



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Elección de pareja en relación al proyecto de vida

TESINA
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
PRESENTA:
MARLA MÁRQUEZ CUNA

Directora: MTRA. LAURA EDNA ARAGÓN BORJA
Dictaminadores: LIC. MARCO VINICIO VELASCO DEL VALLE
LIC. ÁNGEL ENRIQUE ROJAS SERVÍN



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2011.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

DEDICATORIAS

A Mamá por tu inmenso cariño, apoyo, comprensión, compañía, enseñanzas y también paciencia, por ser ejemplo, por tu alegría, por tu constante esfuerzo, por ser la mujer que eres.

A Papá por tu cariño, compañía, apoyo, por todo lo que me has enseñado y por tu ejemplo, por ser como eres.

A ambos, por mi vida y por la suya, por enseñarme el valor del trabajo y del estudio, por enseñarme el gusto por aprender y por el enorme privilegio de que sean mis padres.

A Marti por crecer conmigo y la disposición a apoyarme.

A mi familia, por su cariño, apoyo y compañía.

A mis amigas y amigos por su invaluable compañía, ayuda, cariño, por más que amigos ser mi familia, por estar siempre a mi lado y contar con ustedes, por su aceptación incondicional, por todas las experiencias vividas.

A mi asesora, asesores, maestras y maestros, por su gran apoyo, su tiempo, todas las invaluable enseñanzas y por ser inspiración para el trabajo y la vida.

A David por tu interminable apoyo, amor, comprensión, compromiso, compañía y todo lo que no alcanza a describirse.

A Anomia, a los Gatus Eternus y a los Fachosos

INDICE

RESÚMEN	4
INTRODUCCIÓN	5
Capítulo 1. LA PAREJA A LO LARGO DE LA HISTORIA	9
1.1 Las relaciones de pareja en Europa antes de la conquista	9
1.2 Las relaciones de pareja en las culturas prehispánicas	14
1.3 La pareja en México durante la colonia y su evolución	19
1.4 Actualidad de las relaciones de pareja	22
Capítulo 2. LA PAREJA DESDE UN PUNTO DE VISTA COGNITIVO CONDUCTUAL	26
2.1 Perspectiva cognitivo conductual en el tema de pareja	27
2.2 Tipos de amor o relación	33
2.3 Formas de evaluación y tratamiento del conflicto en la pareja	40
Capítulo 3. PROYECTO DE VIDA Y PAREJA	47
3.1 Formulación de un proyecto de vida personal	48
3.2 Establecer expectativas para la búsqueda y formación de una pareja	54
3.3 Construcción de un proyecto de vida en pareja	60
CONCLUSIONES	66
BIBLIOGRAFÍA	70

RESÚMEN

En el presente trabajo se realiza un análisis sobre la elección de pareja en función de la elaboración del proyecto de vida individual, partiendo de la historia de las relaciones de pareja, misma que contribuye a la comprensión de su evolución y el modo en que responden a las circunstancias culturales y sociales de las que forman parte. Se hace una revisión también de los tipos de amor y las formas de evaluación y tratamiento de la pareja y sus conflictos desde un enfoque cognitivo conductual, para finalmente hacer un análisis de la interdependencia que tienen el proyecto de vida individual y la elección de pareja, siendo ésta una consecuencia de la elaboración de dicho proyecto y dando origen a la construcción de un proyecto de vida común que esté fundamentado en la compatibilidad de los proyectos de vida individuales.

INTRODUCCIÓN

Las relaciones de pareja constituyen una de las partes fundamentales en el proyecto de vida de una persona, esto tiene su origen en la educación, la cultura y también en forma importante, en la reproducción como uno de los fines que han justificado la unión. A través de la educación se aprende la forma en que debe elegirse y conformarse una pareja, las características que deben buscarse en la otra persona y las que cada quien debe poseer; la cultura en que nos desenvolvemos da origen a la consideración de nuestra vida en compañía de otra persona que se espera compartirá una gran parte de la misma, las actividades y el afecto, imaginando muchas veces que en esta relación se subsanarán las carencias y dificultades con las que cada quien se encuentra de forma cotidiana, ya sea en relación a sí mismo o hacia el exterior; se comparten también emociones, ideas, expectativas, proyecto de vida, habilidades, estrategias de afrontamiento de problemas, la forma en que cada quien se sitúa al interior del mundo o de la sociedad en la que se desenvuelve, además de la manera en que percibimos el entorno, entre otras cosas. Finalmente, la búsqueda de la reproducción, en diferentes momentos de la historia, ha determinado la formación de una pareja.

Es en este sentido que la psicología encuentra un amplio campo en el cual desenvolverse tanto de forma teórica al comprender y explicar los procesos que están involucrados en la formación y mantenimiento de una pareja, como de forma práctica en los procesos particulares, contribuyendo a una formación funcional de la pareja, a su mantenimiento, a la educación de cada uno de los miembros de la misma o facilitando la comprensión y comunicación entre ambos, tanto como la elaboración de un plan particular de vida, que facilite que cada persona logre formar una pareja de acuerdo a las expectativas que tiene de sí misma y lo que espera lograr a lo largo de su vida.

El modo en que la psicología se involucra en las relaciones de pareja es, además de extenso, de enorme provecho tanto para el individuo en lo particular, contribuyendo en la manera de elegir pareja y al desarrollo de la misma, como a nivel social y cultural, ya que es en los niveles individual y familiar que se van gestando prácticas, emociones y creencias que van construyendo las ideas, costumbres y por lo tanto también a la sociedad en la que nos desenvolvemos, moldean la educación que recibe cada persona y esto se refleja en la vida cotidiana y en la cultura en que ésta se desarrolla, es en este sentido que resulta indispensable la participación de la psicología en el ámbito de las relaciones de pareja, con la finalidad no sólo de comprenderlas en su amplitud de posibilidades, sino también con el propósito de contribuir al logro de relaciones de pareja más funcionales y apegadas al proyecto de vida de los individuos.

El presente trabajo realiza un análisis de la forma en que las relaciones de pareja se han gestado a lo largo de la historia de nuestra cultura, pretende proporcionar datos que ayuden a comprender la evolución que han tenido con el objetivo de contribuir a entender las relaciones actuales y la necesidad de elaborar formas de entenderlas y constituir las que estén sustentadas en un proyecto de vida a nivel individual y común, tomando en cuenta que la formación de una pareja obedece a objetivos concretos que llegan a establecerse en los dos niveles, motivo por el cual se encuentra la necesidad de extraer la emoción adjudicándole un lugar complementario y no fundamental en la construcción de una pareja y más aún en la constitución de una relación con vistas a mantenerse a lo largo del tiempo.

Con fundamento en lo anterior, se plantean tres capítulos que abordan el tema en diferentes aspectos, con la finalidad de comprender cómo se construye la pareja y llegar a un análisis de su situación; en el primer capítulo se hace una revisión de la construcción de la pareja a lo largo de la historia, abarcando a México desde la época prehispánica, Europa antes de la conquista de América, la época de la colonia y un bosquejo de su situación actual; este recorrido se realiza con la

finalidad de comprender el proceso que ha dado origen a la pareja tal como la conocemos hoy.

El segundo capítulo aborda a la pareja desde una perspectiva cognitivo conductual, en esta parte, se pretende comprender más a fondo la construcción actual de la pareja, comprender las diferentes variables que están involucradas en su constitución y mantenimiento; se contempla a la pareja como producto de una cimentación en la que dos individuos involucran sus conductas, emociones, pensamientos, aprendizaje y expectativas, así como la forma en que estos factores se conjugan para tener como resultado parejas con características diferentes, mismas que experimentan distintos tipos de amor, para concluir examinando los conflictos al interior de las parejas, sus formas de evaluación y tratamiento.

Finalmente, en el tercer capítulo, se involucra al proyecto de vida como una construcción personal que da origen a características particulares que se tomarán en cuenta al elegir a una persona con quien se espera construir una relación, en este sentido, se plantea la posibilidad de establecer parámetros básicos bajo los cuales se forme una relación en la que a partir de los proyectos de vida individuales, sea factible la edificación de un tercer proyecto, en el que se verían plasmadas las expectativas compartidas, teniendo como fundamento la elaboración particular que hace cada uno de los involucrados y los objetivos que se hayan planteado en forma individual, la tercera construcción que se plantea estaría pensada precisamente con base en la compatibilidad de los proyectos de vida individuales, ya que éstos serán fundamento del proyecto de vida común.

Al pretender comprender las relaciones de pareja, existe una gran amplitud en las posibilidades que pueden abarcar, la forma en que se construyen, los parámetros bajo los cuales se guían, así como los fines que justifican la unión, en este sentido, no puede hablarse de la pareja como un único constructo con características bien definidas, sino se estaría haciendo referencia a una amplia gama de posibilidades

que al mismo tiempo tienen derivaciones innumerables y están sujetas a múltiples limitantes como la cultura, época, educación, experiencias personales, emociones y manejo de las mismas, por sólo mencionar algunas de ellas, por esta razón, se vuelve una necesidad el lograr entender a la pareja no como una construcción definida, sino siempre como una posibilidad en constante movimiento.

Capítulo 1. LA PAREJA A LO LARGO DE LA HISTORIA

En este primer capítulo se realiza una revisión de los cambios más importantes que ha sufrido la pareja en su construcción, cómo era en la época prehispánica, cómo se formaba en Europa antes de la conquista de América, las modificaciones que sufrió durante la colonia y finalmente un esbozo de su situación actual en nuestra cultura.

Las relaciones de pareja se establecen con parámetros distintos en cada cultura, ya que de ella surge la educación que lleva a cada persona a buscar características particulares en el otro, forja los lineamientos de la conducta e ideas sobre lo que debe o no hacerse al construir una relación con otra persona; define cuáles son las cualidades que deben mostrarse y las que deben procurarse en el otro, así como el camino que debe seguirse una vez establecida la vida en pareja, por ejemplo el tener hijos, la división de las tareas y gastos, entre otros temas.

Todos estos parámetros se modifican en función de los cambios que surgen en la sociedad, ya que sus repercusiones llegan a incidir sobre aspectos diversos de nuestra individualidad, como es el caso de nuestras decisiones en el tema de pareja y nuestros afectos, por esta razón, al trabajar con las relaciones de pareja es necesario comprender cuáles han sido los cambios culturales más importantes cuya evolución repercute en cómo nos vemos a nosotros mismos y los parámetros que adoptamos como propios en la construcción de una relación.

1.1 Las relaciones de pareja en Europa antes de la conquista

Las relaciones de pareja y los matrimonios han estado influidos por la sociedad en la que se construyen, las familias de los contrayentes, la religión, las intenciones reproductivas y las emociones, por mencionar sólo algunos de los principales puntos que dan forma a una relación. En Europa, en los años que antecedieron a

la conquista de América, estas influencias tomaron diversas formas, las cuales dependían básicamente de la interrelación del poder que existía entre la familia, la iglesia y los contrayentes; en esta interacción puede encontrarse una evolución de las relaciones que va de los matrimonios determinados por las familias y con apoyo de la iglesia hasta las parejas más libres, que lograron elegirse mutuamente reservando sólo un derecho de veto para la familia (Stone, 1979; Duby, 1990).

En la Edad Media, principalmente entre las familias de las clases altas, los matrimonios eran determinados por los padres de los contrayentes en función de la conveniencia de la familia, y no la de los hijos que se casarían; de esta forma, sucedía que un matrimonio se pactaba entre las familias aún sin que los contrayentes de hubieran conocido, esta situación se debió a factores como la conservación de herencias al interior de una misma familia, la ampliación de propiedades al sumar la herencia o dotes de la esposa, el adquirir títulos nobiliarios, éstas solían ser razones suficientes para unir a una pareja en matrimonio; en esta época, no se consideraba indispensable la existencia de sentimientos o de algún apego dentro de la pareja para llegar a la unión, se enaltecía por el contrario, la idea de que el amor surgiría de la convivencia; en esta lógica, entre las familias con mayor posesión de bienes, lo más importante era la conservación de los mismos dentro de una línea sanguínea, las propiedades, títulos, reputación y las más preciadas posesiones más que pertenecer a una persona, pertenecieron a un linaje, de ahí parte la idea de que quien en determinado momento los poseyera, se convertía solamente en un depositario que tenía la obligación de mantener y procurar incrementar esos bienes, lo que se hacía mediante los matrimonios (Stone, 1979; Duby, 1990).

Considerando a los matrimonios como una alianza entre las familias con los fines ya mencionados, se buscaba una mejor convivencia entre los casados reforzando en las mujeres conductas de obediencia, sumisión, discreción y tolerancia hacia el marido, quien era dueño o heredero de las fortunas y a cargo de cuya familia estaría el bienestar de la mujer en caso de que el esposo muriera (Stone, 1979).

Entre las clases menos favorecidas, el matrimonio era más libre en el sentido de que la influencia de la familia no fue tan determinante como en las clases altas, en estos casos, los bienes que interesaba heredar podían ser el oficio y alguna porción de tierra que trabajara la familia, tierra que por lo general era propiedad comunitaria, lo que tenía como consecuencia que la presión para contraer o no matrimonio con una persona particular no viniera de la familia, sino de la comunidad en la que vivían, vecinos y algunos parientes que tuviesen influencia en el desempeño del trabajo del novio (Stone, 1979).

Para ambas clases, sin embargo, existía además un control por parte de la iglesia que se encargaba de los asuntos morales, incluidos la convivencia de la pareja, su sexualidad y la prevención y castigo de la bigamia y el adulterio (Stone, 1979; Duby, 1990; Tomás y Valiente, 1990).

Se consideraba que la bigamia era cometida por aquellos que contraían matrimonio por segunda vez, por quien se casaba por primera vez con una mujer viuda o con una soltera que no fuera virgen, por el hombre que perdonaba el adulterio de su esposa, por quien se casaba estando dedicado al servicio de Dios, por el casado que se ordenaba sin la anuencia de su esposa o por quien contraía dos matrimonios simultáneamente. Este delito tenía relación con el hecho de que el matrimonio podía contraerse con sólo el consentimiento de ambos contrayentes sin que necesariamente hubiera una ceremonia o testigos, es decir, resultaba suficiente con que ambos contrayentes se manifestaran mutuamente el deseo de casarse para que el matrimonio se diera por hecho y si a esto se sumaba la cópula, el matrimonio quedaba consolidado plenamente para la iglesia y jurídicamente, sin embargo, cuando hacía falta reclamar obligaciones surgidas de estos matrimonios sólo era posible cuando éstos podían ser probados (Tomás y Valiente, 1990).

La facilidad con que el matrimonio era contraído, hacía sencillo el que en algunos casos sólo con la existencia de testigos pudieran dar cuenta de un matrimonio,

esto era aprovechado por los bígamos para casarse una segunda o hasta una tercera vez, ya que cualquiera de los cónyuges podía en algún momento separarse y sencillamente negar el matrimonio. Fue por los problemas surgidos de estas uniones, que en el Concilio de Trento se requería para celebrar nupcias el que éstas se hicieran públicas, además de exigir pruebas de soltería, también se institucionalizaron las proclamas para que si alguien sabía de un matrimonio anterior de alguno de los novios no pudiera llevarse a cabo una nueva unión y finalmente, se recurrió a los registros parroquiales (Tomás y Valiente, 1990).

La bigamia fue considerada como un delito del fuero mixto, motivo por el cual mereció castigo de los tribunales seculares y de la Inquisición; por parte de los primeros, el castigo podía ir desde la reclusión en un monasterio hasta la muerte, sin embargo, la condena quedaba al arbitrio del juez quien con base en la posición social del bígamo, imponía una pena que podía ser el quedar bajo el poder del cónyuge ofendido, este castigo generalmente se imponía a las mujeres quienes en esta situación eran en su mayoría asesinadas por sus maridos, la confiscación de sus bienes en el caso de los varones de altas posiciones económicas, destierro o remo, éste consistía en abordar una embarcación y pagar el delito con trabajo de remero o con trabajo en las galeras, estos dos últimos castigos eran impuestos a bígamos de clases medias quienes podían enviar en su lugar a alguno de sus esclavos a pagar la condena. La inquisición, por su parte, podía imponer la pena de marca, que consistía en colocar una marca con un hierro ardiente sobre la frente del bígamo, fustigación, vergüenza pública o diversas penas humillantes que estaban destinadas para este delito, aunque en algunos casos también se condenaba a la pena de muerte como en el caso de los pecados contra natura y la sodomía (Tomás y Valiente, 1990).

La convergencia de todos estos factores en las relaciones maritales redundó en que éstas fueran distantes e incluso hostiles, existiendo con mucha frecuencia la violencia tanto física como verbal dentro de la pareja, la familia y en todos los ámbitos de la sociedad; existía un ambiente de sospecha mutua que permeaba las

relaciones, sin embargo, al interior de las familias se cometían una menor cantidad de asesinatos, de lo que deduce Stone (1979) que estas relaciones eran tan distantes que no llegaban a producir tales consecuencias.

No obstante lo anterior, esta situación se fue transformando al paso del tiempo, en este cambio, tuvo influencia el arte de la época, que comenzó a sugerir y enaltecer la idea del amor romántico y la necesidad de su existencia para llegar a consolidar una pareja; inicialmente, este tipo de amor se asociaba directamente a las relaciones extramaritales, ya que se consideraba que el matrimonio cubría funciones más significativas que las emocionales, como el incremento y conservación de los bienes y posición social; sin embargo, en el transcurso de estos cambios, se observaron básicamente tres formas en las cuales se establecía una pareja, la primera, era aquella en la que los padres pactaban el matrimonio sin importar el consentimiento de los hijos, paulatinamente, se les concedió a los hijos el derecho de veto, en esta segunda posibilidad, los hijos podían negarse a aceptar una pareja que había sido elegida por los padres; este derecho no podía hacerse efectivo en más de dos ocasiones y para las mujeres era casi imposible ponerlo en práctica ya que aunque se requiriera el consentimiento de ambos cónyuges para llevar a cabo el matrimonio, la desobediencia de las hijas al elegir una pareja podía ser castigada desheredándolas. El derecho de veto otorgado a los hijos tenía como base la idea de que para que se desarrollara un aprecio con el paso del tiempo era necesario que los novios no mostraran una abierta antipatía; la tercera posibilidad revelaba la creciente confianza que llegaron a tener los padres en la educación que dieron a sus hijos, permitiéndoles elegir pareja reservando para ellos un derecho de veto, sin embargo, el grado de influencia que ejercían los padres sobre la elección de la pareja siempre fue directamente proporcional a la posición social y económica de la familia y fue hasta el siglo XVIII cuando se hizo énfasis en la necesidad del aprecio entre los novios para que pudiera existir una vida en pareja (Stone, 1979; Duby, 1990).

1.2 Las relaciones de pareja en las culturas prehispánicas

En las culturas prehispánicas todos los aspectos de la vida estaban estrechamente vinculados con lo sagrado y lo mágico, de aquí partían todas las normas que regían la vida cotidiana que en todos sus aspectos estaba regulada por las divinidades, éstas determinaban incluso los roles sociales, las emociones, la división del trabajo y el sexo. La vida en la tierra alcanzaba a ser un reflejo de la forma en que era organizada por los dioses y era también producto de su influencia sobre las emociones y la conducta humana (Quezada, 1996; Tuñón, 1991; Morgan, 1983).

La cultura nahua estaba organizada en calpullis, mismos que eran coordinados por grupos de autoridades, nobles, sacerdotes y el tlatoani, estos grupos eran llamados Tlatocáyotl. Al interior de los calpullis, las familias que los conformaban poseían parcelas en usufructo según la repartición que existía al interior y que era determinada por las autoridades existentes en cada calpulli el cual conservaba su unidad política, administrativa, jurisdiccional, tributaria y militar; todas estas razones fundamentaron la endogamia, que fue una práctica usual en los calpullis (Memoria del, 1982).

El sexo era considerado como una necesidad vital y las relaciones sexuales estaban asociadas a deidades particulares que en ciertas festividades exigían la abstinencia y en otros momentos la cópula (Quezada, 1996; Tuñón, 1991; Lavrín, 1991 Morgan, 1983).

La conducta de las personas era en muchas ocasiones comprendida como producto de la influencia o posesión de distintos dioses, esta situación podía ser destructiva para la persona, en el caso de que esta influencia los hiciera ceder a la lujuria, podía ser un medio para purificarle de algunos pecados, pero si esta situación se prolongaba y la persona era promiscua, se consideraba que perdía su corazón por haberlo sacrificado a los dioses de la unión carnal; en este ámbito,

aunque se permitía el ejercicio de la sexualidad en forma libre, es decir, no eran mal vistas las relaciones sexuales antes del matrimonio ni la bigamia, la promiscuidad era castigada con enfermedades por las divinidades que se ocupaban de la fertilidad y las relaciones sexuales (Quezada, 1996; Memoria del, 1982; Lavrín, 1991 Morgan, 1983 Tuñón, 1991).

La vida era concebida como una estancia temporal en donde se venía a sufrir, por lo tanto, debían hacerse sacrificios para los dioses, a través de ellos, se buscaba contribuir a mantener el orden del cosmos, en esta lógica, la educación que se recibía no estaba orientada a buscar el placer o la satisfacción propia, incluso el amor que vinculaba a la pareja se consideraba producto de la convivencia y del cumplimiento por parte de ambos cónyuges del rol que socialmente les correspondía, la base del matrimonio era el trabajo que cada uno debía cumplir en la sociedad; la templanza, el amor erótico, la fidelidad y el respeto eran requisitos para la vida en pareja y sobre todo para cumplir cada uno con su rol social como individuos y como matrimonio, en caso contrario, se hacían acreedores a castigos según la gravedad de la falta. Entre las consecuencias que tenía el no cumplir con el papel que les era asignado, estaba también el divorcio, que podía ser exigido por cualquiera de los dos esposos en casos particulares (Quezada, 1996; Lavrín, 1991; Memoria del, 1982; Morgan, 1983; Tuñón, 1991).

En la formación de un matrimonio fue una práctica usual el que los consejos de ancianos al interior de cada grupo se encargaran de elegir las parejas que se casarían, estas elecciones buscaban la conveniencia de las familias, la paz al interior del grupo y sobre todo la conservación de los bienes de las familias y los bienes comunitarios. Por esta razón, se reforzaba en las parejas y en el tema de la sexualidad valores relacionados con la cohesión (Quezada, 1996; Memoria del, 1982).

La familia del novio se encargaba de buscar mujer para el hijo, esto lo hacían por medio de mujeres de la familia que cumplían el papel de casamenteras con

anuencia del consejo de ancianos y una vez elegida la esposa, se consultaba con los adivinos el signo de ambos para averiguar si eran compatibles y la fecha que fuera favorable para realizar el matrimonio; al ser aquí la unión también producto de un acuerdo ajeno a la voluntad de los contrayentes, se exaltaba la obediencia y el amor surgido de la convivencia (Quezada, 1996; Lavrín, 1991; Memoria del, 1982; Morgan, 1983; Tuñón, 1991).

En la sociedad de los aztecas, la unión de una pareja podía ser también producto de las constantes conquistas hacia otros pueblos, es decir, se tomaba a las mujeres como concubinas y se les encomendaba la tarea de educar a los hijos, a consecuencia de esto, también se reproducía la cultura a la que pertenecía la mujer y se mezclaban las costumbres y creencias de las distintas civilizaciones (Morgan, 1983; Quezada, 1996; Lavrín, 1991).

La mujer era educada para la monogamia, conservar la virginidad antes del matrimonio, la fidelidad, moderación en su conducta, mantener su casa en orden y ser trabajadora, y si no cumplía con alguna de estas características o era estéril, su esposo tenía derecho a repudiarla y exigir el divorcio; estaba encargada además de las labores de la casa, trabajar en el tejido, las tierras y artesanías, el producto de estos trabajos cubría las necesidades de la familia y también el tributo y el intercambio mediante el cual se obtenían otros productos que necesitaban y que ellos no producían, debido a esta actividad, la mujer era considerada como una riqueza de la familia y por ello era necesario el pago a la familia de la novia mediante una dote cuando se acordaba el compromiso (Quezada, 1996; Memoria del, 1982; Morgan, 1983; Tuñón, 1991).

Las mujeres aprendían desde niñas todo lo relativo al cuidado del hogar y se les instruía sobre la fidelidad y el cuidado del marido, también eran formadas para evitar dedicarse al deleite erótico, ya que no era bien aceptado que la mujer tomara la iniciativa en la relación sexual aunque ambos debían procurarse placer mutuamente, de lo contrario, esto podía ser motivo para el divorcio. La mujer que

era pretendida como esposa no debía rechazar la propuesta sino obedecer a su familia, aceptar el esposo que le fuera dado y serle fiel aun en el caso de que él pretendiera dejarla. Una de sus obligaciones principales era criar hijos fuertes y sanos que eran necesarios para las batallas y conquistas a otros pueblos, únicamente en el cumplimiento de su rol de madre la mujer encontraba dignidad y respeto (Quezada, 1996; Morgan, 1983; Tuñón, 1991).

El rol de la mujer estuvo también determinado por la clase social a la que pertenecía, las mujeres de clases altas no trabajaban para el tributo o el trueque, se dedicaban a la procreación y en el caso de las primeras esposas organizaban las labores de las demás esposas; la poligamia era una práctica común entre los hombres de las clases altas quienes procuraban aumentar el número de hijos para conservar su linaje, aunque éste se heredaba al primogénito nacido de la primera esposa, al resto de los hijos les era repartida la herencia según sus méritos, esta situación se veía sólo en las familias nobles, quienes no pertenecían a esta clase podían heredar por igual a todos sus hijos. Todas las esposas eran consideradas legítimas aunque los rituales de matrimonio y ayuno se realizaban sólo con la primera, quien tenía también el deber de ataviar a las otras esposas cuando fueran a dormir con el marido (Quezada, 1996; Tuñón, 1991).

En el caso en que una mujer quedara viuda, podía ser tomada como esposa por el hermano del esposo fallecido, este hecho no era considerado como incesto, tampoco lo era el matrimonio que contraía un hombre con varias mujeres que eran hermanas (Quezada, 1996).

Debido a los sistemas de tributación y herencia, la pareja vivía generalmente en casa de los padres del novio en forma permanente o temporal hasta que tuvieran una casa o la heredaran (Quezada, 1996).

Existía también una diferencia en la aceptación de las relaciones sexuales entre las diferentes clases sociales, entre los nobles y las clases altas regía una moral

que les permitía el intercambio de mujeres, la poligamia y la posibilidad del divorcio (Quezada, 1996; Memoria del, 1982).

Las diferencias que existían entre las prácticas de una y otra clase social, por ejemplo en la edad de inicio de la vida sexual, que en las clases altas era más tardía, tenían la finalidad de transmitir la idea de que las clases bajas tendían a dejarse llevar por las pasiones, lo que redundaba no solo en el castigo por parte de las divinidades, sino también en la disminución de las capacidades físicas y mentales, razones que justificaban la diferencia entre las clases, ya que reforzaban la idea de que las clases bajas eran incapaces de gobernarse (Memoria del, 1982); las clases altas eran educadas al interior de templos—escuela donde estaban obligados al celibato hasta pasada la adolescencia, mientras las clases más bajas tenían permitido tener amantes y dormir con ellas fuera del templo. Sin embargo, se inculcaba el tener una vida moderada y la idea de que el tener relaciones sexuales en exceso traía el castigo de los dioses y estragos en la salud, personalidad y fortaleza de trayendo consigo impotencia y falta de fuerza (Quezada, 1996; Tuñón, 1991).

En esta lógica, se castigaba el adulterio con la pena de muerte, sin embargo, era considerado como tal una relación entre una mujer casada con un hombre soltero o casado, no la relación entre un hombre casado con una mujer soltera. Fueron también repudiados los hombres célibes, los homosexuales y las mujeres estériles. Paralelamente, existía la poligamia entre los nobles, sacerdotes y guerreros distinguidos, quienes podían tener varias mujeres o sólo tomarlas en forma de premio por sus proezas; también se vio la figura del matrimonio provisional, el cual únicamente llegaba a regularizarse con el nacimiento del primogénito (Quezada, 1996; Memoria del, 1982).

1.3 La pareja en México durante la colonia y su evolución

Durante el tiempo de la colonia, se mantuvo una clara división entre españoles, indígenas, negros y mestizos, esta segmentación ocurrió en todos los ámbitos de la sociedad, ya fuera en las zonas en que habitaban, los oficios y las oportunidades que tenían de formar una pareja; esta situación se conjugaba con una población de españoles cuya cantidad de hombres era mucho mayor que la de mujeres, por lo que la corona española estimuló la migración tanto de las mujeres cuyos esposos se encontraban en México, como de familias que tuvieran hijas listas para contraer matrimonio. Estas medidas buscaban evitar que continuara aumentando el mestizaje, mismo que desde el inicio de la conquista fue una constante como producto de las violaciones y de las mujeres que seguían siendo regaladas a los colonizadores para servir en sus propiedades o en el caso de ser hijas de antiguos gobernantes, se llegaban a regalar como esposas (Quezada, 1996; Tostado, 1991).

Otra de las medidas tomadas para evitar el mestizaje, fue prohibir las uniones matrimoniales de españoles con mujeres que tuvieran un origen distinto, sin embargo, cuando éstos estuvieron obligados a traer a sus esposas de España, muchos tenían ya algún tipo de unión e inclusive hijos con mujeres indígenas o negras que estaban a su servicio y eran consideradas como una más de sus propiedades (Tostado, 1991).

Los sacerdotes católicos buscaron regularizar la situación marital de los indígenas tanto como de los españoles, se empeñaron en casar a los primeros según las normas de la iglesia católica, esto trajo como consecuencia el que muchas prácticas que existían entre diversas culturas prehispánicas se vieran obligadas a desaparecer, tal fue el caso de la poligamia, el sororato, matrimonio de un hombre con varias hermanas, el divorcio, el que una mujer u hombre viudos podían ser tomados como esposos por el hermano(a) del difunto marido o esposa, esta práctica se explicaba por el interés de conservar los bienes y los hijos al interior de

la familia; y en los españoles se buscó también eliminar la poligamia, dándoles en muchas ocasiones la opción de elegir a sólo una de las mujeres con quienes vivían en concubinato para casarse con ella (Quezada, 1996; Tostado, 1991).

La mayor parte de los matrimonios que existían entre las familias de élite tanto españolas como mexicanas fueron arreglados por los padres, sin embargo, en una gran parte de los matrimonios de la época, los novios podían elegirse mutuamente con el único requisito del consentimiento de los padres para la unión ya que en 1776, la Real Pragmática de Matrimonios impuso el castigo de ser desheredados, no contar con una dote o perder el linaje a quienes se casaban sin la anuencia paterna, al mismo tiempo, fue admitida formalmente la desigualdad social entre los novios como una “causa justa” para impedir un matrimonio; esta decisión contrastaba con la costumbre de formalizar el casamiento con el solo intercambio de la palabra, esta práctica había sido apoyada por las políticas de la iglesia que según el Concilio de Trento, permitían fomentar y aceptar estas nupcias con el único requisito del consentimiento de los novios. La decisión tomada más tarde tuvo su origen en los conflictos que existían con las uniones entre los españoles y los mestizos, sumado a esto, se determinó que en caso de haber alguna controversia sobre la posibilidad de realizar un matrimonio, ésta debería ser resuelta por una corte civil (Quezada, 1996; Lavrín, 1991; Tostado, 1991).

En este periodo, aunque el honor y buen nombre de la familia dependía de la conservación de la virginidad, fueron comunes las relaciones sexuales antes del matrimonio, el rapto y el regalar a las mujeres, estas prácticas facilitaron la bigamia. Las relaciones sexuales prematrimoniales trataron de ser corregidas por la iglesia, que mediante la confesión buscaba que los involucrados se arrepintieran y formalizaran sus relaciones ya que si no lo hacían esto tenía consecuencias en la pérdida de su honor, posición social y la pertenencia a la comunidad, no obstante, este tipo de uniones funcionó también para las parejas como un instrumento mediante el cual lograrían contraer matrimonio con una persona sin importar los deseos de sus familias, esto lo lograban al exigir ante los tribunales la

reparación del daño después de haber tenido relaciones sexuales y con la finalidad de no perder el honor de la familia, lo que culminaría en muchos casos en el matrimonio (Quezada, 1996; Tostado, 1991; Tuñón, 1991).

En las situaciones en que se exigía una reparación del daño ante los tribunales, tenía gran influencia en la decisión que se tomara la clase a la que pertenecieran el ofensor de la moral y el perjudicado, ya que no solía concederse la reparación a indígenas, mestizos o mulatos, es decir, entre más baja fuera considerada su raza en comparación con la del ofensor, era menos probable que se les otorgara el derecho a la reparación; asimismo, con frecuencia se exponía la vida íntima de las mujeres que demandaban reparación del daño y se argumentaba que no había daño que reparar debido a que se dudaba de la virginidad de la mujer (Quezada, 1996; Lavrín, 1991).

Entre las clases altas o los españoles, era común la endogamia, ya que pretendían evitar el mestizaje, al menos dentro del matrimonio, aún cuando continuaran engendrando fuera del mismo, ya que las relaciones sexuales extramatrimoniales en los hombres eran frecuentes debido a que buscaban reafirmar la virilidad, estas relaciones proporcionaban estatus y eran facilitadas por el hecho de que las mujeres mestizas y mulatas buscaban casarse con un español con el objetivo de ascender en la escala social (Quezada, 1996).

Mediante el matrimonio, la mujer obtenía un lugar en la sociedad; el hombre tenía un poder absoluto sobre sus decisiones, de forma que la mujer buscaba constantemente su aprobación satisfaciendo sus deseos, atendiendo la casa y adjudicándole al esposo la responsabilidad moral y económica, esto sumado al hecho de que la mujer en todos los estratos sociales era educada con la principal finalidad de servir y dar gusto a su marido, cuidar su casa y conservar el honor, ya que de esas características dependía conservar el amor de su esposo, el buen nombre de su familia de origen y su propio honor y valor como persona (Quezada, 1996; Tuñón, 1991).

En las decisiones y adaptaciones legales hechas al matrimonio tanto en lo civil como en lo eclesiástico, puede verse la adaptación a nuevas circunstancias dentro de las cuales no era ya suficiente el que los padres eligieran a una u otra pareja sino que para los contrayentes se volvía una necesidad cada vez más imperante el elegir pareja según sus propios parámetros, se encuentran datos que indican que en esta época comenzaba a adjudicársele un mayor valor al amor romántico y a la unión surgida de él, sin embargo, se encuentran pocos datos que indiquen características concretas que buscaban en su pareja quienes estaban dispuestos a casarse, así como la vida que llegaban a tener en lo emocional al interior del matrimonio (Quezada, 1996; Lavrín, 1991; Tuñón, 1991 y Tostado, 1991).

1.4 Actualidad de las relaciones de pareja

En las transformaciones que han sufrido las relaciones de pareja, puede decirse que las decisiones de la familia y la movilidad social dejan cada vez más de ser los principales motivos por los que una pareja decide unirse, dejando el lugar primordial al amor como fundamento para la toma de tal decisión, por este motivo, autores como Willi (2004) sustituyen el término *relación de pareja* por el de *relación amorosa*, este cambio en la prioridad de las razones por las cuales una pareja llega a unirse es producto de los cambios paulatinos que han existido en la educación, movimientos sociales, roles de género y experiencias individuales que llevan a cada individuo a elegir parejas distintas para enfrentar situaciones sociales diferentes, puede decirse que la elección de pareja está íntimamente relacionada con las situaciones a las que una persona calcula que se enfrentará a lo largo de la vida.

La forma en que se eligen y construyen estas relaciones es producto de la educación de cada uno, se ponen de manifiesto los intereses y objetivos, así como la manera en que cada uno se desenvuelve y resuelve los problemas a los que se enfrenta. Cuando se elige una pareja, entran en juego las expectativas que cada

persona se forma a este respecto, sin embargo, estas expectativas surgen de la educación recibida tanto de los padres, los medios de comunicación, instituciones educativas o la observación, la vida en sociedad y el aprendizaje que extraemos de experiencias previas, mismas que ayudan a que cada persona logre definir los motivos por los cuales formará una pareja, estas razones pueden ser diferentes para cada persona, inclusive al interior de una pareja las razones de cada uno para constituirse como tal pueden ser diferentes e involucran aspectos como la personalidad, el valor que cada uno da a la unión, la disposición o capacidad de ambos para construir la unidad que representa la pareja, sus habilidades y lo que esperan encontrar en esta unión (Eeckou, 1985).

Con frecuencia, quienes forman una pareja tienen la expectativa de encontrar la felicidad mediante este vínculo, sin embargo, al sentir esta emoción hacia otra persona con frecuencia coincide con no encontrar en ella los ideales de pareja que se han aprendido y que se buscan, de manera que se procuran compaginar con las características reales de la pareja a quien se unen, en esta circunstancia, se plantean alternativas como el esforzarse por modificar las características del otro con el fin de que se acerquen a las que se tienen planteadas como ideales; la conformidad con sus cualidades y limitaciones o defectos bajo el argumento de la aceptación incondicional que se debe a la pareja, o la negociación con la pareja sobre los cambios que puede o no obrar sobre estas características o una negociación de la persona consigo misma quien elige convivir con las características que resultan hostiles a cambio de contar con las que son deseadas (Mandel, 1977; Walster y Walster, 1980)

Otro concepto que determina la búsqueda y la unión de dos personas es la idea del *gran amor* o el *amor de la vida*, este término supone que entre todas las personas con quienes puede formarse una pareja, existe sólo una con quien se encontrarán satisfechas todas las expectativas o al menos la mayor parte de ellas, aceptación incondicional para ambos y un sentimiento de amor que no admite comparación con el que hayan experimentado con ninguna otra persona y por lo

tanto, será un parteaguas en su vida; en este sentido, Willi (2004) realizó un estudio del que se desprende que el 60% de los casados afirman estar con su gran amor y solo el 18% de los divorciados piensan que su ex pareja fue su gran amor. En otro estudio, el mismo autor encontró que las cuatro principales razones para que una pareja permanezca unida se enlistan en orden de importancia de la siguiente manera: el amor, la identificación con la pareja, el intercambio en la conversación de pareja y el crecimiento en pareja, en el mismo estudio, también encontró que en la evolución de una relación, aún cuando disminuye la felicidad y la satisfacción con la comunicación, aumenta la identificación con la pareja en el sentido de lo que se ha creado en común, tanto interna como externamente, este aspecto de la relación que es producto de la convivencia y el enfrentar situaciones diversas a lo largo de la vida, es el que da estabilidad más aún que la felicidad y la satisfacción. En consecuencia, Willi (2004) sugiere que el amor está realmente más relacionado con el compartir una historia común mediante la vinculación, la identificación, el intercambio y el crecimiento personal al interior de la pareja.

Walster y Walster (1980), sin embargo, hacen una distinción entre lo que llaman amor apasionado y amor compañía, los cuales, pueden distinguirse porque el primero de ellos involucra fuertes reacciones fisiológicas, no está tan íntimamente relacionado a la comprensión, compañía y apoyo de la pareja y tiene menor duración, comúnmente se asocia con la etapa de inicio de la pareja; el amor compañía, en cambio, es producto de la compañía y comprensión mutuas, los sentimientos fisiológicos son menos intensos y su duración puede ser tan larga como se procure por los miembros de la pareja.

De lo anterior puede desprenderse que en la formación de la pareja, resultan fundamentales las emociones que experimenta cada uno de sus miembros así como la educación, el contexto en que se encuentran tanto social como en pequeña escala en el ámbito familiar, ya que con base en estos aspectos se elegirá la pareja y se construirán los fundamentos sobre los cuales se establecerá la relación, así como los objetivos que cada uno persigue dentro de ella y la

manera en que son conjugados para finalmente construir la unión desde las expectativas de ambos y su educación, no obstante, cuando esta pareja se mantiene a lo largo del tiempo, las circunstancias por las que atraviesa cada persona en lo individual se conjugan con las experiencias que viven juntos de modo que el aprendizaje, la convivencia, apoyo, comprensión, comunicación y la construcción de soluciones o alternativas, conducirán a formas distintas de afecto y de relacionarse al interior de la relación, modifican las prioridades que los mantienen juntos o conducen a una separación que repercutirá en el aprendizaje que obtengan y las prioridades que tendrán al elegir a otra persona para lograr una nueva unión.

Al tomar en cuenta estos elementos en el estudio de la pareja tanto en su forma de construirse como la manera en que evoluciona a lo largo del tiempo de su duración, nos encontramos con diferentes formas de estudiarla que contribuyen a su comprensión, además de elementos que incrementan su funcionalidad. En este aspecto, se revisa la perspectiva cognitivo conductual en este tema, ya que ofrece una aproximación que abarca la emoción, conductas y pensamientos que están involucrados.

En el siguiente capítulo, se revisa el tema de la pareja desde la perspectiva cognitivo conductual, estudiando cómo es entendida su construcción, los tipos de amor y formas de solucionar conflictos en su interior.

Capítulo 2. LA PAREJA DESDE UN PUNTO DE VISTA COGNITIVO CONDUCTUAL

Desde la perspectiva cognitivo conductual, podemos entender que las personas en sus pensamientos, emociones, conductas y en general la forma en que interactúan con el entorno y las personas con quienes se relacionan, son producto del aprendizaje que han adquirido a lo largo de la vida; en la interacción con los demás, se aprende que ciertos comportamientos tienen consecuencias que resultan más gratas que otras y por esta razón tienden a conservarse conductas que tienen consecuencias deseadas, sin embargo, las mismas conductas aplicadas a diferentes situaciones y contextos no tienen los mismos efectos, es por esto que se requiere ampliar el repertorio conductual además de aprender a analizar los diferentes factores o variables que están comprometidas en una situación y que producen unas u otras consecuencias tanto para sí mismo como para las personas que están involucradas.

En el ámbito de las relaciones de pareja, se aprende de experiencias previas que se tienen a lo largo de la vida, de la educación que se recibe tanto al interior de la familia como en los diferentes contextos en que nos desenvolvemos, se aprende también de los modelos que se presentan frente a cada persona ya sea en lo particular o en lo social y cultural, además de la elaboración que cada individuo hace de su sentido de vida y la forma en que espera que una pareja se inserte en ella para ser partícipe de sus objetivos, conductas y emociones. Esta amplitud de posibilidades es explicada por diferentes autores que contribuyen a la comprensión de la forma en que se constituyen las parejas y la evolución que siguen, la comprensión de sus conflictos y cómo se mantienen o interrumpen sujetas a las interacciones entre las conductas y los pensamientos que llevan a éstas, sugiriendo además formas de análisis y solución a diferentes niveles de sus conflictos.

En el presente capítulo se realizará una revisión de la forma en que la perspectiva cognitivo conductual concibe a la pareja y su unión, los motivos que llevan a una pareja a constituirse como tal, cómo se relaciona emocionalmente y algunas formas en que pueden evaluarse y solucionarse sus conflictos.

2.1 Perspectiva cognitivo conductual en el tema de pareja

Cuando se forma una pareja, el principal motivo por el que lo hace es el amor que existe al interior de la misma, sin embargo, es común también que esta emoción sea considerada como un obstáculo en la construcción de una unión estable, ya que el estado de enamoramiento imposibilita la clara consideración de la relación y de la pareja, ocultando los defectos y adjudicando cualidades que pueden no existir en el otro (Willi, 2004); en este sentido, se encuentra la cuestión de si el enamoramiento es una requisito o un obstáculo para la formación de una pareja estable; el enamoramiento implica considerar al otro como insustituible, no sólo en sí mismo, sino en relación a la vida propia y lo que en ella representa, se le adjudican las cualidades que se ha esperado encontrar en una persona con la cual compartir la vida, cualidades que pueden o no ser parte del individuo del cual se está enamorado (Alberoni, 1994; Walster y Walster, 1980; Willi, 2004).

En esta disyuntiva, se ha planteado también la función del enamoramiento como un auxiliar que tiene la finalidad de que la pareja se mantenga unida lo suficiente para llegar a conocerse, entablar una relación con bases firmes, y adquirir experiencia en la relación, además de encontrar los fundamentos necesarios para desarrollar un tipo de amor más duradero que sea capaz de sostener la unión por más tiempo, creando compromisos a largo plazo y con bases más sólidas que durante esta primera etapa de enamoramiento (Walster y Walster, 1980).

El amor es concebido desde la psicología conductual como un intercambio mutuo de reforzamientos complejos, de manera que para que éste exista y se conserve, son necesarios los altibajos que implica una relación, ya que periodos de extinción

en dichos reforzamientos, o un reforzamiento intermitente, incrementa la conducta de amar en mayor medida que un reforzamiento que se da en forma constante; en otros términos, la mezcla de experiencias satisfactorias y desagradables provoca que la relación se experimente de forma más completa y por lo tanto, resulte más duradera en la proporción en que las emociones intensas tanto gratas como dolorosas estén presentes en ella; esta asociación ha sido demostrada por diferentes estudios en los que se ha podido encontrar un vínculo entre la ansiedad, miedo, excitación sexual y apertura hacia personas del sexo opuesto (Costa y Serrat, 1998; Walster y Walster, 1980).

Las reacciones que tenemos hacia las personas con quienes nos relacionamos y las emociones que se experimentan hacia ellos, están también profundamente asociadas con los lugares de convivencia de manera que aquéllos que provocan más inquietud o mayor amplitud de reacciones emocionales en una persona, serían también los sitios en los que con mayor facilidad puede una persona sentirse atraída por alguien más (Walster y Walster, 1980).

El amor y los intercambios que representa implica identificación tanto entre los miembros de la pareja como la identificación con la relación misma, con los objetivos que se plantea cada uno; la relación se verá intensificada con la convivencia, mediante la construcción de una historia y objetivos mutuos y el crecimiento personal que tenga lugar en este proceso, ya que estos elementos tienen como consecuencia el incremento de la profundidad y estabilidad de la relación (Willi, 2004).

El amor es entonces, el producto de un equilibrio donde cada quien aporta y recibe de acuerdo a sus propios intereses y expectativas, mismas que son susceptibles de cambiar con el tiempo y las experiencias diversas, este cambio puede estar presente en uno solo o en ambos miembros de la pareja (Willi, 2004).

El amor que mantiene unidas a dos personas en una relación tiene su origen en lo que cada uno busca encontrar en la relación y sobre todo, lo que representa para cada quien el estar enamorado.

Se ha dicho hasta aquí que la mezcla de diversas experiencias y emociones mantiene el enamoramiento entre los miembros de una pareja y que la intensidad y variabilidad de las mismas produce una experiencia más completa para ambos permitiéndoles desarrollar un aprendizaje, reforzamiento mutuo, experimentación de una variedad amplia de pensamientos y emociones que serían construidas por ambos a lo largo de la relación, sin embargo, cada persona en el transcurso del tiempo desarrolla expectativas que pueden ser diferentes de las que tenía al inicio de la relación, es en este sentido que ocurren modificaciones en relación a la pareja que se construyó en un inicio, planteándose nuevos objetivos, desarrollando emociones diferentes y encontrando puntos de unión o de discrepancia que en un inicio no existían, es en esta lógica que se plantean diferentes formas de amor o incluso estados de una relación; existe más de una manera de experimentar el estar enamorado y también, una amplia variedad de formas de expresar esa emoción.

El desarrollo de la relación, sin embargo, está en función de las habilidades de comunicación, resolución de problemas, negociación, formulación de soluciones a los diferentes problemas y capacidad para llegar a un acuerdo; estas habilidades se manifiestan con mayor énfasis en situaciones de resolución de conflictos en las que es necesario llevar a cabo procesos de especificación de los componentes del problema, de los cambios que se desean y poder llegar a un acuerdo sobre las modificaciones a realizar por cada persona y la forma en que se llegará a ellas, así como el papel que jugará cada quien en dicho proceso, en estas circunstancias, son de medular importancia los objetivos y características que definan a la relación, ya que darán sentido a este proceso (Costa y Serrat, 1998).

Walster y Walster (1980) consideran al equilibrio en la pareja como un factor importante en su duración y calidad, este equilibrio se refiere a áreas como nivel socioeconómico, educación, edad, salud mental e inclusive aspecto físico, en este sentido, los diferentes ámbitos en los que, desde la perspectiva de ambos, exista el equilibrio, contribuirán a la estabilidad y funcionarán como una forma de negociación al interior de la pareja, ya que cada cualidad que hace a una persona más deseable por diferentes parejas posibles, le es en alguna forma retribuida por su pareja que cuenta con una cualidad semejante o que a ojos de ambos, equilibra la cualidad que posee su pareja, asegurándose así una ganancia mutua, es decir, cada uno pondría de su parte cualidades semejantes o equivalentes que fortalecieran o dieran sentido a la conservación de la pareja a manera de beneficios mutuos que se obtendrían proporcionalmente.

Sin embargo, la imagen de la pareja como una construcción en la que se negocia abiertamente, no es por lo general, una descripción exacta; en este sentido, los componentes subjetivos del amor, el cual es uno de los principales motivos por los que una pareja llega a unirse, la idea del amor apasionado que perdura a lo largo de toda la vida y en la que cada persona corresponde al ideal que el otro busca, hace complicada una negociación abierta en la que cada uno de los miembros de la pareja puedan comunicar abiertamente sus ideas, necesidades, deseos y desacuerdos (O`Neill y O`Neill, 1972; Walster y Walster, 1980; Yela, 2000).

El lograr mantener una relación estable se asocia con un intercambio de reforzamientos positivos que logra conservarse a lo largo del tiempo; en este sentido, resulta fundamental la experiencia producto de la edad adulta y el aprendizaje obtenido en relaciones anteriores, ya que es en estos procesos que se configuran los elementos necesarios para concretar las expectativas, conductas y características de lo que representa el amor para cada persona, así como la forma en que se lograrán los objetivos planteados tanto en lo individual como en pareja (Costa y Serrat, 1998; Sternberg, 2000; Walster y Walster, 1980).

El amor que une a una pareja está sujeto a los reforzamientos mutuos, sin embargo, también depende de la idea del amor que tenga cada uno, existe aún la cuestión de si el amor que une a las parejas tiene por característica principal el ser incondicional, es decir, si debe permanecer a pesar de los conflictos y la confrontación de la pareja real con la imagen idealizada producto del enamoramiento, o si es un amor egoísta en el que el crecimiento y satisfacción de uno es más importante que el del otro; esta cuestión, es fundamentalmente cultural, ya que la sociedad en la que nos desarrollamos despliega los parámetros sobre los que se desenvuelve la forma en que se experimenta el amor (Willi, 2004; Yela, 2000).

En la cultura occidental, se considera al amor pasional como la base de una relación de pareja; en las primeras experiencias y aún en la edad adulta, es considerado el fundamento principal para formar una relación estable a largo plazo, en este sentido, Yela (2000) destaca la paradoja de basar una relación estable en una emoción inherentemente pasajera.

El amor romántico está caracterizado culturalmente por la dependencia mutua, búsqueda de seguridad, necesidad del otro, celos, posesividad, fidelidad sexual, renuncia a la independencia personal, además de estar ligado a creencias como la que existe una sola pareja que puede ser la única y mejor elección a lo largo de la vida y que en algún sentido está predestinada, por lo tanto, este tipo de amor sólo se sentiría hacia una persona a la vez, conduciría idealmente al matrimonio o a la unión de la pareja en forma permanente y al ser la única o la principal base para formar una pareja estable, debe sobreponerse e imponerse ante cualquier vicisitud de la vida cotidiana y de la convivencia, aún si se trata de la confrontación con las reales características de la pareja de quien se está enamorado, deberá durar toda la vida conservando los deseos románticos y sexuales de la pareja enfocados hacia el otro todo el tiempo y queda fuera de la manipulación de la razón y conciencia (Yela, 2000).

La conservación de una pareja, sin embargo, está en función de los hábitos perceptivo-cognitivos, las expectativas y experiencias percibidas de la relación, la percepción de alternativas y accesibilidad a ellas, determinantes socio-culturales y modificación del intercambio cultural (Costa y Serrat, 1998).

Sternberg (2000) plantea una teoría del amor que se fundamenta en tres ejes: la intimidad, la pasión y decisión-compromiso. La intimidad se caracteriza principalmente por: el deseo de aumentar el bienestar del ser amado, el sentirse feliz en su compañía, tenerlo en gran consideración, contar uno con el otro en los momentos difíciles, comprenderse mutuamente, el deseo de compartirlo todo, recibir y dar apoyo emocional, comunicación mutua profunda y sincera y valoración mutua. La pasión se comprende como un estado de intenso deseo de unión con el otro, y la decisión y compromiso es la decisión de amar a una persona, en conjunto con el compromiso de mantener ese amor; la duración del compromiso, depende de cada persona y el objetivo que persiga con la relación, así como su perspectiva de haberlo logrado, por lo general, el compromiso no llega a estar lo bastante claro hasta que, en el curso de la relación, diferentes situaciones lo ponen a prueba; sin embargo, estos tres componentes existen en diferente medida en cada persona y circunstancia, de manera que cada una formará parejas distintas en contextos diversos y con individuos diferentes.

Cada componente se expresa en forma de conductas concretas, así, la intimidad se puede expresar mediante la comunicación de sentimientos o fomentando el bienestar del otro, las formas de expresión dependerán de la persona, la relación, la situación y la cultura; estas expresiones de los tres componentes expresados de manera particular por cada persona tienen efecto sobre la pareja, ya que la manifestación de una conducta particular influye en lo que la pareja siente y piensa de la otra persona y su relación, así como sus perspectivas a futuro sobre la misma lo que tiene efectos en su conducta, emociones e ideas (Costa y Serrat, 1998; Sternberg, 2000; Walster y Walster, 1980).

Los tres componentes que Sternberg (2000) describe, constituyen ángulos que en conjunto forman para cada persona dos triángulos, uno que representa el ideal que pretende lograr partiendo de sus necesidades y deseos en cada uno de esos ámbitos, y otro que describe la relación de pareja en la que se encuentra según su propia perspectiva y con base en el ideal que se haya planteado; además de éstos, pueden existir también triángulos que representen lo autopercebido, las emociones o las conductas.

Lo anterior se manifiesta en distintas formas de percibir el amor que mantiene unida a una pareja, es decir, diferentes ideas de lo que es, la manera en que se experimenta en lo emocional, lo cognitivo y las conductas que son interpretadas por cada persona, al interior de la cultura en que se desenvuelve como características de esta emoción.

2.2 Tipos de amor o relación

El amor que une a una pareja y las formas en que lo hace, se entienden en función de los elementos que están involucrados en la construcción de la pareja misma, para Rojas (1997) existen siete componentes que se conjugan para dar diferentes matices y hacen funcionar de distintas maneras a una relación:

- Sentimiento: Se manifiesta en el deseo de entrega hacia el otro, de hacerle feliz y buscar su bienestar.
- Tendencia: Como una consecuencia de la atracción personal y sexual, se manifiesta en la constante búsqueda de comunicación y conocimiento mutuo, el mantenerse cerca de la otra persona en forma constante.
- Voluntad: Es la búsqueda de objetivos de consolidación de la relación, está vinculada con la modificación de conductas para facilitar el logro de los objetivos planteados y la permanencia de la pareja.
- Inteligencia: Se concibe como la búsqueda de equilibrio en la relación, donde las decisiones dejan de tomarse en forma prioritariamente emocional y se abre paso a

una reflexión más equilibrada donde las cuestiones objetivas se conjugan con la emoción para dar forma a las conductas.

- Filosofía o proyecto común: Similitud o compatibilidad en los objetivos de la relación y sentido de vida, intereses, valores, formas de entender su entorno y relacionarse con él.
- Compromiso: Se entiende como la elección de una pareja sobre otras parejas posibles y el compromiso voluntario de mantener una relación a futuro con acuerdo de ambos.
- Fluencia y dinamismo: Se refiere a las adaptaciones en cuanto a objetivos y conductas, que son necesarias en el curso de la relación para adecuarse a las circunstancias por las que atraviesa a lo largo de la vida en común.

Cada uno de estos elementos se conjugan en función de la construcción de la relación que hace la pareja, según los reforzamientos que existan en su interior y el aprendizaje previo con que cuente cada uno de los involucrados así como sus expectativas, sin embargo, estos componentes también son susceptibles de negociarse y de modificarse conforme la relación se desarrolla, de acuerdo a los objetivos que se tracen a lo largo de la misma.

Puede afirmarse la existencia de distintos tipos de amor, los cuales responden no sólo a las variantes en los aspectos ya mencionados en cada miembro de la pareja, sino también a los diferentes momentos de una relación, ya que en una misma pareja, pueden existir distintas formas de relacionarse que pueden obedecer a un proceso de cambio en los intereses, emociones y prioridades de uno o ambos miembros de la pareja; para Sternberg, (2000) existen siete tipos de amor que surgen de la forma e intensidad en que se manifiesten los tres componentes que constituyen el amor; intimidad, pasión y compromiso:

- Agrado: existe sólo intimidad, es el tipo de amor que puede existir entre una pareja de amigos, ya que no existe un atractivo físico o pasión entre ambas personas.

- Encaprichamiento: existe sólo pasión sin necesidad de conocer demasiado al otro ni querer establecer un compromiso con él.
- Amor vacío: existe sólo decisión-compromiso, sin haber pasión ni intimidad, este tipo de amor suele existir en matrimonios que han durado muchos años o en los que ha dejado de existir el amor de tipo romántico que los unió inicialmente.
- Amor romántico: sólo existe intimidad y pasión, la idea de haber encontrado a la pareja perfecta, sin aún tener una claridad en un compromiso definido.
- Amor compañía: se constituye de intimidad y compromiso, sin la existencia necesaria de la pasión, ya sea por que ésta dejó de existir en el curso de la relación o porque no tuvo una importancia fundamental en la formación de la pareja.
- Amor necio: se compone de pasión y compromiso, estando ausente la intimidad, existe poco conocimiento entre los miembros de la pareja.
- Amor consumado o completo: contiene los tres elementos en equilibrio, intimidad surgida del conocimiento mutuo y bajo diferentes circunstancias, pasión que contribuyó a mantenerlos unidos desde el inicio de la relación y compromiso surgido del conocimiento mutuo de la pareja, sus intereses y expectativas, y la decisión de permanecer juntos.

Aún cuando no todos los autores coinciden con esta clasificación de diferentes tipos de amor, sí coinciden en el hecho de que existan distintas formas de experimentarlo, las cuales se distinguen principalmente por la importancia adjudicada a la pasión o enamoramiento que está basado fundamentalmente en la emoción y sus bases fisiológicas u otro tipo de amor que encontraría su soporte en la cognición y el cumplimiento de objetivos mutuos que no estarían sujetos a la temporalidad en la misma forma que el amor que es más emocional. Walster y Walster (1980) identifican el amor en una pareja bajo dos vertientes principales: el amor apasionado y amor compañía, el primero de ellos está asociado con el placer, el sentirse amado y enamorado del otro, el entendimiento mutuo, satisfacción sexual, un estado de estimulación fisiológica intensa y diversión como

uno de sus mecanismos , aunque su otro componente son los celos, ansiedad, dolor y sufrimiento; estas asociaciones dependen de lo que culturalmente se aprende a asociar con el amor, la experiencia propia y deseos personales, ya que con base en ello es que la pareja crea los lazos al interior de la relación y construye las formas de reforzamientos que los mantienen unidos.

El amor apasionado se vincula con las experiencias intensas que son fisiológicamente estimulantes, independientemente de si son placenteras o dolorosas, ya que este tipo de amor es una combinación de ambas, las reacciones fisiológicas indican la existencia de una emoción que luego es interpretada como amor; esta emoción surge básicamente de la idealización del otro y no de su conocimiento, la vivencia de este tipo de amor estaría en función de la personalidad que puede llevar a una persona a una búsqueda constante de nuevas metas y emociones, lo que estaría también relacionado con la existencia de una mayor cantidad de nuevas parejas, esto se debe a que este tipo de amor puede terminar en la misma forma que un estímulo al repetirse constantemente, deja de causar el efecto que inicialmente tenía, otra razón, sin embargo, es que uno de sus principales componentes sea la idealización de la otra persona, la cual deja de existir al confrontarse con las características reales de ambos, sin embargo, el amor apasionado puede también transformarse en amor-compañía como producto de la creación de nuevos objetivos al interior de la pareja (Walster y Walster, 1980).

El amor-compañía, por otro lado, describe el afecto que existe entre quienes comparten la vida, involucra proyectos comunes, deseo de permanecer en la relación y compromiso consigo mismo y con la pareja para conservarla, es producto de la convivencia de una pareja que ha dejado se experimentar sentimientos pasionales y conserva la amistad, cariño, intimidad y principalmente el compromiso de permanecer juntos (Walster y Walster, 1980).

Yela (2000) distingue entre el amor en una pareja y otros tipos de afecto que están vinculados con esta emoción, pero que involucran procesos psicológicos y sociales diferentes:

- Afiliación: Surge de la necesidad de cercanía o contacto con otras personas, surge de una necesidad básica del ser humano y es buscada en situaciones que implican riesgo o incertidumbre o la necesidad de aprobación o apoyo de alguien más.
- Atracción: Es una actitud positiva hacia una persona que tiene características que son deseables por la persona que siente la atracción; es el proceso o la conducta que da origen al amor y la amistad sin que necesariamente los produzca. Desde una perspectiva conductual, se explica que una persona se siente atraída por aquella que la refuerza, produce expectativas de refuerzo o satisface las necesidades del otro. En el ámbito cognitivo, puede afirmarse que una persona siente atracción por quien cree que tiene actitudes, gustos, opiniones o intereses similares a los de ella, por quien percibe que siente atracción por ella, quien cree que la refuerza en forma voluntaria, proporciona información positiva, o quien percibe que le corresponde socialmente.
- Amistad: Está definida por una relación íntima que, si bien surge de la atracción interpersonal, no se caracteriza por un sentimiento de pasión, amor o atracción sexual, sino por la reciprocidad, la ayuda mutua, el afecto y un sentimiento de compañerismo.
- Cariño: Existe una amistad recíproca, apego, cuidado mutuo, aprecio, no implica demandas de exclusividad y no está necesariamente acompañado de atracción física.
- Atracción física: Se fundamenta en el atractivo físico y el deseo sexual, es común en las primeras etapas de una relación de pareja y en el enamoramiento, aunque también puede estar presente en ausencia de una relación y del enamoramiento, tiene su origen en los estímulos innatos y aprendidos que desencadenan respuestas de activación física y sexual.

- Pasión: Es característica de las primeras etapas de la relación de amorosa, una intensa emoción de desorden originado por la inclinación hacia otra persona, se puede hablar de una pasión erótica, más relacionada con la atracción sexual y de una pasión romántica que está presente en el enamoramiento.
- Enamoramiento: Se caracteriza por sentimientos pasionales románticos y eróticos, atracción física e interpersonal, activación fisiológica, se considera un estado pasivo en el sentido de que para estar enamorado, no es necesaria la existencia de una relación con la persona de la cual se está enamorado, por lo tanto, no es indispensable que el vínculo sea recíproco.
- Amor: Se define como la relación interpersonal más íntima, es precedido por una etapa de enamoramiento recíproco, le caracteriza un alto grado de intimidad y un compromiso profundo y progresivo, ya que el amor puede transformarse a lo largo de la relación y contener mayor o menor grado de estos componentes.

No obstante los diferentes tipos de vínculo afectivo que puedan desarrollarse en una pareja, existen otras formas de relacionarse que partiendo de la emoción constituyen la manera en que la pareja se construye sus espacios personales y comunes de forma cotidiana y los objetivos que les mantienen unidos. O'Neill y O'Neill (1972) plantean que la relación amorosa se encuentra en un punto entre dos polos:

- Relación amorosa cerrada: implica la renuncia a la propia independencia, un crecimiento personal que está más vinculado con el crecimiento en pareja que en la individualidad, se considera a los miembros de la pareja como una unidad más que como individuos, existen estereotipos rígidos de los roles de género, exclusividad sexual y sentimental ante cuyo incumplimiento existe coerción y castigo y se centran principalmente en mantenerse a lo largo del tiempo.
- Relación amorosa abierta: Conserva la libertad personal, así como el desarrollo independiente de los miembros de la pareja, existe una comunicación abierta y sincera, expectativas de crecimiento mutuo realistas, roles de género flexibles, apertura para las relaciones emocionales e incluso sexuales fuera de la pareja,

confianza en el otro a partir de esta apertura, está más enfocada en el momento presente que en el futuro o pasado, por esta razón se aceptan con mayor flexibilidad los cambios y no están presentes los celos.

Para O`Neill y O`Neill (1972), el tipo de amor que exista al interior de una pareja da origen a diferentes tipos de relación que se ubican en un continuo entre estos dos polos, ya sea que tenga como base la atracción personal e intimidad o la atracción sexual y la pasión; la unión de la pareja, independientemente de que esté constituida como un matrimonio legal o no, sería considerada como producto de un acuerdo al cual llegan ambos individuos que eligen compartir sus emociones, personalidad y una vida en común, por esta razón, al decidir compartir su vida o una etapa de ella, estarían eligiendo las áreas de que desean compartir y la forma en que lo harán, para lo cual es necesario que exista claridad en ambos sobre lo que esperan de su unión, lo que están dispuestos a aportar y los objetivos que han de alcanzar; en esta relación habría de existir la conciencia de que el compromiso que se adquiere no está en función de un tiempo en específico, sino que duraría el tiempo que se decidiera a lo largo de la misma relación conforme al logro de los propósitos que se plantearon.

Las diferentes formas de entender una relación de pareja están en función de un contexto cultural que les justifica y contextualiza, este contexto contribuye, en conjunto con las vivencias personales, a conformar los objetivos que busca cada persona al formar una pareja; de esta manera, una persona es capaz de construir una variedad de parejas en diversos momentos de su vida según su evolución personal, el sentido de vida que se plantee, la preparación que tenga para establecer una relación con otra persona, llegar a acuerdos, llevarlos a la realidad y la capacidad de confrontar el ideal de relación y pareja con la realidad que se le presenta, de la misma forma, con personas distintas cada pareja se construye en la amplitud en que las individualidades se mezclan y se negocian en la medida de la decisión personal.

En este sentido, ocurre también que una misma pareja cambie conforme se desarrollen nuevos planes, conductas y deseos tanto en uno como en ambos miembros de la pareja, estas modificaciones pueden obedecer a la adaptación a momentos de la vida que presentan exigencias de diversas índoles ante las cuales deberán desarrollarse adaptaciones de la pareja cuya flexibilidad facilitará que se conserve o la llevará a su disolución; por este motivo, resulta fundamental que la pareja pueda no sólo contar con habilidades que le permitan plantear y negociar los objetivos comunes y la forma de lograrlos, sino también contar con las habilidades necesarias para ubicar los conflictos que surjan en el desarrollo de la misma y lograr resolverlos ya sea para continuar la búsqueda de sus objetivos iniciales o para el planteamiento de nuevos.

2.3 Formas de evaluación y tratamiento del conflicto en la pareja

Los conflictos que surgen en una pareja pueden ser entendidos como producto de la interacción que existe en su interior, ya se dijo que la relación es mantenida por el intercambio de reforzamientos complejos, es decir, que en el desarrollo de la pareja continuamente se estarán reforzando o extinguiendo conductas según las consecuencias que éstas tengan en la otra persona y también según la interpretación que cada quien haga de la conducta del otro en un proceso de reforzamientos constantes mutuos; sin embargo, pueden existir diferentes conflictos que en conjunto tienen consecuencias diversas en cada uno de los miembros de la pareja, según la importancia que se les atribuya o la interpretación que se haga de los mismos.

Costa y Serrat (1998), proponen que después de la identificación del problema concreto que existe en la pareja, es necesario evaluar el compromiso que hay al interior de ella, conocer el inicio y curso que ha seguido la relación, los problemas más frecuentes que han tenido, cuáles de éstos han sido los principales o los que más conflictos han causado, las áreas de compatibilidad e incompatibilidad en la pareja, qué emociones y pensamientos existen entre ellos, la relación entre el

ideal y la realidad de su vida juntos según la percepción de ambos, además del análisis del proceso que viven en un conflicto, es decir un análisis funcional, éste consiste en analizar cómo ocurre, dónde, con qué temas, cuáles son los antecedentes del problema, qué conductas pueden identificarse como precedentes al conflicto y cuáles son las consecuencias del mismo; este análisis se realiza en las áreas conductual, afectiva, somática, interpersonal y cognitiva, lo que facilita el conocimiento del grado de afectación en ambas personas y los diferentes ámbitos de sus vidas que se ven involucrados en el conflicto y en que forma lo hacen. La elaboración de un análisis funcional contribuye a encontrar alternativas de solución y formas de desarrollar habilidades que son necesarias en la solución del conflicto en la pareja.

Analizar el contexto en el que se emiten las conductas, ambiente, estímulos discriminativos, antecedentes y las consecuencias de la misma, ayuda a comprender cuáles de ellas han sido fomentadas al interior de una pareja, conocer qué reforzamientos han continuado en el curso de la relación y cuáles han dejado de estar presentes provocando que uno o ambos miembros de la pareja extingan conductas deseadas que habían dejado de reforzarse (Costa y Serrat, 1998).

Para definir las áreas en que se encuentra el principal conflicto en la pareja, se evalúan aquellas en las que existe acuerdo, en las que no habiendo acuerdo, la pareja tiene habilidades para resolver el desacuerdo, en las que hay incompatibilidad o desacuerdo y se intenta resolver, así como las áreas en las que el conflicto es tan grande para la pareja que incluso impide que se trate el tema (Costa y Serrat, 1998).

En el conflicto que existe en una pareja, según Costa y Serrat (1998), las consecuencias que provee cada persona, es decir, las conductas que emite durante y después del conflicto, serán los determinantes fundamentales de la conducta del otro, sin embargo, las conductas emitidas tienen una profunda relación con la forma en que son interpretadas las conductas del otro, es decir, las

consecuencias que emite la pareja tienen efectos en la otra persona según la forma en que las interpreta. Los efectos de estos estímulos y su valor como gratificantes o aversivos dependen de la valoración que cada quien realice.

Al interior de la pareja un conflicto surge y crece o se termina, según características de los individuos como: el contar o no con habilidades en la comunicación, control de estímulos o deficiencias en el mismo, cambios en el entorno y discrepancias en preferencias sobre un modo de vida. Sin embargo, algunos de los factores que determinan el desarrollo de la relación en el conflicto son: el carácter restrictivo de la relación, la ausencia de toma de decisiones, la comunicación sexual y las expectativas idealizadas, estos factores en distintos momentos y diferentes parejas, resultan determinantes en la resolución o incremento de los conflictos al interior de la misma (Costa y Serrat, 1998).

Al evaluar las diferencias que pueden existir entre el ideal de pareja que tiene una persona y la percepción de su propia relación, se puede ubicar entre el número uno y el diez, el grado de satisfacción que existe en cada uno de los tres componentes que Sternberg (2000) menciona: intimidad, pasión y decisión-compromiso para cada uno de los involucrados, así como una comparación entre ésta puntuación y lo que la persona juzga que su pareja siente hacia ella, este último factor tiene que ver con las habilidades para expresar las emociones y con la forma en que cada uno interpreta las conductas del otro, ya que algunas demostraciones de afecto pueden no ser entendidas como tales por la otra persona y de esta forma iniciarse un conflicto al no percibir el refuerzo deseado.

Sumado a lo anterior, es fundamental considerar los cambios que existen en cada persona a lo largo de la vida en lo referente a sus intereses, proyectos o plan de vida, estos cambios pueden tener como consecuencia que lo que en un tiempo resultaba reforzante para una persona, en otro momento de su vida ya no lo sea y por lo tanto, la relación requiera ser reevaluada por la pareja para definir si continúa o no (Costa y Serrat, 1989), esto está también en función de la

flexibilidad que pueda existir en los proyectos formulados por la pareja y la capacidad de ambos para adaptarse a nuevas formas de intercambio en los reforzamientos y en las conductas.

Algunas herramientas como los autorregistros ayudan a conocer la frecuencia y tipos de intercambios conductuales; el registrar cada quien las conductas de su pareja que le agraden y desagraden, contribuye a conocer las expectativas que cada uno tiene al respecto de la relación y lo que espera del otro (Costa y Serrat, 1998).

Existen también escalas que evalúan aspectos como: la idealización, responsabilidad, compatibilidad, intimidad y deseo de compartir experiencias y emociones, atracción sexual, naturaleza exclusiva y absorbente de la relación y preocupación de la pareja por las normas sociales (Walster y Walster, 1980).

Al planear la solución del conflicto al interior de la pareja, debe preverse un control para las contingencias que pueden influir en el tema tratado y en las conductas de la pareja (Costa y Serrat, 1998).

A lo largo de la identificación y solución del conflicto, el terapeuta tiene la función de asegurar la implicación activa de la pareja en aprendizaje, esto se lograría enseñando los principios conductuales de la terapia, vigilando la planificación y cumplimiento de objetivos siempre moderando su grado de dirección en el proceso, ayudando a la pareja a establecer objetivos y desarrollar habilidades para cumplirlos (Costa y Serrat, 1998).

El tratamiento de la pareja, para Costa y Serrat (1980) se enfoca básicamente en la modificación de los reforzamientos y las conductas al interior de la misma, esta modificación puede tener su origen en los registros de conductas de cada uno, de ellos debe desprenderse la forma en que se harán estas modificaciones y los objetivos que se tracen, además de contribuir al intercambio de conductas

positivas entre ellos. Durante este trabajo, sugieren la elección de temas para el contenido de las sesiones que sean neutrales, positivos, peticiones de cambio, temas sensibles y temas negativos en ese orden, con la finalidad de avanzar de acuerdo a las habilidades que se vayan desarrollando en el proceso y el cumplimiento paulatino de las metas trazadas en el mismo. Entre las habilidades que la pareja puede desarrollar están las conversacionales, como: hacer preguntas, ampliar la información, escuchar, manejar y cerrar la conversación; reciprocidad, que implica la comprensión de las siguientes probabilidades: mayor probabilidad de ser reforzado si se refuerza, de ser castigado si se castiga, de recibir más si se da más y mayor probabilidad de recibir poco si se da poco.

La terapia de una pareja implica aprender la corresponsabilidad de la conducta, es decir, que las dos personas se vean mutuamente como enseñantes de las respuestas del otro comprendiendo la importancia de las acciones propias sobre las conductas de la otra persona, además de plantear objetivos con base en observaciones y registros realizados y las expectativas de la pareja; este tratamiento encuentra sustento en el papel fundamental de las determinantes cognitivas en la relación, es decir, la interpretación y valoración que cada quien hace de la conducta del otro, dicha interpretación adquiere sentido al tomar en cuenta que respondemos al mundo a partir la manera en que lo percibimos e interpretamos (Costa y Serrat, 1998).

Una vez que se analizan las conductas y se lleva a cabo un entrenamiento en habilidades de comunicación y solución de problemas, los cambios que se obtienen deben ser observables y cuantificables, estos cambios pueden ser aprender una forma diferente de comunicación entre ambos de forma operativa, es decir, asegurándose de que el otro entiende lo que se le quiere decir, evitando las interpretaciones erróneas de las intenciones del otro. El lenguaje operativo está basado en descripciones observables y cuantificables, es congruente, conveniente y oportuno para la situación y el contexto, hace énfasis en la información positiva o expresada en sentido positivo y está basado en la comunicación verbal y no verbal

(Costa y Serrat, 1998); los cambios en las formas de comunicación y reforzamientos que se buscarán mediante una terapia, se desprenden del análisis del conflicto que se realice inicialmente, ya que deberán responder exclusivamente a las necesidades que se hayan identificado en cada pareja en particular y de acuerdo al proceso que llevan los conflictos que se pretende resolver, se plantean objetivos claros y se establece la forma en que se llegará al logro de los mismos.

Para el logro de las metas trazadas, es posible realizar también un contrato escrito donde la pareja plasme los compromisos a los que ha llegado durante la terapia, estos deben estar planteados claramente, ser recíprocos, tener bases en el repertorio conductual de quien se compromete a realizar determinadas conductas y explicar con claridad las responsabilidades que corresponden a cada uno en el modelado de las conductas y en el cumplimiento de los objetivos. El repertorio conductual que es fundamental para la elaboración del contrato, incluye el desarrollo de habilidades de expresión, las cuales implican la expresión de sentimientos positivos, negativos y emociones que sean del agrado del otro, reconocer aspectos positivos y gratificantes en la conducta del otro y expresar y pedir intercambio físico gratificante. Pueden emplearse el retiro de la atención, tiempo fuera, reestructuración cognitiva que modifique los hábitos perceptivo-cognitivos, entrenamiento en habilidades cognitivas, como el entrenamiento en autoinstrucciones. En la negociación de un problema, tanto como en la formulación de objetivos, Costa y Serrat (1998) señalan los siguientes puntos: comenzar con algo positivo, ser específico, expresar las emociones, reconocer la responsabilidad en el problema, ser concreto y breve en la definición del mismo, discutir sobre un problema a la vez, parafrasear lo que dice el otro, hablar sólo de lo observable, sin hacer inferencias arbitrarias, ser neutral y objetivo, centrarse en encontrar soluciones posibles a los conflictos, realizar cambios de conducta con reciprocidad y compromiso, ser objetivo en los alcances del acuerdo sus ventajas y desventajas y en el establecimiento de sus metas.

Los métodos de evaluación y de solución de los conflictos que se emplean en el trabajo con una pareja, deben responder específicamente a las necesidades de la misma, las cuales tienen su fundamento en los motivos que han llevado a cada uno de los individuos a unirse, lo que esperan obtener de esa unión y la forma en que pretenden llegar a ello, estas cuestiones, al encontrarse plenamente claras en la formación de la pareja, son susceptibles de comprenderse y negociarse por ambas partes, incluso de resolverse en el caso de que tengan como consecuencia el desarrollo de un conflicto, sin embargo, para que exista una claridad de esta naturaleza en una pareja, deben estar presentes también elementos como los objetivos personales que forman parte de un proyecto de vida particular que incluya la formación de una pareja, habilidades en la comunicación y en el análisis de las emociones y pensamientos, así como en la toma de decisiones sobre la propia vida y la capacidad de adaptarse y desarrollar nuevas habilidades ante las circunstancias diversas a las que ha de enfrentarse cada persona.

Se entiende, por lo tanto, que la pareja es el producto de la construcción que de ella se hace a partir de las experiencias, pensamientos y emociones que definen a cada individuo, sin embargo, una persona a lo largo de su vida formará parejas con diferentes características, mismas que se continuarán modificando con el aprendizaje adquirido en diferentes etapas de la vida a lo largo de las cuales se desarrollarán habilidades que ayuden a entender y resolver los conflictos de formas diversas y también, como producto de las diferentes formas de plantearse lo que es una relación y lo que de ella se espera.

En el siguiente capítulo, se hace un análisis de la forma en que el proyecto de vida personal puede funcionar como un fundamento para iniciar y evaluar una relación de pareja y plantear parámetros para elegir a una persona con la cual relacionarse en este ámbito.

Capítulo 3. PROYECTO DE VIDA Y PAREJA

En capítulos anteriores, se ha revisado la forma en que las parejas se han ido conformando a lo largo del tiempo llegando finalmente a ver el modo en que lo hacen en la actualidad; se ha hecho presente la existencia de dos elementos básicos que motivan y alimentan la unión de una pareja: la emoción que comparten y los objetivos que tienen en común; sin embargo, resulta claro también que cada miembro de la pareja como producto de su educación, la cultura en la que se forma y desenvuelve, sus experiencias previas y aspiraciones personales, tiende a otorgar mayor peso a uno de estos componentes sobre el otro, considerándolo como el elemento indispensable que le proporcionará a su relación las características deseadas y proveerá a cada persona de los alicientes que desea recibir a lo largo de la unión.

La búsqueda de tales experiencias, sin embargo, está sujeta siempre a lo que cada persona considera que debe ser una relación de pareja, implica las prioridades personales, la forma en que cada uno se ve a si mismo y lo que considera necesario tener en la vida, es decir, está ineludiblemente vinculada con el sentido de vida que cada uno ha encontrado y si espera o no, que este sentido incluya una relación de pareja y bajo qué condiciones quiere que ésta forme parte de dicho sentido considerando objetivos personales cuyo logro es indispensable para cada individuo, éstos tienen sus raíces en lo que ese individuo estima como importante o indispensable lograr a lo largo de su vida; de esta forma, se establecen propósitos como la formación de una familia, el desarrollo profesional, el bienestar económico, el amar y sentirse amado, entre muchos otros, todos ellos transformados en logros que se pretende alcanzar mediante el cumplimiento de metas a corto, mediano y largo plazo, construyendo un entramado que configura la existencia particular.

En la construcción de una pareja, se conjugan las individualidades de dos sujetos que esperan dar cumplimiento a sus objetivos particulares, al mismo tiempo, se formulan objetivos comunes que han de lograrse al interior de cada pareja, construyéndose un tercer entramado que constituirá la vida conjunta, independientemente de la duración y los alcances que ésta llegue a tener considerando las adaptaciones de los proyectos individuales y comunes que pueden surgir a lo largo del tiempo.

En este capítulo se revisa la elaboración de un proyecto de vida individual que pueda sentar las bases para realizar una elección de pareja acorde a él, analizando la interacción entre las emociones que unen y conservan a la pareja y el proyecto de vida; finalmente, se analiza la forma en que una pareja puede proyectar y llegar a la elaboración de un proyecto de vida común.

3.1 Formulación de un proyecto de vida personal

Un proyecto de vida se refiere a la orientación que cada persona en lo individual pretende darle a su vida; está asociado a conceptos como la misión, que es la finalidad a la que se ha de llegar en el transcurso de la vida y que, dando sentido a los intereses y aptitudes particulares, conforma la función que cumplirá una persona, el modo en que ha de insertarse en la sociedad en que vive y la forma en que se explica su sentido de vida, ya que responde a las interrogantes que cada individuo se plantea en este ámbito.

Cada persona, al plantearse la formulación de un proyecto de vida con claridad, respondería a la que entiende como su misión particular, dando satisfacción a sus inquietudes, intereses ocupacionales e incluso tomando en cuenta su emocionalidad; Monbourquette (2000), plantea que la misión de una persona se puede manifestar como una pasión o como un motivo que se aparece en los acontecimientos de la vida en forma insistente, que tiñe de un tema central a la vida de cada persona; sin embargo, una misión se estaría eligiendo con base en

los intereses que cada quien desarrolla inserto siempre en un contexto cultural y social que le proporcionaría un sustento mediante el aprendizaje que se obtiene a lo largo de las distintas experiencias y que se hace presente en todas las áreas de la personalidad de los individuos (D`Angelo, 1986 y 1990).

De esta forma, el proyecto de vida es a su vez el reflejo de los valores y educación, los cuales dan sentido a las prioridades y acciones, Fernández (2007) y D`Angelo (1990) afirman que representa un propósito general que está compuesto por metas a corto plazo cuyo cumplimiento paulatino constituye el proyecto de vida general, mismo que es susceptible de modificarse conforme ocurren cambios en la vida que afecten la libertad de elección, intereses, prioridades, emociones y el contexto en el que se encuentra la persona.

Este proyecto de vida, está formulado en una forma general, sin embargo, debido a los alcances que tiene, permea todos los aspectos de la vida del individuo en todo momento, motivo por el cual, deberá estar planteado con claridad en cada uno de ellos, además de ser resultado del autoconocimiento y de la experimentación continua que permitiría definir con bases centradas en experiencias ya vividas, la forma que una persona desea dar a su existencia en todos sentidos. Este proyecto, entonces, se plantea en forma de metas a corto, mediano y largo plazo que una persona se propone a sí misma, siendo indispensable la claridad en la manera que ha de cumplir aquéllos objetivos que se propone, los tiempos en que ha de hacerlo y el modo en que cada uno de ellos se inserta en el plan general para darle forma y que finalmente lleve al cumplimiento de los objetivos a largo plazo.

Los aspectos que constituyen el proyecto, son los puntos que son parte importante en la vida del individuo que los plantea, de manera que implican la formulación de propósitos en el ámbito personal, como podrían ser el desarrollo profesional o la búsqueda de mejoría en el estado de salud; el interpersonal, abarcando relaciones que pueden tenerse o proyectarse, como ampliar los círculos de apoyo o tener un

tipo de relación de pareja; el emocional, que se reflejaría en una forma particular de experimentar, expresar o manejar las propias emociones; el cognitivo, que podría estar relacionado con modificaciones de estilos y/o patrones de pensamiento.

Los intereses personales que se plasman en el proyecto de vida estarían expresados en distintas áreas y representan la forma en que el individuo buscará desarrollarlas de modo que éste las plantee tomando en cuenta no sólo sus deseos, sino también sus habilidades y cómo han de desenvolverse, incrementando sus aptitudes para la realización de metas cada vez más acercadas al logro de los objetivos planteados.

En este contexto, se encuentra también la consideración de los roles sociales que son atribuidos a cada persona, tomando en cuenta su grado de influencia en el desarrollo de las expectativas que se plantea, deberá determinarse su importancia en la construcción del proyecto de vida y si éstos tendrán o no una influencia determinante en el mismo, en este ámbito, es imprescindible considerar el interés personal y metas particulares que se ven influenciadas por dichos roles, así como la trascendencia que tendrá para la propia vida el tomarlos o no como parámetros al establecer objetivos concretos.

La elaboración del proyecto de vida, surge de los intereses personales sin dejar de estar sujeta a los determinantes socio-culturales del contexto en que el individuo se desenvuelve, por esta razón, cada persona deberá analizar en forma consciente sus propias expectativas, la manera en que desea lograrlas, los riesgos y posibilidades que están involucradas en el logro de ellas, y las circunstancias concretas que pueden determinar, en algún momento, que realmente se pueda llegar al logro de dichos objetivos y en el caso de que se encuentren elementos que pongan en riesgo el logro de los mismos, elaborar un plan alternativo que pudiera en alguna medida, complementar el desarrollo de la persona para rescatar el cumplimiento del proyecto de vida.

Cada una de las áreas que constituyan el proyecto individual, poseerá la importancia que cada persona desee otorgarle dentro del proyecto general, ya sea que éste dependa en mayor o menor medida del logro de los objetivos en la misma. Sin embargo, no puede dejar de tomarse en cuenta la totalidad de las áreas, es decir, no puede plantearse un proyecto de vida que deje de tomar en consideración la interacción de los objetivos que se plantea, con el medio en que se inserta, los roles sociales que estará cumpliendo o que dejará de lado, así como la afectación que puede sufrir el logro de los mismos a causa de la interacción con otros aspectos de la vida, considerando que ésta es finalmente el producto de la interrelación de todos los elementos que en ella influyen; por ésta razón, independientemente de la importancia que se les pueda atribuir a nivel personal, es indispensable considerarlos en la elaboración de un proyecto de vida, la forma en que influirán en él y cómo han de manejarse, elaborando planes y formas de afrontar las circunstancias que los envuelven, así como la búsqueda del desarrollo de habilidades para su manejo.

Cuando se está elaborando un proyecto de vida, deberá responderse en primer lugar a lo que se quiere hacer en la vida, cómo es que un individuo se ve a sí mismo en un futuro lejano, ordenando en áreas los diferentes propósitos que desea cumplir. Estas áreas podrían ser:

Laboral: Los deseos de dedicarse a una profesión o trabajo particular, en qué lugar y momento de su vida se plantea tal objetivo en forma general, ya que más adelante se establecerán los pasos específicos que planea que le llevarán al logro de esa meta.

Relación de pareja: Expresa el objetivo de tener o no una relación de pareja, la naturaleza de ésta, si desea que sea estable o se plantea sólo la existencia de relaciones temporales, así como un bosquejo de las características de la pareja que busca, ambas definidas con la mayor claridad posible según las características que busca.

Interpersonal: Qué tipo de relaciones interpersonales desea tener, incluye aspectos como amistades o grupos de trabajo, el tipo de relaciones, las formas de convivencia, la frecuencia en el trato, así como la manera en que desea combinar estas relaciones con su relación de pareja.

Familiar: Es un aspecto separado del interpersonal, ya que implica no sólo si desea formar una familia, sino también con qué tipo de pareja, y la naturaleza de la relación a la que aspira, además de la expectativa de tener o no hijos, el tipo de educación que desea darles.

Familia extensa: Se establecen las características de la relación que espera tener con su familia de origen, la cercanía que desea tener con ellos, la frecuencia en el trato, además de el tipo de relación que desea tener con la familia extensa, ya sea familia propia y la familia de su pareja, es decir, la familia política con quienes creará lazos al unirse con alguien más.

Afectivo: Este punto estaría planteado como la forma en que el individuo desea experimentar sus propias emociones, expresarlas y posiblemente el modo en que desearía resolver posibles conflictos existentes o la manera en que espera sentirse en relación a sí mismo.

Económico: Se centra en las expectativas económicas que tiene la persona, incrementar sus ingresos o mantenerlos en un nivel y la forma en que este aspecto se relaciona con las demás áreas que se plantean.

Distribución del tiempo libre: Se tratan las actividades que le interesan a la persona que pueden no estar directamente relacionadas con el aspecto laboral y constituyen la recreación de la persona, la frecuencia con que desea realizarlas, la importancia que tienen en su vida, la profundidad con que desea desarrollarlas, en este aspecto es importante tener en cuenta que tan indispensables son en la vida de la persona, si tienen relación con su bienestar emocional y si pueden el algún

momento de su vida interponerse con aspectos como el familiar o laboral, previendo posibles conflictos entre ellas.

Religión: Caben todos los aspectos religiosos y el sistema de creencias que sostiene la espiritualidad de la persona, en este ámbito, deberán plantearse objetivos también, además de considerarse la forma en que este aspecto influirá en el resto de las áreas en que la persona se desenvuelva, como la educación de los hijos, tiempo libre, elección de pareja.

Una vez que estos aspectos han sido planteados en forma general, la persona habrá de traducirlos en acciones concretas que debería realizar para lograrlos, es decir, la elaboración de un mapa que le llevaría al logro de sus objetivos mediante circunstancias precurrentes que serían indispensables, en este punto, se deberán plantear tiempos de realización de las diferentes actividades que se realizarán en pro del logro de las metas que conforman el proyecto de vida, éstas, deberán ubicarse en tiempos que se establezcan para el logro de los objetivos a corto, mediano y largo plazo.

En este punto, debe considerarse la influencia recíproca entre los distintos aspectos en los que se plantean los objetivos, la interacción entre éstos y los puntos que se considera indispensable cubrir en un área para el logro de las metas en ésta y en el resto de ellas. De esta forma, puede elaborarse para cada una de las áreas, una lista de las características ideales que deberá cumplir el objetivo planteado, estas se dividen luego en dos, ubicando por un lado las características que se consideran indispensables y por otro las que se consideran prescindibles sin dejar de ser importantes; esto representa una aclaración en las prioridades que tiene la persona, además de significar una separación entre el ideal y la realidad, ya que deberán tomarse en cuenta los elementos que son necesarios para que existan las condiciones que permitirán alcanzar los objetivos que han sido planteados.

Al considerar los propósitos que se plantean desde su fundamento en la realidad, se toma en cuenta lo que es posible en función de la construcción de los objetivos a corto y mediano plazo, los que funcionarán como el trazo de un mapa que conducirá hasta el logro de los resultados finales que se desea obtener, este trazo de metas paulatinas permite también desarrollar planes alternos en función de la afectación que pueda sufrir el proyecto original a causa de factores que están fuera del manejo del individuo; se consideran también las habilidades o conocimientos que es necesario tener para llegar a cada parte del proceso y la forma en que ha de adquirirlos, esto formará también parte de las metas que se cumplirán paulatinamente.

El establecer el proyecto de vida como el punto de partida para la toma de decisiones sobre los diferentes aspectos de la vida facilitará el que haya claridad no sólo en las elecciones que se hacen en múltiples momentos de la existencia, sino en el desarrollo que se espera lograr, los resultados que de sí mismo se esperan, la forma en que una persona desea verse a sí misma y cómo se dirige en esa dirección, además de facilitar el logro de los fines planteados.

En este sentido, el proyecto de vida funciona como una herramienta que contribuye no sólo al logro de los objetivos personales, sino también a esclarecer lo que una persona debe buscar en su entorno y en las personas que le rodean con la finalidad no únicamente de no obstaculizar el logro de los mismos, sino de contribuir precisamente a conseguirlos y en su caso, a enriquecerlos.

3.2 Establecer expectativas para la búsqueda y formación de una pareja

Cuando una persona formula su propio proyecto de vida, lo hace en forma personal, considerando sus propios deseos, intereses y necesidades, planteando prioridades personales y tomando en cuenta circunstancias que faciliten o dificulten el logro de los objetivos que dan sentido a su vida.

Sin embargo, cuando se piensa en la formación de una pareja, se hace necesario aclarar el motivo por el cuál se formará y la función que cubrirá esta construcción, es decir, el por qué y para qué, además de los parámetros que han de guiar su funcionamiento, dicho de otra forma, el cómo. Estos planteamientos se hacen en función de los objetivos personales considerando los diferentes aspectos de la vida que se han de compartir.

Se ha revisado en los capítulos anteriores el recorrido que ha hecho el concepto de pareja adaptándose a distintas necesidades sociales y características culturales, encontrando que actualmente se estima al amor como la razón prioritaria que da origen a la formación de la pareja, sin embargo, se ha entendido al amor también como una construcción que se modifica en función de la sociedad, cultura y sobre todo, que la forma en que se experimenta está sujeta al contexto particular y responde a conductas e interpretaciones particulares, lo que da origen a distintos tipos de emoción.

Aguilar (1987 y 1995) encuentra diferencias fundamentales entre el estar enamorado, amar a una pareja y el funcionar como tal; estas diferencias radican en que el amor y enamoramiento pueden sentirse hacia personas con las cuales no exista una relación en la que se compartan los proyectos o en la que los conflictos entre ambos sean frecuentes o difíciles de solucionar, por esta razón, uno de los principales componentes del funcionar como pareja son las habilidades con las que cuenten ambos para solucionar los problemas que se presenten a lo largo de la relación; otro elemento indispensable es el análisis de las cualidades que se buscan como ideales en una pareja, éstas deben considerarse en función de los objetivos que se han construido respecto a la relación de pareja que se busca, sin embargo, deberán estar planteadas con claridad en lo relativo a la importancia que tienen para la persona que las elabora, es decir, si son indispensables para que se encuentre satisfecha dentro de una relación de pareja y si son acordes con el proyecto de vida que se ha trazado.

Las características que se definen ya sea como necesarias o como prescindibles en una pareja, están en función de las necesidades que la persona plantea que deberán ser cubiertas para responder a las expectativas de vida que tiene, en este sentido, resulta de particular importancia la claridad en las prioridades que definirán lo que es imprescindible y lo que no lo es, ya que será necesario evaluar a la posible pareja o a la pareja ya existente respecto a las características que se hayan establecido con la finalidad de comprender con mayor claridad la forma en que dicha pareja podrá o no responder a las expectativas que se tienen y por lo tanto, conducir a alguna modificación al proyecto de vida existente.

Las expectativas que una persona genera en torno a la relación de pareja, están manifestadas no sólo a partir de un proyecto de vida que cubre los aspectos familiares o profesionales, cabe también incluir aspectos emocionales como la forma en que una persona desea experimentar el amor, elegir a una pareja con quien se compartan valores y el conjunto de emociones que implica la relación amorosa, como el respeto, el deseo sexual o admiración bajo una perspectiva realista del amor, en la cual éste pueda ser expresado mediante diversas conductas, comprendiendo que implica la existencia de conflictos, que no es incondicional y más que ser una emoción que resolverá todos los problemas que se presenten, será el producto de una elección de pareja adecuada y su duración dependerá de la construcción cotidiana que conjugue de forma funcional para los involucrados los componentes emoción, razón y conducta.

El amor entonces, no será el fundamento principal que une a una pareja, sino será visto como una consecuencia de la construcción mutua que se elabora en la relación, como producto también de un proyecto de vida común que da cabida y es compatible con los proyectos individuales de los miembros de la pareja, por este motivo, habrá que buscar la presencia de mayor cantidad de características que se acerquen a las expectativas planteadas, así como establecer objetivos respecto a la forma que tomará la relación a lo largo del tiempo y considerar que el compromiso que se adquiere en la relación no tendrá necesariamente larga

duración, en otras palabras, el amor no es ni la única ni la principal razón que mantenga a una pareja unida, sino surgiría como producto de una relación en la que se han compartido proyectos, expectativas, estilos de vida y en la que se ha construido una compatibilidad en las áreas del proyecto de vida que cada uno de los miembros de la pareja se han planteado; el amor no es visto como un origen, sino como una consecuencia de la relación que se construye; esto sucede como producto de la elaboración de un proyecto de vida personal que permite a una persona establecer parámetros claros sobre lo que espera tener en cada uno de los aspectos de su vida y la forma en que ha de lograrlo, por esta razón, es necesario que exista una claridad incluso en el tipo de amor que una persona espera llegar a construir y por lo tanto, el tipo de pareja que necesita buscar para llegar a construir ese tipo de amor y relación específicos y las habilidades con que deberá contar ella misma en la búsqueda y construcción del tipo de relación que desea.

Con el fin de tener claridad en estas expectativas, es indispensable que el individuo formule claramente las características que considera no sólo ideales, sino necesarias en una persona para que cumpla con sus expectativas en pareja, estos atributos deberán estar formulados detalladamente y con la mayor claridad, se establecerá en que grado se consideran indispensables en función del proyecto de vida, es decir, considerando que cada una de las cualidades que son consideradas indispensables se ajustan al proyecto de vida que se ha elaborado ya sea contribuyendo a su logro, complementándolo y la forma en que son compatibles con éste. Al mismo tiempo, se elaboran pautas del proyecto de vida que debería tener una persona con la que se pueda formar una pareja, es decir, rasgos no ya de la posible pareja, sino concretamente de su proyecto de vida, que sean necesarios para poder ser compatibles con las características del proyecto personal y ser un fundamento para la elaboración de un proyecto común.

Las características que una persona buscará en su pareja pueden también ser ubicadas en áreas específicas, lo cual facilitará el que la persona tenga en cuenta

el por qué son importantes en función de los objetivos que se ha trazado, estas áreas pueden ser:

Características físicas: Se toman en cuenta todos los atributos físicos que son considerados importantes no ya como ideales en una pareja, sino los que cada persona considera indispensables para encontrarse satisfecho con el otro.

Personalidad: Todas las cualidades de carácter, estilo de comunicación, afrontamiento, características que pueden orientarle en cuanto a conductas cotidianas, formas de resolver problemas, el modo en que expresa sus ideas y emociones,

Ocupación: Se tiene en cuenta el tipo de ocupación que sería necesario que desempeñara una pareja para ser compatible con el proyecto de vida y con las expectativas en cuanto a tiempo libre, estilo de vida, dedicación al trabajo y la familia.

Estudios: Si es importante para la persona que su pareja tenga un grado de estudios o si desea compartir ese aspecto de su vida con ella.

Familia: El tipo de relación que espera que su pareja desarrolle con su familia y al mismo tiempo, el tipo de relación que se espera desarrollar con la familia de la pareja, la convivencia que existirá entre ambas familias y como espera que se construya.

Tiempo libre: La cantidad de tiempo libre que espera que su pareja le dedique, cómo desea que lo compartan y la forma en que su pareja podría distribuir su tiempo libre sin que ello afecte su relación.

Valores: Aquéllos que sería indispensable encontrar en la persona que ha de compartir el proyecto de vida, cuáles son importantes en relación a los aspectos que se han desarrollado como parte fundamental de su desarrollo.

Relaciones interpersonales: La forma en que su pareja deberá manejar sus relaciones con amigos o compañeros, los propios y los de su pareja.

Socioeconómicas: Características socioeconómicas que se adecúan no sólo al nivel que tiene o al que aspira la persona que establece los parámetros, sino la forma en que se expresan, grado de estudios, ingreso promedio, propiedades, ocupación.

Religión: Orientación religiosa o ideas en torno a ese tema.

Cada una de estas áreas será especificada por la persona que está estableciendo las características que una posible pareja debería tener con la finalidad de ser compatible con el proyecto de vida que se ha planteado, las cualidades que se buscarán en la pareja no sólo serán descritas en sí mismas, se describirán formas de distinguirlas y cada una encontrará fundamento dentro de áreas particulares del proyecto que se ha elaborado, es decir, se podrá definir con claridad el cómo serán utilizadas en provecho del proyecto de vida, cómo ayudan a su cumplimiento o cómo podrían complementarlo o enriquecerlo.

Considerando que la relación de pareja no tiene una sola vía, es decir, es una construcción mutua en la que cada uno de los participantes da y recibe, aprende y construye en función del entorno y de los constantes estímulos, respuestas, reforzamientos que son emitidos por él y proporcionados por su pareja, se deberá establecer detalladamente en esas mismas áreas lo que el sujeto aporta a una relación, es decir, las características que se harán presentes en la relación y en las cuáles se considera irreductible, que forman parte de su proyecto de vida, educación y estilo de vida, que no son negociables con el fin de compaginar con el

proyecto de otra persona, los límites que considera importantes y las cualidades de su persona que aporta a la relación.

Sumado a lo anterior, deberán considerarse aquéllos aspectos en los que la persona desea construir un crecimiento en lo individual, es decir, aquéllos aspectos en los que busca un crecimiento y donde éste depende exclusivamente del manejo de sus pensamientos y emociones, este desarrollo se planearía en forma individual pero su orientación será finalmente la de expresarse en beneficio principalmente de la estabilidad emocional, sin embargo, será importante tomarlos en cuenta por las implicaciones que tendrán debido a los cambios que produzcan en la persona y la forma en que se conduce en sus relaciones.

3.3 Construcción de un proyecto de vida en pareja

La elaboración del proyecto de vida es fundamentalmente la construcción de un plan individual en el que la persona deposita todas sus expectativas, deseos y habilidades en aras de lograr los objetivos más importantes que, a sus propios ojos, dan sentido a su existencia; sin embargo, este proyecto tiene implicaciones en la convivencia con las demás personas con quienes se relaciona cada individuo, particularmente con quien se forma una pareja; por esta razón, se vuelve necesaria la elaboración de un proyecto de vida que contemple la vida común en su amplitud, no solamente las necesidades o intereses individuales que son prioritarios para cada uno, sino que logre conjugarlos en un proyecto común.

Esta elaboración estaría fundamentada en un análisis que realice cada pareja de los proyectos y expectativas que tienen en las diferentes áreas que componen su proyecto de vida individual y la forma en que cada uno de los planes individuales pueden o no formar parte de proyectos comunes. En este sentido, debe asumirse una postura que permita la consideración de objetivos conjuntos que perseguiría la pareja al unirse: el formar una familia, el desarrollo profesional de ambos; todos los objetivos que compartan volviéndolos propósitos comunes y que implicarán la

planeación de acciones encaminadas a su cumplimiento. Por esta razón, es importante considerar a la pareja como un equipo que se une en aras de lograr propósitos concretos, con una visión de sí misma en el corto, mediano y largo plazo, además de contar con formas de autoevaluación y afrontamiento de problemas particulares, que estén en función de las características de la pareja y que respondan a sus necesidades, así como la capacidad de encontrar cada vez nuevas formas de resolver conflictos de modo constructivo y la posibilidad de replantear las expectativas y la manera de lograrlas.

La elaboración de un proyecto de vida común sería producto de la negociación de los proyectos de vida individuales de los miembros de la pareja, éstos necesitan compartir propósitos, metas a corto, mediano y largo plazo que les lleven al cumplimiento de sus objetivos, mismos que, aún siendo diferentes, es indispensable que sean susceptibles de realizarse a la par, es decir, que no sean excluyentes entre sí; es necesario también el desarrollo de estrategias de solución de conflictos y de negociación en los mismos. Ésta elaboración del proyecto de vida en pareja, tiene dos intereses principales: por un lado, el empatar el proyecto individual de los miembros de la pareja, asegurarse de su compatibilidad, encontrar puntos de convergencia o en los que las discrepancias pueden ser negociadas e identificar los objetivos que son mutuamente excluyentes o que requieren de negociación sobre la forma en que se han de llevar a cabo; y por otro lado, el construir un proyecto que le dé sentido a la pareja como una unidad independiente de los individuos como tales, es decir, que constituya a la pareja en una tercera construcción proveniente de la individualidad de ambos conservando objetivos propios, funciones, alcances y un tiempo de vida que será puesto sobre la mesa en la negociación de las metas que se planteen.

Este proyecto conjunto se construye con objetivos establecidos a corto, mediano y largo plazo, cada uno de ellos abordando las áreas que se han tomado en cuenta en los proyectos individuales: laboral, interpersonal, familiar, familia extensa, afectiva, económica, distribución del tiempo libre y educación de los hijos, por

mencionar algunas; tomando en cuenta que cada uno de los aspectos que abarcará será en sí mismo un plan que la pareja como conjunto desea efectuar, dentro del cual cada quien tendrá un papel que desempeñar, por lo cual es necesario plantear las necesidades que deberán ser cubiertas, los objetivos que se persiguen y la forma en que cada uno de los miembros de la pareja invertirá en este fin; a la par, es indispensable desarrollar estilos particulares de afrontamiento y solución de problemas al interior de la pareja adecuados al estilo de interacción de ambos, respetando sus características individuales y la forma en que buscarán su propio desarrollo; al mismo tiempo, la existencia de habilidades en el manejo de emociones, ya que son características que se pondrán de manifiesto en la convivencia cotidiana y contribuirán u obstaculizarán el logro de los objetivos planteados, la forma en que los conflictos se afrontan tiene su origen tanto en los objetivos que la pareja se ha planteado como en la forma en que se propone lograrlos, de manera que esta sería también una característica particular que estaría definida por cada pareja.

Aguilar (1987), afirma que el que a una persona le gusten las conductas cotidianas de otra es fundamental al considerarla como una posible pareja, debido a que estas conductas pueden contribuir a la solución de diversos problemas que aparecen a lo largo de la relación, o por el contrario, producir que éstos se agraven. Por otro lado, el evaluar una relación ya existente, implica la estimación de las ventajas y desventajas que trae consigo en función de las características particulares que se buscan como un ideal en una pareja, estos atributos tendrían que haber sido analizados lo suficiente para saber concretamente cuáles son indispensables en esa relación y cuáles son aquéllos de los que se puede prescindir; después de lo cual deberán considerarse los defectos de la pareja como rasgos que estarán presentes a lo largo de toda la relación y analizar si realmente se puede convivir con ellos o no y si representan en sí mismos un obstáculo para el logro de los objetivos que se han planteado.

En forma individual, cada persona consideraría las características de la pareja con quien convive en función de las cualidades que para él son indispensables y las que ha calificado como prescindibles según la elaboración que haya realizado a partir de su proyecto de vida individual. Sin embargo, esta consideración no dejaría de lado una negociación clara y abierta en la que se establecieran además los parámetros de convivencia bajo los cuales esperan conducirse, en este sentido, el análisis particular que haya realizado cada uno de los involucrados, será solamente un punto de partida desde el cual se pondrían sobre la mesa las expectativas individuales de cada uno así como las opciones que se encuentren para empatar las mismas con los proyectos individuales y comunes.

Rojas (1997) plantea cinco puntos que son fundamentales para lograr la convivencia en pareja:

El conocimiento de uno mismo: Conocer las aptitudes y limitaciones propias considerando que son susceptibles de modificarse.

Esfuerzo diario para fortalecer la relación: Proponerse objetivos concretos que se trazan con base en metas personales y de ambos miembros de la pareja.

Comprensión mutua: La comprensión basada en la comunicación, empatía y apertura hacia las ideas y emociones de la pareja.

Respeto y estimación recíproca: Tiene su origen en la comprensión y tolerancia, el conocimiento del otro y la capacidad para llegar a acuerdos mediante la comprensión y respeto.

Sistematización: Consiste en el establecimiento de objetivos compartidos que den forma a la vida en común.

Lo anterior se pone de manifiesto en la construcción tanto del proyecto de vida individual como en el establecimiento de las cualidades que se desean en una pareja y lo que la persona busca desarrollar de sí misma, es decir, la formación de una pareja es el producto de la construcción que hace una persona de sí, las expectativas que genera y la forma en que procura alcanzarlas así como la cimentación que realiza en conjunto con su pareja con el fin de lograrlas.

Otro de los aspectos a considerar es la forma en que se establece la unión en el ámbito emocional, se ha dicho que el amor es producto de la construcción que de él se hace y no una emoción que en sí misma justifique o tenga como consecuencia la unión de la pareja, en este sentido, es indispensable que los cónyuges al hacer la configuración de su vida común, establezcan los parámetros de su vida emocional considerando las necesidades en que cada uno tiene en este aspecto, los compromisos que se adquieren a lo largo de la unión, además de expectativas realistas y claras sobre la forma en que cada uno busca experimentar sus emociones y las necesidades que tiene en este aspecto, éstas no serían asumidas como requisitos que la pareja debe cubrir para lograr el bienestar emocional del otro, sino como puntos importantes a tomar en cuenta en la búsqueda de una relación en la que ambos encuentren satisfacción .

Las necesidades de afecto y expresión del mismo que tiene cada individuo, la construcción que harán de su sexualidad son particularidades que están en función de características personales que pueden tener diferencias importantes de un individuo a otro.

El proyecto de vida de una pareja es entonces, el producto de la expresión y negociación abierta de necesidades, intereses y expectativas puestos sobre la mesa en la construcción de una relación, en el entendido de que ésta no tiene la función de cubrir las necesidades del otro, sino que en primer lugar, cumplirá funciones que se negociarán precisamente con fundamento en los proyectos de vida personales y en segundo término, cubrirá expectativas conjuntas que sean generadas en su desarrollo, tendrá los componentes que cada pareja decida y su duración dependerá únicamente del cumplimiento de las expectativas planteadas, de forma que una relación de pareja más que ser una construcción predeterminada a la que los individuos debieran ajustarse, se convierta en una posibilidad donde cada cual exprese su individualidad con la multiplicidad de características que esto representa y en la que se encuentre el desarrollo de los involucrados en los diversos ámbitos que se plantean, principalmente mediante el

logro de los objetivos que sean trazados y su cumplimiento paulatino, mismo que dará sentido a la elaboración que se haga de la pareja, a su inicio, desarrollo y término, adjudicando a cada área y propósito la importancia que tiene en el proyecto de cada persona.

Conclusiones

La forma en que cada persona elige a una pareja, está determinada por sus aprendizajes previos, educación y emociones, sin embargo, tomando en cuenta que una pareja se encuentra a lo largo de sus unión con una gran diversidad de situaciones y conflictos que ha de resolver con base en las capacidades, intereses y objetivos de cada uno, se hace necesario el planteamiento de una elección de pareja que esté fundamentada en un proyecto de vida compatible y que al mismo tiempo tenga sus raíces en la búsqueda de características concretas que estén relacionadas con el proyecto personal y su desarrollo tal como se expone en el capítulo tres, donde se propone una elección de pareja que sea el producto de un análisis de los intereses y expectativas que un individuo se plantea en todas las áreas de su vida; vista de esta forma, la decisión de optar por una persona en particular constituye uno de los elementos con que el sujeto construye una parte de su futuro, está eligiendo de forma implícita el vivir determinadas experiencias, compartir su vida en un modo específico, es decir, implica el compartir la individualidad de la persona que se está eligiendo y los efectos que ésta decisión tendrá sobre el desarrollo de su proyecto de vida.

Sumado a lo anterior, al existir dos proyectos de vida que confluyen a lo largo de la relación de pareja, cada uno de los cuales está fundamentado en necesidades, intereses y aspiraciones personales, existiría una nivelación de las expectativas que la pareja persigue a través de su unión, es decir, la construcción de la pareja estaría cumpliendo con objetivos que formen parte del proyecto personal que cada uno de los involucrados haya generado por sí mismo y al mismo tiempo, constituiría en sí mismo una tercera construcción con una vida y objetivos propios que justifiquen la unión de la pareja, orienten su desarrollo y evolución y en su caso, determinen su conclusión, visto de esa forma, el proyecto de vida de la pareja sería no solamente el objetivo de la nivelación de expectativas o el complemento que dé satisfacción a los planes personales, sino que estaría

respondiendo también a nuevos objetivos, necesidades y conflictos que surgen de la vida común, dando sentido a la existencia de la pareja como una entidad diferente de los dos individuos que la constituyen.

Vista de esta forma, la unión de la pareja y su mantenimiento, requiere de una reconsideración del papel que tiene el amor dentro de la unión, en este sentido, al encontrar que el amor que mantiene unida a una pareja no es el estado de enamoramiento, sino el tipo de amor que está complementado por el compromiso, intereses comunes, decisión de mantener la unión de la pareja y capacidades de resolver conflictos juntos, elementos todos que son producto del conocimiento mutuo y sobre todo la afinidad que exista en diferentes aspectos que componen la personalidad y la vida de cada individuo; al mismo tiempo, la correspondencia en dichos componentes tiene como consecuencia el mantenimiento del amor de esta naturaleza, considerando al componente emocional como un complemento y no como la característica principal que define y mantiene la unión; en este sentido, se vuelve necesario asumir una postura distinta en torno a la pareja, viéndola no únicamente como el reflejo de una reacción emocional, es decir, asumiendo que el manejo de las emociones implica también adjudicarles un lugar en las conductas y la vida cotidiana, dotarlas de sentido, interpretación y una función dentro del entramado que constituyen la emoción, razón y conducta, el amor entonces, estaría transformándose en un complemento de la pareja, asumiendo su transformación y la necesidad de su constante construcción.

A lo largo del trabajo, se han tomado en cuenta factores como la educación, la cultura y experiencias previas durante la construcción de una relación de pareja, mismos que tienen implicaciones tanto en su inicio como en su evolución, ofreciendo tanto posibilidades como limitaciones en la concepción de la pareja y la forma en que ésta se inserta en la sociedad a la que pertenece, es decir, la educación en una cultura reproduce los hábitos de la misma, es una manera en que se recrea a sí y mediante el cuestionamiento que hacen los individuos que a ella pertenecen, pueden elaborarse nuevas maneras de relacionarse y modificar

prácticas cotidianas; en otros términos, su evolución surge precisamente de esos cambios que representan innovaciones que en algún momento se verán reflejadas en un desarrollo distinto de la sociedad y al mismo tiempo, responderán a nuevas necesidades, en el caso concreto de la visión del amor, se ha visto que la manera en que éste es comprendido y cómo se explica su papel en una relación, tiene consecuencias en la construcción familiar, el desarrollo económico, la educación de los hijos y por lo tanto, de las generaciones que reproducirán aquellos parámetros bajo los cuales se han desarrollado, sin embargo, existen también necesidades a nivel particular que conducen a reubicar al amor en un rango diferente en la conformación de una pareja, no ya como la justificación primordial de la unión, que debería salvar los obstáculos que se presentarán en el transcurso de la relación, sino como una consecuencia del intercambio complejo que implica la continua creación de una vida común.

La pareja entonces, es entendida como una oportunidad, es decir, como una gama de posibilidades que al final serán elegidas por los implicados en la unión, lo que aquí se expone es una alternativa que pretende comenzar a dar respuesta a la correlación entre un proyecto de vida y la unión de una pareja, entendiendo que ésta tomará al final la forma que mejor se adecúe a los proyectos de vida particulares, construyendo su propio modo de vida al ser una existencia nueva que adquiere sentido bajo los parámetros que son delimitados al interior de cada pareja; sumado a esto, sería necesario entender que las necesidades, intereses, experiencias, emociones e ideas que en un momento configuran una relación, al no ser una constante en el tiempo, es decir, al ser modificadas en forma continua por nuevas experiencias, pensamientos, emociones o enfoques bajo los cuales se contemplan, tendrán como consecuencia cambios en los proyectos, la forma en que se planea llevarlos a cabo, la autopercepción y la percepción de lo que se requiere en la búsqueda de los objetivos personales; es esta cuestión y las modificaciones que trajera el entorno, las que podrían también dar movilidad al proyecto de pareja, por lo tanto, tendría que ser considerada como un constructo que para mantener su existencia necesita modificarse y evolucionar

constantemente en cada uno de sus componentes, de modo que aquéllos que le hubieran mantenido en algún momento, podrían también determinar su conclusión en un periodo distinto; la pareja tiene que ser considerada en su calidad multiforme y cambiante, susceptible de ser comprendida en esa amplitud y quedando sujeta a las decisiones y determinantes particulares, que terminarían por configurar a cada pareja en su individualidad.

Finalmente, cabe considerar que lo anterior pretende ser una propuesta que contribuya a una reubicación de la pareja dentro del proyecto de vida como una decisión y como tal, el poder investirla de las características que le permitan ser analizada a profundidad para lograr desarrollar las mejores cualidades que sea capaz de explorar cada individuo en su decisión, facilitará el llegar a un cuestionamiento que pueda alcanzar a generar condiciones nuevas de vida que respondan a necesidades a nivel individual y social constantemente cambiantes.

Bibliografía

1. Alberoni, F. (1994). *Enamoramiento y amor*. Barcelona: Gedisa
2. Aguilar, E. (1987). *Elige bien a tu pareja*. México: Pax
3. Aguilar, E. (1995). *Domina la selección, comunicación y relación de pareja*. México: Árbol editorial.
4. Costa, M. y Serrat, C. (1998). *Terapia de parejas. Un enfoque conductual*. Madrid: Alianza Editorial
5. D'Angelo, O. (1986). Proyecto de Vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social (35 párrafos). Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (En Red). Recuperado el 25 de julio del 2010 de: http://scholar.google.com.mx/scholar?cluster=7274143090785801863&hl=es&as_sdt=2000
6. D'Angelo, O. (1990). Proyecto de vida y autorrealización en la actividad profesional (73 párrafos). Revista Cubana de Psicología. vol.7 no.3 (En red). La Habana 1990 Recuperado el 25 de julio del 2010 de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43221990000300007&lng=en&nrm=iso&tling=es
7. Duby, G. (1990). *El amor en la edad media y otros ensayos*. Madrid: Alianza
8. Eeckou, M. (1985). *La pareja hoy*. España: Duculot, S. A.
9. Fernández, C. (2007). ¿Existe un daño al proyecto de vida? (46 párrafos) Recuperado el 20 de agosto del 2010 (En Red) de: <http://www.jus.unitn.it/cardozo/Review/2007/sessarego.pdf>
10. Lavrín, A. (coordinador) (1991). *Sexualidad y matrimonio en la América hispánica siglos XVI – XVIII*. México: Conaculta; Grijalbo
11. Mandel, K. (1977). *Psicología de la pareja*. España: Mensajero
12. Memoria del (1982). *Familia y sexualidad en Nueva España*. Memoria del primer simposio de historia de las mentalidades: familia, matrimonio y sexualidad en Nueva España. México: Fondo de Cultura Económica

13. Monbourquette, J. (2000). A cada cual su misión. Descubrir el proyecto de vida (237 párrafos). Editorial Sal Terrae (En Red). Accesado el día 03 de julio del 2010 en red: http://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=Qa4TPypB9qwC&oi=fnd&pg=PA13&dq=proyecto+de+vida&ots=Xzn5YeJ12x&sig=kYP427Ry4zItPz4IW0tJwZGV_Xg#v=onepage&q&f=false
14. Morgan, M. (1983). *Sexualidad y sociedad en los aztecas*. México: Universidad Autónoma del Estado de México. Colección Nuestro México
15. O'Neill, N. y O'Neill, G. (1972). *Matrimonio abierto*. México: Grijalbo
16. Quezada, N. (1996). *Sexualidad, amor y erotismo: México prehispánico y México Colonial*. México: Plaza y Valdez, UNAM Instituto de investigaciones antropológicas
17. Rojas, E. (1997). *El amor inteligente. Corazón y cabeza: claves para construir una pareja feliz*. México: Planeta
18. Sternberg, R. (2000). *La experiencia del amor: la evolución de la relación amorosa a lo largo del tiempo*. México: Paidós
19. Stone, L. (1979). *Familia, sexo y matrimonio en Inglaterra 1500 – 1800*. México: FCE
20. Tomás y Valiente, F. (1990). *Sexo barroco y otras transgresiones premodernas*. Madrid: Alianza
21. Tostado, M. (1991). *El álbum de la mujer Vol. 2 Época Colonial*. México: Instituto Nacional de Antropología e Historia
22. Tuñón, E. (1991). *El álbum de la mujer Vol. 1 Época prehispánica*. México: Instituto Nacional de Antropología e Historia
23. Tuñón, J. (1991). *El álbum de la mujer Vol. 3 El siglo XIX (1821 – 1880)*. México: Instituto Nacional de Antropología e Historia
24. Walster, E. y Walster, W. (1980). *Una nueva visión del amor*. Bogotá; México: Fondo educativo interamericano
25. Willi, J. (2004). *Psicología del amor. El crecimiento personal en la relación de pareja*. España: Herder

26. Yela, C. (2000). *El amor desde la psicología social. Ni tan libres ni tan racionales*. España: Pirámide