



CENTRO DE ESTUDIOS AGUSTINIANOS  
"FRAY ANDRES DE URDANETA"

---

---

NIVEL LICENCIATURA

CLAVE DE INCORPORACIÓN

UNAM - 8853

PSICOLOGÍA

**DISOLUCIÓN EN EL NOVIAZGO; ENFOQUE CONCEPTUAL DE  
APOYO CENTRADO EN LA PERSONA PARA EL PSICÓLOGO EN LA  
ATENCIÓN DE PRIMER NIVEL**

**TESIS PROFESIONAL**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

**JUDITH AGUIÑAGA GONZÁLEZ**



ASESOR: LIC. FERNANDO MARTÍNEZ ESTRADA

COACALCO. ESTADO. DE. MÉXICO. 2010



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

# Agradecimientos

Quiero agradecer a Dios:

Por permitirme soñar, sentir, vivir, y experimentar las grandes cosas que el tiene para mí, y por dar conciencia aquellas otras, que día, a día, he descubierto en mí persona a lo largo de mi vida; quiero agradecer porque ha permitido con sus maravillosas obras, brindarme esa inspiración al elegir, y concluir este, mi mayor esfuerzo.

Gracias a esas personas que me acompañaron en mi trayectoria escolar y que de una forma u otra dejaron una huella en mi camino, compartiendo, locuras, tristezas, alegrías, y porque no, desvaríos, y que en algún momento me brindaron parte de su tiempo, principalmente agradecer a las que motivaron y apoyaron para seguir adelante con este trabajo: **Marilu, China, Lulu, "Vero P, mis mejores amigas"**.

**A mi familia**

La verdad, las palabras no alcanzan para decir cuanto agradezco por todo, por estar, en el momento justo, y por tener esas palabras, no precisamente de aliento, pero sí esas palabras, que movían en mí algo mas que un sentimiento, gracias **Trumitan**.

Tu ejemplo, tu gran esfuerzo, tu valor, y tus ganas de ser el mejor, son puntos clave, para mí, para no desistir con mis proyectos; gracias **Pichón**.

Sí no me hubieras dado la oportunidad de vivir, no habría podido lograr tantas metas, y sin tu apoyo y tu cariño no podría haber superado aquellos tropiezos, que en su momento fueron difíciles; se que, estarás cuando lo requiera, y atí, quiero decir, **gracias por ser mi mamá**.

**A mi papa**, quiero decirle que las lecciones de vida han sido fuertes, pero sí no se hubieran presentado de esa manera no las aprenderíamos nunca, solo quiero darte gracias, porque me permitiste la oportunidad de que mi persona, fuera tomada en cuenta en tu hogar, gracias por todo lo bueno que dejaste en mí.

Por último quiero agradecer a todas las personas que, asistieron ha COAM, porque de alguna forma fueron ese camino para decidir el tema de este trabajo, al Prof. Estrada y al Prof. Popoca por la oportunidad y su tiempo.

# Índice

## **Introducción**

## **Capítulo I**

### Desarrollo del Joven y sus Relaciones Socio Afectivas

#### 1.1 Elección de Pareja

##### 1.1.1 Relaciones Interpersonales y el Concepto de Amor en Nuestros Tiempos

##### 1.1.2 Formas de Amor

#### 1.2 Aspectos Sociales y Psicológicos para la Elección de Pareja

#### 1.3 Influencia Social para la Elección de Pareja

#### 1.4 Relaciones Interpersonales

## **Capítulo II**

### Enamoramiento

#### 2.1 Atracción en las Parejas

##### 2.1.1 El arte de Coquetear

#### 2.2 Noviazgo

#### 2.3 Fases que Conllevan a una Ruptura de Noviazgo

## **Capitulo III**

### Crisis en la Pareja

#### 3.1 Separación

#### 3.2 Duelo

##### 3.2.1 Fases del Duelo

## **Capitulo IV**

### Psicología Humanista , Contexto Histórico y Cultural

#### 4.1 Supuestos Básicos

##### 4.1.1 Tres Métodos

#### 4.2 Enfoque Conceptual; Centrado en la Persona.

## **Capitulo V**

### Metodología

#### 5.1 Justificación

#### 5.2 Delimitación del Problemas

##### 5.2.1 Objetivo General

##### 5.2.2 Objetivo Especifico

#### 5.3 Hipótesis

#### 5.4 Método

5.5 Diseño

5.6 Procedimiento

5.7 Propuesta

Discusión

Referencia Bibliográfica

Anexo

## INTRODUCCIÓN

Durante el curso de la vida, es muy notorio, que no dejan de surgir cambios en el transcurso del desarrollo del hombre, particularmente en la etapa de la juventud, el ser humano a formado un concepto de si mismo, que le permiten sentirse realizado, alcanzando metas, y al mismo tiempo es mas capaz de cubrir ciertas necesidades por si mismo, que llevan al joven a formar proyectos de vida mas formales, ya sea laborales, escolares, e incluso en las relaciones interpersonales, suelen ser mas selectivos en cuanto amistades y/o, elección de pareja.

Considerando todo este largo proceso como un continuum en el que a las cualidades intelectivas preexistentes se les adiciona progresivamente la capacidad de instrumentalizar abstractamente los conceptos y proposiciones.

Desde el punto de vista social podemos decir que una persona es joven mientras se prepara para asumir las funciones, que la sociedad reserva a los adultos. Sin dejar atrás la idea de que; una persona es joven cuando tiene inquietudes y proyectos; la juventud no se vive como una fase del desarrollo vital, si no que se ha convertido en un valor social.

Por lo tanto, la mayoría de las personas jóvenes busca o mantiene relaciones intimas; como parejas románticas, y amigos cercanos; considerando la intimidad como un vínculo duradero, satisfactorio, y emocional.

Por eso, se propone que nos veamos a nosotros y a los demás con una consideración positiva incondicional, lo cual significa, aceptar en forma afectuosa, sin reservas, ni condiciones, al otro como un ser humano valioso.

Dicha formación de la pareja, es uno de los elementos importantes del proceso joven adulto, ya que una parte del desarrollo de la identidad se adquiere por medio de una pareja estable.

Describiendo esta relación profunda de persona a persona, como una relación “yo - tu”, es decir una mutua experiencia de hablar sinceramente uno a otro como personas; como somos, como sentimos, sin ficción, sin hacer un rol. Si no con plena sencillez, espontaneidad y autenticidad; considerando que esa experiencia hace al hombre totalmente humano, que no puede mantenerse en forma continua. Pero si no se da de vez en cuando, el individuo queda afectado seria y negativamente en su desarrollo.

Entonces, para que se establezca la pareja, es preciso que sus dos componentes encuentren en cada uno, alguna ventaja psicológica en la relación que construyen, no basta que uno de ellos encuentre su ideal del yo, también es preciso que este otro logre encontrar la representación ideal que busca.

En el aspecto dedicado al placer y la búsqueda de satisfacciones parece exclusiva o por lo menos prioritaria, ya que lo que se le pide al objeto fundamental es que represente el medio para una satisfacción inmediata; y en el caso que no responda a ello la relación se detiene de inmediato.

Es fácil observar que el ser humano esta sediento de relaciones autenticas y profundas; de relaciones humanas donde pueda ser el mismo en todas sus dimensiones aceptando hipotéticamente; sin que se le utilice o, se le pongan barreras cognitivas o emocionales.

Sin embargo con el tiempo, se ha pensado que el periodo del noviazgo es muy importante para el éxito en el matrimonio.

Durante este periodo una pareja tiene oportunidad de llegar a conocerse bien, de descubrir cosas en las se están de acuerdo o en las que no se coincide, y de aprender la necesidad de cooperar. Pero muchas de las veces la respuesta no es la misma por ambas partes ya sea él o ella.

Pero la mayoría de los romances apasionados termina en una manera simple; los amantes encuentran a alguien a quien aman más. O algunos romances terminan trágicamente. Los amantes empiezan intensamente involucrados el uno con el otro pero, con el tiempo, sus sentimientos cambian.

El amor apasionado se convierte en ambivalencia o en odio; solamente con el "tiempo", se enfrían estas intensas emociones hasta llegar a la tranquila indiferencia.

El tomar relevancia en la separación amorosa es revisar una condición afectiva y humana especial, porque cuando el precio a pagar por aquel placer perdido resulta muy grande, aparece por igual proporción la frustración y el dolor.

La ruptura amorosa por si misma muestra el carácter apasionado e instintivo de una catástrofe humana; condición que de modo semejante a otras, como las separaciones infantiles tempranas, desencadenan mecanismos de defensa inconscientes del aparato mental y la elaboración consciente de un ser adulto y supuestamente maduro.

Frente a las pérdidas amorosas, especialmente las que por la profundidad de su vinculación pueden considerarse intrínsecamente o magnificadas por el carácter histórico del individuo; a menudo ocurre que algunos de los amantes desea finiquitar drásticamente su situación con el suicidio.

Dicha disociación amorosa conduce a la pareja a una tragedia única que tiene que ver con la muerte y que algunos sujetos, dada su caracterología que determina un grado de psicopatología, los coloca en posición de no poderse defender adecuadamente.

El duelo tras la ruptura se encuentra condicionado y moldeado socioculturalmente a lo largo de la historia del hombre, y así como destruye la identidad del sujeto de su vida, es también una oportunidad que le permite al sobreviviente tomar un estilo nuevo y autónomo.

La separación después de todo, posee el sabor de la muerte en vida, por ello se considera como capitulación frente al morir. En efecto ambos amantes saben, después de todo, que cada uno olvidara al otro en un momento posterior. Es aquí cuando aparece la muerte en la conciencia y la muerte de la conciencia.

Quien se decide por la separación, intuye de alguna manera la proximidad de la merma, sobre su propia valoración debido al modelo introyectado del ideal del yo. Una vez que se produce la dolorosa separación y se hace real la pérdida del amor, el panorama emocional del afectado es otro distinto del que él o ella imaginaban antes del suceso.

En algunas ocasiones, la desesperación amorosa ya no resulta adecuada al propio contenido del amor, y entonces, es como si el Yo vacío produjera dolor y éste fuera precisamente el lugar adolorido. Entonces el sujeto ya no sufre por causa del amante si no por causa de su propio Yo. Dicha condición se observa de manera clara en el sufrir de las personas que inmediatamente, tras la ruptura amorosa, se quejan de un síntoma aparentemente secundario pero muy doloroso, referido a su incapacidad para representar la imagen del amante en cuestión, este síntoma por lo general produce un sentimiento dual de agobio.

Es así que uno de los intentos para contrarrestar su afectación es la reelaboración, de una iconografía del ausente, que conlleve todos los inconvenientes inherentes a su culto. Pero si este icono se convierte en un símbolo vivo del representado, tal colección de fotografías no suplirá el contacto real con el ser ausente y se tomara entonces un signo de la actual búsqueda de un yo vacío, que ahora utiliza las fotografías del pasado, más con miras a reducir su valor, con la finalidad de decepcionarle y no para su halago, en un intento de reducción o evitación del dolor.

Por lo tanto la elaboración del duelo consiste más en una liberación del ideal del yo que amarga la vida, que una desidentificación con el amado "muerto".

Así el duelo, entendido como la pérdida de un ser querido, lleva al individuo a sumirse en un dolor profundo que en muchos casos se vuelve difícil de comprender y explicar, impidiendo que el individuo lleve una vida normal, manteniéndolo sumido en su dolor. Esa pérdida se manifiesta entre otras formas en llanto, ira y reacciones de depresión.

Es aquí donde considero que un; enfoque conceptual, de apoyo psicológico humanista, permitirá desarrollar una herramienta, que de manera breve, agilice el proceso en la elaboración del duelo; de la pérdida de ese ser querido (entendido como la disolución de la relación de pareja).

Esta propuesta conceptual de apoyo, ha de tomar como referencia, la primicia humanista, para lograr que el psicólogo cuete con las herramientas necesarias, para proporcionar, en atención básica, a la persona que acude a él; brindándole, una perspectiva diferente; y así reconozca sus posibilidades, logrando colocar su experiencia lejos de expresiones afectiva limitativas. En consecuencia, disminuir los efectos psicológicos más comunes para, aprender a cerrar un ciclo, de la manera más factible y menos dolorosa.

## **CAPITULO I**

### **DESARROLLO DEL JOVEN Y SUS RELACIONES** **SOCIOAFECTIVAS**

El desarrollo es un conjunto que se da durante toda la vida. Los cambios en el pensamiento del adulto, en su personalidad y en su comportamiento se deben menos a la edad cronológica o a cambios biológicos específicos; y se debe mas a factores sociales y culturales; ya que los influjos sociales y las exigencias culturales en la juventud apoyan, amplían o alteran los patrones conductuales fincados en el periodo de la adolescencia; día tras día hay que tomar decisiones y resolver problemas, y el rasgo distintivo de la madurez es la creciente capacidad de reaccionar al cambio y adaptarse a las nuevas circunstancias.

El desarrollo social y emocional, coexiste con los cambios físicos graduales que se dan en este periodo, lo mismo con el conjunto creciente de conocimientos, habilidades y experiencias, los cuales pueden estar bajo el influjo de sucesos repentinos y traumáticos que acontecen en el nivel personal, cultural y social de la persona; los individuos reaccionan a estos acontecimientos, debido a los roles que tienen que desempeñar, variando según las exigencias y restricciones de la cultura donde se desenvuelven.

La sociabilización no se detiene en la juventud, continua después; permitiéndonos aprender nuevos roles dentro del contexto del trabajo, de la vida independiente; la intimidad con otra persona, el matrimonio y la familia.

Muchos asumen nuevos roles en su comunidad y se unen a clubes, grupos cívicos, e instituciones religiosas. En esta fase los cambios de roles constituyen transiciones, marcan hitos y nos hacen cambiar; vemos las cosas desde diferentes perspectivas; nos comportamos de modo diferente, ajustamos nuestras creencias, nuestras actitudes, valores a los roles y los contextos del momento consistiendo esto en el desarrollo de la personalidad de cada joven.

En parte las respuestas a los acontecimientos de la vida dependen de nuestra capacidad física, salud, buena condición, fuerza y resistencia; alcanzando casi todos los aspectos del desarrollo físico a nivel máximo en la juventud, la mayoría de los jóvenes son mas fuertes, mas sanos y mas fértiles de lo que han sido o serán en el futuro, por lo regular son mas activos y abiertos en el aspecto sexual y tienen un sentido claro de su identidad sexual.

Warner Schaie (1986) considera que el rasgo distintivo del pensamiento de los adultos es la flexibilidad con que emplean sus capacidades cognitivas. Propone que durante la niñez y la adolescencia aprendemos estructuras cada vez más complejas para entender al mundo. Las poderosas herramientas del pensamiento operacional formal, son el logro central de lo que llama periodo de adquisición. En la juventud aplicamos las capacidades intelectuales para cursar una carrera y escoger un estilo de vida. Schaie llama a esta etapa periodo de realización. Aplicamos nuestras capacidades intelectuales, de resolución de problemas y de toma de decisiones para lograr las metas y un plan de vida.

Robert Havighurst (1953) propuso el desarrollo a lo largo de la vida en términos muy pragmáticos. Para él, la adultez es una serie de periodos en que hay que cumplir determinadas tareas para la cual se expone la siguiente lista de tareas de la juventud propuestas por Robert:

1. elegir pareja
2. aprender a vivir con el cónyuge
3. formar una familia
4. criar hijos
5. administrar el hogar
6. comenzar a trabajar
7. asumir las responsabilidades cívicas
8. encontrar un grupo social afín.

En cierto modo estas tareas crean un contexto general en el que tiene lugar el desarrollo, son exigencias que moldean el uso de la inteligencia.

Las personas jóvenes que tienen mas de 20 años o poco menos, al haber encarado por lo menos en cierto grado con la tarea de la formación de la identidad y al haber practicado la intimidad en las amistades y entablado otras relaciones con los compañeros, se enfrenta a una nueva tarea central: la creación de una amistad duradera, completamente intima. Este no es un proceso instantáneo; encontrar un patrón a largo plazo es complejo y a menudo requiere de muchos intentos de relaciones antes de que se forme una relación permanente.

### 1.1 ELECCIÓN DE PAREJA

Así, una pareja unida sentimentalmente, homosexual o heterosexual, es un sistema que tiene "propiedades únicas que le pertenecen, por encima de las características de los elementos que se combinan para formarla".

Es decir, la realidad de una estructura de pareja es diferente a la de los miembros individuales. "Es una red intrincada de interacciones en las que cada uno influye y es influido por el otro" y así sucesivamente, en forma de causalidad circular.

De esta manera uno de los individuos no solo expresa su propio sentir, sino que manifiesta sensaciones, emociones y percepciones a partir del otro.

Esto quiere decir que si hay un miembro con problemas dentro del grupo o sistema, no puede pensarse que las causas se encuentran únicamente en el mismo, como generalmente se cree; también influyen en forma indirecta en ese miembro los problemas del otro.

Esto se aplica no solo a la pareja sino también a la familia, porque ambos son sistemas que tiene como base para su funcionamiento las interacciones de los miembros que los conforman. Lo que hace que a menudo las dificultades correspondan a todos los familiares, en mayor o menor grado, y es allí donde pueden apreciarse las diferentes formas de interactuar unos y otros.

En consecuencia, cuando un integrante de la pareja o de la familia se siente perturbado emocionalmente, la mayoría de las veces sus "síntomas" son la expresión de un problema contextual. Observamos con frecuencia que un miembro de la pareja figura como el "sano" y el otro como el "enfermo" lo que es aparente en realidad, pues los elementos satisfactorios y conflictivos son compartidos por ambos. Por que, el que esta "bien" lo esta a costa del que esta "mal".

Sin embargo, en ocasiones el vínculo llega a ser un defensa en contra de la desintegración del yo de uno de los individuos o de ambos, debido a su extrema dependencia.

### 1.1.1 Las Relaciones Interpersonales y el Concepto del Amor en Nuestros Tiempos.

En el siglo XIX se realizaron algunos intentos de aplicación de la teoría de la evolución a la esfera social y a la biológica, aun que el darwinismo social demostró ser mas que una apología del orden social existente.

En el transcurso de las dos últimas décadas, aproximadamente se han llevado a cabo nuevos intentos de adaptación de la teoría evolucionista al ámbito social en general y a las relaciones interpersonales en particular.

Según esta perspectiva el amor adulto es el producto de, por lo menos, tres tendencias particulares:

La primera consiste en la necesidad del niño de ser protegido por sus padres o por quienes les sustituyan. Los padres deben mostrar un compromiso hacia el niño, “el importantísimo tercer componente de la teoría triangular del amor”.

La segunda tendencia fundamental; consiste en la inclinación protectora paterna; no solo buscamos la protección de nuestra pareja, si no a su vez, poder protegerla.

La función evolucionista consiste en la protección que uno proporciona al otro y por consiguiente a cualquier descendiente que sea futuro de la relación; dicha protección depende del compromiso que exista entre los dos individuos que forman la pareja para seguir adelante con la relación pase lo que pase.

El tercer tipo de tendencia es sexual; por lo tanto esta asociada al componente pasión de la teoría triangular.

Nos basamos en que aquellos que, se quieren, sienten que tienen cosas en común, se evalúan positivamente el uno al otro y aprecian la compañía del otro.

Pero amar de verdad requiere sentimientos de demanda profunda, un fuerte apego e intimidad.

El amor produce un grado de interdependencia emocional, una cualidad de exclusividad y preocupación. Si, simplemente quieres a alguien, esa persona no domina tus pensamientos y sueños, ni te preocupa que alguien más pueda quererla. El amor con frecuencia conlleva posesividad y la posibilidad de experimentar celos y dolor, aunque también éxtasis.

La atracción entre personas, explica Sternberg J. (1986), no es un asunto sencillo, hay por lo menos ocho variables: sin amor, amor romántico, cariño, amor loco, encaprichamiento, compañía, amor vacío y amor consumado. Lo que distingue estos estados es la combinación de cada uno de los siguientes componentes:

**-Intimidad** (afecto, revelaciones mutuas).

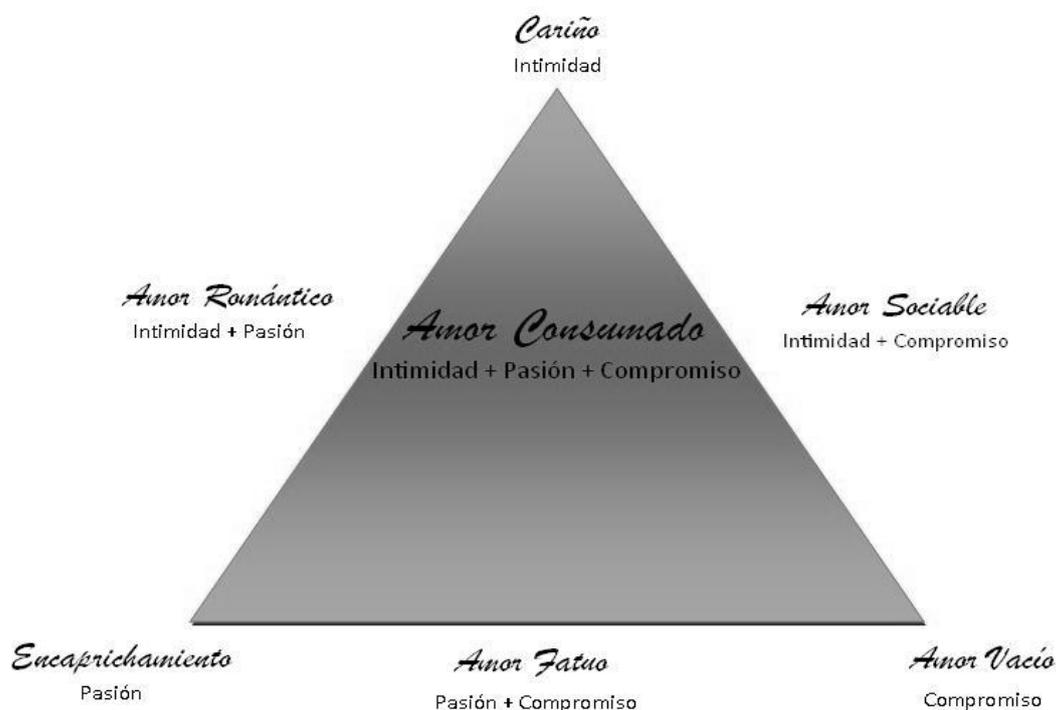
Se refiere a emociones que acercan a la gente, emociones como el respeto, afecto y apoyo. Los sentimientos de intimidad son lo que llevan a la gente a querer compartir cosas, a revelar cosas personales y privadas.

**-Pasión** (atracción física).

Es un deseo fuerte de estar con la otra persona. La pasión es sexual muchas veces, pero no siempre. Sternberg J. (2000) afirma que la pasión es un sentimiento que crece rápidamente, pero que luego cede poco a poco.

**-Compromiso** (decisión consciente de amar, compartir, estar juntos). El compromiso implica tomar una decisión que puede ser a corto o largo plazo. En el corto plazo, el compromiso exige decidir que uno está enamorado. El compromiso a largo plazo implica decidir cultivar y mantener la relación amorosa. En la práctica, esto suele comprender la decisión de compartir planes de vida y a veces formar una familia.

En el siguiente diagrama podemos apreciar la teoría triangular del amor de Sternberg. J (2000)



Hay un patrón en el desarrollo de muchas relaciones. Muchas parejas podrían comenzar una relación sin amor (sin pasión, compromiso ni intimidad), y con el tiempo, a medida que crece la cercanía, puede dar lugar a un encaprichamiento, que tiene pasión, pero no compromiso ni intimidad; o

quizás a un amor romántico, que añade intimidad, pero que aún no incluye el compromiso. Y finalmente, al incluirlo puede evolucionar al amor consumado.

Pero ni siquiera el amor consumado es estático e inmutable, ya que al principio de una relación hay mucha pasión, que con el paso del tiempo disminuye.

Sin embargo, el compromiso y la intimidad pueden aumentar, y aunque éstas suelen considerarse más importantes en una relación, el rompimiento de una pareja resulta con más frecuencia vinculado al amor romántico erótico, es decir, amor romántico y atracción sexual, lo que prueba su importancia en una relación prolongada.

El amor no se puede forzar: comienza con la atracción entre personas, que requiere atracción física, similitud y cercanía o vecindad. Si estamos “encaprichados” de alguien, y ese alguien por nosotros, la tendencia natural es sentir afecto por él/ella y querer compartir cosas, pero para ello es necesario tener el mismo nivel de entendimiento, intereses, ser más parecidos que diferentes en muchos aspectos importantes, lo cual, a veces se da y a veces no.

Si embargo, los varones al elegir a sus parejas sexuales suelen ser menos selectivos que las mujeres, ya que les resulta muy fácil propagar sus genes a través del acto sexual y puede seguir haciéndolo durante una buena parte de su vida adulta.

Por otro lado, las mujeres tienden a ser más selectivas, ya que sus posibilidades de propagación genética son limitadas.

De ahí que sean muy cuidadosas a la hora de elegir al varón con el que van a copular y el momento en el que van hacerlo.

Lo más habitual es que se inclinen por varones de mayor edad que hayan demostrado su capacidad en la consecución de los recursos necesarios para mantener tanto a su pareja como a su progenie; así mismo optarán por aquellos varones cuyo compromiso hacia ellas y sus descendientes les inspiren confianza.

Desde la teoría evolucionista la última función del amor romántico consiste en la propagación de las especies a través de la relación sexual.

El amor romántico (intimidad mas pasión) no suelen durar demasiado tiempo, y en aquellos casos en que es la única fuerza que mantiene unida a la pareja, puede ocasionar problemas a la hora de asegurar que los niños crezcan de un modo que les permita desarrollar todo su potencial.

El amor de compañía (intimidad mas compromiso), o incluso el simple agrado contribuye a que la pareja permanezca unida y se vuelque en la educación de los niños una vez que el amor romántico ha pasado a mejor vida.

La forma como se concibe el concepto de amor resulta difícil. La palabra por si misma, es compleja y encierra muchos significados, debido a que existen diferentes clases de amor, como lo son el amor a la pareja, el amor a un hijo, el amor a los padres, el amor a los amigos, el amor a un animal o la forma como se quiere un dulce o un vestido. "El amor es esa disposición de animo en que la dicha de otro resulta esencial para la propia felicidad".

Heinlein, (1961).

El hombre, a lo largo de la historia, ha hecho de este sentimiento toda una apología, en la que se toca el amor romántico, con el drama y la tragedia.

Por lo tanto, si no se ha logrado una definición exacta sobre ello es precisamente por que, así el sentimiento sea el mismo para todos, suele, de por sí, ser diferente en cuanto a la intensidad, entrega y realidad.

Una vez descubierto en nuestro interior dicho sentimiento, entramos en un torbellino de emociones que van desde la pasión al delirio, de los celos a la desesperación; el cual resulta indispensable para el desarrollo del hombre.

### 1.1.2 Formas De Amor

Se cree, que sólo había un tipo de amor en una relación de pareja; ese intenso, apasionado, calmado, a veces celoso, ese que rompe con todas las barreras, que te emborracha a veces, otras te abre los ojos, otras te ciega, otras lo da todo sin pedir nada a cambio.

Según el psicólogo Jhon Alan Lee, citado por Master y Jhonson, existen seis formas principales de amor romántico: 1. Eros, 2. Ludus, 3. Storgo, 4. Manía, 5. Pragma, 6. Ágape. Descritos muy brevemente en el siguiente cuadro. (La psicología aconseja aprovechar las partes positivas de cada uno)

<b>Eros</b>	Dios griego que se dedicaba a la lujuria y el sexo. John Lee refiere: Eros es el hermano amor que basa su relación en lo erótico y lo sensual, o lo que es lo mismo... en el sexo puro y duro.
<b>Storgo</b>	Es un tipo de amor compañero, afectuoso y amistoso. Un amor lento, tranquilo y que ve la pasión de lejos, pero, muy sólido.

<b>Ludus</b>	Es un tipo de amor, que no es nada sólido, ni tiene cualidades para sobrevivir a las dificultades de la vida.
<b>Manía</b>	Es un amor apasionado, muy intenso, impaciente, sin medida, con absoluta desproporción exagerada, que se entrega en cuerpo, alma, y exige lo mismo de la pareja.
<b>Pragma</b>	Es el tipo de amor, muy práctico y muy controlado, es bastante interesado tiende a fijarse solo en el.
<b>Ágape</b>	Es el tipo de amor el que derrocha bondad, paciencia y comprensión los poros, que se sacrifica y se entrega física y emocionalmente

Jhon A. Lee, en su libro Colors of love, dice que así como existen tres colores primarios hay tres amores primarios: eros (amor por una persona ideal); ludus (como un juego) y el storge (como amistad).

John Lee, piensa que la combinación de los sentimientos primarios da lugar a los secundarios, entre los que cuenta la manía (amor obsesivo, que

surge de combinar el eros y el ludus); el pragma (amor práctico, hijo del ludus y el storge) o el ágape (que viene de combinar el eros y el storge).

Su teoría considera la existencia de nueve amores terciarios, que combinan los primarios con los secundario Heinlein, (1961).

## 1.2 ASPECTOS SOCIALES Y PSICOLÓGICOS PARA LA ELECCIÓN DE PAREJA

A través de nuestros tiempos la definición de la palabra amor a dado la sensación de ser versiones incompletas y breves de una experiencia que en ocasiones, puede llegar a ser explosiva.

El modo de contemplar el amor es, siempre, un fiel reflejo de un período temporal o de un lugar en particular, de las funciones románticas que cumple el amor asimismo romántico y de las que se supone que debió cumplir en dicho periodo temporal y en ese lugar.

Viéndolo desde una perspectiva social; el amor es solo una construcción social. “Se refiere esta a la idea de que no existe ninguna realidad particular que sea experimentada simultáneamente por todas las personas”

Berger, P.L. y Lucman, (1980.)

Según la perspectiva socioconstruccionista, los individuos no son destinatarios pasivos de un conjunto de acontecimientos que se producen en su entorno, si no, que por el contrario, la sociedad humana esta comprometida activamente en la determinación de lo que esta bien y lo que esta mal; de lo que es inmoral y de lo que es moral.

De ahí que las culturas se afanen, de un modo dinámico y permanente, en la elaboración de información social.

La socialización consiste en enseñar a los niños a utilizar las “lentes” que ya están usando los demás miembros de su misma cultura. Estas lentes son importantes porque otorgan a los individuos unos conocimientos similares del mundo y una manera de interpretar la información ambigua.

En el enfoque socioconstruccionista se ha aplicado a diversos aspectos del comportamiento humano, tales como la sexualidad, las relaciones interpersonales y las emociones. Respecto al amor la perspectiva socioconstruccionista afirma que las sociedades se distinguen, las unas de las otras, por su comprensión de la naturaleza del amor.

Las culturas de distintos periodos la han definido de formas sustancialmente opuestas, en algunas épocas la gente creía que el amor incluía un componente sexual y otras que era una experiencia noble y totalmente sexual.

En la antigua Grecia; mucha gente creía que el verdadero amor era el que nacía entre varón adulto y un niño adolescente. A menudo los hombres griegos despreciaban a sus mujeres, sin embargo los varones adolescentes se consideraban un autentico tesoro para el amor de los hombres de mayor edad, quienes dirigían la pasión e incluso la intimidad. (Dos de los componentes de la teoría triangular del amor). Por desgracia poco se sabe de la vida amorosa de las mujeres en la antigua Grecia, ya que existen escasos registros escritos referentes tanto a la vida como al amor colectivo femenino.

En el siglo XIX, el ideal de muchos victorianos era el amor entre hombres y mujeres, pero eso sí, un amor asexualmente comprometido, pues solían considerar el sexo conyugal como un mal necesario y, a decir verdad, solo estaba permitido para procrear. La pasión debía dirigirse a Dios, no a la pareja conyugal.

Durante este periodo, el amor y la sexualidad se disociaron radicalmente. Las buenas mujeres eran aquellas que se sentían muy poco interesadas por las actividades sexuales. El deseo carnal nunca debía controlar o presidir su matrimonio.

La pasión era muy valiosa, pero la pasión sexual era la más ruin de las bajezas.

Uno de los motivos por los que el amor difiere entre las culturas consiste en que la experiencia del amor depende, en parte, de factores externos, definidos por la propia cultura.

Tal y como pueden comprobar rápidamente las parejas que mantienen relaciones catalogadas como ilícitas es muy difícil por no decir imposible, bloquear la influencia de los demás. En efecto una de las razones que conserva vivas este tipo de relaciones estriba, parcialmente en el desafío de intentar apantallar los efectos de terceros que no desean verse apartados.

Evidentemente, el concepto atractivo y socialmente deseable varía de una cultura a otra. Las características que en una de ellas pueden calificarse de atractivas, en otras pueden resultar desagradables.

Por otro lado, los factores tales como la aprobación social parece influir en el tipo de sentimientos y relaciones que las personas mantienen entre sí. Las culturas difieren en las relaciones a las que otorgan aprobación social así como en el amor que puede dimanar de ellas.(Op.cit).

En este sentido, no es solo simple, sino incluso ¡elegante! En toda su extensión, la teoría de Rogers (1971), está construida a partir de una sola “fuerza de vida” que llama la tendencia actualizante.

Esto puede definirse como una motivación innata presente en toda forma de vida dirigida a desarrollar sus potenciales hasta el mayor límite posible.

No estamos hablando aquí solamente de sobrevivencia; Rogers, entendía que todas las criaturas persiguen hacer lo mejor de su existencia, y si fallan en su propósito, no será por falta de deseo.

*Rogers (Op.Cit.) resume en esta gran única necesidad o motivo, todos los otros motivos que los demás teóricos mencionan. Nos pregunta, ¿por qué necesitamos agua, comida y aire?; ¿por qué buscamos amor, seguridad y un sentido de la competencia? ¿Por qué, de hecho, buscamos descubrir nuevos medicamentos, inventar nuevas fuentes de energía o hacer nuevas obras artísticas?.Rogers responde: porque es propio de nuestra naturaleza como seres vivos hacer lo mejor que podamos.”*

No obstante, las personas, en el curso de la actualización de sus potenciales, crearon la sociedad y la cultura. En sí mismo esto no parece un problema; somos criaturas sociales; está en nuestra naturaleza.

Pero, al crear, la cultura desarrolló una vida propia. En vez de mantenerse cercana a otros aspectos de nuestras naturalezas, la cultura puede tornarse en una fuerza con derecho propio. Incluso, si a largo plazo, una cultura que interfiere con nuestra actualización muere, de la misma manera moriremos con ella.

Rogers, agrupa bajo el nombre de visión positiva a cuestiones como el amor, afecto, atención, crianza y demás. Está claro que los bebés necesitan amor y atención. De hecho, muy bien podría morirse sin esto. Ciertamente, fallarían en prosperar; en ser todo lo que podrían ser. Rogers (1971)

### 1.3 INFLUENCIA SOCIAL PARA LA ELECCIÓN DE PAREJA

Las relaciones románticas y el amor están estrechamente asociados al apoyo recibido de la red social a la que pertenece cada persona, y que está integrada por los padres y los demás miembros de la familia, el parentesco en sentido amplio.

Cuando mayor sea el apoyo social otorgado a la relación romántica mayor será la satisfacción personal derivada de la misma; la importancia del apoyo familiar incrementa a mediada que aumenta el compromiso de una pareja; dicho apoyo puede explicar porque la gente suele contraer matrimonio con individuos de un estatus socioeconómico y una etnia similares.

Algunos filósofos como Platón han descrito la idea de que, la persona ama a otra persona, porque, está encarnaba una o varias de las ideas que aquella andaba buscando, tales como la autenticidad o la belleza.

Según Platón: nadie ama a una persona en su totalidad, puesto que nadie podía encarnar la autenticidad o la belleza en su totalidad, hasta el punto de que, en un determinado nivel, no se ama en absoluto a dicha persona, si no que, en realidad, lo único que se codiciaba de ella era una abstracción o una imagen de sus mejores cualidades.

Platón nunca consideró que pudiese amar a una persona por sus cualidades únicas o exclusivas, ya que las ideas eran abstracciones inmutables. Por consiguiente, lo que buscamos es la mejor materialización posible de, pongamos por caso, la autenticidad o verdad universal, no la idiosincrasia.

Hoy en día, la perspectiva platónica del amor no goza de popularidad; por el contrario el hombre actual se inclina por un punto de vista más aristotélico:

prefiere amar y ser amado por lo que es en carne y hueso; desea dirigir su triangulo amoroso hacia una persona real y no hacia un simple ideal.

Jostein Gaarder, (1995)

Durante la ilustración, el amor se contempla como una experiencia racional y ordenada que podía ser controlada por quienes la experimentaban.

En aquella época se creía que la pasión y la intimidad pertenecían a la esfera cognitiva y no a la de los sentimientos y las motivaciones.

En los siglos XVIII y XIX, durante la época del romanticismo, se creía que el amor era incontrolable y que los hombres y las mujeres se enamoraban sin razón alguna. Kant, I.(1949), afirma que “el amor no se podía controlar, ya que formaba parte de los sentidos”.

La concepción del amor parece estar relacionada con la visión dominante de la naturaleza humana en una época determinada; las concepciones del amor son medios fundamentales para que el individuo comprenda su vida y sus relaciones. Una representación del amor proporciona a las personas un prototipo que le permite comparar sus ideas, sus sentimientos y sus acciones.

El hombre puede determinar si esta enamorado evaluando a su posible amado, sus sentimientos, sus ideas, y su comportamiento, en un esfuerzo por entrever si se ajusta a las prescripciones culturales del amor.

De este modo si los sentimientos de una persona hacia otra y las prescripciones sobre el amor coinciden, podría llegar a la conclusión de que, efectivamente esta enamorada.

Como se ha visto, el amor es una construcción social que refleja un tiempo y un lugar determinados. Aun que los sentimientos de intimidad, pasión y compromiso han sido elementos del amor en el transcurso de todas las épocas, su forma de combinarse y las combinaciones que han merecido el calificativo de amor a lo largo de la historia o de las culturas.

Nuestras percepciones de quien puede ser un objeto apropiado de nuestro amor, también están conformadas por convenciones de aceptabilidad definidas culturalmente. Una persona considerada idónea en un tiempo y lugar, tal vez no lo fue en un tiempo y lugar diferentes. Robert. J. Sternberg (1998).

Por eso varios teóricos refieren, que la búsqueda de un amigo o pareja puede considerarse como un proceso que comprende una serie de pasos o filtros los cuales se mencionara brevemente:

- proximidad: se escoge entre las personas que se conocen, las que se ve con cierta regularidad, aun así no seleccionamos a la pareja al azar.
- Familiaridad percibida: la mayoría de nosotros escogemos a alguien que sea de la misma raza, los mismos principios o formación religiosa de la misma clase social, con niveles de educación similares e intereses semejantes.
- Atracción física: tendemos a ser atraídos por personas que son semejantes a nosotros en intereses o capacidades y por personas a quienes vemos con el mismo nivel de atracción física en términos generales que nosotros.

Una vez que los primeros filtros han sido pasados y se ha iniciado la corte de la otra persona, la pareja debe de tratar de descubrir si existe compatibilidad más fundamental, si no se pasa ninguna de las pruebas, la pareja tenderá a disolverse y cada uno de los miembros buscara otra pareja empezando el proceso de filtración nuevamente por completo. Pero si las pruebas son pasadas satisfactoriamente, la pareja empieza a pensar en casarse o en vivir juntos de una manera permanente. Philip (1984)

El primer criterio de atracción reviste el aspecto de una percepción visual. La fijación amorosa es entonces con frecuencia muy rápida, independiente de un conocimiento profundizado. Por otra parte la persona elegida no tiene nada que ver al principio con el amor: la fijación amorosa esta esencialmente fundada en exigencias personales e inconcientes.

El compañero se elige siempre en tendencias neuróticas latentes o patentes; lo que se elige en él o ella son sus respuestas neuróticas que se equilibran en el matrimonio.

Los amigos son también muy importantes para el conocimiento del otro. Nada es más revelador del comportamiento de alguien que sus relaciones con las personas próximas pero ajenas a su familia.

Platón refiere que el amor brota cuando encontramos en otro o en otra, el todo o parte de esa imagen segregada o elaborada por nuestro propio psiquismo y hecha de aspiraciones irrealizadas, de anhelos de equilibrio a través de los contrastes y de apoyo mediante las semejanzas.

Suzanne Lilar de manera llamativa expresa que el deseo que se posa sobre una persona, se nos va a vincular frecuentemente a su movimiento, del que perderemos con frecuencia el control. "Esa alma gemela, es aquella que nos hará vivir más intensamente". Citado en Moore John. (1994).

Uno de los factores que conforman y determinan a la pareja es la desigualdad que se observa entre los géneros por el predominio del otro en casi todos los campos.

Si bien esta situación comienza a cambiar en las nuevas generaciones y en concreto en las clases sociales más favorecidas, en donde la mujer puede estudiar y trabajar, en los niveles de bajos recursos, no le es permitido dejar a un lado las tareas que la sociedad y las costumbres le exigen, completando así una doble jornada de trabajo o lo que se ha denominado el trabajo invisible, situación que solo se ve si ella no esta. De esta manera, su mundo aparece bastante limitado en su autonomía.

El hombre ha sido educado para ser el mismo, y su principal búsqueda es hacia la defensa de sus derechos, hacia sus intereses laborales, sociales y productivos, mientras que la mujer ha sido formada para estar con su hombre, para ser dominada por él en la vida afectiva.

Al punto que ella vale si el otro esta, si existe él vinculo. Solamente los cambios que se puedan lograr en el nivel educativo y formativo, mediante la influencia de las familias, los colegios y las universidades, podrán marcar una gran diferencia en el camino hacia la igualdad de género.

Y de hecho ya se ha empezado a observar en una determinada franja de la población femenina, en especial la que pertenece a las clases media y alta y en la gente joven, en donde aparece una mayor independencia de la mujer.

Si hace unas décadas los vínculos duraban hasta que la muerte los separaba, en la actualidad. La mujer que se prepara y se desarrolla se ha despertado de un prolongado letargo; piensa, reflexiona y exige también sus derechos de igualdad, quiere ser tratada y mantener un vínculo en el que ambos miembros participen y construyan su relación de pareja.

#### 1.4 RELACIONES INTERPERSONALES.

Las relaciones humanas; se define como la interacción recíproca entre dos o más personas, ya sea a nivel interpersonal o sociocultural Diccionario Popline, (1999)

A este respecto Fringermann (1992), menciona que dada la naturaleza social del ser humano, este nunca puede actuar de manera aislada, sino que siempre lo va a hacer dentro de un grupo, humano, aunque sea muy reducido.

Esto quiere decir que para subsistir debe adaptarse a la sociedad de la que forma parte, pues desde el momento en que nace ya encuentra ciertas formaciones y estructuras (la lengua, la religión, mitos, costumbres, derechos, valores, etc.) específicamente sociales que fueron elaboradas anteriormente por la vida en común.

Estas relaciones constituyen un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no solo como un medio para alcanzar nuestros objetivos sino como un fin en sí mismo.

Ahora bien, en ellas el comportamiento del ser humano es completamente diferente cuando se encuentra aislado o cuando forma parte de un grupo, pero en realidad ningún ser humano se halla completamente incomunicado, ya que siempre y en todo lugar es miembro de una familia y mantiene relaciones con otras personas. Fringermann, (1992)

Por ello los grupos humanos constituyen siempre una sociedad en que encontramos una estructura y una dinámica. En la estructura hay distintos elementos que dan una organización peculiar a cada grupo- sociedad.

Cada estructura da las bases para la dinámica social que es la interacción que se da entre individuos y subgrupos o parcialidades de la sociedad.

En última instancia esta dinámica es simplemente una expresión de los requerimientos u objetivos de los individuos que componen esa sociedad. Los que se ven forzados para alcanzarlos a accionar conforme al orden social que se ha generado en la respectiva sociedad. Pauchard (2001)

“El hombre es como dijera Aristóteles; un ser eminentemente social”

Es por ello que en las relaciones humanas no se puede concebir a los seres humanos sin la noción de que estén involucrados con otras personas ya que están inmersos dentro de una sociedad. Y allí su requerimiento máximo es el de disfrutar de buenas relaciones humanas y de la tragedia que significa el no tenerlas.

Pauchard (2001) menciona que el tan inquietante y comentado “estres” en los seres humanos puede ser producto de experiencias de relaciones humanas insatisfactorias o del riesgo de que así ocurra. Es decir, malas relaciones humanas implica una amenaza claramente comprobadas de problemas de salud tanto mental como orgánica.

Por lo anterior expuesto acerca de estas interacciones humanas Rage. A. E. (1996) comenta que son la base para la estructura de la vida matrimonial o la unión libre de una pareja. Uno de sus principales aspectos dentro de la relación de pareja es establecer y preservar el desarrollo de la vida conyugal centrada en la armonía, por medio de una cooperación armoniosa dentro de la nueva familia que se inicia.

El éxito de las relaciones humanas depende de la comunicación eficaz, de la capacidad de ser transmisores como receptores eficientes.

Esto depende del conocimiento, de la comprensión, de la simpatía y de la sensibilidad, el conocimiento cuenta con el saber de los hechos, los antecedentes, el arte de una buena conversación o diálogo. A si mismo la comprensión, simpatía, sensibilidad, procede de los sentimientos como de la empatía

Todo esto, a su vez, depende de un perfecto estudio de la naturaleza humana. Este estudio es posible si hay interés. El interés lo crea el aprecio, y el aprecio emana del amor. Halloran, (2001)

De aquí que el amor sea la verdadera clave para las buenas relaciones humanas. Por medio del amor, el hombre llega hasta otros seres diferentes del propio ser.

Sin este, el hombre no puede vivir ni desarrollarse. Más aún, por medio de las relaciones con aquellos a quien ama el hombre llega a aprender muchas cosas sobre si mismo: su fuerza, su debilidad y sus talentos.

Es obvio que cuanto mas intima sea su relación con los demás por medio del amor, mayor será la posibilidad de desarrollo individual. Soria, (1996)

El amor indica apremio y exigencia, busca una unión con esa forma de actividad por la que el amante se amolda a los deseos de la persona amada.

El amor siempre compromete. Amar quiere decir hechos más no tantas palabras, ya que los hechos son los que producen los efectos; más no las palabras. (Obras son amores y no buenas razones).

En esto Soria, (1996) menciona que es necesario llegar a ciertos aspectos importantes:

- ❖ Las relaciones humanas sanas y agradables requieren una acción recíproca de la persona; un dar y recibir, un mutuo intercambio.
- ❖ La clave para tener una buena comunicación es la sinceridad, la empatía, la aceptación y el respeto por el otro.
- ❖ A cada acción se opone una reacción; si somos agradables con los demás ellos también lo serán con nosotros.
- ❖ La base para la buena amistad profunda, es una relación auténtica.
- ❖ La estima de los demás se basa en la capacidad de tratar a la gente de manera que se vea que sus méritos son apreciados y ponderados.
- ❖ Los sanos cumplidos y atenciones sinceras son esenciales para las buenas relaciones humanas, especialmente en la vida de pareja y familia.
- ❖ La veracidad en nuestra manifestación es tan importante como la responsabilidad en nuestras acciones.

La auténtica comunicación dentro de la vida de pareja y familia, pide ciertos elementos importantes que no deben ser olvidados. Entre ellos deben estar los siguientes:

- a) Es necesario aprender a escuchar: para esto se debe tener delicadeza, mostrarse atentos y solícitos.
- b) En ocasiones se olvida que las personas que merecen mayor atención como mejor, actitud son nuestras parejas y familia.
- c) Antes de dar cosas materiales es más importante entregarse uno mismo: esta es una queja frecuente en la vida de pareja y familia.

- d) Estar disponible: no se trata de renunciar a toda la vida social y de trabajo, si no que siempre existan momentos para el compañero y que se respete como algo sagrado.
- e) Fortifica la relación; el hacer cosas juntos: esto ayuda a ampliar la comunicación, ya que existen mas temas de diálogo.
- f) Aprender a jerarquizar las situaciones: esto supone que es conveniente ceder ante las cuestiones de poca importancia para poder mantenerse firmes en las que lo ameriten. Sin hacer guerra de poder.
- g) Ser generoso en la alabanza sincera: es bueno que la pareja perciban un sentimiento de logro y éxito que este sea reconocido por los seres que ama y por su pareja misma.

Sin embargo, la sociedad siempre ha tenido exigencias en cuanto a las relaciones humanas. Ya que, estas van cambiando, de acuerdo a la evolución de la sociedad. Por siglos se hablaron de roles sexuales mas o menos fijos, para el hombre y la mujer; en todos los aspectos de su vida.

La ultima mitad del siglo XX ha sido una era de crisis respecto a los roles tradicionales. Ya no se sabe con exactitud lo que se espera de cada quien.

El hecho de que se lleve a cabo ciertos estereotipos masculinos y femeninos en nuestra cultura, no significa que todas las parejas vivan bajo estos esquemas. Hay evidencias en la actualidad de un cambio, pero como toda transformación social, requiere de tiempo como de decisión de las personas involucradas. Cuando hablamos de relaciones más equitativas, nos acercamos a un terreno árido, ya que todavía prevalece cierta resistencia a modificar patrones tan arraigados, tomándolo como un asunto muy complejo.

En la actualidad hombres y mujeres poseen opciones genuinas para el matrimonio o la unión libre, incluida la posibilidad de decidir si quieren tener un hijo, o si desean mantener su unión, sin llegar a procrear, ambos tienen mayor libertad para expresar lo que en realidad quieren en su relación y para decidir una ruptura si no se cumplen sus expectativas.

Esta mayor libertad permite que las diferencias entre ellos, en lo que concierne a las metas del matrimonio o unión, sean más invisibles que en épocas anteriores, cuando un mayor número de parejas permanecían juntas por estricta necesidad. Ma. Teresa Döring, (1995)

Cuando hay un acuerdo entre lo que cada uno espera del otro y ambos están dispuestos a asumir el compromiso de la relación sin perder su individualidad ni su proyecto individual, es más factible que la relación marche satisfactoriamente, cubriéndose las necesidades de la pareja.

Las relaciones humanas de las que hablamos, incluyen cualquier tipo de asociación entre dos o más personas que estén involucradas bajo cierta, interacción y que además puedan tener diversos fines como pueden ser, la amistad, el noviazgo, el matrimonio, la unión libre, o simplemente un encuentro casual.

No obstante para que podamos conocer cuáles son las relaciones de pareja que pudieran darse entre dos personas es necesario explorar las fases por las que atraviesa una relación interpersonal, estas fases las distingue Levinger y Soez (1972) quienes describen que son tres las fases de estas relaciones:

1. conciencia, donde una persona mira a la otra.
2. contacto superficial, donde las personas ya están en una interacción mutua, además de vivir los efectos de su interacción.

3. mutualidad, aquí la relación ha alcanzado cualidades interpersonales únicas, dándose un trato mas formal. Citado en Sánchez, R. (1995 ).

De la misma forma Triandis (1997) menciona que durante la fase de conciencia, se dan, rasgos superficiales, como la atracción física, la competencia, la calidez, el interés en actividades similares; en lo que respecta a la fase de contacto superficial, las características que se dan son dos tipos, la frecuencia e intensidad de las recompensas, y los costos recibidos de otro, así también las actitudes similares como las conductas dadas por los papeles sexuales, que determinan en forma importante a la atracción; por ultimo durante la mutualidad, hay mucha auto-divulgación concerniente a los sentimientos personales, se expresa y comparte información sobre el bienestar de ambos miembros creándose normas para la pareja; se asumen responsabilidades para proteger; como mejorar la relación elevándose el compromiso emocional.

Este es el nivel de la relación en el cual el contrato de la mutualidad es entendido y es el más importante en determinar las conductas de la pareja (citado en op.cit.)

Con base en lo anterior se puede decir que la relación de pareja es una relación de mutualidad que posee características particulares que la han hecho ser el centro de atención de diversos psicólogos; donde retomamos algunos aspectos importantes de sus definiciones: Citado en. González (1994)

Autores	Año	Definición
<p><b>Sánchez Azcona</b> Citado en Sánchez R. (1995)</p>	<p>1974</p>	<p>La pareja es como una etapa de exploración y de preparación de un acuerdo con las normas morales y religiosas que la sociedad acepta; es como un modo para valorarse y relacionarse, donde se pueda trascender en el sentido más genuino del humanismo.</p>
<p><b>Casares</b> Citado en Gurtart (1991)</p>	<p>1981</p>	<p>Es un conjunto de dos personas o cosas que guardan entre si alguna relación</p>
<p><b>Atienza</b></p>	<p>19987</p>	<p>Es un compartir armónico y fluido donde los miembros de la pareja obtienen la satisfacción de sus necesidades vinculares y el intercambio</p>
<p><b>Díaz Living</b> <b>Jiménez R</b> Citado en Sánchez R. (1995)</p>	<p>1990 1993</p>	<p>La pareja es una institución social que se constituye con base en un sistema de normas y reglas de conducta. La pareja es la interacción de dos personas de diferentes sexos unida por un compromiso emocional y los factores que la integran.</p>
<p><b>Casado</b></p>	<p>1991</p>	<p>La pareja es un proceso dinámico de interrelación, donde desde el primer momento de atracción, de seducción, se establece un proceso de comunicación existiendo un intercambio de mensajes explicándose como son y qué es lo que esperan del otro, dándose una complementariedad entre dos personas que se encuentran incompletas y que buscan en el otro su complemento.</p>
<p><b>Casares Bueno Masters</b> <b>y Sánchez Navarro</b> Citado en estrada (1994)</p>	<p>1994</p>	<p>Consideran a la pareja como la unión voluntaria entre dos personas que se vinculan por los lazos afectivos y en la gran mayoría de los casos legales. Se trata de una de las relaciones mas intensas y prolongadas de cuantas suele establecer un individuo con otras personas a lo largo de su vida.</p>
<p><b>Escardo Fernández</b> Citado en Sánchez R. (1995)</p>	<p>1974</p>	<p>Es una asociación de dos personas con un propósito familiar común o concurrente, es la interacción de dos personas de diferente sexo unidas por un compromiso emocional y los factores que la integran.</p>

Sánchez R.	1995	La relación de pareja es considerada como una entidad que está compuesta de dos personas de diferente sexo y están unidas por un compromiso emocional, cuyo propósito es constituir una familia que se basa en normas culturales específicas y su importancia radica en la capacidad que tienen ellos mismos para autodefinirse y desarrollarse como una familia, a partir de las funciones que la sociedad y la misma cultura les impone.
Döring	1995	Cuando se habla de pareja no se refiere solo a quienes conviven, si no a quienes tienen una relación de apoyo y crecimiento mutuos.
Minello y Ortiz Citado en González S. (1997)	1995	La pareja es una unión privilegiada de dos, que se presenta como un todo.
Bedollan, Bustos, Delgado, García y Prado	1998	La pareja es una institución compleja, donde se presenta ubicarla y comprenderla tomando en cuenta cuatro niveles que son: biológicos intrapsíquicos, interpersonales e ideológicos cultural.

Con base al cuadro podemos tomar en cuenta como cada autor concibe a la pareja, coincidiendo la mayoría que, la pareja es la unión entre dos personas que desean compartir algo.

Así de acuerdo con los conceptos mencionados anteriormente se considera a la pareja como la relación entre dos personas cuya finalidad es la de convivir, tener una relación de apoyo de crecimiento personal, como de crecimiento mutuo en el que exista el intercambio sexual, afectivo, de ideas, gustos, actitudes, así como valores propios; es decir el placer y el gusto de compartir, reconocer, aceptar sus características, sus cambios tanto a nivel personal como de pareja, ya que de igual manera estos pueden verse influenciados tanto por su entorno social, cultural, económico y político.

Por otra parte hay necesidades de ser aceptado y querido, sentirse importante, competente, productivo para la otra persona; existiendo otro tipo como son las sociales las cuales tienen que ver con la búsqueda de relaciones sanas y satisfactorias estas necesidades psicosociales generalmente surgen en la persona sentimientos de inseguridad y de insuficiencia. Algo importante es el considerar, que, cuando dos individuos se unen para construir una pareja como tal, es porque de alguna manera se han cumplido entre ellos varios niveles de atracción y cada uno siente que recibe satisfacción a diversas necesidades.

No obstante, se cree que el problema inicia cuando dos personas se unen porque en el momento que toman la decisión tienen la impresión de que esa persona, tanto su compañía como su presencia les completa; sin embargo hay que tomar en cuenta que cada una de las partes llega con sus propias historias como pueden ser sus necesidades, deficiencias, frustraciones, carácter, problemas, etc.

Por lo que, cuanto mas aumente las necesidades en la vida diaria uno puede dar menos, y pedir mas creándose así un grado de dependencia en el cual de la misma manera pudiera aumentar, los conflictos, las tensiones, como las fricciones.

Sin embargo la tendencia en la vida de pareja, bajo la modalidad sea legal o social, es una constante que se ha mantenido durante la historia en la mayoría de las culturas, este tipo de modalidades se especifican mas en el noviazgo, la unión libre, y el matrimonio. James Fadiman, (1979)

Para Rogers (1971) una relación íntima a largo plazo, como el matrimonio se concentran en cuatro elementos básicos:

Sintetiza cada elemento como una promesa formal, como un acuerdo sobre el ideal de una relación permanente, benéfica y significativa.

1.- consagrarse al compromiso. Cada miembro, en un matrimonio, debe considerarlo “una sociedad en continuo proceso y no un contrato; el trabajo que se desarrolla es para satisfacción personal y mutua”. Una relación es la que se realiza con metas separadas y también comunes. Rogers, expresa este compromiso de la manera siguiente: “nos comprometemos a trabajar juntos con el proceso cambiante de la presente relación porque ella/el esta enriqueciendo actualmente nuestro amor y nuestra vida y queremos que siga creciendo”.

2.- Comunicarse: expresar los sentimientos. Rogers no esta defendiendo simplemente la libre expresión de los sentimientos. Lo que hace es sugerir que uno debe empeñarse tanto en el efecto que los sentimientos tienen sobre el compañero, como en la expresión original de los mismos. Esto es mucho mas difícil que simplemente “dejar salir el vapor” o “ser franco y honrado”.

Es la voluntad de aceptar los riesgos reales implícitos: el rechazo, los malos entendidos, herir los sentimientos y el castigo.

3.- No aceptar los papeles establecidos. Numerosos problemas se suscitan al tratar de satisfacer las expectativas de los demás, en lugar de determinar las propias.

Rogers comenta que muchas parejas sufren una gran tensión al tratar de vivir de la aceptación parcial y ambivalente de las imágenes que sus papas y que la sociedad les han impuesto.

Un matrimonio guarnecido con demasiadas expectativas e imágenes es esencialmente inestable y no tiene ninguna satisfacción potencial.

4.- Transformarse en un si mismo separado. Este compromiso consiste en un profundo esfuerzo por descubrir y aceptar la propia naturaleza total. Es el mas desafiante de los compromisos, es un empeño por quitarse las mascararas, tan pronto y cuantas veces se formen. “Tal vez puedo descubrir y me puedo acercar más a lo que realmente soy en lo mas intimo”.

De esta manera para la psicología, el estudio de la pareja representa un enorme campo interesante, ya que dentro de ella se manifiestan los rasgos las características mas propias y esenciales del ser humano, tanto creativas como destructivas, también se expresan los sentimientos, los actos mas puros y / o mas perjudiciales.

En otras palabras. González (1994) señala que, una de las principales características del ser humano es la necesidad y capacidad de entablar una relación de pareja donde cada individuo que la integra puede llegar a su pleno desarrollo como ser humano o a la inversa, ser limitado y destruido como tal. Roges, C. y Mariam Kinegt. (1971)

## **CAPITULO II**

### **ENAMORAMIENTO**

El enamoramiento no es un fenómeno cotidiano, es una sublimación de la sexualidad o un capricho de la imaginación.

Entre los grandes movimientos colectivos de la historia y el enamoramiento hay un parentesco bastante estrecho, el tipo de fuerzas que se liberan y actúan son de la misma clase, muchas de las experiencias de solidaridad, alegría de vivir, renovación, son análogas. La diferencia fundamental reside en el hecho que los movimientos colectivos están constituidos por muchísimas personas y se abren al ingreso de otras personas. El enamoramiento en cambio, aun siendo un movimiento colectivo, se constituye entre dos personas solas; su horizonte de pertenencia, con cualquier valor universal que pueda aprehender, está vinculado al hecho de completarse con solo dos personas. Este es el motivo de su especificidad, de su singularidad, lo que le confiere algunos caracteres inconfundibles.

Durante mucho tiempo los psicólogos han seguido las enseñanzas de Freud y el psicoanálisis, según el cual, el enamoramiento es el producto de una regresión, es decir de la reactivación de experiencias infantiles, en particular las vividas con la madre. Alberoni, (1998).

El enamoramiento estalla cuando el sujeto esta preparado para cambiar y, a través del amor, comienza, entusiasta, una nueva vida, reconstruye, junto con el amado o la amada, su propio mundo social. El enamoramiento es una modalidad de la transformación, del crecimiento, una manera de avanzar hacia el futuro.

En la adolescencia, cuando se comienzan a enamorar, se separa no sólo de los padres, sino de su anterior grupo de amigos, para formar un nuevo grupo de dos, “una pareja amorosa”. La pareja amorosa es una comunidad revolucionaria ardiente, llena de pasión, de entusiasmo, que vislumbra una meta radiante. Por eso en el enamoramiento y amor, se ha definido el enamoramiento como el “estado naciente de un movimiento colectivo de dos”.

Ese movimiento es, en efecto, el nacimiento de una nueva comunidad. Es un desarraigo del pasado, mutación revolucionaria, un rehacer la historia, un impulso hacia delante. Alberoni, (2004)

Un problema que debe explicarse es ¿porque el enamoramiento, en poquísimo tiempo, a veces incluso pocos días logra crear vínculos fuertes? El joven y la joven enamorada están dispuestos a abandonar a sus padres, a dejar la casa. Y el adulto enamorado está dispuesto a dejar al marido o a la mujer, incluso a los hijos, a mudarse de lugar por una persona desconocida de la que no puede prescindir. Y este vínculo, en no pocos casos, dura años e incluso toda la vida.

El psicoanálisis ha pensado que el enamoramiento es la reactivación de un fuerte vínculo preexistente. Freud expone esta hipótesis en el ensayo “El delirio y los sueños en la gradita de Wilhelm Jensen” cuya moraleja es que nos enamoramos de quien ya hemos amado.

En realidad no existe ningún estudio sobre el enamoramiento que demuestre que la gente se enamora de personas conocidas anteriormente y después olvidadas. Contra las cuerdas el psicoanálisis imagina que nos enamoramos de quien nos recuerda a nuestra madre de la primera infancia; entra en escena la regresión.

En el terreno psicobiológico el imprinting es un proceso de aprendizaje rapidísimo que fija el interés del animal por otro animal u objeto de modo indeleble.

El enamoramiento es un fenómeno que aparece mucho tiempo después del nacimiento, cuando el sistema nervioso humano está plenamente mielinizado. Además no sucede una sola vez, si no que puede producirse varias veces. Si deseamos conservar el concepto de imprinting para explicar el enamoramiento, debemos postular que el ser humano tiene la posibilidad de varios nacimientos que obviamente no pueden ser físicos, si no espirituales. Es decir, que el cerebro humano puede experimentar varios imprinting y, por ende, es capaz de descondicionarse y reacondicionarse casi instantáneamente. Franscesco (1997).

La palabra imprinting puede reforzar un error muy frecuente, que confunde la atracción repentina, la fascinación, el ya mencionado flechazo, con el enamoramiento; es un hecho instantáneo; efectivamente el imprinting animal

es un “amor a primera vista” o mejor dicho una “dependencia a primera vista”, el enamoramiento en cambio, es un proceso, mientras que la fascinación, el flechazo, la atracción súbita, incluso la impresión de una profunda afinidad espontánea, constituyen solo una etapa del enamoramiento.

Pero la simple experiencia de fascinación, la simple experiencia del flechazo, no basta por sí sola para crear enamoramiento. A veces somos atraídos profundamente por una persona, francamente fascinados, pensamos obsesivamente en ella o el por algunos días, nos parece un alma gemela, nos sentimos enamorados, pero al segundo, tercero o cuarto encuentro, el encantamiento se desvanece.

El proceso del enamoramiento requiere de una correspondencia profunda entre las personas. Lamentablemente algunas personas confunden fascinación con enamoramiento, se convencen de estar enamoradas, de ser un solo corazón y una sola alma. Empeñándose, en una relación que se deteriora poco a poco con el tiempo.

Algunas de estas personas dicen que se enamoran continuamente, o también que están enamoradas de dos personas distintas al mismo tiempo. En realidad se trata solo de procesos de exploración, de sondeos en la búsqueda de la persona adecuada. Lo que caracteriza el verdadero enamoramiento es su capacidad de fundir cada vez más profundamente dos individuos distintos. (Op. Cit.).

El enamorado, en ocasiones permanece absorto frente al ser amado. Descubre en él cosas que no había visto antes y queda embelesado. Se maravilla de que esa criatura estupenda le corresponda, lo ame, incluso después de pasados meses y años.

En los grandes amores esto ocurre aun después de décadas, podemos decir, por lo tanto que el verdadero enamoramiento se caracteriza por un continuo descubrir aspectos nuevos y sorprendentes en la misma persona, una sucesión de flechazos.

El enamoramiento tiene, por lo tanto, características comunes con los movimientos que encontramos en la base de la formación de las grandes comunidades religiosas, culturales, políticas, etc.

La diferencia que encontramos es que, en el enamoramiento cada uno puede amar al otro y ser amado de modo personal, como un ser único e insustituible.

En cambio en el movimiento solo el líder es amado por todos sus seguidores; no puede ejercer la reciprocidad, ni la fusión ya que no los conoce como individuos.

En el enamoramiento, si somos amados por nuestro ser amado, todo el universo nos parece benigno, sonriente y amoroso; no nos sentimos más solos, si no fundidos con el todo y participes de una sustancia común. Reconstruyamos ahora brevemente las etapas que nos conducen al enamoramiento.

Todos llevamos una vida "normal" estamos conformes con muchos aspectos particulares de nuestra vida; pero nos sentimos íntimamente inquietos e insatisfechos; percibimos que algo nos falta, que nuestra vida no es plena, intensa. Tenemos gran deseo erótico insatisfecho, el deseo de nuevas experiencias.

Mirando a nuestro alrededor, nos parece que los demás viven una existencia más intensa, rica en estímulos, que se divierten, que son felices. Los vemos salir en compañía de un hombre, o de una mujer, los oímos reír eróticamente. Franscesco (1997).

Entonces los “envidiamos” por que tienen algo que nos falta y cuya ausencia percibimos dolorosamente. Ellos son libres, mientras que nosotros nos arrastramos, aplastados por los deberes cotidianos, esclavos de infinitas obligaciones, de compromisos que nos enredan por todas partes. Ellos viven para el placer, nosotros solo para el deber.

Durante mucho tiempo nuestros deseos vitales pueden satisfacerse incluso en este laberinto de normas; pero si existe un motivo de insatisfacción profundo radical, se vuelve una carga cada vez más pesada. Por ejemplo: estamos enamorados de alguien que no nos correspondía y, para olvidarlo, para consolarnos, terminamos por convivir o casarnos con otra persona.

Entonces por cualquier causa; porque hemos tenido contacto con un ambiente más estimulante, o hemos conocido personas que, con su ejemplo nos han mostrado que es posible tener más, o porque algo nos ha exasperado, nuestra insatisfacción crece peligrosamente. Nos damos cuenta que nuestra existencia actual deriva de haber elegido ciertas alternativas y no otras. Porque confiamos en algunas personas, porque en cierto momentos hemos vacilado o sentido miedo. Hubiera bastado entender mejor, que tener más paciencia o más coraje, nuestra vida hubiera sido totalmente distinta. El período que precede al enamoramiento se caracteriza por recriminación y remordimiento. Y cuando mayor sea nuestra incomodidad, e insatisfacción, más aumenta nuestro deseo de algo nuevo, y de renovación.

Estamos predispuestos a enamorarnos preparados para el enamoramiento. Basta un factor desencadenante para poner en marcha el proceso. Si encontramos una persona que, con su aspecto, su comportamiento, sus gestos, sus palabras, nos hacen entrever la posibilidad de lograr con ella un modo de ser más conforme a nuestras potencialidades, las densas que hemos erigido contra la tentación de cambiar pueden ser bruscamente.

Nos sentimos interesados, atraídos, experimentamos el deseo de volver a verla o verlo, de hablar, de estar con ella o con el, y en ciertos casos se produce el flechazo, el arrebató, el comienzo explosivo del enamoramiento.

El elemento único e insustituible no puede ser, una propiedad permanente y exclusiva de la persona. Debe ser más bien, un cierto modo de actuar y de aparecer en el momento muy particular en el que el individuo está predispuesto a enamorarse. Esto es un renacimiento, un estado naciente, un despertar.

En el momento del despertar, estamos abiertos, dispuestos a la revelación de algo nuevo y maravilloso. Esperamos una señal, una invitación, una guía. Si en este período particular, encontramos una persona que, con su comportamiento o sus palabras, simbolizan nuestro proceso de liberación, nos hacen sentir que puede satisfacer nuestro proceso de liberación, nos hace sentir que puede satisfacer nuestros deseos más intensos, nos muestra adónde podemos o queremos ir, entonces se convierte para nosotros en la puerta insustituible para entrar en el mundo nuevo. Y nos enamoramos de ella o de él. Francesco (1997).

Por lo tanto nos enamoramos de las personas que nos comunican con señales, símbolos, cómo crecer, cómo realizar nuestras nuevas posibilidades. Que nos permiten ir en una dirección que responde a nuestras exigencias internas, a las presiones que la sociedad ejerce sobre nosotros.

Si la persona amada se parece a nuestra madre o nuestro padre, o a otra imagen cualquiera, solo quiere decir que resume en sí tanto sueños como esperanzas. Si hemos amado, admirado, a un actor o actriz famosa, si hemos deseado a una mujer o a un hombre que no hemos podido tener, la persona de la que nos enamoramos nos la recordará.

Pero la escogemos porque aparece en el momento oportuno, por que al menos, en el plano simbólico nos parece idónea para resolver nuestro problema existencial actual, porque nos abre el futuro al que miramos ahora.

Las características de la persona amada son, fragmentos de un dibujo, de un rompecabezas que esta configurado dentro de nosotros, y que es esa pieza completa inesperadamente. Francesco (2004)

Los enamorados son arrastrados el uno hacia el otro por una fuerza que tiende a fundirlos para crear una entidad nueva, "la pareja".

Pero cada una continúa siendo un individuo con su particularísima historia personal, con sus padres, sus hermanos, sus objetos de amor, sus creencias, sueños, y sus aspiraciones. Incluso en el, mas grade de los amores, está siempre el enfrentamiento dialéctico de las fuerza que tiende a la fusión y la que tiende a la individualización; la primera quiere el cumplimiento del grupo, la segunda el cumplimiento del individuo.

Es por eso que los enamorados parecen extremadamente altruistas y extremadamente egoístas; cada uno quiere hasta el fondo la propia felicidad, quiere arrancar la propia felicidad al otro, pero para realizarse así mismo debe querer al otro, debe aceptarlo, amarlo, moldearse sobre el. Franscesco (1997).

Lo que caracteriza el enamoramiento no es una sencilla reestructuración, un reajuste de las relaciones sociales. La persona amada no es un socio de negocios, ni un compañero de colegio. Es el objeto único, el centro absoluto de referencia, la puerta para acceder a una nueva región del ser, la única en la que merece la pena vivir.

El enamoramiento es un nuevo comienzo, una nueva partida de cero, en la que todo, la vida, la familia, y las creencias son remodeladas, para crear una nueva condición del vivir.

Del enamoramiento se pasa al amor, a través de una serie de pruebas que nos ponemos a nosotros mismos, pruebas que ponemos al otro, pruebas a las que nos encontramos impuestas por el sistema exterior; las cuales si son superadas, el enamoramiento avanza en el régimen de certezas cotidianas que llamamos amor. Si estas no se superan siguen algo distinto: la renuncia, la petrificación, o el desenamoramiento.

Cuando las pruebas son superadas proyectamos en nuestros recuerdos la continuidad del amor que vivimos. Cuando no son superadas proyectamos hacia atrás los sufrimientos del actual desamor.

Las pruebas de verdad; son cuando nos estamos enamorando, y siempre tratamos de resistirnos al amor, no queremos ponernos completamente en manos del otro; tenemos miedo de no ser correspondidos; puesto que el amor del otro nos parece una "gracia" inmerecida, tememos que no nos sea concedida precisamente cuando la deseamos ardientemente, cuando ya no podemos prescindir de ella. O bien tenemos miedo de que la persona amada sea distinta de lo que parece.

El objeto de amor se nos aparece, nos fascina, luego parece desvanecerse; a veces nos decimos "quizás es solo un arrebató". En la fase naciente del amor estamos inseguros, buscamos a la persona amada, pero también deseamos prescindir de ella.

Para saber si estamos verdaderamente enamorados no hay más que un medio, alejarse, tratar de prescindir del amado y ver que sucede. Si no podemos prescindir de él, si somos presa de una verdadera desesperación, entonces quiere decir que amamos verdaderamente, entonces hemos superado la prueba de verdad.

En las fases iniciales del enamoramiento, antes de abandonarse, pueden dar incluso pasos atrás; por ejemplo, volver con un amante anterior, o intentar una nueva aventura. Si el periodo de la prueba es breve, si el otro tiene la fuerza de espera, el proceso continúa.

En las pruebas de reciprocidad; el enamorado, agobiado por el miedo, se convierte en un investigador, estudia, analiza, e interpreta. Dicha prueba a la que se someten es difícil, para superarla necesitan paciencia, serenidad de ánimo, valor y fidelidad.

En la prueba sobre el proyecto; cada uno de los enamorados quiere realizar al máximo el futuro que ha entrevisto y elabora un proyecto; pero los dos proyectos pueden no coincidir y cada uno desea que se reconozca el propio.

Pero en el enamoramiento siempre están en juego dos fuerzas: una que nos empuja hacia adelante y una que nos retiene, el juego de estas fuerzas es en parte inconciente y en parte conciente.

.

El proceso amoroso puede detenerse en la fase de exploración. O bien proseguir y convertirse en un arrebató, puede continuar hasta que se enciende el estado naciente y se vuelve irreversible. Pero también hay casos en que, un instante antes de superar el punto de irreversibilidad, prevalecen las fuerzas que lo frenan. Los amores entre personas de nacionalidad, lengua o religiones distintas nos revelan la fuerza específica del amor como puerta de acceso a otra modalidad cultural de ser. Pero esto sucede a condición de que el amado crea en ello, sea activo, propositivo y vital. Francesco (1997)

## 2.1 ATRACCIÓN EN LAS PAREJAS

Las investigaciones sobre el aspecto físico tienden a ser un tanto vagas como explicación de la atracción social. Quizá lo más que podamos decir sobre este atributo es que el grupo cultural o subcultural del que una persona forma parte define ciertos patrones de apariencia que adquieren determinado valor normativo. Cuando más se acerca el aspecto de una persona a ese patrón normativo más atractiva resulta a los ojos de quienes utilizan esa norma como base de criterio. Sin embargo el aspecto físico es sólo una de las bases de la atracción social.

Los estudios de cierto número de variables diferentes indican que las semejanzas compartidas pueden ser igualmente importantes o tal vez más. Las semejanzas que se comparten no tienen que ser necesariamente de carácter positivo. Rojas (1994)

Es lo que lleva a enamorarnos de una persona, y para encontrar una reciprocidad en nuestra reacción lógica es poner, mucha atención a nuestro aspecto y cuidar nuestra apariencia. Sin embargo mientras pasa el tiempo y la correspondencia esperada se da, empezamos a descuidarnos. Así vemos como la pareja deja de hacer ejercicio; y se le presentan a su compañero (a) en un estado no muy agradable.

No queremos decir con esto que no deba de existir la naturalidad, o que siempre tengamos que estar maquilladas y como si fuéramos a salir, ni tampoco que pretendamos ser ese modelo que se ve tan linda, basta únicamente con tener un cuidado razonable de nuestro cuerpo y físico, no solo para sentirnos bien con nosotros mismos, si no para que el otro se siga sintiendo atraído por nosotros.

Otra forma de atracción, es intelectual; este se manifiesta en las primeras etapas como una necesidad de hablar siempre con la pareja, de comunicarse, de compartir y aprovechar el tiempo al máximo, es por eso común ver novios que pasan todo el día juntos; y después al separarse se hablan por teléfono y duran horas. Pero cuando viven juntos, se acaban los temas de conversación e incluso se quedan horas sin dialogar. (Op. Cit.)

Sobre el nivel del afecto que es el tercero, no hay mas que decir, que lo confundimos con pasión, pero lo que debe haber es amor, ese vinculo que nos une, que nos hace sentir ternura, y que hace que el otro nos importe realmente. No importa que haya discusiones, es no permitir que el lazo no se pierda.

### 2.1.1. El Arte De Coquetear

Se ha definido el coquetear como "el comportamiento o acción amorosa sin compromiso emocional". El coquetear es un regalo natural que tenemos los seres humanos desde que nacemos. Los bebés coquetean con nosotros cada vez que nos acercamos a ellos. Pero, desafortunadamente, muchos adultos han perdido esta maravillosa habilidad.

El coquetear es nuestra forma natural de expresar interés por las personas. Una sonrisa oportuna, una risa compartida o un intercambio de palabras en la cola del auto mercado pueden resultar herramientas poderosas. Una vez que se aprende cómo hacerlo, uno puede escoger cómo utilizarlas. El coqueteo sirve para todos, los bebés, hombres, mujeres, perros y gatos. Las personas que coquetean adecuadamente obtienen lo que desean de la vida, porque son capaces de crear sentimientos agradables en los demás.

Nos abre la oportunidad de conocer nuevas personas todos los días, que en alguna u otra medida pueden aportarnos algo.

Los cumplidos que se brindan a las personas, deben sentirse y resaltar aquellos atributos de los otros que realmente nos agraden. A su vez, esto se confunde con el coquetear, o con el ser amable. Sin embargo, más allá de ser amable o coquetear amistosamente, existen otras formas de coquetear.

Podemos coquetear sexualmente o no. La clave es conocer lo que se desea lograr y cuáles son las señales correctas para este propósito. Si tenemos pareja y coqueteamos con otros, enviamos señales que dicen "me caes bien, me agrada tu compañía, pero no estoy disponible". Cuando se coquetea por diversión y no para atraer una pareja, es muy importante establecer la diferencia.

La forma en que le coqueteamos a nuestra pareja o amante es muy diferente a la forma en que le coqueteamos al cajero del automercado, y más distinto aún al coqueteo con nuestros compañeros de trabajo. La clave es tener muy claro las señales que se envían, a quién se las enviamos y por qué razón.

Frente a un mundo plagado de parejas potenciales, el coqueteo es la solución natural en todas las criaturas, que nos permite escoger la correcta. Todos necesitamos una pareja genéticamente diferente, así como lo suficientemente saludable como para permitirnos procrear una descendencia fuerte y saludable, que sea un compañero para la paternidad o maternidad, y que nos ofrezca una adecuada compatibilidad social, entre otras cosas.

Nuestros antecesores animales y humanos necesitaban un mecanismo rápido y seguro para juzgar a los posibles candidatos y arriesgarse con un embarazo con cada uno. Mahoney M. (1983)

El coqueteo permitía conseguir este fin, ofreciendo una serie de señales, relativamente libres de riesgo, con las cuales poder tomar una muestra de campo, probar tácticas sexuales e intercambiar información vital respecto a la salud y capacidad reproductiva de la pareja.

Visto desde este punto de vista, netamente biologicista, el coqueteo es un proceso de negociación que tiene lugar luego de una atracción inicial. En este caso, las personas intercambian información que les hace entender que se sienten atraídos el uno hacia el otro, y comienzan a probarse, en base a una serie de atributos. Pauchar (2001)

## 2.2 NOVIAZGO.

Una vez que la pareja cumple con los tres niveles de atracción como son: atracción física, atracción intelectual y la atracción afectiva, respectivamente entonces, podríamos hablar del establecimiento del noviazgo, donde en muchas ocasiones es seguida de la etapa de matrimonio o unión libre, haciéndose la relación más formal, por lo que se describirán a continuación para saber cada una de sus características:

*“Cuando los que se aman, ya no saben vivir uno sin otro, se dan promesas de amor y se hacen novios.”*

El noviazgo es un periodo por el cual pasa la relación de pareja, haciendo que se conozcan de forma más profunda, de tal manera que tanto como el hombre y la mujer se den cuenta de si realmente se aman lo suficiente como para estar dispuestos a vivir juntos, compartir las alegrías, los conflictos a los que se enfrentan en la vida en común, así como son capaces de aceptarse poder negociar la diferencia que existía entre ellos.

Por ello el proceso de selección mutua de cada pareja no es mágico ni místico, si no más bien es la expresión de las necesidades personales de cada individuo, desarrolladas en un contexto socio-cultural particular. Nichols y Everttt; citado en Sánchez, R, (1995)

Algunos autores como Estrada (1994) definen el noviazgo como: “la pareja que mantiene relaciones amorosas en expectativas de un futuro matrimonial, se cumpla este o no. Etapa donde el individuo tiene la oportunidad de conocer y tratar de forma adecuada a la otra persona y de elegirla como su objeto de amor.”

Por su parte Diosdado, Argüello y Flores (2001) argumentan que: “el noviazgo se podría definir como una relación emocional, amorosa entre un hombre y una mujer, que marca el inicio de la separación física, emocional y económica del núcleo familiar de origen y que sirve como un periodo de prueba para detectar si la pareja puede formar posteriormente una familia.”

Auping (1995) comenta que el noviazgo es una relación de pareja teniendo en común con el matrimonio que es exclusivo, pero diferente de él, en cuanto que la relación no es definitiva ni total, ya que la intimidad y el compromiso entre ellos va evolucionando; pero antes de llegar al matrimonio, la pareja de novios va probando y comprobando su capacidad de responsabilidad.

Al respecto Rojas (1994) observa dos tipos de parejas en el noviazgo:

- Parejas con procesos de noviazgo completo: este tipo de parejas durante el noviazgo ha vivido una buena relación, logrando conocerse un poco más, siendo novios durante un periodo cercano o superior a un año, se casan porque se quieren y se sienten seguros frente al paso que están dando, creen que la relación está madura y ha llegado el momento de unirse para compartir la vida, disponen también de los medios económicos básicos para enfrentar su vida en común.

- Parejas con proceso de noviazgo incompleto: en muchos casos los futuros cónyuges no llegan a conocerse bien, porque su relación es demasiado breve o porque a pesar de un largo noviazgo, se forjan una imagen distorsionada del otro, muchas veces a causa de mantener una relación a veces superficial, con escasa seducción.

Sin embargo el noviazgo puede variar ya que puede ir de días a meses o años encontrándose historias diferentes, por ejemplo en algunas relaciones pudo haber una declaración formal mientras en otras no, de igual manera no todas las parejas conocen a la familia y a los respectivos amigos del ser amado, etc. También se observa en este tipo de relación que cada integrante vive en domicilios diferentes. En pocas palabras esta etapa puede ser hermosa para ambos, sin embargo para las mujeres puede ser algo más sublime llena de romanticismo, de ilusiones, de poesía, y de una alegría muy profunda, ya que por naturaleza las mujeres son más emotivas; mientras que para los hombres pueden ser algo más indiferente.

Sánchez (1995) hace una clasificación de dos etapas en el noviazgo:

- Noviazgo (de 0 a 6 meses) esta etapa se inicia con la atracción y el conocimiento mutuo de la pareja, en el cual se da el descubrimiento de personalidad, sus gustos, sus intereses y hábitos haciendo que se forme la primera etapa.
- Noviazgo (de 6 meses hasta el matrimonio) la pareja ya formada se va estabilizando, pues sus miembros poseen mayor conocimiento en cuanto sus diferencias, sus semejanzas entre ellos, se dan situaciones sociales nuevas.

En esta etapa se puede dar el primer paso para la posible formalización de la relación a partir de las negociaciones de las diferencias y aceptaciones de similitudes.

Complementando lo anterior, para Diosdado, Argüello y Flores (2001), el noviazgo comprende las tres primeras etapas de ciclo de vida es decir: el encuentro, la elección, y la idealización o enamoramiento.

La 1ª etapa. El encuentro:

El noviazgo se inicia con el encuentro entre dos personas, un hombre y una mujer, en el cual estos se dan cuenta de que juntos pueden formar una pareja. Pero para que se de esto a su vez es necesario un proceso de atracción como el cortejo.

En la etapa del noviazgo nos referimos a los ritos sociales que se desarrollan previamente al matrimonio, es el medio mediante el cual dos seres se conocen, intercambian vivencias y emociones, muestran un comportamiento experimental y ambivalente que implica conflictos entre el miedo y la atracción sexual. Morris (1973)

Las formas de cortejo o galanteo en la pareja, se pueden dividir en doce etapas:

Mirada en el cuerpo	La mano en la mano	La boca en la boca	La boca en el pecho
Mirada a los ojos	El brazo en el Hombro	La mano en la cabeza	La mano en el sexo
Intercambio vocal	El brazo en la cintura	La mano en el cuerpo	El sexo en el sexo

## La etapa 2ª La elección:

Al respecto, Coleman (1977) refiere que “la mayoría de las personas no se eligen primordialmente para satisfacer necesidades sexuales, económicas o sociales, si no para cubrir necesidades psicológicas; (como no sentirse solos, sentirse protegidos, comprendidos, amados...), lo cual se puede constatar de manera fácil en la terapia de pareja. La unión de los dos es prevista más como un medio para alcanzar compañía, apoyo emocional mutuo, una base hogareña segura y sobre todo una íntima relación en la cual compartir todos los aspectos de la vida“. (citado en op. Cit.)

## Etapa 3ª El enamoramiento

Dentro del noviazgo existe una característica muy peculiar de un estado de ánimo al cual le solemos llamar “enamoramiento”. A este respecto Vander (1989). Explico que: “el enamoramiento es un singular fenómeno que tiene la virtud de cambiar todo nuestro modo de ver la vida y sobre todo a la persona amada. Es un estado emocional surcado por la alegría y la satisfacción de encontrar a otra persona que sea capaz de comprender y compartir tantas cosas como trae consigo la vida. Enamorarse es una forma de amor, pero no una forma cualquiera, sino la mas sublime que puede experimentar una persona. El enamoramiento es como un dulce sueño en el cual se ven cumplidos los deseos de ser comprendido, considerado, estimado, tenido por algo valioso; se trata de un encuentro singular entre un hombre y una mujer que se detienen el uno frente al otro para ver si pueden compartir juntos una vida.” (Citado en op. cit)

Se ha visto que para mantener una relación de noviazgo intervienen algunos factores en la pareja, en primera instancia existe un intercambio entre dos personas para compartir momentos juntos, intercambiar ideas, gustos, necesidades, para complementarse y conocerse en cualquier ámbito de su vida, con posibilidades de llegar a decir tener una vida futura de pareja en común, como lo es en matrimonio o en la unión libre.

“La unión de la pareja y su sostenimiento radicará en que se conserven los niveles de atracción física, intelectual, afectiva, a la vez que cada uno tenga la capacidad de captar las necesidades y motivaciones del otro, ejerciendo la comunicación y empatía adecuadas; así mismo deberá cada uno mantener su propia identidad y respeto hacia el otro.” Diosdado, Argüello y Flores (2001)

Por lo tanto, el noviazgo es ese tiempo privilegiado, en que para mejor asegurar la cohesión de la pareja, cada uno muestra al otro lo que es y descubre simultáneamente lo que es el otro, en su verdad más esencial.

Porque pese a la gran fuerza de cohesión que representa el amor, no puede por un golpe de varita mágica, unificar dos individualidades que no son por el momento más que dos solteros yuxtapuestos. Y solo mediante la maduración de las relaciones se irán creando nuevas actitudes, vinculaciones más estrechas y esa interdependencia de las personas que se convierte en una unidad frente al mundo.

Es evidente que este proceso requiere transformaciones individuales fundamentales y que se ha de encontrar un nuevo equilibrio, equidistante de los gustos, de las ideas, de las repugnancias y de los anhelos de cada uno.

En ese momento es cuando comienza a tomar todo un sentido de sacrificio de si mismo que luego habrá de ser la característica de una vida conyugal.

Este trabajo psicológico y tan delicado de ajustamiento mutuo sería azaroso y difícil, si los novios no se encontraran sostenidos por una gran ternura.

El amor es quien les inspira y les da fuerza para tantas renunciaciones, así como la intuición de los deseos del otro y la gran ansia de unificación.

En la medida que ambos son conscientes de la evolución que experimentan y de los miedos más favorables a su maduración interior, ambos tratan de hablar de la experiencia por la que están pasando y su diálogo es insustituible para la aceleración de la formación de la pareja.

La forma del diálogo durante el noviazgo es muy específica y no se le puede comparar ni a la vida conyugal propiamente dicha, ni al tipo de relación de las aventuras amorosas efímeras.

Aun que hasta el momento de la boda los novios son libres de interrumpir sus relaciones, si uno u otro o ambos se dan cuenta de que se han equivocado en la elección, todo lo que hacen y sienten, van soldando las dos existencias, vinculándolas totalmente una a otra. Estrada (1994)

Ya que todos tenemos mecanismos de defensa que nos ayudan a preservarnos de los juicios ofensivos de los demás. En la intimidad del amor, podemos bajar la guardia o manifestarnos con toda autenticidad.

Sentirse conocido y apreciado al mismo tiempo, valoriza sensiblemente a cada uno de los enamorados lo que, frecuentemente, significa una maduración humana espectacular para los novios.

Ocurre a veces que los novios ponen el acento casi exclusivamente en los problemas que les plantean la sexualidad, sea con un temor excesivo de sus manifestaciones, también entregándose a ellas sin discernimiento encontrándose la prudencia en ambos extremos; ya que el ser humano es un todo. Su sexualidad es parte integrante de la persona. Toda disociación es perjudicial al equilibrio general.

Los novios descubrirán mil medios para expresar su cariño en los que nunca habrían pensado si hubiera dado rienda suelta a la satisfacción de la sensualidad; el estado de tensión amorosa estimula a los enamorados y les obliga a descubrir modos de expresar el mutuo cariño.

La justa medida de la duración del noviazgo es la que capacite a los novios para conocerse mutuamente, para armonizarse, para vivir momentos diferentes y variados de su amor, acostumbrarse a las familias de ambos y acostumbrar a las dos familias a la pareja.

El noviazgo demasiado corto amputa la preparación al matrimonio privándolo del plazo necesario para un profundo conocimiento mutuo, lo que exigirá en el momento del matrimonio, un esfuerzo redoblado de unificación. Pero tampoco son recomendables los noviazgos demasiado largos porque llegan a cansar a los novios y relajan el sentimiento amoroso, sentimiento vivo, evolutivo y que llega a su madurez por etapas sucesivas.

Los amigos íntimos son personas en las que confiamos y a las que acudimos cuando tenemos problemas; siempre están dispuestos a ayudar y compartimos con ellos momentos agradables. Igual que las relaciones románticas, las amistades suelen caracterizarse por un vínculo emocional positivo, por la satisfacción de necesidades y por la interdependencia.

En una pareja se espera el crecimiento y este se inicia en la amistad, donde no existe un compromiso ya que su relación se basa simplemente en llevarse bien y la intimidad sexual queda excluida solo cuando existe afecto dentro de otro tipo. “la relación didáctica de amigos es cuando se comparte alguna intimidad, su contrapartida es un tipo de seguridad y confiabilidad vinculada, en general mencionada entre dos amigos, como contar con el otro en situaciones de necesidad” Estrada, (1994)

La formación y el desarrollo de la pareja son elementos importantes del desarrollo del adulto. Una parte de la identidad personal se adquiere por ser miembro de una pareja relativamente estable.

Si en la relación amorosa cada uno de los amantes o uno de ellos oculta sus propios deseos o intereses, más tarde aparecerán diferencias ocultas y profundas y la relación se encontrará ante numerosas dificultades.

Unas de las primeras condiciones a cumplir para crear una relación da pareja es hacer desaparecer esa incomunicación entre el individuo como un todo, capaz de hacer varios papeles a la vez.

Dentro de los tipos de relaciones están, los que se entregan demasiado y demandan: en este tipo de relación se evidencia el exceso en el dar y en el recibir afecto y la no existencia de territorialidad, de igual manera esta el apego a ciertas necesidades destructivas, la fundamentación en esquemas negativos interiores (aprobación, debilidad, control) y la existencia de un temor básico "perder la otra persona":

Sin embargo, los que se entregan demasiado y no demandan. Se caracteriza por la baja territorialidad la que se manifiesta solo en la entrega: Aquellos que no se entregan ni exigen. Se caracterizan por una territorialidad alta y un gran déficit en dar y recibir afecto: Y los que no se entregan y demandan. Aquí la territorialidad es muy pequeña, pero solo para la recepción, se exceden en recibir, pero son muy malos para dar amor:

En el enamoramiento y a lo largo de toda la vida, la historia de la pareja se hace presente el concepto de autoestima o de valor individual que cada quien tiene de sí mismo.

Este se aprende con la familia de origen, con la palabra, con la expresión facial, el gesto o acción de parte de los padres o personas que rodean al niño, transmiten cotidianamente algún mensaje en cuanto a su valor.

### 2.3 FASES QUE CONLLEVAN A LA RUPTURA EN EL NOVIAZGO

Hay quien ha dicho que ese declive en el nivel de satisfacción se debe a dos factores principales: el marchitamiento del romance apasionado que caracteriza al cortejo prematrimonial y la casi inevitable disminución de la intimidad y la compatibilidad.

Cuando la pasión y la intimidad se batan retirada, el debilitamiento del compromiso suele ser inmediato.

El interesante enfoque de la noción de “estar el uno con el otro”, se ha apuntado que a menudo, el individuo inicia una relación a causa de sus dudas sobre sí mismo y, en particular, de las dudas de su valía personal.

Una vez entablada una relación satisfactoria, la autoimagen mejora gracias a la reafirmación que le proporciona su pareja, aunque llegados a este punto la relación puede empezar a declinar debido a que la necesidad que la motivo se ha visto satisfecha.

Siempre comprendemos las razones de nuestras conductas y estamos convencidos de que la justifican plenamente. Pero durante los conflictos empezamos a ver las cosas de un modo diferente. Somos menos objetivos e imparciales, y más egocéntricos y autocomplacientes.

Creemos saber porque actuamos de la forma en que lo hacemos y que tenemos buenos motivos para ello. Sin embargo, recelamos de nuestra pareja y consideramos sus motivaciones más sospechosas.

Estos sucesos, cuando se producen en nuestro ciclo vital, provocan situaciones caracterizadas por ser impredecibles, incontrolables, y tener una sensación de pérdida de apoyo social. Según investigaciones como; Colmes y Rahe (1967) están situados en 2º y 3er lugar de los acontecimientos vitales estresantes y han sido puestos en relación con el desarrollo de la enfermedad física. Es, por lo tanto importante prestarle la atención adecuada cuando se producen.

Se trata de una carencia o privación de algo que se ha tenido, y por lo tanto es algo doloroso y que afecta de una manera particular.

Aunque hay una variabilidad importante, ya que, depende de la personalidad y su forma de afrontar los problemas, de la naturaleza, de la relación que se mantenía, de las circunstancias, etc., aunque hablando en general, podríamos decir que se dan una serie de patrones generales de respuesta, cuya duración depende de los factores antes citados.

Los procesos por los que se pasa en estos acontecimientos vitales son:

- Conmoción,
- ira,
- desorganización,
- reorganización gradual

Estos procesos son, similares a los, que se sigue por la muerte de la pareja, y como sucede en éste, también se puede quedar atrapado en el dolor por la pérdida de la pareja con la que se ha roto.

Pero hay una diferencia importante, y es que en este caso interviene la decisión de una de las partes de poner fin a la relación.

Todas las rupturas precisan pasar por el proceso antes citado. Y éste tiene una duración que oscila entre los 6 meses y los 2 años, aproximadamente, dependiendo de varios factores:

- De la personalidad.
- El rasgo de personalidad (tendencia a comportarse de una manera particular a lo largo de una serie de situaciones) influye enormemente.  
La sensibilidad.

- En el aspecto emocional hay personas que sienten las cosas, tanto las alegrías como las tristezas de forma muy profunda, mientras que otras tienen vivencias más superficiales.
- En el aspecto cognitivo, hay personalidades que, como habitualmente se dice “se comen el coco”, es decir, entran en una espiral de pensamientos catastróficos que les inmovilizan y no pueden ver con claridad, mientras que otros con más conocimiento de sí mismos y del proceso por el que están pasando saben darse tiempo.
- Recursos propios. El nivel alto de autoestima o confianza en sí mismo ayudará a no tener pensamientos autodestructivos ni de acontecimientos catastróficos.
- Y en la forma de afrontar los problemas. Tiene ventaja las personas que saben hacer una evaluación de la situación, y posteriormente una valoración de los recursos propios para hacer frente y controlar la situación. Buscando, principalmente el, apoyo emocional.
- Grado o importancia de la relación. La implicación, el grado de intimidad, la fase en la que se encuentra (sobre todo si la relación se ha ido enfriando), el grado de pérdida que se siente puede oscilar mucho.
- El apoyo social. Es indudable que una persona que cuenta con amigos o familiares que le quieren y le entienden, con los que puede expresar sus sentimientos más profundos, y con los que se siente apoyado y comprendido, constituye un elemento decisivo para amortiguar el dolor.  
Citado en Dra. Elisa Urbano (2009)

En algunas ocasiones, la ruptura se discute durante años, y en otras llega repentinamente, cuando menos se lo espera uno de ellos, por la decisión del otro miembro de la pareja que puede llevar meses o años examinando la posibilidad de ruptura.

Aunque lo normal es que se produzcan quejas y enfados, seguido de un distanciamiento en el que ambos se dan cuenta de que entre ellos hay problemas.

Dependiendo de la forma de ruptura, la persona que la inicia acostumbra a sentir culpa, y la otra parte se siente traicionada, con una gran carga de ira. Lo más recomendable es una ruptura "limpia", es decir, que no haya contacto de ninguna clase, al menos en un principio.

Ya que cuando se vuelve a hablar, ver o tener relaciones con la ex pareja, esta fase retrocede a la anterior y se alarga, volviéndose a experimentar la soledad y tristeza, por el recuerdo de la parte positiva de la relación, es decir, se vuelven a recordar las pérdidas, especialmente por parte del miembro de la pareja que ha sido dejado, y la irritación por el recuerdo de lo que fue mal. Por este motivo, el otro miembro habría de ser honesto y permitir una ruptura lo más limpia posible.

Quedamos como amigos...

Es una frase que se acostumbra a decir, especialmente por parte del miembro que corta la relación.

Tengamos en cuenta una cosa: para que se pueda dar una relación de amistad sin connotaciones sexuales, ninguno de los dos miembros ha de sentir atracción por el otro.

Es el caso, por ejemplo, de las parejas que su amor se ha ido enfriando, pero siempre se han respetado, de tal forma que no sienten deseos de estar íntimamente con el otro, pero sí le entienden y confían en su honestidad.

Pero en el caso de que el enfriamiento se haya producido solamente por una parte, ésta ha de ser lo suficientemente honesta para no mantener “enganchado” al otro miembro y dejarlo en libertad para que pase su proceso de la mejor forma.

Hay muchas ocasiones en las que cortar sin tener contacto es difícil, especialmente cuando hay hijos por medio. En estos casos prevalece el interés de los niños y es sano tener una relación de educación y “respeto”, tanto para la pareja como para los hijos, sin crear confusiones ni vanas expectativas en los niños, ni tampoco utilizarlos como arma arrojadiza por parte de los padres.

Pero, en todo caso, ayuda al proceso de reorganización gradual el tener el menos contacto posible, al menos hasta que haya pasado un tiempo prudencial. (Op. Cit.)

Probablemente, no se vivirá igual una ruptura inesperada, una de mutuo acuerdo o una prevista desde hace tiempo. Las personas implicadas en todas ellas se encontrarán en distintos momentos del duelo que deberán realizar para superar la pérdida.

Referimos aquí las fases de una ruptura:

Primera fase

En los primeros momentos de la ruptura se vivirá en gran medida toda la parte emocional: llanto, pena, preocupación, preguntas sobre el por qué de la situación, rememoración de momentos pasados, culpabilidades, etc.

## Segunda fase

Una vez superada esta primera fase, la persona empieza a aceptar lo sucedido y, poco a poco, se va acondicionando a su nueva situación. Aquí entrarán en escena nuevas preocupaciones, como las pérdidas económicas, materiales, de propiedades, etc., y, por otro lado, toda la parte social que a menudo rodea a las parejas. Los dos miembros verán reducido su círculo de amistades, ya que gran parte de éste resultaba ideal para una pareja, pero no para una persona sola.

## En la tercera fase

Llega el momento de la reorganización, en el camino de la recuperación: es la fase del duelo, en la que la persona ya ha aceptado su nueva situación y necesita reorganizar toda su vida para poder seguir adelante.

Aparecerán muchos cambios de actividades, de gastos, de tiempo libre, de amistades. Será un trabajo lento pero seguro y que aportará nuevas ilusiones y objetivos.

Se puede comenzar a estudiar, retomar aquello que tanto nos gustaba; iniciar actividades de ocio que nos permitan conocer gente nueva; organizar la economía familiar, de cuánto disponemos y qué nos podemos permitir.

Cuando nos enfrentamos a una ruptura, hay que cambiar el rol de esposo/a o novio/a por el de soltero, separado, etc. Si no lo hacemos desde un principio, nos resultará muy complicado reiniciar actividades nuevas que tengan que ver con nuestro nuevo rol.

Después de una ruptura entra una especie de urgencia por “rehacer tu vida”.  
Lo más recomendable es que no se exijas tanto a sí mismo (a) y se de el tiempo necesario, para pasar por el proceso de ruptura, se reorganices, y cuando sientas que ya tienes el corazón libre, podrá iniciar nuevas relaciones.

Fundación Paniamor (1997)

## **CAPITULO III**

### **CRISIS EN LA PAREJA**

Hay momentos del ciclo vital relativamente apacibles y estables alternados con otros donde aparecen nuevas exigencias y demandas, necesitándose un periodo de transición entre los periodos o estadios del ciclo vital para adecuarse a estas. Se necesita tiempo para desprenderse de una situación pasada y adaptarse a otra nueva.

Otras veces los cambios por lo contrario reflejan turbulencia emocional y psicológica y marcan un periodo de crisis: ya sean internos o externos, enfrentan a la estructura mental y emocional de la persona con exigencias que sobrepasan la capacidad de adecuarse a ellos si sobreviene una crisis

Se quiebra el orden previo, lo que antes servía para explicarla y resolverla resulta ineficaz, y a la vez, las nuevas alternativas nos llenan de temor y de desconfianza.

En un sentido amplio podemos decir que la vida es un estado de crisis casi permanente apenas interrumpido por lapsos de relativa inestabilidad.

Una crisis va a aparecer en la vida de una persona cuando un determinado suceso amenaza con alterar su equilibrio personal, en sentido tanto favorable como adverso.

La situación de crisis va a depender de los recursos adaptativos del sujeto, pudiendo aparecer, bien en una situación estresante en la propia evolución del individuo (crisis evolutivas o esperables), o bien en otras en las que un suceso vital estresante las precipita.

Estas últimas son las denominadas "crisis accidentales", crisis inesperadas o imprevisibles, en las que estarían incluidos tanto las crisis cotidianas como separación, pérdidas, muerte, enfermedades corporales, como los desastres y las catástrofes.

Por lo tanto referimos que; **crisis**: es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente, por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas, y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo. Slaikeu, Kart. (1998)

*Crisis significa al mismo tiempo peligro y oportunidad.*

Las crisis pueden ser del desarrollo (esperables o circunstanciales (Accidentales inesperadas o imprevisibles.)

Las crisis, abarcan una alteración psíquica y de la conducta ante amenaza o pérdida de los aportes básicos (físicos, psicosociales y socioculturales que están interrelacionado

\_Separación

\_Perdidas

\_Muerte

\_Enfermedades corporales

-desempleo

-trabajo nuevo

-fracaso económico

-violaciones

Manifestándose estas, en dos polos; positivo y negativo. La resolución de la crisis del lado positivo significará salud y corresponde al proceso de duelo; mientras que si se da del lado negativo significará enfermedad y corresponde al trauma. Slaikeu (1990).

Dentro del amor no impide las crisis, pero sí puede convertirse en el principal elemento de apoyo, para buscarles una solución.

Del modo en que se superen los problemas dependerá que una pareja, refiriéndose a una etapa conflictiva, hable de una crisis más, o la perciba como lo que fue el principio del fin. La manera en que cada miembro de la pareja afronta ese periodo de problemas obedece a factores como la madurez emocional, la habilidad para gestionar los conflictos, la duración de la relación, las redes de que disponga o el momento personal en que se encuentre.

En fase de crisis nuestro estado emocional se altera; por ello, tengamos presente el alcance de las decisiones, sobre todo si se opta por terminar con la relación.

No se separan dos personas, sino a veces una familia con hijos, todo un entramado de relaciones y amigos, de dependencias económicas. Es una bien sabida que todas las parejas, aunque tengan una relación sólida, son susceptibles de pasar por momentos de crisis. Habrá que afrontarlas y superarlas, ya que forman parte del desarrollo normal de la relación. Veamos algunas de las crisis más importantes, dentro de la pareja.

### 1. Los comienzos.

Cuando una pareja comienza, cada uno trata de conquistar continuamente al otro, se hacen cumplidos, no se exigen, siempre están dispuestos a dar, nace un amor que en principio no necesita esfuerzo, es un amor entusiasmado, es el principio del enamoramiento.

Pero toda pareja tiene que evolucionar y transformar ese amor inicial en un amor maduro y sólido, en caso contrario podría llegar a desaparecer.

### 2. Los primeros años

Esta crisis se produce en el periodo de tiempo en el que se está formando la estabilidad de la pareja y comprende los primeros años de convivencia, donde se tienen que adaptar el uno al otro, cada uno tiene costumbres y hábitos diferentes, se renuncia a un estilo de vida, para comenzar un proyecto de vida en común que parte del amor y de la ilusión.

Es una etapa maravillosa en la que el amor se vive con mucha intensidad, pero no está carente de obstáculos. La convivencia diaria, el día a día, hace desvanecer la idealización que se tiene de la pareja.

Tras la convivencia surge el primer desencanto, nuestra pareja no es tan excepcional como pensábamos.

Además, tener que ceder y adaptarse a otras costumbres no es sencillo, se producen cambios a nivel personal y surgen los primeros conflictos que se tendrán que superar.

Unos de los conflictos mas frecuentes que encontramos en esta etapa es, cuando en la pareja uno quiere imponerse al otro, imponer su forma de hacer y de organizar la vida en común, lo normal es que el otro no este dispuesto a ser sometido, generando los primeros conflictos de adaptación.

### 3. Mitad de la vida

Se hace un balance sobre al propia vida, sobre lo que somos y lo que queríamos ser, se recuerda aquello a lo que se renunció para formar la pareja y en cierta manera se echa de menos aquella etapa en la que no existían ataduras, pueden surgir los reproches y descargar en la pareja el sentimiento de frustración al no conseguir las metas previstas.

Esta crisis surge también en aquellas parejas que se han dejado llevar por la rutina, la convivencia se vuelve monótona y el aburrimiento empieza a formar parte de sus vidas. Esto, junto con el deseo de recuperar una etapa perdida, puede dar lugar a la infidelidad en aquellas parejas que no tienen una relación sólida y en las que no ha existido una lucha por vencer los obstáculos que presenta la vida de pareja, tales como la rutina.

### 4. En la vejez.

Las parejas que han sabido solucionar realmente todos los problemas y las contrariedades que les ha presentado la vida, cuando llega a esta etapa se unen mas estrechamente, se apoyan y ayudan mutuamente, surge un reencuentro entre ellos.

En esta etapa disponen mas tiempo libre, ya no trabajan y los hijos se han ido del hogar, en definitiva tienen una vida menos activa que les permite estar mas tiempo juntos.

Sin embargo en parejas que en su trayectoria no han sabido solucionar los conflictos que les ha deparado la vida llegan a la vejez con resentimiento, con la sensación de una vida malgastada.

La jubilación y la salida de los hijos del hogar produce un vacío que puede dar lugar una crisis en la pareja, se distancian cada vez mas y empiezan a ignorarse. Garcia de Haro F. (2001)

### 3.1 LA SEPARACIÓN

Así entonces la separación que surge, implica un fuerte impacto emocional.

Por que cuando se comparte la vida en todas sus dimensiones con otra persona, se establece un nosotros en el que se compromete en la cotidianidad, las necesidades, las expectativas, las ilusiones.

Perdemos al amigo, al compañero con el que teníamos interés y actividades en común; perdemos al amante, al que le entregamos nuestros sentimientos, nuestro cuerpo, nuestro amor; perdemos al socio financiero con el que era más fácil repartir los gastos del diario vivir; perdemos al padre o a la madre de nuestros hijos; perdemos aquel ser con el cual compartíamos las tardes aburridas del domingo .

No podemos desconocer que la separación es una alternativa, y a veces la mejor para algunas parejas.

Para aquellas en donde el maltrato físico y psicológico es cotidiano; para los que tienen una relación extremadamente dependiente o simbólica por mucho tiempo, y se les vuelve un tormento la vida; para los que sufren de algún tipo de adicción a las drogas o al alcohol, en quienes la amargura es una constante, con un profundo padecimiento e impotencia. Segnin (2002)

Para estas parejas y para todas aquellas en las que el vínculo se agoto en el amor, en las que el odio, el miedo y la culpa son los principales elementos que los unen, la separación es definitivamente una alternativa y no un fracaso.

Separarse o divorciarse es una experiencia traumática, desgastadora, a veces descalificante, removedora de angustias y temores al igual que de rencores su resentimientos, independiente de que se haya dejado de amar a la otra persona. El proceso de querer separarse no ocurre en forma simultánea en ambos miembros de la pareja, por lo que las emociones que sobresalen son diferentes. Ya que las emociones están en constante eferescencia y en un extremo tenemos a la alegría y en el otro a la tristeza, por lo que a veces nos confundimos pensando que es imposible sentir en el mismo período de la vida estas dos emociones opuestas.

Experimentando además miedo al futuro, a lo que será nuestra vida sin el otro. Nos preguntamos, como se lo diremos a los hijos (si los hay) a nuestros padres, amigos, si podremos o no tener algún otra relación en el mañana, dependiendo de la edad y el trauma que provoque la separación.

Por otra parte, si somos los que proponemos la separación, nos sentimos muy culpables y en algunos casos incluso por “quitar el hogar a los niños”.

Podemos llegar a abrigar tristezas por el dolor que le causamos al otro, prefiriendo que hubiera sido el o ella quien lo planteara para no “haber dado el primer paso”.

En fin hay una serie de emociones que nos atrapan y que hacen largo y penoso el proceso verdadero de la separación. Siendo, el principal temor es el “miedo a la soledad”, que en la mayoría de los casos es mal fundamentado ya que casi siempre, cuando la relación está muy deteriorada, se está “solo con otro” y quizá es una “soledad” más incapacitante, que no permite el cambio ni la recuperación, ni mucho menos el crecimiento.

Cuando no se tiene la fuerza para plantear la separación, se comienza a tener conductas provocativas de problemas, descuidos en los acercamientos de la relación de pareja paralela; o simplemente se espera que cualquiera de los dos se enamore verdaderamente de otra persona, para ponerle fin al problema. En otras palabras se busca una razón extrema que sea más “lógica” para todo el mundo.

Esto es lo que llamamos la primera etapa de la separación o el “divorcio emocional”, donde poco a poco vamos marcando una brecha, cada vez mayor, hasta que pasamos el punto de “no retorno afectivo”, después del cual ya no importan todos los cambios de actitud, ni todos los intentos de satisfacer las necesidades del otro, y oímos expresiones como “ni aun que haga todo lo que le pedí, ni sienta que esta vez si es verdad lo que me dice, puedo regresar afectivamente, ni mucho menos cambiar mi decisión de separación”.

Entonces cuando se expresa “no me di cuenta de lo que estaba haciendo” y se repite el dicho “nadie sabe lo que tiene hasta que lo ve perdido”, ahora sí hay tiempo para oír al otro, para salir, ahora si se esta dispuesto a dar afecto, a ser cariñoso/a, y en definitiva, todos los “ahora si” que se obtienen como respuesta: “son demasiado tarde”.

*(Es recomendable que la palabra “divorcio o separación” no se mencione en la pareja, a menos que de verdad se tenga tomada la decisión).*

Después del divorcio emocional, viene, tarde o temprano, la ejecución del mismo, porque todos sentimos un momento específico en el cual todas las razones o excusas que nos dábamos para no hacerlo, dejaron de ser validad y decidimos actuar.

Lo ideal antes de tomar la decisión de disolver una relación de pareja estable, es agotar todos los recursos personales y profesionales, pero si murió el amor o las razones por las cuales se esta juntos ya no existen y/o no hay ningún tipo de gratificación, entonces haya que enfrentar al hecho de que la relación se acabo y pasar por todas las etapas inevitablemente dolorosas, pero sanas de un duelo, tratando de quedar lo menos traumatizados posible y evitando consecuencias graves.

Es casi imposible conseguir que las personas no entiendan que hay otro cambio, y mas difícil aun, es encontrar la toma de decisión en conjunto, porque como ya dijimos con anterioridad, raramente se da el proceso paralelo en ambos miembros de la pareja. También es difícil plantear una separación amando todavía, ya que se necesita mucho valor para tomar una decisión de esta categoría. Segnini (2002)

Algunos de los factores que influyen para una separación pueden ser:

1. La Historia Personal.
2. Elección del Compañero
3. Ideales del Elegido
4. Necesidades y Expectativas
5. La Dependencia
6. La Comunicación (No Escuchar, Interpretar, Utilizar un doble vínculo, Crear agendas ocultas, Leer la mente, Si, Pero, cruzar quejas, Interrumpir, Hacer silencio, vaguedad, Previsión)
7. Relaciones Extraconyugales y Rutina
8. Violencia y Maltrato
9. Inmadurez Psicológica
10. Incompatibilidad de Caracteres
11. Situación Económica
12. Alcoholismo y Drogadicción
13. Sexualidad
14. Homosexualidad.

Por otra parte, la pérdida afectiva es el resultado de quedarse sin el objeto amado, es dejar de tenerlo. Es una de las aflicciones mas dolorosas que padecen las personas, sobre todo si se ha depositado amor en aquello que ya no se tiene. Este cambio de estado suele producir una intensa congoja en los individuos que, por la preeminencia emocional que sobrevienen en estas situaciones, pueden afectar la práctica de la vida intelectual.

Considerando que la intervención de la vida emocional es importante y notoria en los casos de privación, se cree, que tiene influencia en los seres humanos de forma inmediata y mediata. En lo inmediato tenemos la respuesta natural denominada duelo, que como consecuencia de esta participación emocional suele ser variada y a veces difícil de precisar. En lo mediato (aun que haya terminado el proceso de duelo), los individuos con esta influencia emocional suelen quedarse detenidos (en forma inconciente) con algunos aspectos del objeto perdido.

### 3.1 EL DUELO

*"El duelo no es otra cosa que una muy lenta redistribución de la energía psíquica hasta entonces concentrada en una sola representación que era dominante y ajena al yo."*

Se conoce por duelo la reacción natural ante la pérdida de un ser querido.

Como tal el duelo es una respuesta normal, aunque muchos de sus componentes físicos, psicológicos o sociales no lo sean fuera de este contexto.

La elaboración de una pérdida es un proceso largo, lento y doloroso, cuya magnitud dependerá en gran parte de la dimensión de lo perdido y de las características peculiares de cada persona. Bowlb Jhon. (1992).

El duelo es un proceso de ajuste emocional después de una pérdida, durante el cual diversas emociones compiten entre sí. El proceso incluye etapas diferentes que pueden explicarse separadamente pero que no se presentan de un modo ordenado.

Pueden solaparse y mezclarse entre sí, pero lo que sí hay que saber es que para completar el proceso de curación hay que experimentarlas todas. Puede haber días mejores o peores, y, a veces, lo que se creía superado se vuelve a sentir.

Por otra parte, algunas emociones prevalecen sobre otras: por ejemplo, sentir rabia durante demasiado tiempo puede indicar que se está luchando contra la tristeza y al revés, sentirse encallado en la tristeza y la depresión podría indicar el no haber podido reconocer y superar la rabia. Vilchez Luís Fernando. (1985).

*“es también muy notable que jamás se nos ocurra considerar el duelo como un estado patológico y someter al sujeto a un tratamiento médico, aunque se trata de un estado que le impone considerables desviaciones de su conducta normal. Confiamos efectivamente, en que al cabo de algún tiempo desaparecerá por si solo y juzgaremos inadecuado e incluso perjudicial perturbarlo” (Op. Cit.)*

*"El dolor es un afecto, él último afecto, la última fortaleza defensiva antes de la locura y la muerte". (Freud)*

Para poder comprender el duelo por la ruptura de una relación afectiva, resulta indispensable recordar la importancia emocional que tiene los lazos afectivos para el ser humano.

Varios autores; han resaltado la importancia que tiene para la vida afectiva esa primera relación del niño con la madre, capaz de recibirlo, de aceptarlo, de responder adecuadamente a sus necesidades de empatía, de ser disponible e incondicional, como requisito para el establecimiento de la capacidad del adulto de amar y poder separarse sanamente con base en una buena autoestima.

La presencia de la madre representa seguridad. El temor a perderla es el primer y más primitivo terror que un ser humano experimenta, por que amenaza la misma supervivencia.

Precisamente a través de este vínculo afectivo tan poderoso como indispensable aprendemos que podemos ser amados y aprendemos a amar.

Si bien en algunos casos, la ruptura puede ser súbita y traumática, al menos para uno de los dos, lo mas común es que, previamente a la separación ya planteada como alternativa mas sana o mas viable, exista un periodo, mas o menos largo según el caso, en que se producen en cada una de las partes percepciones negativas que, por lo alarmantes tienden a ignorarse o a negarse a enfrentar la realidad. Bowlb jhon (1992)

Para el ser humano quizás la experiencia mas dolorosa es la separación definitiva de aquellos a quienes ama. La vivencia de la separación varia al principio radicalmente, según el grado de participación activa que cada uno de los miembros haya tenido en la decisión, existen dos casos.

En el primero uno de los dos integrantes de la pareja toma o impulsa la decisión de la separación y el otro debe aceptarla pasivamente y adaptarse a ella. El primero enfrenta la experiencia con una sensación interior de control y el segundo con la de ser despojado y abandonado.

En el segundo, luego de sopesar en una balanza el traumatismo inherente a la ruptura, frente al traumatismo de continuar la vida juntos, ambos miembros de la pareja llegan al acuerdo bilateral de que la separación es la mejor alternativa.

Durante los primeros días el sujeto pasivo, el que "sufre", el abandono oscila entre muy intensas y variadas emociones: un dolor agudo con componentes

físicos como taquicardia, dolor en el pecho, gastritis, insomnio, una muy vivida necesidad de recordar lo bueno, lo maravilloso perdido, enfrentado a una necesidad defensiva de desvalorizar la relación resaltando lo malo para encontrarle justificación y beneficio a la ruptura. Sensación agobiante de abandono, de ingratitud e injusticia.

Existen dos tipos de pérdida; la primera es la pérdida tangible y concreta que es la persona, la segunda es la pérdida intangible que consiste en los sueños, las ilusiones, las expectativas, las promesas repetidas de compañía y de amor incondicional, se pierden partes de seguridad e invulnerabilidad de la relación, de la autoestima que ese amor nutría y protegía, se pierde la confianza, la noción reconfortante del futuro compartido y la sensación reasegúrate de un presente con significado pleno, el significado, que solo quien se fue le otorgaba, la sensación de completud que repara carencias infantiles y que es en el fondo, quizás el mérito mas importantes de ese vínculo.

Si ambos miembros de la pareja deciden de común acuerdo separarse, ello en ninguna forma anula el dolor consiguiente. Además, para cada uno de los dos la relación tiene un significado especial y particular y eso lleva a que la respuesta dolorosa sea asimétrica y asincrónica.

Si bien el proceso de elaboración del duelo esta influido por una multitud de circunstancias, se puede agrupar en cinco variables básicas:

1. Los Recursos Internos de quien sufre la separación y sus experiencias de pérdida previa,
2. La calidad y el tipo del vínculo perdido,
3. Las características de la ruptura en si,

4. El momento de la vida en que ella ocurre para ambas personas,
5. La actitud de la familia y la disponibilidad de una red de Apoyo<sup>1</sup>

### 3.1.1 Fases del Duelo

Dichas fases están, descritas por la Dra. E. Kubler Ross que pueden aplicarse al duelo:

1) *Negación y aislamiento*: la negación nos permite amortiguar el dolor ante una noticia inesperada e impresionante; permite recobrase. Es una defensa provisoria, y pronto será sustituida por una aceptación parcial: "*no podemos mirar al sol todo el tiempo*".

2) *Ira*: la negación es sustituida por la rabia, la envidia y el resentimiento; surgen todos los por qué. Es una fase difícil de afrontar para los padres y/o todos los que los rodean; esto se debe a que la ira se desplaza en todas direcciones, aún injustamente. Suelen quejarse por todo; todo les viene mal y es criticable. Luego pueden responder con dolor y lágrimas, culpa o vergüenza.

La familia y quienes los rodean no deben tomar esta ira como algo personal para no reaccionar en consecuencia con más ira, lo que fomentará la conducta hostil del doliente.

3) *Pacto*: ante la dificultad de afrontar la difícil realidad, mas el enojo con la gente y con Dios, surge la fase de intentar llegar a un acuerdo para intentar superar la traumática vivencia.

---

<sup>1</sup> Herrera, Gerardo. "Duelo." Centro Amaltea de Información Psicológica. Disponible en <http://www.herrerca.com.ar>

4) *Depresión*: cuando no se puede seguir negando la persona se debilita, adelgaza, aparecen otros síntomas y se verá invadida por una profunda tristeza. Es un estado, en general, temporáneo y preparatorio para la aceptación de la realidad en el que es contraproducente intentar animar al doliente y sugerirle mirar las cosas por el lado positivo: esto es, a menudo, una expresión de las propias necesidades, que son ajenas al doliente. Esto significaría que no debería pensar en su duelo y sería absurdo decirle que no esté triste. Si se le permite expresar su dolor, le será más fácil la aceptación final y estará agradecido de que se lo acepte sin decirle constantemente que no esté triste.

5) *Aceptación*: quien ha pasado por las etapas anteriores en las que pudo expresar sus sentimientos su envidia por los que no sufren este dolor, la ira, la bronca por la pérdida del ser amado, y la depresión, contemplará el próximo devenir con más tranquilidad. No hay que confundirse y creer que la aceptación es una etapa feliz: en un principio está casi desprovista de sentimientos.

6) *Esperanza*: es la que sostiene y da fortaleza al pensar que se puede estar mejor y se puede promover el deseo de que todo este dolor tenga algún sentido; permite poder sentir que la vida aún espera algo importante y trascendente de cada uno.

Dentro del duelo se pueden encontrar:

El duelo patológico

El cual, es un proceso, además de normal, necesario. "La evitación del duelo conlleva problemas psicológicos que pueden redundar en formas atípicas o patológicas del duelo"

Tanto J. Bowlby (1983) como C.M. Parkes (1985), describen dos tipos de duelos patológicos.

### Duelo Crónico

Son las respuestas emocionales que se siguen a la pérdida, perduran por largo tiempo y generalmente con mucha intensidad. Estas respuestas son, por lo general: pena, accesos de cólera y auto reproches.

El síntoma principal que aparece es la depresión, la cual a menudo se combina con ansiedad. El individuo es incapaz de replanificar su vida, apareciendo una triste desorganización. Este tipo de duelo, según C.M. Parkes, suele desarrollarse cuando la relación existente con la figura perdida, se caracterizaba por la dependencia.

### Duelo Evitado

Es donde el sujeto es incapaz de elaborar el duelo, manteniendo la organización de su vida de manera muy similar a como era antes. Sin embargo, aparecen dolencias psicológicas y fisiológicas, llegando repentinamente a un estado de depresión aguda.

Este tipo de duelo, puede ocurrir frente a:

Pérdida inesperada. Frente a esto surgiría una reacción defensiva de shock que impediría comenzar a elaborar el duelo.

En la pérdida de personas con quienes se ha tenido una relación muy ambivalente, surgiría una primera sensación de alivio y baja ansiedad, para posteriormente aparecer la desesperación y la pena, caracterizadas por una actitud autopunitiva.

Ahora bien, la mayoría de las personas, tienen dificultades para concluir las relaciones tanto por pérdida total, como la parcial o privación de otros vínculos. La despedida es la acción de separarse del objeto amado, es dejarlo partir es una licencia para desprenderse del objeto perdido; en la culminación valorativa, reflexiva y emocional de un trabajo de duelo o de una situación inconclusa. Es sentir y “decir a dios”.

Despedirse es no quedarse aferrado a una postura que ya no existe, es tomar conciencia de una situación de pérdida para poder relacionarse con elementos nuevos. No es olvidarse del pasado si no recordarlo con afecto. Bravo (2000)

Para poder comprender el duelo por la ruptura de una relación afectiva, resulta indispensable recordar la importancia emocional que tiene los lazos afectivos para el ser humano.

Las señales de alarma y reacciones frente a ellas; en la ruptura puede ser súbita y traumática, al menos para uno de los dos, lo más común es que, previamente a la separación ya planteada como alternativa más sana o más viable, exista un periodo, más o menos largo según el caso, en que se producen en cada una de las partes percepciones negativas que, por lo alarmantes tienden a ignorarse o a negarse.

El psicólogo Stephen Gullo, investigador del impacto emocional causado por la ruptura amorosa, distingue cinco errores que obstaculizan y retardan el proceso de recuperación. Citado en Alizade, A. M. (1996).

**La dependencia.** La persona dependiente no desea terminar la relación ni mental, ni emocionalmente, ni físicamente. Su reacción afectiva es lenta y se aferra a la idea de que aún queda algo vivo en la relación. Al negarse a darla por terminada, no puede afrontar la recuperación.

**Obsesionarse.** Pasarse varias horas pensando en la ex pareja, con incapacidad de concentrarse en otros aspectos de la vida. Esta invade los sueños en forma de pesadillas; la conducta también puede verse afectada en la vida diaria: llamar continuamente por teléfono, mandar mensajes de texto, cartas, e-mails. Pensar continuamente en qué estará haciendo la otra persona siguiendo su día a día, imaginar con quién estará saliendo, fantasearla haciendo el amor con otro, oír repetidamente canciones que traen recuerdos y evocar lugares o restaurantes adónde se ha ido con ella/el. No habría que preocuparse excesivamente por la intensidad del pensamiento obsesivo porque con el tiempo este suele extinguirse.

**La venganza.** Si se ha sufrido rechazo, el ansia de venganza se puede articular de diversas formas: por ejemplo, iniciar una relación antes de estar preparado y exhibirse con ella con la intención de que la pareja anterior se sienta celosa. Es obvio que la nueva pareja es la que sale más perjudicada cuando se da cuenta de que ha sido utilizada después de haberse implicado. Otra forma sería reproducir con la nueva pareja el trato que se ha sufrido o también establecer una nueva relación donde se ejerza mayor control para no resultar dañado (da) otra vez.

**Exageración.** Con este proceso mental, el rechazado piensa de un modo exagerado que su ex pareja se la está pasando fantásticamente bien, mientras él / ella, está destrozado. Cree que su mundo se ha empequeñecido, mientras que el de la pareja se ha hecho cada vez más grande y estimulante.

Algunas personas muestran una tendencia a disfrutar del propio pesar y utilizan la exageración para torturarse. Otro aspecto de la exageración es la idealización, la cual consiste en focalizar primordialmente en las cualidades maravillosas de la persona que se ha ido.

**Las nuevas ataduras.** Como fenómeno opuesto al de la dependencia, las nuevas ataduras constituyen otro obstáculo para la curación: llenar la vida con numerosas actividades para suprimir el sufrimiento. Cuando se está tratando de establecer nuevas ataduras es difícil quedarse tranquilamente en casa, leer un libro o ver la televisión. Es como si se produjera una incapacidad de serenarse y quedarse a solas. Se buscan relaciones efímeras que se consumen con rapidez, y añaden más inestabilidad emocional. (Opp.Cit.)

Pasando de una relación a otra, el dolor y el miedo siguen en su sitio sin solución. Este es el escenario favorable para vivir engañosamente un enamoramiento que en realidad es una defensa para reducir el dolor. Este tipo de reacción es más frecuente en hombres que en mujeres, ya que estas últimas tienen más facilidad que los hombres para afrontar abiertamente sus sentimientos y el sufrimiento emocional.

Mientras se pasa de una persona a otra, cada conquista puede reconstruir transitoriamente el ego dañado, pero con el tiempo la gratificación es cada vez menor y al final habrá que hacer frente, al sufrimiento de una vez por todas. Mientras se desarrolla la capacidad para estar solo, es bueno asumir que se tendrá que vivir y procesar el dolor, pero este también se acabará debilitando y la persona podrá sentirse más fuerte, más segura y con mayor capacidad para entender las razones de la ruptura.

**Los excesos.** Una de las respuestas más frecuentes ante la pérdida y el rechazo son las conductas compulsivas, o lo que Gullo denomina huida mediante el exceso. La forma más grave de exceso es el abuso de drogas y de alcohol para poder tolerar mejor el dolor de la pérdida amorosa. Estas sustancias proveen alivio temporal a corto plazo. Al recurrir a este recurso con frecuencia, se va perdiendo el control emocional.

**Elegir por comparación.** Una vez la persona se siente en condiciones de volver a salir con alguien puede caer en la trampa de comparar los posibles candidatos con la pareja anterior. La búsqueda por comparación lleva a elegir a alguien muy parecido a la anterior pareja, o, por el contrario, a descartar a todo aquél que muestre algún parecido con ella.

El hecho de buscar a un doble de la pareja perdida indica que aún no se ha aceptado completamente la pérdida amorosa y que aún se puede estar experimentando algún pensamiento obsesivo. Si, por el contrario se rechazan todos los que recuerden a la pareja anterior esto puede ser indicio del temor a volver a sufrir. Para evitar este problema, conviene mantener el contacto con las propias necesidades y a partir de ahí buscar a alguien que las pueda satisfacer.

Ahora bien los procesos psicológicos, en las etapas del duelo individual, ante una pérdida han sido estudiados desde hace mucho tiempo y por una gran cantidad de personas especialistas, y esto ha permitido el que se hayan descrito las diferentes etapas por las que todas las personas atravesamos cuando nos toca vivir un duelo. Las propuestas y esquemas de estas etapas difieren un poco de un experto a otro, aquí les presentamos dos esquemas distintos de etapas que como se podrá observar tienen sus puntos en común:

**1er Esquema:** Se describen cinco fases:

- Negación: primera reacción psicológica de defensa ante una pérdida, consiste simplemente en no aceptar que la situación ha sucedido.
- Enojo o ira: respuesta emocional de rechazo a lo que nos sucede, aún cuando hemos aceptado que en efecto está ocurriendo; con frecuencia se busca a un culpable.
- Identificación proyectiva: consiste en idealizar a la persona, la situación o al objeto perdido.
- Negociación: En esta etapa ya tenemos la idea de aceptar la pérdida, pero empezamos a utilizar condiciones que creemos y sentimos que pueden disminuir o desaparecer el dolor que sentimos.
- Aceptación: en esta etapa la pérdida ha sido asimilada y el duelo ha concluido; en este punto la persona que ha sufrido el duelo, ahora se siente tranquila tranquilo.

**2do. Esquema:** Se describen tres fases:

1.- Fase inicial o de evitación: Reacción normal y terapéutica, surge como defensa y perdura hasta que el Yo consiga asimilar gradualmente el golpe. Shock e incredulidad, incluso negación que dura horas, semanas o meses. Sentimiento arrollador de tristeza, el cual se expresa con llanto frecuente,. Inicia el proceso de duelo el poder ver el cuerpo y lo que oficializa la realidad de la muerte es el entierro o funeral, que cumple varias funciones, entre ellas la de separar al muerto de los vivos.

2.- Fase aguda de duelo: Dolor por la separación, desinterés por el mundo, preocupación por la imagen del muerto, incluso pseudo-alucinaciones, la rabia emerge suscitando angustia.

Trabajo penoso de deshacer los lazos que continúan el vínculo con la persona amada y reconocer la ambivalencia de toda relación; todas las actividades del doliente pierden significado en esta fase. Va disminuyendo con el tiempo, pero pueden repetirse en ocasiones como los aniversarios y puede durar 6 meses o más. Citado en Alisadle, A:M: (1996)

3.- Resolución del duelo: Fase final, gradual reconexión con la vida diaria, estabilización de altibajos de etapa anterior. Los recuerdos de la persona desaparecida traen sentimientos cariñosos, mezclados con tristeza, en lugar del dolor agudo y la nostalgia.

Se describen 4 tareas para completar el duelo:

- Aceptar la realidad de la pérdida.
- Experimentar la realidad de la pérdida.
- Sentir el dolor y todas sus emociones.
- Adaptarse a un ambiente en el cual falta el ser que murió, aprender a vivir sin esa persona, tomar decisiones en soledad, retirar la energía emocional y reinvertirla en nuevas relaciones. Gómez Sancho, M. (2004)

Dentro de las tipologías del duelo; podemos contemplar que el; duelo no es una enfermedad en sí mismo, aunque puede convertirse en una enfermedad si su elaboración no es correcta. Diferentes autores han dado diferentes tipologías de duelo por lo que todavía se carece de una tipología comúnmente aceptada por todos. Se ha hablado, por ejemplo de duelos complicados, crónicos, congelados, exagerados, reprimidos, enmascarados, psicóticos. y una larga lista, hablaremos brevemente de tres de ellos:

1.- Duelo bloqueado: es donde, ocurre una negación a la realidad de la pérdida, donde hay una evitación del trabajo de duelo, y un bloqueo emocional-cognitivo que se manifiesta a través de conductas, percepciones ilusorias, síntomas somáticos o mentales o relacionales.

2.- Duelo complicado: Síntomas o conductas de riesgo sostenidas en el tiempo y de intensidad riesgosas para la salud dentro de un contexto de pérdida.

3.- Duelo patológico: La persistencia o intensidad de los síntomas ha llevado a alguno o varios de los miembros de la familia a detener la vida laboral, social, académica, orgánica.

Como puede observarse el duelo es un proceso que seguimos todos los seres humanos al sufrir la pérdida de un ser querido, la pérdida de una situación o la pérdida de un objeto, y que en el mejor de los casos, puede ser sobrellevado y superado solamente por la persona que lo padece, o en otros, es tan fuerte y tan doloroso el proceso que requerimos ayuda, ésta puede ser proporcionada por medio de la Psicoterapia, la cual es muy recomendable para evitar que el duelo que estamos viviendo nos sobrepase y se convierta en un problema más grave, como lo es la depresión. Bayés, R. (2001).

La depresión es un trastorno o problema psicológico y/o psiquiátrico muy frecuente, tanto en nuestro país como en el resto del mundo a causas de angustias y soledad por divorcio / separación.

La depresión por abandono de pareja afecta a todas las edades y no hace diferencia de sexo incluso en los momentos actuales hay numerosos casos de niños con depresión, también en los ancianos es una enfermedad frecuente, además de la soledad.

La depresión no consiste en una lesión o daño físico, pero invalida al que la padece, por lo que a veces sus familiares no comprenden su problema o angustia, haciendo más doloroso el padecimiento, que ya de por sí produce un sufrimiento y abandono enorme.

La depresión ante divorcios, soledad y abandono se manifiesta como tristeza, ideas de ruina, decaimiento, falta de ganas de hacer las cosas, muy frecuentemente se acompaña de llanto, insomnio, ansiedad que alterna con abatimiento, pérdida de apetito y sobre todo con el sentimiento de pérdida de ganas de vivir. Este caso sería más que nada una depresión por angustia con manifestación psicológica, con una causa evidente.

Muchas veces hay personas que manifiestan el problema con soledad, desgano, abandono, tristeza, angustia, falta de ayuda, sin causa aparente, unido a dolores y síntomas vagos, y en realidad se trata de cuadros de depresión encubierta, ya que puede ser confundida con enfermedades físicas o problemas de stress. En este tipo de depresión no hay una causa puntual que la desencadene, se puede deber a los cambios de estación o factores biológicos predisponentes, ya que se acentúan el desgano o dolores difusos, que habitualmente pasaban desapercibidos.

*“La depresión no consiste en una lesión o daño físico, pero invalida al que la padece, por lo que a veces sus familiares no lo comprenden, haciendo más doloroso el padecimiento, que ya de por sí, produce un sufrimiento enorme”.*

Benassini O. (2005)

## **CAPITULO IV**

### **PSICOLOGÍA HUMANISTA, CONTEXTO HISTÓRICO Y CULTURAL**

Históricamente podemos señalar que ésta perspectiva, en sus albores surgió como un movimiento social que se inspiró hacia 1890 por William James, quien escribió el libro Principios de la Psicología, en el cual se hace referencia al método de introspección, al análisis de estados mentales y al libre albedrío.

Sin embargo, la psicología humanista nace en EE.UU. desarrollándose paralela a la Revolución de las Flores, suceso que surgió en reacción a la Segunda Guerra Mundial. Entonces su auge radica principalmente ante tales devastadores litigios; pues la sociedad se postró en una atmósfera de desilusión y protesta que se magnificó en distintas creencias y corrientes filosóficas, tales como el Existencialismo y la orientación de drogas de

"hippies" proveniente de la Revolución de las Flores.

Además, a principios del siglo XX se basó en las necesidades de psicoterapias de la sociedad, debido a su imposibilidad de libre expresión, al vacío interno que sentían en sí mismos y a la enajenación con lo que los rodeaba (debido a la Segunda Guerra Mundial). Es decir, sus vidas carecían de valor y sentido. Martinez. M (1988)

A causa de estos fenómenos sociales, culturalmente se identificaron los siguientes temas o características que son resonantes en esta perspectiva. No referimos al individualismo en la perfección humana, al énfasis sobre el auto-descubrimiento y lo que ocurre en el presente, al hedonismo, y al irracionalismo

Además, la psicología humanista se caracterizó por apoyarse en el punto de vista del escritor francés Juan Jacobo Rosseau, quien califica a los individuos como "nobles salvajes", desarrollados como seres humanos productivos, alegres, buenos y bondadosos, a menos que la sociedad o experiencias desfavorables interfirieran o corrompieran el manifiesto de su naturaleza más elevada.

Los teóricos más representativos de ésta escuela son Abraham Maslow y Carl Rogers, quienes establecieron la esencia inicial de esta perspectiva e hicieron gran aporte con sus teorías de la motivación y el empleo de la psicoterapia humanística que explicaremos más adelante. Garrison, Mark y Loredó, 1996

A través de la Psicología Humanista se trata de individualizar y no esterilizar a la persona, intentando llegar a tener una visión completa del sujeto a través de los aspectos positivos del ser humano. Para poder llegar a la comprensión de esta teoría se deben conocer primero los conceptos en la cual están sujetos los argumentos de la existencia de esta escuela.

La auto-actualización en términos generales corresponde al empleo y la explotación total de los talentos, capacidades, posibilidades, etc. Este concepto fue integrado a la Psicología por Abraham Maslow el cual propuso que las investigaciones se debían realizar con personas saludables y creativas, con hombres y mujeres sobresalientes y no promedio.

Ésta consiste en la búsqueda del conocimiento, apreciación de la belleza, jovialidad, autosuficiencia, la penetración en la verdad (se pueden observar claramente en la teoría de las motivaciones de la pirámide de Maslow).

Hizo una investigación y con determinadas características logró definir condiciones para desarrollar el potencial humano. Es encontrado cuando el individuo se siente, sano, seguro, amado y competente.

La empatía corresponde a la serie de conceptos base para la Psicología Humanista; ésta es la capacidad de situarse en el lugar de la otra persona, compartiendo sentimientos basándose en percepción de las expresiones de esta, o por haber experimentado conjuntamente con otras personas la misma situación o por conocer su estado Psíquico. La comprensión empática es cuando el terapeuta se dedica por entero a escuchar, comprender los problemas del cliente (incluso aquellos de los que éste puede no ser consciente), clasificarlos y comunicarle este conocimiento para que luego se pueda escuchar a si mismo y expresar sentimientos y pensamientos bloqueados anteriormente.

La congruencia es otro enunciado importantísimo debido a que esa lo que el terapeuta trata de llegar. Es decir, a un individuo consecuente, el cual no trata de aparentar ser algo que no es. Es alguien que a cavara sintiéndose a gusto con su persona, percibiéndose a si mismo de manera diferente, con sus sentimientos, pensamientos y emociones, y no la que alguna vez se les halla sido impuesto por otras personas (ya sea directa como indirectamente).

La psicología humanista se basa en conceptos y supuestos de otras perspectivas, aunque no las acepta en su totalidad.

Si bien la escuela humanista y el Existencialismo se ubican cronológicamente paralelas, ya que ambas reaccionan contra las Guerras Mundiales - esta perspectiva se basa en la mirada individual del hombre existencial; en el enfoque de "qué significa existir como ser humano". Asimismo los dos usan el método fenomenológico, es decir, creen en el fenómeno y lo describen tal como lo ven.

De los conceptos ya explicados, muy pocos han sido probados empíricamente, debido a que esta perspectiva no usa el método científico. Sin embargo algunos fueron evidenciados otorgando información válida mediante variadas herramientas de investigación, como son: técnicas científicas (objetivas y subjetivas), método de la introspección y análisis literario. En efecto, los conceptos probados fueron pocos, entre ellos la valoración de soledad y privacidad, los sentimientos de solidaridad, y la congruencia, explicados más adelante en la teoría de la motivación de Maslow y la de la personalidad de Rogers

#### 4.1 SUPUESTOS BÁSICOS

Para el desenvolvimiento de la Psicología Humanista se necesitan ciertos principios básicos o supuestos básicos, los cuales, en este caso serán los pilares.

Los supuestos corresponden a que "la persona se debe estudiar como un todo", que el "centro de atención es la experiencia subjetiva del sujeto" y sobre todo se enfatiza en que hay que "estudiar al individuo como tal y no como

promedio" para que así se pueda sacar lo mejor de éste y se pueda sentir a la par consigo mismo.

La Psicología Humanista señala que en el hombre su instinto básico y la esencia de su dignidad radican en la confianza que se tienen en si mismos, cuando el resto duda de ellos.

Para explicar la concepción de la naturaleza del ser humano, Abraham Maslow y Carl Rogers emplearon distintas teorías. Éste último propuso la teoría de la personalidad, donde la describe y la constituye de un organismo y un yo.

El organismo es la totalidad de una persona que lucha por alcanzar la perfección y ser más completo. Es capaz de realizar todas sus potencialidades.

El "yo" o el "sí mismo es el núcleo de la personalidad, y el encuentro de un individuo con su propio " yo"; permitirá la valoración, apreciación y aceptación de ellos mismos.

Son las conductas y experiencias que permiten la aceptación positiva. Cuanto mayor sea la brecha entre el "yo" y el organismo, más limitado y defensivo se volverá el individuo; Su personalidad será negativa. Y por el contrario, mientras mayor sea la unión o intersección entre ambos, su personalidad será positiva y podrá llegar a la auto-actualización.

Maslow, en cambio, planteó la teoría de la motivación basada la jerarquía de necesidades; el individuo se preocupa de sus necesidades básicas de supervivencia, como son las fisiológicas (alimentación, hambre, sueño), Nos referimos a las necesidades De que corrigen deficiencias y carencias en la vida y personalidad del individuo. Luego cuando éstas son consumadas se complementan con las necesidades de orden superior; de seguridad (estabilidad y orden), de amor y pertinencia (familia y amistad), de estimación (respeto por si mismo y reconocimiento), autoactualización (desarrollo de las capacidades).

Éstas son las necesidades básicas y consiguen un alto nivel de la existencia. Vale recalcar que con el logro de ambas, el individuo alcanza la auto-actualización, o bien, la autorrealización.

El Existencialismo influyó en esta perspectiva en la forma de concebir al hombre como un ser bueno, individualizado, capaz de percibir, sentir, auto-realizarse, y por sobretodo por ser libre; entonces la perspectiva no se caracteriza por predisponer un determinado comportamiento, aunque trate de cambiar uno negativo por uno positivo.

Las terapias humanistas destacan en el individuo, sus cualidades únicas de la visión de su propio "yo" e intenta cambiar la imagen que tiene de sí mismo. El objetivo del terapeuta es liberar la personalidad que se encuentra enterrada debido a una serie de actitudes que la constriñen. Además los terapeutas humanistas ayudan a las personas para que supriman las coacciones sobre su propia auto-actualización.

Para la psicología humanista, el individuo logrará un cambio en su conducta estableciendo, antes que nada, una buena relación entre el médico y el enfermo. Sin embargo, en el caso de esta perspectiva al enfermo se le llama cliente y es considerado el principal responsable del éxito de la terapia. Pues si desea cambiar alcanzará la auto-realización; en conclusión el cliente es un compañero en la terapia. El terapeuta es un amigo que acepta, entiende y será compañero del cliente durante la búsqueda de su identidad. Éste no tiene una meta preconcebida, sino que manipula una posible solución basándose en la visión que tiene el cliente del mundo.

Carl Rogers desarrolló, entonces, la llamada terapia centrada en el cliente, donde el individuo busca su propio "yo", y con la ayuda de recursos en nuestro interior, logra cambiar actitudes y conductas. Todo esto dentro de la atmósfera proporcionada por el terapeuta que permite finalmente el logro de la auto-actualización.

#### 4.1.1. Tres Métodos

La perspectiva usualmente hace uso de tres métodos; la Introspección, que es el examen del alma por sí misma, y que es muy discutible por su carácter subjetivo; la fenomenología, que consiste en la descripción y análisis del fenómeno tal como se ve; y finalmente el método experiencial, que se utiliza frente al estudio de las vivencias del cliente.

La teoría humanista se diferencia de las otras perspectivas por el hecho de utilizar, como método, a la introspección como revisión interna; el método experiencial y el fenomenológico por medio de terapia. Pasa a ser una teoría preocupada de la persona como un ser individual destacando lo positivo de este. Otra de sus cualidades, es la de carencia de un método de científico junto con la concentración, en la realización de sus estudios, de tan solo personas sobresalientes y no promedio. Esto es debido a que buscan la auto-actualización de las personas es decir el desarrollo de sus potencialidades.

La psicología humanistas se ubica en el problema que se debe estudiar y en el pleno respeto a su naturaleza (el ser humano como persona)

El hombre comienza su labor cognitiva tomando conciencia de su mundo interno experiencial, de sus vivencias. También percibe el mundo externo de acuerdo con su realidad personal y subjetiva (sus necesidades, deseos, aspiraciones, valores, sentimientos, etc.) es decir con un enfoque de adentro hacia fuera.

La psicología humanista rechaza el punto de partida de la ciencia tradicional que comienza con el presupuesto de la existencia de un mundo objetivo externo del cual el hombre es una parte.

La psicología humanista refiere que cuando el hombre seta libre de mecanismos defensivos, actúa espontáneamente, observa y ausculta todas las reacciones de su propio organismo, dispone de un cúmulo inmenso de datos que el organismo procesa, a veces, inconcientemente y genera conclusiones que se le presentan como intuiciones.

Como individuos aprendemos estructuras cada vez mas complejas, para entender el mundo durante nuestra evolución en el medio que nos desarrollamos; y que dentro de nuestra juventud, también implementamos lo aprendido dentro de nuestra experiencia en las relaciones interpersonales, realizándose cada vez mas complejas y formales, no solo para la perspectiva personal si no también para aquella a la que pretendemos llegar.

Tratamos de dar a entender que podemos comprometernos con aquellas personas que deseamos que sean parte de nuestro sistema y/o de nuestro proyecto de vida.

Se esta dispuesto no solo a dar, ni recibir, si no ha llegar a un común acuerdo, que dentro de la relación de pareja se logre una homeostasis y se pueda “completar” lo que socialmente se conoce como “amor”, refiriéndose esta idea, a, que no existe ninguna realidad particular que sea experimentada simultáneamente por todas las personas.

Asiendo hincapié de que no se habla aquí, de una supervivencia dentro de la relación, más bien que, todos perseguimos hacer lo mejor de nuestra existencia y si llegamos a fallar en el propósito no será por falta de deseo.

Ahora bien, cundo el periodo de una relación pasa hacer mas profunda, se decide por una convivencia, donde se es capaz de negociar la diferencia que existe entre ellos, logrando consumarlo en el matrimonio.

Si por alguna razón el declive de la relación en pareja empieza a surgir, tendemos, a ser menos objetivos e imparciales y más egocéntricos y autocomplacientes, produciendo una sensación de pérdida de apoyo social y estabilidad emocional.

Provocando, todo esto, cambios que marcan un periodo de crisis, ya sea internos o externos, tanto personales, como en la pareja, llenándonos de temores y desconfianza; que nos lleva a optar por una separación causando un fuerte impacto emocional.

Considerando que la separación no ocurre de manera simultánea para ambos; debido a que las emociones, que sobresalen son diferentes para los miembros de la relación. Se da comienzo, a la elaboración de una pérdida cuya magnitud dependerá de lo perdido y de las características peculiares de cada persona.

Por lo tanto, dentro del aporte a los procesos de elaboración del duelo en la ruptura de la relación de pareja. Se propone un enfoque conceptual de apoyo desde la perspectiva humanista de Carl Rogers con el objetivo de brindar una intervención, el cual se podrá trabajar, desde el individuo sufriente y no desde la pareja como tal.

El modelo de psicoterapia desarrollado por C.Rogers parte de la idea de que toda persona posee una tendencia actualizante, una especie de impulso hacia el crecimiento, la salud y el ajuste. La terapia más que un hacer algo al individuo, tratará de liberarlo para un crecimiento y desarrollo adecuado Rogers, (1981)

Uno de los obstáculos más poderosos para impedir la anterior tendencia es el aprendizaje de un concepto de sí mismo negativo o distorsionado, en base a experiencias de desaprobación o ambivalencia hacia el sujeto en etapas tempranas de su desarrollo. Raimy, (1948).

Rogers (1977), cita algunos aspectos de una conferencia dictada en 1940, mencionando, nuevas ideas sobre la psicoterapia:

1. "este enfoque se fundamenta mas vigorosamente en el impulso individual, hacia el crecimiento, la salud y el ajuste. (la terapia) es en cuestión de dar libertad (al cliente) para el crecimiento y desarrollo normales."
2. "Esta terapia da mas énfasis a los aspectos sentimentales de la situación que a los aspectos intelectuales."
3. "Proporciona mas énfasis a la situación inmediata que al pasado del individuo."
4. "Este método da mucha fuerza a la relación terapéutica misma como una experiencia del desarrollo" James, Robert, (1979)

Con base a mi experiencia puedo agregar que es, importante considerar lo que demandan el cliente, para poder brindar un trabajo, dentro del interés de la persona, puedo mencionar que se desea, una solución rápida donde el dolor sea menos intenso, y surja una mejora rápida. Podríamos considerar aquí una terapia breve; pero, esta consta de una secuencia de sesiones, en las cuales la persona debe de trabajar en los factores técnicos, personales, y limitaciones, en un principio, para aprender, desaprender, y reaprender de experiencias tempranas, conscientemente repetidas y traumáticamente fuertes, pero esto podría ser negativamente efectivo, ya que se podría llevar mas tiempo de lo establecido, variablemente, contemplando el interés del cliente, de lo contrario se obtendrían resultados netamente positivos.

Sin embargo, la terapia que Rogers maneja, el apoyo, a la persona a descubrir su propio dilema con un mínimo de participación por parte del terapeuta; Rogers define la psicoterapia como "la liberación de una capacidad ya existente, en un individuo potencialmente competente, y no la manipulación experta de una personalidad mas o menos pasiva".

La terapia se llama dirigida en el cliente o centrada en el cliente, puesto que es él, quien toma cualquier dirección necesaria.

Pero antes habrá que mencionar; que Rogers utiliza la palabra “cliente” más que el tradicional termino “paciente”. El considera que, un paciente es alguien generalmente enfermo, que necesita ayuda y la busca con el auxilio de un profesional experto. Un cliente es alguien que desea un servicio y piensa que no puede llevarlo a cabo por si solo.

El cliente, aunque pueda tener problemas, todavía es considerado como una persona capaz de entender íntimamente su propia situación. En el modelo del cliente existe una igualdad implícita que no encontramos en la relación médico-paciente.

Ahora bien, la terapia centrada en el cliente y la modificación de la conducta tiene ciertas semejanzas: ambas escuchan las ideas del cliente sobre sus dificultades y aceptan que el es capaz de entender sus propios problemas. Sin embargo en la terapia centrada en el cliente; el es quien, sigue dirigiendo y modificando las metas de la terapia e inicia los cambios conductuales (u otros) que desea que ocurran.

En la modificación de la conducta, el terapeuta escoge las nuevas conductas, Rogers cree firmemente que las “intervenciones expertas” de cualquier clase son, en último termino, perjudiciales para el desarrollo de una persona. Rogers, (1973 )

El cliente tiene las llaves de su recuperación, pero el terapeuta debe tener ciertas cualidades personales que ayuden al cliente a aprender como se utilizan dichas llaves; “estos poderes (dentro del cliente) se volverán efectivos, si el terapeuta puede establecer con el cliente una relación suficientemente

calida, de aceptación y entendimiento” antes que el terapeuta pueda hacer algo por el cliente, este debe ser autentico, sincero, y no desempeñar ningún papel especialmente el de psicoterapeuta cuando esta con el.

“Esto implica del deseo de ser y de expresar en mis palabras y en mi conducta los distintos sentimientos y actitudes que existen en mi, lo cual significa que debo conocer mis propios sentimientos tanto como sea posible y no mostrar una apariencia exterior de una actitud, cuando en realidad tengo una diferente”.  
Rogers (1979)

El psicoterapeuta ofrece al cliente una relación en la cual este último puede corroborar su propia realidad. Si el cliente confía en que lograra una respuesta honrada, puede descubrir, si sus expectativas y su actitud defensiva se justifican.

El cliente puede aprender a esperar una retroalimentación real no distorsionada o diluida de su exploración interior, esta comprobación de la realidad es crucial si el cliente debe alejarse de las distorsiones y expectativas directamente.

A otro nivel, el psicoterapeuta centrado en el cliente, es útil hasta el punto en que este, tenga empatia y sea capaz de mantener una “consideración positiva incondicionada”. La evaluación tiende a restringir la conducta, recompensando algunas cosas y castigando otras; la consideración positiva incondicionada hace que la persona sea lo que realmente es, no importa lo que esto signifique.

Para poder llevar acabo esto, el psicoterapeuta centrado en el cliente tiene que ser capaz de ver constantemente su fondo autorrealizante, no los comportamientos destructivos, perjudiciales u ofensivos. Si se es posible ser auténticos con esa persona y no mostrarse fastidiados o irritado por alguna expresión en particular de su personalidad. James F, Robert F. (1979)

Parte del trabajo de la terapia centrada en el cliente, trata de facilitar que el sujeto se exprese con sus ambivalencias e impulsos hostiles y agresivos, de modo que este pueda reconocerse de manera integral.

Otro elemento fundamental para que el sujeto continúe su tendencia actualizante es el experienting. Este consiste en la experimentación consciente de un sentimiento que hasta el momento fue reprimido.

La experimentación de sentimientos reprimidos por ambivalentes, hostiles o irracionales que parezcan, permite al sujeto actualizar su experiencia, ser "el mismo" y modificar el autoconcepto distorsionado que estaba manteniendo hasta el momento.

De esa, manera se da una interacción mutua entre la experiencia y el autoconcepto. Sin embargo el sujeto puede desarrollar una desconfianza hacia su propia experiencia emocional, en base a las prácticas de educación y crianza en las que está inmerso.

La presión del entorno (familiar, social, escolar, etc), puede hacer que la persona enfoque su conducta a agradar, llevarse bien, alcanzar el éxito, según es definido por instancias externas a el mismo.

El sujeto aprende que para ganarse la aprobación de los otros debe de actuar según los criterios externos. De este modo puede sentir en privado, consciente o inconscientemente, deseos o sentimientos que inhibe en publico. Rogers (1983).

El proceso evaluador anterior queda así conformado por la discrepancia entre lo experimentado y lo que debe de experimentarse o expresarse.

La anterior discrepancia genera psicopatología. La incongruencia entre lo que el organismo experimenta y lo que es necesario para mantener la aceptación o consideración positiva hacia si mismo, genera una especie de conducta defensiva que implica negación y distorsión y por lo tanto mayor o menor grado de psicopatología.

La incongruencia se presenta cuando hay diferencia entre el conocimiento, la experiencia y la comunicación de la experiencia. Esta se define algo mas como una incapacidad de percibir con exactitud o como una inhabilidad para comunicarse con precisión.

Cuando la incongruencia se presenta entre el conocimiento y la experiencia se denomina represión. Cuando la incongruencia constituye una discrepancia entre el conocimiento y la comunicación, el individuo no expresa lo que realmente siente, piensa o experimenta, y se consideran a menudo falsa, fingida, o deshonestas. James Fadiman, Robert Fregar (1979)

El terapeuta centrado en el cliente tratará de desarrollar una serie de mecanismos de cambio (aceptación positiva incondicional, empatía y congruencia), mediante los que comunicará al sujeto, la actitud de que experimentar en su organismo, su subjetividad emocional, es importante y esencial para su actualización y desarrollo personal Rogers, (1981).

Básicamente el terapeuta parte de la idea de que su cliente tiene una tendencia actualizante y un valor único y personal que esta bloqueado o distorsionado por determinados criterios de aceptación externa (consideración positiva condicional). La terapia tratará de desbloquear el proceso anterior mediante la aplicación de tres estrategias o técnicas fundamentales: La Empatía, la Consideración positiva incondicional y la Congruencia. (citado en op. Cit.).

**La empatía:** Se refiere al esfuerzo continuo del terapeuta por apreciar y comunicar a su cliente una comprensión de los sentimientos y significados expresados por este .

Esto se hace mediante un ciclo de tres fases:

- 1) La resonancia empática del terapeuta a las expresiones del cliente,
- 2) la expresión de empatía por parte del terapeuta al cliente
- 3) la recepción del cliente de la respuesta empática del terapeuta.

**Consideración positiva incondicional:** El terapeuta brinda la oportunidad al cliente a expresar sus sentimientos generalmente inhibidos para facilitar su autoacepto. Para ello le acepta sin condiciones de valor y evita corregirle o dirigirle hacia criterios preestablecidos. Esta actitud conlleva un aprecio hacia los sentimientos y la persona del cliente con todas sus aparentes contradicciones e irracionalidades.

**La congruencia:** Se refiere a la autenticidad del terapeuta ante su cliente particular. Para que este pueda mostrarse empático ha de ser congruente con sus propios sentimientos generados en la relación terapéutica. Tal congruencia se muestra tanto a nivel verbal como no verbal.

Por lo tanto, la terapia centrada en el cliente ha contribuido poderosamente a establecer una serie de condiciones que son necesarias en casi todas las terapias, sobretodo en sus aspectos relacionales.

Considerando que, el modelo humanista se basa en un principio de intervención, que permite, brindar al sujeto, herramientas necesarias para poder reelaborar su experiencia y librar obstáculos que le impidan, continuar con su vida productivamente; la ruptura de pareja, se sitúa en los márgenes de este tipo de situaciones, que las personas enfrentamos en el ámbito afectivo.

Esta conceptualización de la problemática y de la ayuda, aun cuando puede no ser un aporte a la psicología como disciplina, admito que constituye la definición clara de los procesos por los que la experiencia, cualquiera que fuera, ha de situarse en sus tres condiciones básicas, (empatía, aceptación positiva incondicional, y congruencia), revelándose, así como condiciones suficientes para intervenir en el proceso de duelo, por ruptura de pareja, en tanto que, la emoción y la experiencia de la persona, son básicas en el proceso de cambio, durante el apoyo brindado por el psicólogo.

Por ello, es factible considerar que puede constituir una aproximación a la forma en que se nos revela el sufrimiento por ruptura y que las más de las veces, no espera a que el profesional posea una especialidad para ser atendido.

El psicólogo general podrá, bajo estos rubros, contar con una referencia conceptual y metodológica de apoyo para ofrecer una intervención que posibilite la adecuada elaboración de la experiencia y adicionalmente potenciar la aceptación, de otra forma de intervención especializada, en caso de requerirse.

*“El modelo humanista está fundamentado en el principio de que los individuos y grupos en conflicto poseen vastos recursos para la autocomprensión y el crecimiento, los cuales se pueden aprovechar a través de la experiencia de un conjunto reducido y bien definido de condiciones facilitadoras. Estas condiciones son: La empatía, la autenticidad y la aceptación positiva incondicional del terapeuta.*

*La terapia no trata de hacer "algo al individuo", o de inducirlo a hacer algo sobre sí mismo; sino que trata de liberarlo para un crecimiento y desarrollo normales, se trata de eliminar los obstáculos para que, así, pueda seguir adelante”. (Rogers, op. Cit.)*

## **CAPITULO V**

### **METODOLOGÍA**

#### **5.1 JUSTIFICACIÓN**

Se podría afirmar que las parejas permanecen unidas durante menos tiempo que décadas atrás porque ahora separarse “esta permitido”, dado que muchas de ellas lo hacen, porque han caído en descrédito del matrimonio indisoluble impuesto por el dogma cristiano; quedando la frase “hasta que la muerte lo separe” en tiempo atrás. O porque mientras se toleraban demasiado y sostenía toda la vida una mala elección; ahora cuando los integrantes de la pareja no se sienten a gusto se separan.

Se podría decir que las parejas permanecen unidas durante menos tiempo porque el estrés con que vivimos hace que nadie tolere a nadie. O simplemente porque confunden enamoramiento con amor, sin considerar que, como toda pasión, el enamoramiento es finito; aun que el amor y el deseo sexual puedan perdurar.

Sin duda el interrogante de ¿porque las parejas se separan?; no se agotan en estas consideraciones; y la menor duración de las parejas se constituye con problema, sólo sí representa una frustración para las personas que la integran.

Cuando las personas perciben la decadencia de una relación interpersonal; sienten un malestar que puede ser desde una añoranza de los tiempos pasados hasta una furia incontrolable, porque las relaciones o la situación se les escapa de las manos. Es por eso la aportación de este trabajo, ya que superar dicho “duelo”, cuesta para algún integrante de la pareja más, que para el otro, brindando una propuesta conceptual de apoyo para el psicólogo en general, considerando que no cuenta con una formación especial, limitando el proceso del paciente para poder lograr, una perspectiva diferente.

Por lo tanto lograr hacer conciencia de que están equipado para fijar nuevos horizontes, si consideran que han de hacerlo con las manos vacías; haciendo hincapié en los efectos psicológicos mas comunes para, aprender a cerrar un ciclo de la manera mas factible y menos dolorosa.

## **5.2 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cómo el modelo conceptual centrado en la persona sirve de apoyo en la disolución del noviazgo en atención de primer nivel del psicólogo ?

### **5.2.1 OBJETIVO GENERAL**

- Determinar un enfoque de apoyo psicológico basado en el modelo humanista, para facilitar el proceso de duelo provocado por la ruptura de noviazgo.

### **5.2.2 OBJETIVO ESPECIFICO**

- Conceptualizar las fases que conllevan hacia un noviazgo.
- Identificar las causas mas habituales de ruptura en el noviazgo
- Describir los efectos psicológicos más comunes que se producen en la ruptura de un noviazgo.
- Determinar un enfoque de apoyo psicológico basado en el modelo humanista, para facilitar el proceso de duelo en un nivel básico de apoyo.

### **5.3 HIPOTESIS DE TRABAJO:**

Si el enfoque conceptual centrado en la persona sirve de apoyo para el psicólogo en atención de primer nivel; entonces ayudara a la disolución del noviazgo

### **5.4- MÉTODO.**

Las características de este trabajo se consideraron cualitativas ya que consiste en descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos que son observables. Incorpora lo que los participantes dicen, sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones tal como son expresadas por ellos mismos y no como uno los describe.

Una de las características más importantes de las técnicas cualitativas de investigación es que procuran captar el sentido que las personas dan a sus actos, a sus ideas, y al mundo que les rodea.

La mayor parte de las veces los estudios cualitativos inician como exploratorios y descriptivos tomando en cuenta estos últimos; busca especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades, o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis.

## **5.5- DISEÑO**

El diseño adecuado para esta investigación fue elegido no experimental; debido a que en este, se observan fenómenos tal y como se dan en un contexto natural para después analizarlos; los sujetos de estudio se observan en su ambiente natural.

No se constituye ninguna situación, si no que se observa situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente por el investigador; los sujetos de un estudio no experimental, ya pertenecen a un grupo o nivel determinado de la variable independiente por autoselección; por lo tanto, dichas variables no son posibles de manipular.

## **5.6 PROCEDIMIENTO**

La labor realizada en este proyecto, fue brindar literalmente, las características en un entorno social del joven para la elección de pareja, visualizar los rubros que conllevan el enamoramiento hasta llegar a un noviazgo, posteriormente observar los acontecimientos habituales que conllevan una ruptura en el mismo; tomando en cuenta, los procesos de separación y duelo que surgen con la disolución de la relación.

Adentrándonos a conceptualizar un enfoque de apoyo para brindar al terapeuta de primer nivel los rubros suficientes para facilitar el proceso de duelo en la disolución del noviazgo, con un enfoque humanista centrado en los principios de Rogers.

## 5.7 PROPUESTA

Es considerada esta propuesta como una terapia de apoyo que puede facilitar el proceso de duelo en la ruptura de noviazgo, reiterando, que no solo apoya a las personas que están interesadas en la asistencia psicológica, asimismo logra apoyar al psicólogo cuya experiencia es básica, con respecto a una terapia, en esta propuesta se mencionan puntos estratégicos con el objetivo de facilitar la elaboración y significación afectiva de la experiencia de ruptura; dividiendo esta en tres etapas. (ver anexo 1)

La primera se basa en la identificación, reconocimiento, resignificación de sentimiento y emociones asociados a contenidos depresivos y de autocastigo en función de la experiencia de ruptura; logrando que la persona identifique los sentimientos y emociones que le provoca la separación, percatándose de las potencialidades, cualidades afectivas, personales, mas valiosas, que posee para librarse de los obstáculos que lo limitan, brindando la confianza para externar vivencias, sentimientos y emociones, respecto a la ruptura.

Dentro de la segunda etapa se maneja la exploración y manejo de contenidos afectivos asociados a la vivencia de una condición catastrófica de lo que le rodea, con el objetivo de lograr que el individuo tome conciencia de las secuelas de, su experiencia, tomando conciencia a su vez de los sentimientos “verdaderos”; brindando alternativas que pueda llevar acabo para enfrentar conscientemente su sentir ante la perdida, introyectando con mayor confianza las ventajas y desventajas que provoca su sentir para consigo mismo descubriendo así un bienestar personal.

Finalmente se tiene la ultima etapa considerada como la valoración y manejo de la perspectiva que tiene del mundo y su futuro; con el objetivo de lograr que el individuo se posea de las herramientas suficientes para continuar con su vida cotidiana, logrando emplear sus cualidades y debilidades al enfrentar las nuevas alternativas en futuras experiencias; concientizándose en que es capaz de dar, recibir, incluyendo lo que puede perder dentro de una nueva relación detallando que espera del amor a partir de ahora en adelante.

Las evaluaciones por realizar dentro de esta propuesta se darán a través de cada sesión semanal; en donde se identificarán los cambios en las disposiciones afectivas relacionados con la experiencia de ruptura y/o pérdida.

## Discusión

Cuando se producen una separación en nuestro ciclo vital, se provocan situaciones caracterizadas por ser impredecibles, incontrolables, y tener una sensación de pérdida. Según investigaciones de Colmes y Rahe (1967) están situados en 2º y 3er lugar de los acontecimientos vitales estresantes y han sido puestos en relación con el desarrollo de la enfermedad física. Es, por lo tanto importante prestarle la atención adecuada cuando se producen.

Se trata de una carencia o privación de algo que se ha tenido, y por lo tanto es algo doloroso y que afecta de una manera particular.

Aunque hay una variabilidad importante, ya que, depende de la personalidad y su forma de afrontar los problemas, de la naturaleza de la relación que se mantenía, de las circunstancias, etc., aunque hablando en general, podríamos decir que se dan una serie de patrones generales de respuesta, cuya duración depende de los factores antes citados.

La conmoción, la ira, la desorganización, la reorganización gradual, son procesos por los que se pasa en estos acontecimientos vitales:

Este proceso es, como vemos, similar al que se sigue por la muerte de la pareja, y como sucede en éste, también se puede quedar atrapado en el dolor por la pérdida de la pareja con la que se ha roto. Pero hay una diferencia importante, y es que en este caso interviene la decisión de una de las partes de poner fin a la relación.

Por lo tanto en este, trabajo desarrolla una investigación documental acerca de los supuestos básicos de la terapia centrada en el cliente; la cual ha demostrado que contribuye poderosamente a establecer una serie de condiciones que son necesarias en casi todas las terapias, sobre todo en aspectos relacionales.

Considerando que, el modelo humanista se basa en un principio de intervención, que brinda al sujeto, herramientas necesarias para poder reelaborar su experiencia y librar obstáculos que le impidan, continuar con su vida productivamente; la ruptura de pareja, se sitúa en los márgenes de este tipo de situaciones, que las personas enfrentamos en el ámbito afectivo.

Esta conceptualización de la problemática y de la ayuda en relación asistencia psicológica, aun cuando puede no ser un aporte a la psicología como disciplina, constituye la definición clara de los procesos por los que la experiencia, cualquiera que fuera, ha de situarse en sus tres condiciones básicas, (empatía, aceptación positiva incondicional, y congruencia), revelándose, así como condiciones suficientes para intervenir en el proceso de duelo, por ruptura de la pareja, en tanto que, la emoción y la experiencia de la persona, son básicas en el proceso de cambio, durante el apoyo brindado por el psicólogo.

Por ello es factible considerar que establece una aproximación a la forma en que se nos revela el sufrimiento por ruptura y que las más de las veces, no espera a que el profesional posea una especialidad para ser atendido.

Es importante considerar que las alternativas que propone la psicología no son soluciones mágicas o recetas que al cumplirse al pie de la letra solucionarán las problemáticas cotidianas; cualquier tratamiento de pareja requiere de la disposición a desarrollar este estilo de vida con compromiso, dedicación y amor a si mismo, de no ser así, la alternativa de intervención propuesta puede parecer superficial y altamente pretenciosa.

Dichas personas buscan las soluciones que están a su alcance para intentar vivir mejor. Los cambios que se viven tanto positivos como negativos, son fuentes de estrés que exigen en el individuo poner en marcha sus habilidades de comunicación y solución de conflictos, que puedan estar o no desarrolladas y encausadas en el mejoramiento o deterioro de su persona como tal.

El psicólogo general podrá, bajo estos rubros, contar con una referencia conceptual y metodológica de apoyo para ofrecer una intervención que posibilite la adecuada elaboración de la experiencia y adicionalmente potenciar la aceptación, de otra forma de intervención especializada, en caso de requerirse.

La información presentada así como la propuesta de trabajo, son herramientas auxiliares, en la práctica del terapeuta de primer nivel, permitiendo así el acercamiento de profesionales y estudiantes que deseen adentrarse al conocimiento, de las causas de una disolución en el noviazgo, centrado en la persona.

Por lo tanto este trabajo está orientado metodológicamente en las bases cualitativas ya establecidas, pero por otro lado puede tener puntos de partida para una próxima investigación que brinden una indagación más afondo sobre este tema o temas relacionados....

## BIBLIOGRAFÍA

1. Alizade, A. M. (1996), Clínica con la muerte. Buenos Aires: Amorrortu. ISBN.
2. A. Igor Caruso (1988), Separación de los Amantes. Una fenomenología de la muerte. Mexico. Siglo XXI
3. Alberoni Francesco. (2004).El Misterio del Enamoramiento. Barcelona. Gedisa
4. Alberoni Francesco (1998) Enamoramiento y Amor. España Gadisa
5. Alberoni Francesco. (1997) Te Amo Barcelona. Gedisa.
6. Atieza (1987). Condición Sexual del Mexicano. Buenos Aires Argentina Nueva visión
7. Auping (1995) Jóvenes Construyendo su Matrimonio México –promexa
8. Bravo Enrique R.. (2000). Amor y Perdida. Buenos Aires. Edit. Biblos
9. Bay Antonio. (1991). Personalidad y Niveles Superiores de Conciencia. Barcelona. Edit. Indigo.
10. Bayés, R. (2001).Psicología del Sufrimiento y de la Muerte., Barcelona: Martínez Roca. ISBN.
11. Benassini O. (2005) ¿Por qué ya no disfruto la vida? Como Enfrentar y Salir de la Depresión. Grupo editorial norma. ISBN.
12. Berger, P.L. y Lucman, (1980). La Construcción Social de la Realidad, Nueva Cork, Irvigton,
13. Bergman. (1987) La Anatomía del Amor. New York. Columbia University
14. Boliches Antonio (1988). El Cambio Psicológico. Barcelona. Edit. Kairos
15. Bowld Jhon. (1992). La Perdida. Argentina. Ediciones Paidos psicología profunda
16. Bee Helen. (1987). El Desarrollo de la Persona. México. Edit. Harla
17. Binger, Charles M. y Malinak, d. (1991) "Muerte y Duelo". Extraído de Goldman.

18. Bowlby, John. (1993) "La Pérdida Afectiva: Tristeza y Depresión". España. Edit. Paidós.
19. Cabaleiro, Ana Paula y Cols. (2000). "Duelo y Melancolía: La Verdadera Ruptura." Universidad Nacional de Mar de Plata. Facultad de Psicología.
20. Casados (1991) La Nueva Pareja Barcelona España Cairós
21. Carls Rogers. (1981). Psicoterapia Centrada en el Cliente. Barcelona Paidós
22. Carls Rogers. R.L: Rosenberg (1989).Persona a Persona Barcelona edit. Barcelona
23. Carls Rogers,. y Mariam Kinget. (1971) Psicoterapia y Relaciones Humanas (dos tomos). Madrid: Alfaguara.
24. Carls Rogers (1961) El Proceso de Convertirse en Persona Buenos Aires Paidós
25. Casado, Vicente. (2001). "Aceptar la Pérdida. El Proceso de Duelo y sus Fases." Argentina Editorial Paidós.
26. Castro Inés. (2004). La Pareja Actual, transición y cambio. Buenos Aires. Edit. Paidós
27. Caballo E. Manual de Terapia Racional y Modificación de conducta. Edit. siglo XXI, España
28. David, Derald y Stanley (1995). Comportamiento Anormal. México. México D.F. Edit. Mc Graw Hill
29. Diosdado, Argüello y Flores (2001) La Elección de Pareja Tesis de licenciatura Facultad Iztacala. Edo de México, México
30. Doríng Ma. Teresa, (1995), La Pareja, Hasta que la Muerte nos Separe, ¿Un sueño imposible?, México, Fontarama
31. Dr. Rebodello Mota Jaime Federico. (1996). Aprender a Morir. México. Edit. Mexicana
32. Dr. Souza Mario y Machorro. (1996) Dinámica en la Evolución de Pareja. México. Edit. Manual moderno

33. Del Campo Salustiano. (1982). La Evolución de la Familia Española en el siglo XX. Madrid. Edit. Alianza
34. Dr. Miguel Ruiz. (2001). La Maestría del Amor. Barcelona. Edit. Urano.
35. "Duelo y Melancolía 1917 (1915)" S. Freud. Ordenamiento y estudio realizado por James Strachey. 2000.
36. "Duelo." (2001) Centro de Salud Mental, The Royal College of Psychiatrics.
37. Ellis. A. y Dryden, W. (1987) Practica de la Terapia Racional Emotivo, Bilbao. Edit. Desclee de Brouwer,
38. Ellis A, Greigeer, (1981) La Terapia Racional Emotiva, España. Edit. Desclee de Broker.
39. Estrada (1994) La Formación de la Pareja Tesina licenciatura UNAM campus Xochimilco DF: México
40. Fingermann (1992) Relaciones Humanas fundamentos Psicológicos y Sociales. México, Atenea
41. Garrison, Mark y Loredó, Olga. (1996) Psicología para Bachillerato. México D.F. McGraw Hill.
42. González Trandis. (1997) Los Estudios del Genero en la ENEPI Confiabilidad y Validez de una Escala de Actitudes Respecto al Papel de la Mujer en la Sociedad. Tesis maestría UNAM campus Iztacala. Edo. de Mexico, México
43. González (1997) La Cultura de Genero, un Factor Psicosocial que Influye en la Disfunciones Sexuales de Mujeres y Hombres Etero, Homo y Bisexuales. Tesis, de licenciatura UNAM Campus Iztacala Edo de Mexico, México
44. Gómez Sancho, M. (2004), La Pérdida de un Ser Querido. El duelo y el Luto., Madrid: Arán ediciones. ISBN.
45. Goldbeter Merinfeld Edith. (2003). El Duelo Imposible. Barcelona. Edit. Herder.
46. Gurmendez Carlos. (1985). Estudios Sobre el Amor. Barcelona. Authropus editorial del hombre
47. G. William Walster (1980). Una Nueva Visión del Amor. Mexico. Fondo Educativo. Interamericano

48. Harold. (1998). Psiquiatría General. México. Edit. El Manual moderno.
49. Halloran (2001) Relaciones Humanas. Barcelona, Hispano Europea
50. Hegel. (1985). Lesiones Sobre la Historia de la Filosofía. México. Edit. Fondo de Cultura
51. Izquierdo Moreno Ciriaco. (1996). Escuela de Novios. Madrid. Edit. Alcalá.
52. James Fadiman, Robert Fragar. (1979). Teorías de la Personalidad. México. Edit. Harla.
53. J. Strenberg Robert. (2000) La Experiencia del Amor. Barcelona Paidos
54. J. Strenberg Robert. (1998) La Experiencia del Amor. España. Paidos
55. Kant, I., (1949). Principales Fundamentos de la Metafísica y de la Moral, Indianápolis, Bobbs-Merril,
56. Karls Slaikeu. (1990) Intervención en Crisis Mexico, Manual Moderno
57. \_Karls Slaikeu. (1998) Intervención en Crisis México, Manual Moderno
58. Kubler Roos (1996). Muerte y Duelo. Nueva York. Edit. Mc.Millan
59. Kenberg. (1991). Sadomasoquismo Sexual y Perversión. América. Edit. Journal Psicoterapia
60. Klein Melani. (1988). Envidia y Gratitud. Barcelona. Edit. Paidos
61. Kreimer Roxana. (2005). Falacias del Amor. Buenos Aires. Edit. Paidos.
62. Kristeva Julia. (1993). Historias de Amor. Colombia. Edit. Siglo XXI
63. Lee, C (1995). "La Muerte de los Seres Queridos: Como Afrontarla y Superarla." Plaza & Janés,.
64. López Salazar, Javier. Lic. (2000). "Afrontamiento Frente a la Muerte y al Duelo." Universidad Nacional Federico Villareal,
65. Lega, L. (1998) La terapia Racional Emotiva, una Conversión con Albert Ellis
66. Luna V. José Arturo, (1999) Logoterapia un Enfoque Humanista Existencial, Bogota, Ediciones San Pablo.

67. Macías Fernández, José Ángel y otros. (2002) "Reacción de Duelo." Edit. Informaciones Psiquiátricas,.
68. Macías Fernández, J. A. y otros. (2001). "Perfil Clínico del Paciente con Reacción de Duelo." Edit. Informaciones Psiquiátricas.
69. Martínez Miguel. (1993). La psicología Humanista. México. Edit. Trillas
70. Magaz Sangro Carlos. (1985). Familia Hoy y Mañana. España. Edit. Grafman
71. Mahoney M (1983) Cognición y Modificación de Conducta. México Edit. Trilla,
72. Merinfeld Goldbeter Edith. (2003). El Duelo Imposible. Barcelona. Edit. Heder.
73. Miguel Martínez M. (1988). La Psicología Humanista. Fundamentación Epistemología, Estructura y Método. México edit. Trillas
74. Monneret Helen. (1981). Vivir Juntos. España. Edit. Mensajeros
75. Moore John. (1994). Sexualidad y Espiritualidad. Chile. Edit. Cuatro Vientos
76. Papalia, Diane E y Wendkos, Sally Olds (1996). Psicología. España. Mc Graw Hill.
77. Pappas Pamela. (1969). Divorcio y la Psicoterapia. América Edit. Journal de Psicoterapia.
78. Rage Atala Ernesto. (1997). Ciclo Vital de la Pareja y la Familia. México. Edit. Plaza y valdez.
79. Rage Atala Ernesto. (1996). La Pareja; Elección, Problemática y Desarrollo. México. Edit. Plaza y Valdez.
80. Rojas (1994) Familia , Crisis, Superación Barcelona España Kairos
81. Sanches R. (1995) El Amor y la Cercanía en la Satisfacción de Pareja Atraves del Ciclo de la Vida, Mexico, Muestra psicología social
82. Sengnini M. Isabelía. (2002). Armonía en Pareja "en Busca de la Felicidad". Mexico D. F. edit. Alfaomega
83. Sigmund Freud (1981). Obras Completas. Londres Biblioteca Nueva
84. Slaikeu Karl . (1998) Intervención en Crisis. (2da edición) Edit. Manual moderno, Mexico D. F.

85. Slaikeu Karl . (1990) Intervención en Crisis. (2da edición) Edit. Manual moderno, Mexico D. F.
86. Soria (1996) Relaciones Humanas. Mexico. Limusa
87. Stecca de Alvizúa Cristina. (2004). Cerrando Ciclos Vitales. México. Edit. Pax México
88. Strenberg Robert. J. (2000). La Experiencia del Amor. Barcelona. Edit. Paidós
89. Vilchez Luís Fernando. (1985) Conflictos Matrimoniales y Comunicación. Madrid. Edit. Nancea
90. Van Ma. Teresa. (1985). La Pareja de Hoy. España. Edit. Mensajero Ducolot.
91. Wendy Marlen Sandoval Ceron (2007) Propuestas de trabajo cognitivo conductual para el tratamiento de las relaciones conflictivas de pareja. Universidad Fray Andres de Urdaneta Edo. Mexico
92. Zimbardo Philips G. (1984). Psicología y Vida. Mexico. Edit. Trillas.

#### Bibliografía con acceso en el world wide web (www)

93. Castañeda Chang, Ana M. "El duelo en pacientes y familias en situaciones de urgencia y cuidados críticos. 8 de Noviembre 2004" Disponible en [http://: www.psicocentro.com](http://www.psicocentro.com)
94. Diccionario Popline (1999) Diccionario de terminos demograficos relativos a la salud reciproca disponible en [www popin.org/unpopterm/defesp.htm](http://www.popin.org/unpopterm/defesp.htm)
95. Fundación Paniamor. "Duelo: cuando se pierde lo querido." Aportes temáticos No. 2-98. 27 de junio de 1997. Disponible en: [www.paniamor.or/novedades/aportes/duelo](http://www.paniamor.or/novedades/aportes/duelo)
96. García de Haro, F. "Neuropsicología del duelo patológico." Trabajo presentado en el III congreso virtual de psiquiatría. 8 de febrero 2001. <http://www.psiquiatría.com/>

97. García Hernández, A. "Aproximación al sufrimiento, la muerte y el duelo en pacientes y familias en situaciones de urgencia y cuidados críticos". 31 Mayo 2002. [webpages.ull.es/users/almigar/confere](http://webpages.ull.es/users/almigar/confere)
98. García, Jesús y otro. "¿Es conveniente que los médicos de familia presten apoyo psicoemocional a las personas en duelo?." Trabajo presentado en el III congreso virtual de psiquiatría. 8 de febrero 2002. <http://www.psiquiatria.com/>
99. Gutiérrez, J. "El duelo tras la muerte de un ser querido produce patología grave." Diario Médico, 31 de mayo 2000. disponible en: <http://www.galeon.hispavista.com>
100. Herrera, Gerardo. "Duelo." Centro Amaltea de Información Psicológica. 8 Febrero 2001. Disponible en <http://www.herrerca.com.ar>
101. Isla Molina, J "Percepción de la muerte a lo largo de la vida." Trabajo de investigación de la Universidad de la Frontera, Temuco, Chile, en el Curso de desarrollo psicológico. 2002 <http://www.monografias.com>
102. OMS. "Clasificación Internacional de las Enfermedades." Trastornos mentales y del comportamiento. 10 revisión. Editorial. Meditor, Madrid. 1992. Disponible en <http://www.OMS.com>

# Anexo 1

*“Cerrar un ciclo significa detenerse, evaluar, reconocer la influencia del pasado, identificar los patrones y las tendencias que no nos sirven, rescatar lo que nos sirve, y cambiar la perspectiva de nosotros y de los demás, de los hechos y de las situaciones”.*

*Cristina Stecca. (2004)*

PROPUESTA DE TRABAJO PARA UNA INTERVENCIÓN DE APOYO EN LA  
RUPTURA DE NOVIAZGO

Propuesta	Terapia de apoyo para facilitar el proceso de duelo en la ruptura de noviazgo.
Duración	2 meses
Numero de sesiones	16
Objetivo general	Facilitar la elaboración y significación afectiva de la experiencia de ruptura (pérdida) de una forma menos dolorosa y posibilite el asumir una disposición productiva.
Sujetos	Sujetos que estén pasando por un proceso de duelo, debido a una ruptura de pareja.
Etapas	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Identificación, reconocimiento, resignificación de sentimientos y emociones asociados a contenidos depresivos y de autocastigo en función de la experiencia de ruptura.</li><li>✚ Exploración y manejo de contenidos afectivos asociados a la vivencia de una condición catastrófica de lo que le rodea.</li><li>✚ Valoración y manejo de la perspectiva que tiene acerca del futuro y del mundo.</li></ul>
Evaluación	Se realizará a través de las sesiones semanales; en las que se identificarán los cambios en las disposiciones afectivas relacionados con la experiencia de ruptura y/o pérdida.

Etapa	 Identificación, reconocimiento, resignificación de sentimientos y emociones asociados a contenidos depresivos y de autocastigo en función de la experiencia de ruptura.
Numero de sesiones	6
Duración de la sesión	55` aprox.
Objetivo particular	Que la persona identifique los sentimientos y emociones que le provoca la separación.
Objetivo especifico	Brindar al sujeto la confianza para externar vivencias, sentimientos y emociones respecto a al ruptura.
Propósito	Que la persona sufriente se percate de las potencialidades, cualidades afectivas, personales, mas valiosas que posee para liberarse de los obstáculos que lo limitan.
Capacidades / habilidades a desarrollar	Muestre los sentimientos, y/o emociones que le producen mayor desconcierto hacia su estado emocional.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sillas</li> <li>- Aula (estancia) acogedora</li> <li>- Música ambiental</li> </ul>
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida (raport)</li> <li>- Entrevista inicial</li> <li>- Definición de su demanda y los sentimientos que posee.</li> <li>- Cierre de sesión.</li> </ul>

Etapa	✚ Exploración y manejo de contenidos afectivos asociados a la vivencia de una condición catastrófica de lo que le rodea.
Numero de sesiones	6
Duración de la sesión	55 aprox.
Objetivo particular	Lograr que él individuo tome conciencia de las secuelas de, su experiencias en la ruptura y como han afectado los sentimientos “verdaderos”
Objetivo específico	Brindar alternativas que pueda llevar acabo para enfrentar concientemente su sentir por la pérdida.
Propósito	.Que el individuo introyecte con mayor confianza las ventajas y desventajas que provoca su sentir para consigo mismo, descubra la posibilidad de un bienestar personal.
Capacidades / habilidades a desarrollar	Introyección de lo que, le produce mayor inseguridad personal. Lograr una perspectiva diferente para si mismo (seguridad)
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sillas</li> <li>- Aula (estancia) acogedora</li> <li>- Música ambiental</li> </ul>
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida (raport)</li> <li>- Seguimiento de sesión y retroalimentación.</li> <li>- Biblioterapia: lectura de la separación de los amantes.</li> <li>- Cierre de sesión.</li> </ul>

Etapa	✚ Valoración y manejo de la perspectiva que tiene acerca del futuro y del mundo.
Numero de sesiones	4
Duración de las sesiones	55 aprox.
Objetivo particular	Que el individuo logre posesionarse de las herramientas suficientes para continuar con su vida cotidiana en el medio que le rodea.
Objetivo específico	Valorarse como persona; que aprenda observarse tanto en debilidades como en logros
Propósito	Que pueda implementar en su persona, sus cualidades y debilidades al enfrentar las nuevas alternativas, en sus experiencias futuras.
Capacidades/ habilidades a desarrollar	Concientizar lo que es capaz de dar, de recibir, incluyendo lo que se puede perder dentro de una nueva relación y concrete lo que espera del amor en un futuro.
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sillas</li> <li>- Aula (estancia) acogedora</li> <li>- Música ambiental</li> </ul>
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienvenida (raport)</li> <li>- Seguimiento de sesión con una retroalimentación.</li> <li>- Técnica: "silla vacía"</li> <li>- Cierre de sesión.</li> </ul>