la monotonía y la rutina después de un periodo más o menos prolongado de tiempo.

Al no satisfacer las expectativas, un miembro de la pareja sufre una decepción de su pareja y se empiezan a generar conflictos porque la pareja no responde a los deseos dentro de su imagen interior.

Los problemas de pareja, en consecuencia suelen experimentarse como “fallo” o “errores” del objetivo esencial de la relación. Sin embargo, todo esto es parte de la relación, en el sentido de que en una mayor o menor medida una relación íntima e intensa pasa por momentos de conflicto. Es más podría decirse que los problemas son parte de la propia estabilidad de la pareja, aunque sólo sea en cuanto que esta habrá de afrontar cambios, tensiones, dificultades externas a la pareja que provienen del ámbito social y del propio transcurrir del ciclo vital (Cáceres y Escudero 1994).

Se pueden predecir muchos matrimonios que llevarán una vida desgraciada pero es importante tomar en cuenta los aspectos por los cuales se tienen ciertos problemas (González y Vallejo, 1995):

Disputas: Las disputas constituyen una señal de peligro muy importante en cualquier relación en la que se intente llegar al matrimonio. Las fricciones casi siempre denuncian que las necesidades de los cónyuges no se satisfacen en su relación, hay que hacer una seria valoración de las disputas constantes, en la que se determinen las verdaderas razones de los pleitos por medio de una comunicación abierta y honrada.

Falta de comunicación: Si alguna parte no puede expresar abierta y libremente sus sentimientos a la otra, la falta de comunicación no sólo es por si misma un problema, sino que asimismo constituye un problema mayor entre los dos.

Los conflictos que se presentan en las parejas suelen ser diversos: el cuidado de los hijos, las finanzas, la familia política, el sexo, la religión, el alcoholismo y drogas, los celos, la reacción y tiempo libre y las responsabilidades del hogar, entre otras. Se describen a continuación los principales conflictos en el matrimonio (Jiménez y Neri, 2003):

- **Comunicación Inadecuada:** La comunicación es un conjunto específico de intercambio de conductas verbales y no verbales, es por eso que ambos miembros de una pareja se comunican entre sí en una variedad de formas para transmitirse sentimientos, emociones, peticiones o elogios. Hablan, tocan, gesticulan, gritan, lloran y cada uno de ellos actúa a la vez como un emisor y un receptor del mensaje. La

comunicación es muy importante en la pareja, porque es el mediador del resto de las habilidades de la convivencia; la pareja que no sabe comunicarse adecuadamente tampoco va a saber resolver sus conflictos ni manifestar sus sentimientos. Es así, como el conflicto es un componente importante en las parejas; cuando estas son deficientes en habilidades de comunicación y resolución de problemas, la pareja quiere o necesita producir sentimientos, lo cual conduce a una relación extramarital.

- **Dependencia económica:** Desde el momento en que algunas mujeres de cualquier estrato social no tienen un ingreso económico propio, tienen que depender económicamente del esposo para su supervivencia y hasta en la más elemental de sus necesidades, el marido se convierte en su proveedor. Para algunas mujeres la dependencia económica no puede causar aparentemente conflicto, puesto que están bien acomodadas o ubicadas en dicha dependencia, inclusive defienden su posición de dependientes, argumentando su indispensable presencia en el hogar, para el cuidado de los hijos y el esposo, no les interesa salir de su mundo de dependencia.

Pero en algunos casos la dependencia económica de la mujer, puede traer como consecuencia una inestabilidad emocional en ella, que lógicamente repercutirá en su relación de pareja y con los hijos, ya que la mujer depender del hombre, en este caso trae como resultado una limitación de ella al no poder integrarse plenamente y se siente frustrada en sus aspiraciones o en el plan de vida que supuestamente debía cumplir como madre y esposa y dará como resultado culpabilidad que llevarán ella, su marido y sus hijos.

- **Dependencia Emocional:** La dependencia emocional de algunas mujeres es el deseo profundo de que otras personas cuiden de ellas y esto se convierte en una fuerza que mantiene sujetas a muchas mujeres, ya sean amas de casa o mujeres socialmente triunfadoras. Esta dependencia emocional les impide el pleno uso de sus facultades y de su creatividad y, por tanto, necesitan apoyarse o depender de un hombre para su supervivencia emocional; dando como resultado la represión de sus iniciativas y renuncia a sus aspiraciones, terminando por ser demasiado dependientes con una gran sensación de inseguridad sobre su capacidad de valía. En algunas ocasiones el mismo

hombre, que en algún tiempo quiso a una mujer dependiente de él, se fastidia por convivir con una pareja de tan poca iniciativa, llevando con esto a una crisis en el matrimonio que va a ser frustrante y entorpecedora para ambos.

- **Insatisfacción Sexual:** La insatisfacción sexual en algunas parejas ha dado como resultado un conflicto en la relación hombre – mujer relación que, fuera de mantenerse sólida y fuerte para la unión y justificación de ellos como seres humanos y como ejemplo para posibles relaciones sanas y productivas de los hijos, como sus futuras parejas, se tornan difíciles, disfrazadas, chantajistas, utilizadas y neuróticas. Al no tener conciencia de lo que implica la relación sexual tanto individual como de pareja, caen en un patrón socialcultural ya establecido que es noviazgo – matrimonio, como seres mecanizados, influidos y profundamente manipulados. Dando como consecuencia que en algunas parejas la relación sexual se torne conflictiva y genere una insatisfacción sexual para ambos, que repercutirá en su relación de pareja y posteriormente en un conflicto conyugal en el que los hijos no dejan de ser los principales afectados.

Además hay problemas que pueden dificultar el funcionamiento sexual; se considera que varios problemas sexuales son a menudo resultado de una combinación de factores físicos y psicológicos.

- **Poder:** Las relaciones entre las personas son relaciones de poder más o menos equilibradas, sin embargo en algunas parejas se encuentra desequilibrado. El poder es cualquier tipo de conducta a través de la cual se logra que los otros hagan lo que nosotros queremos, poniendo en nuestras manos la última decisión y control de la otra persona. En la relación de pareja, ambos miembros necesitan algo de poder o alguna habilidad para conseguir que los otros hagan cosas, es decir, cada uno tiene cierto control sobre su propia vida y naturaleza en la relación. En la relación de dos personas autónomas, la interdependencia es de cooperación, respeto y confianza; así cada uno sabe lo que necesita, confía en sí mismo y sabe que puede contar con su compañero y, por tal motivo, dentro de estas relaciones si alguien necesita algo sólo tiene que pedirlo. Al contrario, dentro de la complementariedad se espera que la pareja se

comporte como queremos y esperamos; por lo que se intenta asegurar la respuesta del otro mediante el establecimiento de una relación de poder.

- **Celos:** Ser celoso es creer con razón o sin ella, que su mujer, su marido, su amigo o su amante es infiel. Los celos amorosos no tienen como punto de partida la brutal realidad sino la duda. En las parejas que tienen costumbres, aficiones y hábitos muy distintos es más probable que aparezcan los celos. Los celos también aparecen cuando un miembro de la pareja se interesa por cosas que el otro considera insignificantes o de poco valor. El no compartir los mismos gustos, las mismas ideas, el observar que nuestra pareja ensalza valores en otras personas de los que carecemos, se convierte en causa de celos. En 1990 se encontró que los celos en la interacción de pareja; forman parte de los aspectos negativos de los celos tales como el enojo y la intriga que hacen que la persona perciba su interacción de manera negativa y se sienta enojada, frustrada y con temor y, por lo tanto, no exista una buena interacción con la pareja.

También los celos están relacionados con la autoestima, pues en un estudio sobre los celos y el auto concepto se encontró que los celos provocan a los hombres mayor dolor cuando él se percibe más amoroso y cariñoso, posiblemente porque se involucra más en la relación y siente más dolor ante la pérdida de la pareja. Con respecto a las mujeres que se perciben como leales, honestas, enfatizan la fidelidad y son inteligentes, sienten más dolor ante la posible pérdida de la pareja y se sienten defraudadas y tristes (Jiménez y Neri, 2003)

- **Infidelidad:** En algunos casos, los conflictos conyugales tienen su origen en la infidelidad de uno de los conyuges. Para la mayoría de las personas, la infidelidad sólo se manifiesta en el terreno de la sexualidad; sin embargo, si se entiende exclusivamente de esta manera se dejan de lado otros aspectos importantes en los que también puede manifestarse la infidelidad. Ser infiel no se reduce a serlo físicamente, sino también en la imaginación incluso el romper el compromiso adquirido con el otro cónyuge, el no compartir los mismos objetivos y el no participar de las responsabilidades de la pareja.

Y algunas de las principales causas son: la mala comunicación de la pareja, relaciones sexuales deficientes o ausentes, la necesidad de sentirse amados y deseados de un modo nuevo, falta de elogios y admiración de la pareja, deseos de libertad, de emprender algo por sí mismos. También puede ocurrir la infidelidad por una oportunidad inesperada a la que se accede sin oponer resistencia; por revancha o venganza, por infidelidad del cónyuge, por simple curiosidad, por maltrato de la pareja y por la influencia de patrones familiares. Es importante enfatizar que la infidelidad sexual tiene consecuencias muy negativas sobre la estabilidad global de la pareja y muy especialmente sobre la persona a la que se está siendo infiel. Si la fidelidad sexual aporta a los cónyuges seguridad en sí mismos, autoestima, comodidad y confianza en el otro, la infidelidad suele acarrear un duro golpe sobre estos sentimientos, tan importantes para la estabilidad psicoemocional del cónyuge.

También Rage (1997) menciona que el conflicto es una de las realidades existentes del hombre, la base de la estructura de sus relaciones con los demás. Considera que el conflicto es un hecho humano existencial, será siempre fundamento de la pareja y asimismo un factor necesario para su vida y crecimiento y tanto el exceso del conflicto, como la ausencia de este, puede llevar algunas veces a la muerte. Si bien en todas las parejas existen conflictos, estos se dan en diferentes grados y varían en complejidad para los cónyuges.

Sin embargo, así como todas las parejas en un momento de su vida conyugal presentan conflictos, es muy importante que esos conflictos se puedan ir solucionando con forme a una buena comunicación marital ya que, en ocasiones los conflictos pueden ser cada vez mayores y lleguen a tener una **RELACION DESTRUCTIVA**.

El siguiente capítulo se enfoca en las relaciones destructivas sus factores y consecuencias, que se pueden vivir en algunas parejas.

CAPITULO 3. – LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

La individualidad de cada uno de los componentes de la pareja provoca la interacción y a veces el enfrentamiento de dos experiencias vitales cuyos antecedentes y objetivos no pueden ser iguales debido a los factores individuales, sociales y culturales que posee cada uno. Esta condición conlleva con alguna frecuencia a conflictos en la pareja.

3.1 – INICIO DE LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

La problemática de las relaciones humanas y dentro de esta las relaciones de pareja, han sufrido cambios a lo largo de la historia como problema social que es, afectando diferentes ámbitos de la intimidad – la individualidad- hasta el campo más amplio de lo político, pasando por lo económico, la salud – física y mental – y todos los demás terrenos del quehacer humano (Alvarado, 2002).

Cada historia de amor es diferente, el comienzo es único, el argumento original y el final imprevisible, sin embargo, a menudo la unión de la pareja se debilita con el paso del tiempo, se vuelve tediosa, se embota, su intensidad se apaga o es sustituida por la indiferencia, la inquietud o el desasosiego. Muchos amores se desvanecen inevitablemente, se convierten en desdicha. Terminan en dolor para el rechazado y sentimiento de culpa para el que rechaza. En ocasiones el resultado es más penoso, porque el ansia de unión se puede transformar en obsesión por mantener un amor no correspondido, aunque la relación sea atormentante y mutuamente destructiva.

Existen algunas señales de peligro que la pareja debe tener en cuenta para identificar una relación destructiva entre ellas: discusiones frecuentes, patrones repetitivos de cortar o terminar la relación, seguida de reconciliaciones sin hablar de las causas de la separación, sentirse poco entendida o abandonada. Algunas parejas se rehúsan a afrontar sus dificultades porque prefieren evitar el darse cuenta de que no funciona su relación.

El darse cuenta posiblemente significaría romper el compromiso y tener que enfrentarse al hecho de estar solo, a la vergüenza y a la incomodidad que ello implicaría (Ramírez y Vázquez, 2002).

Para González (1995 citado en Reyes, 2002) las relaciones destructivas tienen su origen en los valores y las conductas aprendidas desde la niñez, transmitidos de generación en generación, en donde se aprende a relacionarse de una forma destructiva consigo mismo y con los demás, ocultando emociones, construyendo fachadas, manipulando y lastimando a sí mismo y a otros.

Una relación destructiva es obsesiva y a esa obsesión se le llama amor, permitiendo que la relación controle todas las emociones y afecte todas las áreas de la vida. A pesar de esta forma su amor puede medir la magnitud de su sufrimiento. La fuerza que provoca esta obsesión no es el amor, sino el miedo: miedo al abandono, miedo a estar solo, miedo a no ser digno, a no inspirar cariño, miedo a ser ignorado o destruido; siendo así, se busca en la pareja de quien se está obsesionado, que se ocupe de sus miedos.

Una relación destructiva se caracteriza porque uno de los integrantes de la pareja se dedica abusar emocional y / o físicamente del otro. El abuso es una conducta que produce algún tipo de consecuencia dañina en otra persona, sea un perjuicio de orden físico, emocional, sexual o moral. El abuso emocional se caracteriza por una agresión constante: desvalorización, negación, subestima, insulto, etc. El abuso físico va desde empujones hasta golpizas.

Para (Norwood, 2005) las relaciones destructivas se caracterizan por una necesidad de tener la presencia del compañero, disminuyendo así, la capacidad de la persona para atender otros aspectos de su propia vida. Cuanto más dolorosas son las interacciones con la pareja, mayor es la distracción que proporciona. La obsesión juega un papel muy importante, evita lo que experimentaría si se ocupa de su vida. Cuando es aterradora la idea de abandono, se toleran comportamientos sumamente agresivos, se hace o se soporta cualquier cosa para evitar que la relación se disuelva.

En la relación destructiva el amor funciona como cualquier otra cosa capaz de causar dependencia, por ejemplo el alcohol, las drogas, el juego o la comida. Hay una necesidad compulsiva de la pareja, se sufre dolor intenso con el abandono, llegando a creer que no se puede sobrevivir emocionalmente sin el compañero.

El sentido del valor propio está condicionado por la evaluación que este hace, sin importar los logros que se hayan alcanzado en la vida. Se crea una cruel dependencia, cuanto más vea en él la fuente principal de placer, más lo necesitará.

Según Beristain (2000 citado en Reyes, 2002) una relación destructiva se da cuando la persona quiere evadirse o defenderse del dolor, o cuando el anhelo de amor es tan grande que necesita llenar con algo su vacío interior, para prendarse de alguien. Son generalmente individuos que viven un mundo de fantasías, desean transformar a la pareja con la que se relacionan. Dentro de este tipo de relación, frecuentemente se tiende a confundir amor con sufrimiento, siendo infelices e insatisfechos, los miembros de la pareja son personas con carencias emocionales, afectivas, sexuales, etc., propiciando así la relación destructiva.

Norwood (2005), ejemplifica: “Las mujeres que aman demasiado” tienen relaciones difíciles, dolorosas en donde cierto tipo de mujeres que se dice que aman demasiado, se obsesionan con el hombre equivocado – hombres que son emocionalmente inadecuados, adictos al trabajo, al alcohol o a otras mujeres – hombres que no pueden amarlas, hombres distantes, problemáticos, irritables. Rechazan a los hombres agradables por aburridos, descuidan a sus amistades y a sus propios intereses para estar siempre disponibles para él. Se sienten vacías sin él, a pesar de que estar con él pueda ser un tormento.

Muchas relaciones de pareja fracasan porque permiten que su romance tan especial se convierta en una relación caracterizada por conversaciones carentes de algún sentido importante, escasas demostraciones de afecto físico y frecuentes interacciones dolorosas que pueden llegar a ser influidas por las creencias limitadas, las cuales se desarrollan como resultado de las experiencias personales e influencias de los padres y la sociedad (Ramírez y Vázquez, 2002).

3.2 – FACTORES DE LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

Una relación destructiva está caracterizada por la falta de comunicación, solución de problemas, responsabilidad, respecto y seguridad; además de estar influida por factores que no permiten que las personas que la integran se desarrollen de manera satisfactoria, ya que existen ideas erróneas (mitos) en cuanto a lo que debe ser una relación, existe una baja autoestima, no hay seguridad para realizar lo que se desea, está bajo estados de control y de poder que limitan el crecimiento de ambos miembros de la pareja. A continuación se mencionarán algunos de estos factores (Alvarado, 2002):

Los Mitos

El término mito se ha definido como aquellas ideas, creencias y/o valores de una sociedad determinada que a través del tiempo se fortalecen y las mantienen, la creencia es dar crédito total a un hecho o noticia que no esté comprobada. Las familias tienen una variedad de mitos que cambia con el paso del tiempo el desarrollo del ciclo familiar y tienen lugar en el ámbito personal y grupal, algunos promueven el cambio, el crecimiento y el desarrollo, además son universales y no necesariamente negativos.

Generalmente los mitos se manifiestan en todas las etapas, pero a continuación sólo se mencionarán en el matrimonio: en esta etapa en la que la pareja decide vivir junta, ambos llevan consigo una serie de creencias, valores y prácticas por medio de las cuales establecerán las reglas de su hogar, por lo que es importante que las expectativas de ambos coincidan para que tengan una convivencia satisfactoria.

- **Casarnos nos volverá felices.** La pareja no asimila que este nuevo cambio en su vida lleno de responsabilidades, puede resultar poco grato para uno o ambos miembros.

- **Tener hijos traerá felicidad.** A veces la pareja cree que sus problemas se solucionarían si tienen hijos, lo cual es muy grato, pero implica demasiadas responsabilidades de ambos.
- **Terminar una relación es signo de fracaso.** El error sería permanecer en una relación que no funciona. Existen experiencias desagradables, agradables, satisfactorias o no satisfactorias, más no fracasos.
- **Mostrar las emociones es señal de debilidad.** El mostrar a la pareja la parte afectiva de sí mismo traerá como consecuencia una proximidad emocional que enriquecerá la relación.

El confiar, tomar como realidad y hacer lo que dicen los mitos, en la mayoría de las ocasiones promueve relaciones disfuncionales, en las cuales la pareja se ve inmersa en sufrimiento y le es difícil darse cuenta del tipo de relación en que vive, porque la influencia cultural le heredó ideas falsas, las cuales contribuyen a que una relación se torne destructiva. No obstante, los mitos pueden servir para que la pareja aprenda mediante las experiencias de otros, pero finalmente elija para ella, lo importante es que los analicen y sepan diferenciar entre los que traen falsos mensajes y los que no. Tomando en cuenta que los mitos son elementos que influyen en la estabilidad de una relación de pareja, existen otros factores que también pueden limitar su funcionamiento, uno de estos es la carencia de autoestima.

Autoestima

La autoestima es el punto de partida para prevenir el desarrollo de las relaciones destructivas, ya que implica el desarrollo positivo de las relaciones humanas, del aprendizaje, de la creatividad y de la responsabilidad personal. Rago (1996 citado en Alvarado, 2002) indica que la forma en la que se valore una persona, repercutirá en la manera en que se realizan las actividades en el trabajo, en el amor, hasta las relaciones que se establecen con la pareja, etc.

Es por eso que los problemas que se tienen en la vida son los reflejos de la visión que se tiene de uno mismo, de aquí que la autoestima es la clave del éxito o del fracaso, marcará las decisiones importantes que se realizan en la vida, como la elección de pareja, la elección de una carrera o la elección de casarse.

La autoestima es el requisito principal de una vida plena y tiene dos componentes: un sentimiento de capacidad personal y un sentimiento de valor personal; es la suma de confianza y respeto por sí mismo y determina la manera y el grado en que un individuo desarrolla el sentimiento de autovaloración. Lo principal en la vida del ser humano y lo que le traerá mas satisfacciones a corto, a mediano y a largo plazo, es el conocimiento que tenga de sí mismo, conocimiento que incluya: aceptación, seguridad, respeto, confianza, responsabilidad y por consecuencia un alta autoestima. Al sentirse bien lo reflejará en su persona y en sus relaciones con los demás; por lo cual se afirma que la autoestima tiene un papel fundamental en una relación de pareja.

Es imposible o difícil mantener una relación de pareja armoniosa si la persona no es capaz de aceptarse, apreciarse y amarse a sí misma. Dicha afirmación pone de relieve la importancia que tiene la autoestima, como fundamento para poder desarrollar una relación de pareja, basada en el amor. El ser humano necesita amor y ser amado, las necesidades de amar suponen dar y recibir afecto.

Si la autoestima es tan importante, entonces podría hacerse la pregunta de ¿cómo podemos desarrollarla? Y se debe a la asertividad que es uno de los mejores medios para desarrollar y afianzar la autoestima.

Asertividad

La palabra asertividad tiene su origen en el latín “aserto que significa: afirmar, sostener y dar por cierta y asentada situación. Dicha palabra es “assert” para las personas de hablar inglesa y su significado en dicha lengua puede ser traducido como: expresar con fuerza, afirmar algo en forma positiva y con plena seguridad.

En español se define como el aprender a enfrentar los conflictos de la vida y las relaciones con la gente. En otras palabras, significa saber relacionarse con las personas y con el mundo, reconociendo y aceptando lo que se es, sin tener que justificarse.

La asertividad supone. El desarrollo de la capacidad para exponer sentimientos o deseos positivos y negativos de una forma eficaz sin negar o desconsiderar los de los demás y sin crear o sentir vergüenza, discriminar entre la aserción, agresión, pasividad y defenderse sin agresión o pasividad frente a la conducta poco cooperadora o razonable de los demás.

La falta de asertividad puede llevar a:

- a) **En la conducta personal:** el individuo en su interrelación con otras personas actúa generalmente:
 - Muy tímido o exaltado, tiene un tono de voz bajo o nulo, se inhibe ante la crítica y se aísla.
 - No defiende sus derechos, se acaba cargando más responsabilidades y trabajo de lo que le pertenece, sacrificando el tiempo que merece ser distribuido a otras personas o actividades.
 - Tiene dificultad para establecer relaciones interpersonales, para expresar sus sentimientos y para rehusar una petición
 - Teme el discutir ideas diferentes y es inseguro.
 - Se deja manipular y actúa según los deseos de otros, los demás abusan de él.

- b) **En el aspecto emocional genera:**
 - Niveles aun más bajos de autoestima
 - Inicio de procesos depresivos, debido al rechazo, aislamiento social y sentimientos de soledad.
 - Ansiedad al ver deteriorada su imagen social por las críticas, burlas y rechazo, lo cual manifiesta mediante alteraciones físicas como dolor de músculos y de cabeza, taquicardia, sudoración en rostro y manos, además de nerviosismo excesivo.
 - Conductas agresivas y dependencia hacia las personas.
 - Sentimientos de culpa, por supuestos o reales errores personales y de otra persona.

Sin embargo, esos mismos patrones de conducta se emplean con la pareja, al no decirle realmente lo que se siente o piensa, sino que se utilizan pretextos o mecanismos de chantaje emocional para manipular, es decir, no se es asertivo.

El ser asertivo implica la habilidad de saber decir no y sí de acuerdo a lo que realmente se quiere decir. Actuar asertivamente significa tener la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias u opiniones propias o de las demás de una manera honesta, oportuna, profundamente respetuosa y tiene como meta fundamental lograr una comunicación satisfactoria hasta donde el proceso de la relación humana lo haga necesario. No expresar lo que se siente causa estrés, ansiedad, problemas en el trabajo, en las relaciones sociales, familiares y principalmente de pareja. Sin embargo, expresarlo logra una comunicación asertiva, la cual es importante para prevenir una relación destructiva de pareja; el siguiente tema es el punto más importante en la pareja, la comunicación.

Comunicación

El lenguaje es por excelencia el instrumento de la vida social y lo es también de la vida en pareja, pero no siempre es sinónimo de comunicación. Comunicar es establecer un diálogo, buscar un contacto de igual a igual entre otro y uno mismo; el diálogo es una situación en la que dos personas expresan la una a la otra, lo que tienen ganas o necesidad de expresar. Escuchar al otro significa escucharle sin criticar y sin sentir enojo por lo que el otro pueda decir.

Queda claro que una comunicación funcional es un aspecto clave para una mejor relación de pareja, en cambio, la comunicación disfuncional que ocurre en parejas que rara vez dicen lo que realmente quieren y su comunicación tiende a ser indirecta a estar cargada de persuasión, manipulación y asumir formas contraproducentes como: violencia sorda (los miembros de la pareja saben que algo está modificándose pero tienen que adivinar de qué se trata); intimidación (a través de la burla, el engaño y de la abierta amenaza) y triangulación (tienden a comunicarse a través de una tercera persona, en lugar de hacerlo sólo ellos).

En consecuencia, se aprende a no confiar en lo que dice la pareja, se desarrolla la capacidad de interpretar bien o mal las señales no verbales que transmite la pareja para averiguar lo que esta sucediendo, se experimenta mucha confusión y estrés porque duda de la sinceridad de lo que se les comunica y no aprende las pautas necesarias para comunicarse asertivamente.

En la comunicación existen las riñas, estas pueden convertirse en el medio para equilibrar a la pareja, mejorar el entendimiento e incidir una nueva fase en el desarrollo de sus relaciones. Reñir es un método de comunicación respetable e incluso asertivo siempre que se haga de manera constructiva, se pueden reducir tensiones y aclarar situaciones incómodas mediante la expresión de sentimientos acumulados, pero también puede ser desagradable al convertirse en el desahogo de agresividad mutua o de hostilidades recíprocas que sólo pueden aportar la destrucción.

En consecuencia una comunicación asertiva, será la responsable de que la pareja se encuentre en óptimas condiciones; sin embargo, si se carece de una comunicación o la que existe no es asertiva, pueden surgir relaciones de pareja destructivas, en las cuales los celos y el poder les causen conflicto.

Celos

Las relaciones de pareja son asuntos complejos, los celos no son más que efectos de la posesividad, del amor propio, de la vanidad, de la tendencia excesiva a controlar a la pareja; suelen ser originados por la pobreza de las relaciones sexuales y sociales que prevalecen. Existen dos tipos de celos: los reactivos, los presenta el que pasa por un disgusto o se hunde en la melancolía ante un episodio de pérdida de afecto; y los celos preventivos; es decir, las formas sociales y personales a las que recurre un individuo para aislar a su pareja de las oportunidades para involucrarse con otros. Los celos traen como consecuencia la vivencia de un shock, seguido de dificultad para tomar decisiones. Los celos pueden provocar en la persona que los está sintiendo respuestas agresivas, de represión y de aislamiento.

Uno mismo es responsable de sus reacciones de celos, las personas que se aferran a ellos se destruyen. Los celos significan cuidado excesivo; la vigilancia a la que es sometido el ser querido lo hace sentir molesto, pues a todos irrita que se les esté espiando. Las prohibiciones le despiertan la justa rebeldía en defensa de su libertad, las escenas de enojos o de lágrimas sólo consiguen a la larga cansar a la otra persona. Es decir, el celoso, en su afán inmoderado de retener su amor exclusivo, está haciendo todo lo que es posible para perderlo, pues suscita en la persona celada sentimientos opuestos al cariño.

Cuando se rompe el límite y los celos se traducen en conductas obsesivas y ofensivas, se está hablando de un problema que fácilmente puede romper con el lazo afectivo y perjudicar seriamente a cada integrante de la pareja. Al estar presentes los celos en una relación de pareja las consecuencias pueden ser:

- ◆ **Distanciamiento afectivo:** A medida que se da el alejamiento, la persona celosa sufre más y se aferra a esa actitud que tiene por resultado la inexistencia del diálogo, el celoso confunde el amor con la posesión.
- ◆ **Pérdida del control:** Se refiere a la persona que aún en condiciones estables y no amenazadas necesita mantener una posición de dominio, esto coloca al celoso en una postura de superioridad respecto del potencial rival.
- ◆ **Hostilidad:** A veces esta es imposible de contenerse, en otros casos está bajo control y suele aparecer cuando otros problemas alteran lo emocional. La hostilidad puede generar una reacción violenta o depresiva.
- ◆ **Posesividad aunque no existe interés por la pareja:** Algunas personas celosas no tienen ningún interés en lo que su pareja pueda ofrecer y sin embargo no toleran las intromisiones.
- ◆ **Crímenes pasionales:** En casos extremos, los celos han producido violencia a lo largo de la historia. Es muy paradójico; pasión y crimen, amor y muerte.

Las personas que sienten celos exagerados ante eventos insignificantes, definitivamente provocan que la relación de pareja se torne tensa, incómoda e incluso no deseable, ya que no disfrutan las experiencias enriquecedoras que se dan en una relación de pareja y se niegan a la felicidad y por tanto, a la autorrealización. Por otra parte, algunas personas tienen conflictos con sus parejas porque no saben manejar el poder.

Poder

El poder es esencial para todo ser humano, la palabra deriva del latín “posse” que significa ser capaz. Se puede entender el concepto del poder de la apersona como el desarrollo de: autoestima, responsabilidad, respeto, conciencia personal y comunitaria, la integración interpersonal, social y el reconocimiento de la capacidad individual para influir y contribuir en procesos de cambio. El uso del poder no daña pero el abuso de éste si.

En la pareja, tiene el poder quien al final del juego decide por qué, cómo y cuándo se van hacer las cosas, no quien grita más, ni siquiera quien golpea. Para que el poder no destruya a la pareja: las necesidades de la pareja deben tener la misma importancia, la negociación de las necesidades de uno y de otro deben llevarlos a la búsqueda en común de una solución, siempre debe haber un equilibrio, ninguno de los dos usará el poder para imponerse sobre el otro.

No existe pareja sin pleito, la convivencia diaria con una persona en un ambiente donde hay tanto peso psicológico, social y cultural detrás, inevitablemente traerá dificultades; en un juego de poder la pareja cae en discusiones tan dañinas como desplazarse en el eterno conflicto de a ver quien gana, aunque finalmente nunca nadie gana, sin embargo, juega en serio con la vida, que quiere decir; cerrar círculos del pasado para no vivir en función del ayer y del futuro, lo esencial es que la pareja juegue en el mismo equipo y encuentre el sentido de la vida.

3.3 – CONSECUENCIAS DE LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

Toda relación de pareja debiera de establecerse bajo condiciones que permitan que cada miembro sienta agrado por lo que da en ella, pero en ocasiones ese dar y recibir no es recíproco y genera tensión en la relación, convirtiéndola poco a poco en destructiva, en la cual se pueden manifestar factores como violencia, dependencia, codependencia, (Alvarado, 2002):

Violencia

Actualmente en cualquier ciudad y a cualquier hora del día tienen lugar conductas violentas, maltratos psicológicos, desprecios, críticas, amenazas. Poco se habla de violencia, pero está presente y afecta a hombres y mujeres de todas edades, razas, religiones y clases sociales; causa sufrimiento que siempre llevan etiquetas: suicidas, drogadictos, accidentados, delincuentes, marginados, depresivos, etc.

La violencia se aprende, es producto de un largo proceso evolutivo condicionado por factores culturales y sociales; sin embargo, se puede aprender también a no ser violento, estudios realizados indican que la violencia es un comportamiento aprendido, el 81% de los hombres maltratadores fueron testigos o víctimas de maltrato en su niñez. Los comportamientos violentos están relacionados con factores sociales y económicos que tienden a aumentar el nivel de estrés y de tensión en el hogar, como: la pobreza, el desempleo, los conflictos en la pareja, el abuso de drogas o alcohol, los embarazos no deseados y las enfermedades físicas y emocionales.

Es importante que antes de que se hable más acerca de lo que es la violencia primero se defina lo que es la agresividad. La diferencia entre agresividad y violencia: la agresividad representa la capacidad de respuesta del organismo para defenderse de los peligros potenciales procedentes del exterior y la violencia, por el contrario tiene un carácter destructivo sobre las personas, los objetos y supone una profunda disfunción social.

Todas las personas son agresivas en determinadas situaciones, pero en ellas está prevenir el no resolver sus conflictos de manera violenta y solucionarlos asertivamente. Las personas que utilizan la violencia son personalidades antisociales desarrolladas en contextos de abuso infantil, poco amor de sus madres y padres, disciplina parental dura en sus años de formación, familia violenta, nivel alto de estrés en sus vidas y fracasos en la consecución de sus deseos personales y económicos; en definitiva se encuba con frecuencia en el seno de la familia. Está claro que la violencia no se genera en forma espontánea, sucede cuando la pareja o alguno de los miembros acumula tensiones, enojos y frustraciones así como dificultades que se viven tanto en la familia como fuera de ella, poco a poco se convierte en un estilo de vida, las personas se acostumbran a ella y la viven como si fuera natural, sin darse cuenta que aumenta en forma gradual y se da en ciclos.

1. **TENSIÓN.** En la mayoría de los casos comienza con reclamos mutuos por falta de atención, cansancio, problemas económicos o laborales y estos problemas desencadenan violencia. Es necesario reconocer cuando este tipo de factores afecta la relación de pareja, para tratar de evitar un desenlace violento, es importante tener una comunicación respetuosa en donde se hable libremente de los sentimientos, deseos y se encuentre en el otro un escucha.
2. **VIOLENCIA.** Una vez que se rompe el equilibrio en la armonía de la pareja se pierde el control y se desencadena la violencia, algún miembro de la pareja agrede al otro, pues considera que le está dando una lección, después de lastimar trata de justificar lo que pasó, culpa al cansancio o al haber sido provocado, pero no comprende por qué no se controló, mientras que la otra persona siente miedo ante la situación.
3. **RECONCILIACIÓN.** Es esperado por la pareja después del maltrato, el que agredió se muestra arrepentido, cariñoso tierno y amable, se da cuenta del daño que causó, reconoce que es responsable de lo sucedido, se disculpa diciendo que perdió el control y, convencido, promete que no volverá a suceder. La pareja debe aprovechar la reconciliación para platicar con calma, detectar qué genera la tensión

y de esta manera tratar de romper el inicio de un nuevo ciclo; también puede decidir hablar con familiares, amigos o psicólogos que puedan ayudarlos, de no ser así los ciclos de violencia serán más frecuentes y la etapa de reconciliación, cada vez menos estable y duradera.

Desde que inicia una relación de pareja la violencia está oculta, esperando un descuido de alguno de los dos o la desilusión para empezar la construcción de un ciclo de violencia, van apareciendo caprichos, egoísmos y susceptibilidades, antes todo era construir al otro y ahora de lo que se trata es de acabar con él, por medio de la violencia. Se entiende que si no hay sacrificios de los egoísmos personales, no puede desarrollarse el amor en la pareja y se acaba violentando al otro, si una persona se deja golpear, agredir y abandonar por su pareja, sencillamente se deja invadir por el miedo, el abandono, la baja autoestima y por el masoquismo.

La violencia contra la pareja no empieza en el momento en que decide golpearla, sino desde que la controla y le miente para que se convierte en su pareja. Entonces en una relación de pareja un miembro o los dos utilizan la violencia como medio para resolver problemas, manifestándola de diferentes maneras:

- 1) En un principio buscan que la relación se estabilice y se conforme en un matrimonio, que sería la transición más grande de la relación, ya que consideran que casarse es una oportunidad para poner en práctica los conocimientos que han adquirido a lo largo de la vida.
- 2) Constantemente tienen que comprobar que controlan, su forma de comprobación es saber qué tanto lo hacen con otras personas, pero se controlan a sí mismos, pues se asigna un papel y una función: controlar es la base de su identidad, pues si no pudieran no tendrían forma de saber si realmente son superiores, por lo tanto, denigran constantemente a su pareja para que esta no tenga energía para oponerse, creen que son dueños del cuerpo, la energía, las acciones, los pensamientos y sentimientos de ella.

- 3) Una vez que se ha establecido la autoridad, necesitan asegurarse de obtener beneficios de esa posición, perciben las relaciones interpersonales muy cercanas como una competencia en la que deben destruir o ser destruidos, sin importar que su pareja diga que los ama y a pesar de que ellos mismos dicen haber amado a su pareja, no conciben que su relación pueda ser positiva, creativa cooperativa y democrática creen que tiene que ser negativa, muy cansada, estática, competitiva y mientras más violenta sea, más lo va a admirar.

Cuando ocurre la violencia en la pareja, generalmente se tiene la idea de que la mujer es la víctima principal y el hombre el agresor, sin embargo, es importante mencionar que cada vez se sabe más de varones victimizados a manos de sus parejas, sean estas homo, hetero o bisexuales. Como se menciona anteriormente, las personas permanecen en relaciones de violencia a pesar de las diversas consecuencias negativas que les puede ocasionar, es por ello que a continuación se tratará el tema de la dependencia a la pareja, como consecuencia de una relación destructiva.

Dependencia y Codependencia

Actualmente se vive en una sociedad en la cual las personas buscan caminos para escapar del dolor, que se produce del no haber solucionado satisfactoriamente el afán de entablar relaciones sanas con uno mismo y con los demás, estaríamos hablando, entre muchas otras, de las relaciones de dependencia en la pareja. La dependencia aísla a la persona, lo cual le crea una necesidad aun mayor de su pareja, cada vez que le hieren o le acontece algo desagradable, busca su refugio en la dependencia de su pareja para liberarse y el cambio de estado de ánimo, creado por la dependencia, le permite pensar que sus necesidades han sido satisfechas.

Se puede definir a la dependencia como un proceso que se usa para evitar o eliminar cualquier realidad que sea intolerable o dolorosa. Se necesita de alguien que aleje los sentimientos negativos que se tiene y se pueda quitar la soledad que se siente, en resumen, un estado de dependencia se desarrolla cuando se quiere evadir o defender del dolor o

cuando el afán de amor es tan grande que se necesita llenar con algo el vacío interior. Las bases de la dependencia se encuentran en el deseo natural de tener éxito en la vida con el mínimo dolor y el mayor placer posible, en la negatividad y en la desconfianza de otros y del mundo. La dependencia ocasiona ciertos problemas como:

- **OBSESION:** Si se es dependiente a alguien, a menudo no se puede dejar de pensar en esa persona y de planear el próximo encuentro, cuando se acerca el momento de llevar a cabo el acto de dependencia es muy probable que se experimente una sensación de ansiedad y excitación que no cederá hasta concretarlo y si esa posibilidad no se logra, probablemente se sentirá frustrado y tal vez llegue a sentir pánico; en general una obsesión le llegará a quitar gran parte de tiempo, energía y tiempo.
- **CONSECUENCIAS NEGATIVAS:** Las conductas dependientes producen, placer, alivio y otras compensaciones a corto plazo, pero provocan dolor, aflicción y más problemas a largo plazo, afectando las relaciones que establezca con los demás.
- **FALTA DE CONTROL:** Si se ha adquirido una dependencia, por lo general la persona será incapaz de controlarla o detenerla a pesar de sus intenciones o las promesas que se haya hecho a ella misma o a los demás, la voluntad no es suficiente, la actividad en cuestión la está controlando, en lugar de ser ella la que ejerce el control.
- **NEGACION:** A medida que se acumulan problemas como consecuencia de una dependencia, comienzan a negar que la actividad en cuestión constituya un problema que no pueden controlar. Se identifican algunas formas: negar terminantemente, minimizar, evitar el tema por entero, culpar a otros que no son dependientes y no saben que no es necesario o posible ser perfectos, que una solución rápida no da resultado y que pueden ser ayudados.

El codependiente es aquel que satisface las necesidades del dependiente, es decir, la pareja del dependiente. Una persona codependiente es aquella que ha permitido que la conducta de otra persona la afecte y está obsesionada con controlar la conducta de esa persona.

La codependencia consiste en una serie de conductas y de forma de actuar que facilitan la dependencia, aunque conscientemente se procure evitarla, esto es, las personas cercanas a las que son dependientes también sufren las consecuencias de este tipo de conductas. Se aclara que ser codependiente no significa ser inferior, algunos aprenden estas conductas desde niños, otros durante su desarrollo, la mayoría empieza a hacer, sentir y pensar estas conductas por la necesidad de protegerse y satisfacer sus necesidades.

La codependencia es una condición específica, caracterizada por preocupación y extrema dependencia de una persona. Un codependiente es aquel que ha permitido que su vida se vea afectada por la conducta de otra persona y que está obsesionado tratando de cambiar esa conducta. La persona codependiente puede caracterizarse por: baja autoestima, represión, dependencia, comunicación no asertiva, falta de confianza, ira, problemas sexuales, pérdida de control sobre la conducta, persistencia en la conducta codependiente pese a sus afectos negativos y negación de qué conducta constituye un problema.

La codependencia se manifiesta de muchas maneras según la personalidad de los individuos o la forma de relacionarse con sus familias y con los demás. Sin embargo, se aclararán que pueden distinguirse cinco formas:

- **RESCATE:** Obsesión de rescate a los demás, es el que se atribuye en forma obsesiva la responsabilidad de la vida del otro, desconoce sus propias necesidades y es incapaz de expresar sus verdaderos sentimientos, casi siempre porque él mismo no lo conoce. Apareta ser un acto de generosidad y amistad, pero en realidad no lo es, cuando se rescata a una persona se le considera como discapacitada.
- **REACCION:** Se reacciona a los sentimientos de otra gente, a lo que otro puedan pensar, decir o sentir, se expresa con coraje, culpa, vergüenza, preocupación, dolor, furia, miedo y ansiedad. Ya no se sabe responder, sólo reaccionar, esta forma es un hábito adquirido por respuestas constantes a la crisis.

No se controlan los sentimientos y emociones, ni la forma de expresarlos, se pierde el derecho a pensar a sentir y a actuar en beneficio propio, se permite que otros determinen cuándo serán felices, cuándo tranquilos, cuándo molestos, etc.

- **ATADURA:** Es vivir bajo el dominio de otras personas, parece como si la vida de una dependiera de la otra, no son libres para ser ellas mismas ni para tomar decisiones.
- **DEPENDENCIA:** Significa no ser uno mismo, no tener opciones, actitudes ni comportamientos libres; es depender emocional, intelectual, física, sexual o económicamente de otra persona. La felicidad de otros es más importante que la de uno mismo y por eso se le permite a la pareja tomar decisiones sobre la vida que corresponden solo a uno mismo.
- **CONTROL:** El controlador gasta sus energías buscando estrategias, consciente o inconscientemente para estar siempre en una posición de supremacía, trata de lograr que la otra persona haga lo que él quiere, mostrando su desaprobación de alguna manera y dándole el mensaje de que está mal por lo que piensa, hace o siente y en cambio él está bien.

Existen muchos factores, que intervienen en las relaciones de pareja, y es importante identificarlas para así poder determinar alguna solución para dicha relación

Hay parejas que se les dificulta entender que viven una relación destructiva, por lo consiguiente viven así durante mucho tiempo.

Cuando ya se ha entendido y comprendido que se vive una relación destructiva, no siempre ambos lo entienden pero lo importante es que uno lo comprenda y busque una solución. El capítulo siguiente hablará de las soluciones que pueden llevar a concluir con las relaciones destructivas y que ayudan o finiquitan a una pareja.

CAPÍTULO 4. – LAS SOLUCIONES DE LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

4.1 – ALTERNATIVAS DE LAS RELACIONES DESTRUCTIVAS

En la relación de pareja se vive un proceso en el cual las parejas se conocen, se enamoran, se casan o viven juntos y llegan a formar una familia. Pero muchas veces no es tan sencillo y esa familia se convierte en una familia con problemas, gritos y violencia.

Esas parejas llegan a formar relaciones destructivas que algunas veces duran muchos años y aunque sus vidas sean tan problemáticas deciden vivir así, otras no soportan el seguir acompañados por personas que le causan tanto daño y deciden divorciarse, o dejarse y otras piensan que sus problemas y peleas tienen solución y que con un poco de paciencia y ayuda de un especialista podrán superar toda adversidad.

Es aquí donde entra el papel del psicólogo como experto en solucionar las relaciones destructivas y la mejor manera de ayudar es el tomar una terapia de pareja la cual les dará un panorama sobre las alternativas y dificultades que tiene su relación y cuales son las mejores decisiones para la familia.

4.2 – TERAPIA DE PAREJA

La terapia de pareja como un enfoque positivo de ayuda a las relaciones con problemas. Este enfoque es aplicable a parejas que experimentan conflictos graves y tensión, así como a aquellas que inmersos en la rutina y el ámbito diario se ha perdido el brillo del efecto y la atracción. El concepto clave en terapia de pareja es el entendimiento en la comunicación. La comunicación efectiva impregna y mediatiza todos los aspectos de la vida matrimonial; el ocio, la socialización, la educación de los hijos, el dinero y el presupuesto, las tareas domésticas, el efecto y la sexualidad, la compañía y la resolución de conflictos. La terapia de pareja se divide en varias áreas para poder entender su desarrollo (Lieberman y Wheeler, 1987):

Principios de la terapia en pareja

Uno de los principales objetivos de la terapia de pareja es elevar el nivel de reciprocidad entre esposo y esposa. La reciprocidad tiene lugar cuando los intercambios mutuamente placenteros y las interacciones acentúan la relación. De igual importancia para fomentar la satisfacción marital es reducir el nivel de coerción en la relación. La coerción tiene lugar cuando los compañeros consiguen sus necesidades y deseos a través de amenazas, exigencias y control aversivo. La satisfacción matrimonial es directamente proporcional a la frecuencia de conductas mutuamente agradables e inversamente proporcionales a la frecuencia e intensidad del castigo mutuo. El enojo, la desilusión, la frustración y la irritación son sentimientos normales y esperables en un matrimonio, sin embargo, e tratar constructivamente con estos sentimientos marca la diferencia entre las relaciones de éxito y las desgraciadas.

El comienzo

El contacto inicial con un compañero del matrimonio o con la pareja es crucial para el proceso terapéutico subsiguiente. Debe haber una espera mínima en la primera cita, y la pareja debe recibir una agradable y positiva impresión desde el comienzo, evitando los sentimientos de ser, solo un caso mas. El terapeuta debe prevenir o reducir ambigüedades que conduzcan a confusión al presentar información específica sobre honorarios, plan de pagos y expectativas sobre el tipo de terapia.

Se presenta un problema especial en terapia de pareja cuando solo un esposo esta dispuesto a participar en al terapia. La terapia de pareja con un solo cónyuge es posible pero limitada en sus efectos.

Cuando los compañeros varían el grado de compromiso y motivación hacia la salvación del matrimonio, será útil para el terapeuta insistir en que las relaciones extramatrimoniales estarán prohibidas durante el tiempo que dure la terapia para que ambos esposos puedan invertir todo su tiempo y energía en el proceso de cambio.

La separación temporal también dificulta el proceso terapéutico y de terapeuta puede tener que explicar cuidadosamente por que continuar viviendo juntos es importante durante la terapia. Desde el principio, el terapeuta intenta construir una alianza terapéutica positiva teñida con expectativas realistas del resultado. Las segundas lunas de miel raras veces duran. El terapeuta debe ser sensible al equilibrio y la imparcialidad en la relación terapéutica, especialmente si un esposo ha estado en terapia previamente, esta más dispuesto psicológicamente o si puede verse por el otro como un aventajado. Ofrecer anécdotas sobre parejas reales, sus problemas y tratamientos puede ayudar a establecer credibilidad y cimentar la relación terapéutica.

Las sesiones iniciales son oportunidades para la ventilación y catarsis de sentimientos. Tanto si se hace en sesiones separadas o conjuntas, la libre expresión de sentimientos y ofensas acumuladas es necesaria para que la pareja deje atrás el pasado y centre su atención y esfuerzos en el presente y en el futuro. Junto con apropiados inventarios matrimoniales, cuestionarios y la historia clínica, la corriente libre de emociones acumuladas ayuda al terapeuta a evaluar los problemas, las energías y debilidades de la diada marital.

Planificar el tiempo libre y las actividades recreativas.

Muchas parejas llegan al counseling matrimonial a consecuencia de los problemas que resultan del pobre uso de su tiempo libre en actividades sociales recreativas. Los problemas se desarrollan cuando se pasa juntos demasiado poco tiempo, cuando se pasa demasiado tiempo con los niños o en el trabajo, cuando se pasa mucho o poco tiempo con otras parejas y con la familia. Es necesaria una planificación mutua y un buen equilibrio de la vida social y recreativa para la vida y la viveza de una relación matrimonial. Algunas veces, todo lo que se requiere para establecer un matrimonio roto es enseñar a la pareja a distribuir y compartir mejor su ocio y su tiempo libre. Es también útil centrarse en esta área del matrimonio en las primeras sesiones de terapia ya que se dirige la atención de la pareja lejos de su tensión y conflicto y hacia la diversión y le juego, inyectando de este modo algún sentimiento positivo y optimismo dentro de una relación previamente cargada de desesperación.

El terapeuta puede mejorar la parte recreativa del matrimonio explorando como reparte el tiempo una pareja en las siguientes cuatro áreas (Lieberman y Wheeler, 1987):

1. Cómo individuos solos o con otras personas sin la presencia del esposo
2. Cómo pareja sola
3. Cómo parte de un grupo social o con otras parejas
4. Cómo una familia con niños y otros parientes

Cuando su esposo y cada pareja tiene necesidades especiales y diferentes en cada una de estas áreas, es importante ayudar al matrimonio a trabajar en un acuerdo para redistribuir el tiempo en las cuatro áreas.

La comunicaron: El darse cuenta de la reciprocidad

Durante nuestros años d experiencia en terapia marital, hemos estado constantemente impresionados por la olvidada importancia de entrenar a las parejas en habilidades de comunicaron. Cuando los esposos empiezan un counselig matrimonial se les pregunta cual es su mayor problema, la mayoría frecuentemente indican la pobre comunicación. Todas las áreas de la vida marital sexo, niños, economía, tareas domesticas, familia política, amigos, y ocio, están mediatizadas por la comunicaron entre los cónyuges y sus habilidades para resolver problemas (Clifford, 1980).

Nuestra concepción es que el proceso de comunicación tiene lugar en tres etapas:

1. reconocer exacta y sensiblemente los mensajes entrantes (habilidades de escucha y el receptor)
2. ser capaz de desarrollar ideas o alternativas para responder a la situación, pesando las consecuencias potenciales de las posibles alternativas y eligiendo una que sea razonable (habilidades cognitivas o de procesador)
3. ser capaz de responder con nuestro propio mensaje, usando elementos verbales y no verbales eficaces (habilidades del emisor)

El Final

Cuando la terapia esta a punto de terminar, los problemas que se creían resueltos pueden repetirse, y las conductas que se asumían que habían sido dominadas pueden desaparecer misteriosamente. Es importante reconocer éstos giros y discutirlos con la pareja. Los métodos para hacer frente a la terminación de la terapia y evitar problemas incluye la limitación de tiempo, el esparcimiento de las sesiones, el reforzamiento de lo conseguido, la participación en la tristeza, la planificación del futuro y la posibilidad de terapia adicional. Revisar las ganancias obtenidas durante la terapia puede ser un poderoso incentivo para ayudar a la pareja a continuar por si mismos. La última sesión se puede dedicar a la evaluación de las distintas herramientas que ha adquirido la pareja y a la discusión sobre las técnicas que han encontrado eficaces y cuales piensan seguir usando en su interacción diaria y en las situaciones de crisis. Este proceso ayuda a la pareja a comprender que pueden usar estas herramientas por su cuenta.

La terapia es un proceso largo pero en el cual el psicólogo tiene un papel importante y fundamental, cuando ha terminado la terapia y se han dado cuenta realmente que no son felices viviendo juntos pero ahora analizado más profundamente es cuando llegan a tomar otra decisión mucho más drástica el divorcio (Peter, 2006).

4.3 – EL DIVORCIO, FACTORES, ETAPAS Y FASES

A diferencia del noviazgo, ambos miembros de la pareja, al comenzar a vivir juntos, tienen la ocasión de tomar decisiones importantes y afrontar problemas conjuntamente. Esta convivencia suele originar el choque entre las expectativas que se tienen con respecto al otro y la realidad, el conflicto avanzará o no, sin embargo los conflictos de la pareja no tienen que ser necesariamente de sufrimiento, destructivos, ni sólo provocar rupturas.

El conflicto puede ser destructivo o constructivo dependiendo de la manera en la que lo enfrente cada miembro de la pareja, pues este previene el estancamiento, estimula el crecimiento de la pareja y estimula el interés y la curiosidad.

Por lo tanto, no deben ignorarse los conflictos porque se convierten en el medio a través del cual se pueden exponer los problemas tratando de encontrar una solución.

Cuando la pareja vive constantemente conflictos de forma destructiva dentro de su relación, es decir, cuando no poseen la habilidad de utilizar la comunicación para el desarrollo y crecimiento de la relación, los miembros de la pareja pueden sentir su relación como intolerable o humillante. Por lo que se considera la separación o el divorcio, esperando mejorar su calidad de vida y la de sus hijos (Jiménez, 2003).

El divorcio es un fenómeno social actual que consiste en la separación de la pareja matrimonial, teniendo repercusiones de gran magnitud sobre todos los miembros de la familia, ya que alteran en cada uno de ellos su estilo de vida y su personalidad. La ruptura de la pareja es una de las experiencias más traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los seres humanos. La decisión de romper, separarse o divorciarse, aparte de sus implicaciones sociales, económicas y para muchas veces religiosas, es un proceso personal extremadamente doloroso.

No es frecuente que las parejas decidan terminar su relación sólo porque quieran superarse, realizarse o simplemente, ser más felices. Por lo general, la decisión de separarse o divorciarse es el resultado de una larga y dolorosa lucha, en la que hay que atravesar un túnel intrincado y tenebroso donde sentimientos intensos de miedo, culpabilidad, rencor o incluso odio, se convierten en cosa de todos los días y, al final, cada conyugue tendrá que pasar de un mundo que aunque malo conoce, a otro totalmente desconocido (Alvarado, 2002). Relacionado con esto es importante mencionar que en México existen tres tipos de separaciones:

- Divorcio
- Separación de la pareja sin trámites legales.
- Abandono del hogar por algún miembro de la pareja, existiendo aun la relación con los hijos y la pareja.

Por consiguiente las parejas que se desintegran, optan por alguna de estas opciones y las repercusiones son distintas en cada persona y en cada situación, siendo más frecuentes las reacciones de ansiedad, dolor, depresión, humillación y sentimientos de culpa, sentimientos de pérdida y sufrimiento con amor y odio.

Se considera al divorcio como lo opuesto al enamoramiento pues crea furia, a veces intensa y otras veces nos ayuda a defendernos de la depresión, de la sensación de no ser amados y el dolor de haber sido abandonados. Al respecto de las personas que se unen en matrimonio o unión libre y los divorcios, las estadísticas de matrimonios y divorcios en el Censo General de población y vivienda muestran los siguientes resultados obtenidos de las estadísticas en México:

De los matrimonios registrados en la republica Mexicana se encontraron:

- ⇒ 707 422 matrimonios en el año 2000
- ⇒ 642 201 matrimonios en el año 1990
- ⇒ 493 151 matrimonios en el año 1980

En lo que se refiere a los divorcios se registraron:

- ⇒ 52 358 divorcios en el año 2000
- ⇒ 46 481 divorcios en el año 1990
- ⇒ 21 548 divorcios en el año 1980

Por lo cual el índice de divorcios para cada 100 matrimonios es de 7.4 y el porcentaje de población de doce años o más que está casada o unida es de 54.8 y de la que alguna vez ha estado unida (viuda, separada o divorciada) es de 7.9%. Otro característica a considerar es la eventualidad de que uno de los conyugues que decide romper este vínculo en una relación amorosa tenga planeado vivir con otra persona o comenzar una relación inmediatamente después de separarse.

Es evidente que cuando hay alguien esperando, disminuya considerablemente la incertidumbre ante lo desconocido y la opción de romper es más atractiva (González, 2002).

- FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL DIVORCIO

En este apartado se tratarán los factores más importantes que afectan el sistema familiar para que ocurra un divorcio, se iniciará con los internos:

- ❖ **Falta de comunicación:** Que sea clara, directa y en el momento adecuado para expresar las inconformidades y necesidades de cada uno de los miembros de la pareja.
- ❖ **Inmadurez Emocional:** Que es la incapacidad para establecer y mantener relaciones adecuadas en la expresión de afecto.
- ❖ **Inadecuado manejo de las relaciones sociales:** Tanto en las familiar de origen como de los núcleos sociales a los que pertenece cada uno de los conyugues.
- ❖ **Inadecuada relación de padres e hijos:** Como resultado de una entropía o proceso de crecimiento que no cubre las necesidades reales de los integrantes con relación a la autorrenovación.
- ❖ **Elección de pareja no objetiva:** Que frecuentemente se basen en elementos de poca confiabilidad, sin tomar en cuenta situaciones sólidas para que pueda durar una relación, tomando como base la atracción física, sexual, vanidad herida, temor a la soledad, huida del hogar, deseos de mejorar su situación socioeconómica en base al matrimonio, entre otros.
- ❖ **Falta de identificación sexual:** O dependencia excesiva de uno de los conyugues en este aspecto.

- ❖ **Diferentes expectativas del matrimonio:** Las cuales, al no cumplirse, generan un sentimiento de frustración.
- ❖ **Violencia intrafamiliar:** La cual se expresa de manera verbal, física y psicológica, que afecta en gran medida a todos los subsistemas familiares.
- ❖ **Desplazamiento del hogar por el trabajo:** Anteponiendo todos los ingresos económicos a la convivencia que se debe dar dentro del hogar.

En cuanto a los factores externos:

- ❖ **Intromisión parcial o total de las familias del origen:** Las familias de la pareja, pretenden opinar, dar sugerencias o hasta tomar decisiones.
- ❖ **Falta de planeación adecuada en la pareja:** En la relación a la coordinación de sus actividades intra y extrafamiliares.
- ❖ **Distorsión del concepto de la felicidad:** Donde la sociedad marca normas que sean aceptadas para todas las parejas, olvidando que dichos elementos se logran a través de formas asertivas de expresión de afecto, comprensión, la evolución adecuada al momento en que vive y de un esfuerzo constante para que se mantengan los ideales de pertenencia y crecimiento.
- ❖ **Cambios socioculturales:** Que ha influido de manera negativa en relación con la concepción de valores, normas e imagen que se tiene de la familia, así como de la relación de pareja.

Estos factores tanto internos como externos, son las causas primordiales por las cuales se puede llegar a tener un buen desarrollo en pareja, considerándolos como base para un buen matrimonio o un próximo divorcio.

- FASES EN EL PROCESO DEL DIVORCIO

González M. (1995) propone una mejor manera para comprender el proceso del divorcio, dividiéndolo en 6 fases que se describen en seguida:

- **Divorcio Emocional:** Es la primera etapa visible que se deteriora, ocurre cuando los esposos suspenden las emociones de su relación, porque les disgusta la intensidad o la ambivalencia de sus sentimientos y aunque permanezcan juntos, su atracción y su confianza han desaparecido. Este tipo de divorcio se caracteriza por largo proceso de separación durante el cual los conyugues gradualmente dejan de sentir su acercamiento profundo y positivo mucho antes de una separación legal, meditando e incluso tratando de negociar algún arreglo o alternativa. En este periodo la pareja se da cuenta de su descontento y desilusión y se percata de que su relación se deteriora y pueden empezar a desconfiar uno del otro, así como a desilusionarse de continuar con su matrimonio; también empieza a acentuarse la crítica de los rasgos negativos entre ambos conyugues, así como del matrimonio.
- **Divorcio Legal:** Este tipo de divorcio se entiende como la disolución del vínculo matrimonial lo cual posibilita que los conyugues puedan volver a contraer nupcias, después del tiempo que señala la ley. Cuando los esposos ya no pueden reconciliarse y quieren recobrar su libertad total para volver a casarse o simplemente para disolver su vínculo matrimonial, tienen que recurrir al divorcio legal solicitando de abogados y jueces que son los que se encargan de llevarlo a cabo. El divorcio de este tipo es un paso decisivo y difícil, para el cual, los que lo enfrentan en su mayoría no están preparados y además, en la mayoría de los casos, no resuelve el problema de la pareja, sino que a veces incluso, lo incrementa.
- **Divorcio Económico:** Ya se considera al hogar como una unidad de consumo, los bienes pertenecen a la familia, por lo que cuando se deshace un matrimonio, tiene que hacerse un arreglo económico separado de los bienes de dos partes. La esposa recibe entre un tercio y la mitad de las propiedades.

Generalmente la responsabilidad de mantener a los hijos recae en el padre y la pensión se establece de acuerdo a su capacidad de pago, su salud y las necesidades de los hijos; pero en muchas ocasiones los acuerdos son tomados en momentos de desesperación, indiferencia, odio o venganza y los arreglos del pago se vuelven imposibles para el padre, quien opta por separarse con tal de evitar la persecución del pago de la pensión, sobre todo en el caso de los padres que vuelven a casarse y se les dificulta mantener a dos familias. Este tipo de situaciones les roba la oportunidad a muchos niños de mantener contacto con sus padres.

- **Divorcio Cooperantal:** Este se refiere a la custodia y a las visitas de los hijos. El padre que se queda con la custodia legal de los hijos es el que tiene la autoridad para decidir sobre el desarrollo, actividades educativas, recreativas y el estilo de vida que llevan los niños. Actualmente se tiene la posibilidad de que ambos progenitores puedan arreglar la custodia de acuerdo a sus requerimientos y de la forma más racional y conveniente para la familia, aunque no es común que esto suceda. Este tipo de divorcios es muy difícil debido al parentesco que existe entre los padres a través de los hijos, surgiendo constantemente problemas, debido a las diferencias de los valores y expectativas que ambos tienen respecto a sus hijos.
- **Divorcio de la Comunidad:** Generalmente existe un cambio de actitud de la comunidad hacia las personas divorciadas, que es experimentado por éstas como rechazo y desaprobación. Por ejemplo, los amigos se forman diferentes ideas de las personas casadas, que cambian cuando han dejado de formar parte de una pareja, también la familia de origen tiene cambios de actitud y de conducta hacia sus familiares divorciados, especialmente las mujeres. De aquí surge la importancia de las redes de apoyo social con las que pueda contar una persona que está viviendo un proceso de divorcio.
- **Divorcio Psíquico:** Esta fase es considerada como la última del divorcio, quizás la más difícil, pero sin duda la más constructiva, ya que la persona tiene que convertirse de nuevo en un individuo autónomo que depende de sí mismo y puede confiar en sus

capacidades y enfrentar el mundo que lo rodea. Ya que la mayoría de las personas que se divorcian no consultan a un psicólogo durante esta fase, es muy importante el rol que ejerce el abogado en cuanto apoyo y guía de las personas.

Los primeros pasos de una pareja que se deteriora y son visibles son aquellos en los que los esposos suspenden las emociones de su relación y, aunque permanezcan juntos, su atracción y su confianza han desaparecido.

– ETAPAS DEL DIVORCIO

Se mencionaran 3 etapas en el proceso del divorcio, las cuales pueden abarcar varios años, entre una etapa y otra. Las familias o parejas que pasan por este proceso, pueden permanecer estancados durante mucho tiempo en alguna de ellas. Estas etapas son (González M, 1995):

1. Etapa Aguda.

Comienza con la infelicidad cada vez mayor en el matrimonio y termina con el divorcio. En esta etapa se presentan conductas que han sido calificadas como enloquecedoras, ya que la estructura del matrimonio ayuda a mantener el estado adulto y cuando la relación se derrumba, se dejan de reprimir muchos impulsos. Se agudizan los actos físicos violentos y las discusiones, generalmente delante de terceros (como los hijos), ya que la pareja parece necesitar testigos de sus sentimientos y así también poder reprimir sus impulsos de hacerse más daño. Este periodo suele durar entre varios meses y uno o dos años después de la separación.

2. Etapa de Transición.

En esta etapa, tanto adultos como niños asumen papeles desconocidos, se esfuerzan en resolver problemas, experimentan nuevos estilos de vida que se desarrollan en ambientes diferentes y adquieren nuevas relaciones dentro de la nueva estructura

familiar. En muchas ocasiones la vida tiende a ser inestable; las fronteras de la familia se vuelven permeables y a veces no resulta claro saber quién pertenece a la familia.

3. Etapa de Estabilidad.

Se caracteriza por una renovada sensación de estabilidad debido al transcurso de los acontecimientos; las relaciones personales se van reafirmando y todo va tendiendo paulatinamente a la estabilidad. Sin embargo, vuelve a darse algo de inestabilidad si alguno de los conyugues, o los dos, establecen nuevas relaciones de pareja.

4.4 – SEPARACIÓN Y DIVORCIO

La separación y el divorcio son hechos que ocurren comúnmente en el mundo actual. Muchas parejas y familias buscan tratamiento durante estas fases de la relación, ya que las separaciones y los divorcios generan estrés en el matrimonio, los hijos y los integrantes de la familia extendida. El terapeuta debe estar preparado para manejar los diversos problemas que surgen cuando las parejas atraviesan por estas transiciones (Ritvo y Glick, 2003).

El proceso de separación puede ser experimento por parte de una pareja que esta sufriendo estrés en el primer paso en un proceso que conduce directamente al divorcio. Las separaciones de prueba en las cuales la pareja aun manifiesta interés por reconstruir el matrimonio y ninguno de los cónyuges sostiene una aventura, son una oportunidad para que el terapeuta y la pareja realicen una labor seria.

En general deben evitarse las separaciones en la medida de lo posible, ya que la mejor terapia se realiza normalmente cuando la pareja esta en contacto constante. Las separaciones quizás sean inevitables, o preferibles, en situaciones de gran conflicto, violencia o alcoholismo, o cuando una persona que se casó muy joven y siente que no tiene identidad necesita estar solo durante cierto tiempo.

Cuando una pareja se separa, el terapeuta familiar puede ayudar a revelar los problemas que les impiden a algunas personas convivir debidamente juntas en forma continua. Mantener una relación duradera suele ser más difícil que formar una nueva, y a menudo tanto los pacientes como la terapeuta se dan vencidos muy rápidamente. No todo puede cambiarse, pero es factible mejorar algunas cosas y el terapeuta debe ser, realista y ayudar a los cónyuges a aceptar las partes de su persona que no es posible modificar. Sin embargo es crucial, que el terapeuta no sea el único en este sistema que intente mantener unida la relación. La decisión de separarse debe ser tomada por la pareja no por el terapeuta.

Las parejas que se separan porque uno de los cónyuges sostiene una aventura enfrentan una situación más difícil. La pareja y la terapeuta deben decidir si la terapia es posible y si es preferible el contacto constante entre los cónyuges. La separación y el divorcio también aumentan el riesgo de sufrir depresión, más a menudo en los varones que en las mujeres.

La separación que conduce al divorcio.

Una vez que la pareja ha decidido que el divorcio es inevitable, se genera una situación distinta. La disolución inminente de la familia tal y como era (se ha dicho que cada divorcio es la muerte de una pequeña civilización) produce sentimientos violentos de abandono, pesar y pérdida de los integrantes de la familia, independientemente de su edad. Aunque se a dado por hecho que el divorcio es mas sencillo una vez que los hijos han pasado de la adolescencia a la juventud y han abandonando el hogar para ir la universidad o han empezado a los adultos e incluso mayores de 30 años de edad suele afectarles profundamente el hecho de que sus padres se divorcien.

Otros aspectos que surgen en este periodo son cuando tiempo tiene de vivir en la misma casa, es general a los hijos debe de dárseles algunas semanas para adaptarse la situación y no dejar que el padre se mude inmediatamente después de anunciar el divorcio.

Ya que se ha llegado al paso de abandonar la casa ya es difícil poder solucionar algo. Y lo único que unirá ha esa pareja serán los hijos.

Es importante tener en cuenta cualquier alternativa para el divorcio y la finalidad de este trabajo es enfocarse en los factores que llevan a una relación a ser destructiva. Y que ya teniendo la base se tienen varias opciones pero lo más importante es que se viva bien y feliz con lo que tenemos en casa.

BIBLIOGRAFIA

Alvarado, B. (2002) **“Factores que intervienen en las Relaciones destructivas de pareja: una manera de prevención”** Tesis de Licenciatura de Psicología. Universidad Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México. D. F.

Benítez, R. (1997) **“Como influye la elección de pareja en el matrimonio y crianza de los hijos”**. Tesis de Licenciatura de Psicología. Facultad de estudios Superiores Iztacala. México. D. F.

Cáceres, J. y Escudero V., (1994) **Relación de pareja en jóvenes y embarazos no deseados**. Madrid. Ed: Pirámides S. A.

Caixba, C. (2006) **Violencia ejercida hacia la mujer y percepción de esta relaciones de noviazgo adolescentes**. México D. F.

Casas Ma. Ituarte Ma. (2004, Noviembre) El noviazgo. Artículos Informativos: instituto de Desarrollo Humano. (En red).

Chávez, L. (1998) **“Factores que influyen en la elección de pareja”**. Tesis de Licenciatura de Psicología. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México D. F.

Clifford, S (1980) **Contrato matrimonial y terapia de pareja**. Ediciones Amorrortu Buenos Aires Madrid

Curiel, N. (1997) **“Elección de pareja en adolescentes desde el enfoque personológico”**. Tesis de Licenciatura de Psicología. Facultad de estudios Superiores Iztacala. México. D. F.

Dávila P. y Anaya E. (1990) La Modalidad de la Relación Conyugal en Función de la Identidad.

Deras, E. (2000) **“La psicoterapia sistémica una respuesta a la problemática de la pareja en el noviazgo”** Tesis de Licenciatura de Psicología. Facultad de estudios Superiores Iztacala. México. D. F.

Díaz, J. (2003) Prevención de los conflictos de pareja. Ed. Descleé de Brouwer. S. A. España. Psicología.

Diosdado, A. (2001) **“La elección de pareja”** Tesis de Licenciatura de Psicología. Facultad de estudios Superiores Iztacala. México. D. F.

Doping, T. (2000) **La pareja o hasta que la muerte nos separe ¿Sueño imposible?** México. D. F.: Fontamara.

Gil, L. (1996) **“La relación de la pareja dentro del matrimonio y su influencia en la elección de pareja de los hijos”**. Tesis de Licenciatura de Psicología. Facultad de estudios Superiores Iztacala. México D. F.

González C. (2002) **“Parejas Jóvenes y Divorcio Temprano”**. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Campus Iztacala. Edo. Méx., México.

González y Vallejo (1995) **“Estrategias para facilitar la comunicación funcional de las parejas”** Tesis de Licenciatura de Psicología. Facultad de estudios Superiores Iztacala. México. D. F.

González, M. (1995) **“Estrategias para facilitar la comunicación funcional de las parejas: una aproximación cognitivo – conductual”**. Tesis de Licenciatura de Psicología. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México. D. F.

Hernández D. (2000) **“Elección de Pareja”** Tesis de Licenciatura de Psicología. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México. D. F.

Jiménez, E. y Neri, J. (2003) **“Los principales conflictos en la pareja”**. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología. México. DF.

Lieberman y Wheeler (1987) **Manual de Terapia de Pareja**. Editorial Desclee de Brouwer. Bilbao España.

Luna, N. (1997) **“Manual informativo sobre la elección de una propuesta que contribuye a la elección objetiva del compañero para la vida en común”**. Tesis de Licenciatura de Psicología. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México. D. F.

Matamoros, V. (2002) **“Elección de pareja como prevención primaria de la violencia conyugal”**. Tesis de Licenciatura de Psicología. Facultad de estudios Superiores Iztacala. México. D. F.

Norwood, R. (2005) **Mujeres Que Aman Demasiado**. Barcelona, España. Ediciones B, S. A.

Peralta, P. (2002) **Validación de los Inventarios de Celos y envidia romántica”** México, D. F.: Manual Moderno.

Peter, M. (2006) **Manual de terapia de pareja**. Ediciones Amorrortu. Buenos Aires.

Rage, E. (1996) **La pareja, elección, problemática y desarrollo**. Editorial Plaza y Valdés. México D. F.

Ramírez, S. Vázquez, C. (2002) **“Factores de alto riesgo para la formación de Relaciones Destructivas en el noviazgo”** Tesis de Licenciatura de Psicología. Universidad Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México. D. F.

Reyes, C. (2002) **“Relaciones de parejas destructivas y dolorosas: conceptualización e implicación en mujeres”** Tesis de Licenciatura de Psicología. Facultad de estudios Superiores Iztacala. México. D. F.

Ritvo, E y Glick, I., (2003) **Terapia de pareja y familia.** Manual Moderno. México D. F.

Suárez, J. (1998) **“Análisis personalógico en la Elección de Pareja en adolescentes solteros”.** Tesis de Licenciatura de Psicología. Facultad de estudios Superiores Iztacala. México. D. F