



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

MOTIVACIÓN Y PAREJA

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRA EN PSICOLOGÍA SOCIAL

P R E S E N T A:
JULIETA MONJARAZ CARRASCO

DIRECTORA
DRA. SOFÍA RIVERA ARAGÓN

COMITÉ TUTORAL:
Dr. José de Jesús González Nuñez
Dra. Mirna García Méndez
Dr. Rolando Díaz Loving
Dr. Samuel Jurado Cárdenas

México. D.F.

2011



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

A MIS PADRES
Benjamin y Hortencia

A MIS HIJOS
Nayeli y Julio Iyari

AGRADECIMIENTOS

La Universidad Nacional Autónoma de México representa, para mí, el grupo más privilegiado que ha conformado el proyecto cultural de vanguardia en nuestro país, donde lo académico y lo humano se funden, y del que me siento perteneciente. En este espacio de libertad he aprendido el respeto, la pluralidad de ideas y la posibilidad de ser revolucionario.

La máxima “Por mi raza hablará el espíritu” está inscrita en mi cuerpo.

Agradezco profundamente la experiencia esencial que significa en mi vida el ser universitaria.

A MIS ASESORES DE TESIS:

De manera especial quiero agradecer el privilegio que el destino me deparó al ser asignada bajo la tutoría del Dr. Rolando Díaz Loving. Gracias por compartir conmigo tu experiencia.

A Mirna, que con su ejemplo de tenacidad me impulsó de tal manera que sólo miré hacia adelante.

A José de Jesús G. N. y Samuel J. C., gracias por su acompañamiento.

A quien fue fundamental en este proceso, mi directora Sofi, por tu entrega constante como guía y como fortaleza en esta experiencia que sin ti no sería. Con gran respeto, admiración profesional y personal, mi eterna gratitud.

A MI FAMILIA:

MAMÁ y PAPÁ, son los mejores. Los amo, y ante todo los honro porque me dieron todo lo que tenían; me dieron lo más grande, la vida ¡Son mi fuerza! A Jorge el padre de mis hijos, por tu insistencia. A mis hijos, NAYELI y JULIO IYARI, por ser partes fundamentales del sentido de mi crecimiento; va por ustedes con un amor inconmensurable e infinito. A mis Hermanas Mari, Horte, Cati, Lauri y Blanquis, por crecer juntas, por las cualidades bellas que miro en ustedes y que me inspiraron para poder concluir este proceso; a todos sus hijos y nietos, mis amados sobrinos. A todos los integrantes de mi familia los llevo conmigo. Cori y Anemarie, en mi corazón

comparten este lugar, son mi familia extendida; por su amor incondicional, por su presencia en este trabajo, gracias.

A mis queridos amigos que una vez más caminaron junto a mí, gracias.

A ti Jorge B., por tu toque de enriquecimiento, gracias.

ÍNDICE

RESUMEN.....	6
ABSTRACT.....	7
INTRODUCCIÓN.....	8
1. MOTIVACIÓN.....	12
1.1 Definiciones de motivación	12
1.2 Teorías motivacionales	16
2. PAREJA.....	39
2.1 Contextualización de la relación de pareja	39
2.2 Definiciones de pareja	52
2.3 Tipos de pareja	54
2.4 Componentes de la pareja	60
2.5 Funciones de la pareja	64
3. MOTIVACIÓN Y PAREJA.....	67
3.1 Variables que influyen en la relación de pareja	67
3.1.1 Diferencias de género	68
3.1.2 Atracción interpersonal y amor	73
3.1.3 Afiliación y autodeterminación	79
3.2 Investigaciones de motivación y relación de pareja	86
4. RELACIONES DE PAREJA CONFLICTIVAS.....	92
4.1 Codependencia	96
4.2 La codependencia en la relación de pareja	102
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN PAREJAS CODEPENDIENTES.....	113
Taller: “Reconstruyendo Historias de Amor”	115
REFERENCIAS.....	124

RESUMEN

En la actualidad, las transformaciones ocurridas en las diversas formas de relaciones humanas, y en especial en las de pareja, constituyen una pieza fundamental en el análisis de las sociedades contemporáneas. Para su comprensión, es necesario construir una serie de analíticas acerca de las distintas dinámicas que presentan en ellas como propias para deducir un saber determinado. Este trabajo tiene como objetivo aproximarse a la asociación que conforman el fenómeno de la motivación y las complejas relaciones de pareja, con base en el hecho determinante que los factores motivacionales presentan en el éxito o el fracaso de aquellas. En el primer capítulo, se aborda la motivación como un fenómeno psíquico inherente a todo ser humano en tanto que ser social (Maslow, 1987). La motivación, en este sentido, está presente en toda relación interpersonal (González, 1977), y la relación de pareja es un ejemplo privilegiado de ello. A partir de esta premisa, se realiza un recorrido sobre algunas definiciones y teorías motivacionales, teniendo en cuenta el énfasis del enfoque humanista. En el segundo capítulo, se hace una breve contextualización de la relación de pareja, en conformidad con algunas definiciones del enfoque integral creado por Díaz-Guerrero (1972). Con ellas, se identifican tipos de pareja, sus componentes y sus funciones. En el tercer capítulo, se describen, en particular, tres variables que pueden concebirse como motivación en función de la pareja, inscrita en las diferencias de género. Dichas variables son la atracción interpersonal, la afiliación y la autodeterminación. Sobre este punto, se ejemplifica la relación de la motivación en la pareja a través de investigaciones realizadas respecto al tema. El cuarto capítulo aborda la conflictividad de las relaciones desde la perspectiva que permite el fenómeno de la codependencia, ubicándola como una sintomática de factores motivacionales. Finalmente, en el quinto capítulo, se propone un taller de intervención titulado "Reconstruyendo historias". Esta propuesta tiene por fundamento la posibilidad de que los participantes del taller resignifiquen sus propias historias de amor, y que puedan crear una nueva historia que les permita construir una mejor convivencia en pareja.

ABSTRACT

Nowadays, changes in the diverse ways of human relationships specially couple ones, have become a key piece for modern societies analysis. It is required to acknowledge the distinctive dynamics within couples in order to comprehend them. This paper pretends to approach the relationship between motivation and couples, considering that all the motivational factors are basic for the relationship success or failure. First of all, motivation is studied as the psychic phenomenon belonging to the human being (Maslow, 1987). Motivation appears in every interpersonal relationship (González, 1977), so couples are a good example. Based on this, some definitions and motivation theories are described, developing deeply the human focus. As a second term, from the historical, biological, psycho and socio cultural focus, created by Díaz Guerrero (1972), couple dynamics are contextualized briefly, and based on some given definitions, types of couples are described as well as their components and functions. Third chapter describes three variables that may influence couples, such as gender differences, interpersonal attraction, affiliation and self-determination. Finally, the relation between motivation and couples is exemplified through several researches. Fourth chapter presents an approach to conflictive relationships from the co-dependence perspective, pointing it as a symptomatic chance of motivational factors. The fifth and last chapter proposes a workshop named "Rebuilding histories", which main goal is for the attendees to find a new meaning of their love stories and deploying a new one that allows them to have a better time together.

INTRODUCCIÓN

En el transcurrir de la vida, el ser humano experimenta deseos, sentimientos, emociones y aspiraciones, encaminadas todas hacia determinadas metas, entre las que se encuentra la de construir una vida en pareja. Estas aspiraciones son reguladas, como se sostendrá, por el fenómeno de la motivación. Por ello, los aspectos motivacionales son fundamentales para el posible éxito o fracaso en dicha tarea, y se suscriben como el conjunto que es necesario abordar como objeto de estudio.

Desde un punto de vista psico-social, se ha encontrado que la relación de pareja cumple con ciertas funciones determinantes en el desarrollo interpersonal del individuo. Tales funciones —tanto psicológicas como psicosociales—, en opinión de Yela (2000) pueden resumirse en una función general, a saber, la contribución al bienestar psíquico del individuo y a su adaptación al medio en la interacción cotidiana. Siempre y cuando el individuo pueda mantener una relación “satisfactoria”.

De acuerdo con Branden y Yela (2000), las necesidades psicológicas básicas, de cuya satisfacción es responsable el amor en la pareja, son las de compartir conductas, emociones y cosas materiales; la de afiliación, que puede entenderse por los fenómenos de la protección, la estabilidad y la seguridad, tanto material como psicológica; la de intimidad interpersonal, que no es sino el conocimiento que se permite de uno y que se obtiene del otro; la de entrega, tanto material como personal, y; la de compañía o deseo de proximidad. Dichas necesidades, una vez satisfechas, confieren, entre otras cosas, el prestigio y el reconocimiento social, que a su vez aumentan el autoestima; además de que, por estar inscrito en una relación amorosa, le permite al individuo no sentirse diferente de la condición socialmente aceptada y legitimada por la mayoría.

Es necesario entender que el deseo de lograr la satisfacción de estas necesidades tiene en su origen ciertas motivaciones que son producto de la

historia del individuo; por lo que existen grandes diferencias en cuanto a la intensidad con que cada persona experimenta dicho deseo (Branden, 2000).

Lo que provoca que una persona inicie y mantenga una relación de pareja es la profunda necesidad de pertenecer. De la posibilidad de pertenencia se deriva la de encontrar motivos por los que pueda interesarse el individuo. En este contexto motivacional, todo acto tiene el propósito de proteger algo que se cree benéfico para la vida o como necesario para la mejora de su experiencia. De allí que las personas deseen experimentar y disfrutar las ganancias implícitas en la relación de pareja (Tiscareño y Velázquez, 2011).

Es necesario señalar que la relación de pareja no sólo puede cumplir funciones psicológicas para el individuo y que las cumple de hecho, sino que satisface también una serie de funciones socio-culturales como son la trasmisión y el mantenimiento de la cultura.

Berger (1988) plantea que la cultura tiene que ser construida y reconstruida, como un proceso continuo a cargo de los individuos que la componen. Es decir, lo que en un momento dado se legitima, en otro momento puede ser deslegitimado en aras de actualizar el proceso cultural del valor. Así, el mundo cultural en sus formaciones sociales y sociopsicológicas, insertadas en las instituciones construidas, es intrínsecamente variable en cuanto a contenidos.

Al respecto, García y Reyes (2009) analizan las nuevas condiciones socioculturales por las que atraviesan las personas al vivir una relación de pareja. Los autores encontraron que los cambios que ha sufrido la sociedad han impactado no sólo en la vida pública, sino que han atravesado la vida privada de los individuos, afectando los vínculos amorosos que establecen y las concepciones que mantienen acerca de ellos.

Los cambios en la sociedad impactan en las relaciones de los jóvenes, quienes, por ejemplo buscan distintas maneras de evitar el matrimonio. En ellos, la concepción de la familia ya no es la de la base del matrimonio porque la unión libre y la reproducción fuera de aquel lazo social configuran una nueva visión legítima de la vida en pareja. De igual modo, los mismos jóvenes encuentran que la edad para contraer matrimonio ha variado en conformidad con la realización de

metas sociales distintas, a partir de lo cual se establece la tendencia de vivir solo; *como si* no tuvieran pareja, aun teniéndola en casos concretos.

Ya sea en el contexto de lo tradicional o en el de la transición hacia una nueva configuración de pareja, las relaciones sufren distorsiones o transformaciones por la presencia e importancia de ciertos componentes como el comportamiento, las ideas, los sentimientos y las necesidades dentro de la propia relación. Muestra de ello son los síntomas de una relación problemática que, de mantenerse, resulta poco saludable para los que la constituyen, así como para la significatividad de la calidad de vida en los otros ámbitos sociales.

Este trabajo intenta, en el primer capítulo, hacer un recorrido sobre las definiciones que algunos estudiosos de la motivación han propuesto para pensar sus fenómenos, para después hacer una breve semblanza de teorías motivacionales, de las que se enfatizará el enfoque humanista.

En el segundo capítulo se aborda la inserción de la relación de pareja en un contexto determinado; sus definiciones, los tipos, las funciones y los componentes de dicha relación, que los estudiosos del tema han elaborado desde una perspectiva integral (Díaz Guerrero, 1972).

En el tercer capítulo se lleva a cabo un breve recorrido por algunas variables que influyen en —y que son influidas, a su vez, por— la dimensión motivacional, mismas que también intervienen en la relación de pareja; las diferencias de género, la atracción interpersonal y el amor, la afiliación y la autodeterminación. La última parte de este capítulo muestra los hallazgos de algunas investigaciones científicas que se han realizado con respecto a la motivación y a la pareja.

El cuarto capítulo está abocado a las relaciones conflictivas desde la perspectiva que permite el fenómeno de la codependencia. En primer término, se aborda la definición del concepto y, posteriormente, se vincula y examina la práctica de la codependencia en la relación abstracta de pareja.

En el quinto, y último capítulo, se realiza una propuesta de intervención bajo la modalidad de un taller, titulado “Reconstruyendo historias de Amor”. El objetivo

fundamental de la propuesta de este taller es que los participantes resignifiquen su propia historia y logren, así, un modo nuevo de estar en la vida en pareja.

1. La *motivación*

1.1 Definiciones del concepto *motivación*

Muchos han sido los caminos tomados por la psicología para continuar su desarrollo como disciplina que se encamina hacia la verdad, muchos sus métodos y muchos también sus descubrimientos y aportaciones. Parece que la clave de su persistencia radica en la serie misma de problemas que a lo largo de su existencia ha cuestionado, y de la que muchas veces no ha obtenido sino más preguntas. Uno de aquellos problemas, fundamental por su complejidad, es el que presenta la conducta de las personas en sus interrelaciones con otras, con sus objetos y con sus contextos. Este conjunto es, pues, lo que se suscribe como el objeto de estudio del presente trabajo.

Para acotar dicho objeto de estudio, el trabajo se centrará básicamente en las llamadas *relaciones de pareja*, fenómeno privilegiado del problema de la conducta y de su relación con los objetos y con los contextos. ¿Cuáles son los procesos psíquicos que se entretajan en el escenario que se plantea?, ¿qué elementos podemos --como estudiosos de dichos fenómenos—vislumbrar para construir alternativas significativas ante las expectativas de bienestar de los individuos que nos son contemporáneos?

Sin duda, el trabajo no es sencillo debido a la complejidad diferenciada que por sí mismo presenta cada individuo a la psicología de la conducta. Sin embargo, el estudio presente ni la autora son suscritos como pioneros en la investigación del problema en cuestión; se cuenta con la ventaja de poseer invaluable estudios que darán su apoyo, cuando no sus bases. La antecedencia histórica de estudios, investigaciones e investigadores sirven aquí como soporte, sobre el que se hace sostener la confianza y la *motivación* misma de realizar.

La *motivación* se ha vinculado al fenómeno de la personalidad, y se ha desarrollado a la vez paralelamente, en función de aquel. Como resultado de los diferentes enfoques que se han dado a su estudio, se cuenta con una amplia

gama de definiciones, de perspectivas y de acercamientos. Lo que, una vez más, da cuenta de la complejidad de este fenómeno. Sin duda, algunas tesis apuntan a su descripción parcial con miras a vincularla con otros fenómenos; otras, de manera más completa, han querido entender la motivación como un fenómeno que es necesario aislar para comprender. Dicha gama va de lo simple hasta lo más elaborado.

A lo largo de la historia de la literatura psicológica se pueden encontrar diversos tratados donde se intenta explicar el comportamiento humano como sostenido en la motivación; enmascarada con conceptos distintos, con diversos nombres, se la ha considerado como una variable de estudio de sumo interés. A su vez, las relaciones de pareja y su vínculo con la motivación han cobrado mayor interés como objeto de estudio para la psicología social debido al contexto histórico que presenta la contemporaneidad, tanto como a los padecimientos psicológicos que presentan como resultados.

Cofer y Appley (1979) plantean que los modelos que intentan describir los factores motivacionales son amplios y diversos; desde constructos deterministas biogénicos, es decir, la postulación de la conducta como consecuencia de instintos innatos y de elementos puramente orgánicos, hasta teorías sociogénicas, mismas que excluyen de la cultura la determinación biológica, y donde aparece la primera como el factor primordial de la conducta humana. Algunas de las tesis que pertenecen al segundo conjunto identifican los aspectos conscientes e inconscientes en los motivos que resultan de urgencias y pulsiones específicas, así como en los provocados por incentivos, metas, propósitos y valores “externos” al psiquismo.

Parece imprescindible mencionar someramente algunos de los caminos que han sido trazados a partir de la motivación.

Para Maier (1944, como se citó en Cofer & Appley, 1979), la motivación caracteriza el proceso que determina la expresión de la conducta e influye en su futura expresión por medio de consecuencias que la propia conducta ocasiona.

Jung (1961, como se citó en Cofer & Appley, 1979) considera la motivación como el proceso arquetípico y universalmente significativo para despertar la acción, sostener la actividad en progreso y regular el patrón de actividad.

González (1977) plantea que la motivación humana es una compleja integración de procesos psíquicos que implica la actividad nerviosa superior y refleja la realidad objetiva a través de las condiciones internas de la personalidad social. Esta integración de procesos, en su constante transformación y determinación recíproca con la actividad externa, sus objetos y estímulos, regula la dirección (el objeto meta) y la intensidad o activación del comportamiento, por lo que se manifiesta como actividad motivada.

La motivación deriva del latín *Motus*, que significa mover, moverse o movido. En ese sentido, para Wilson (1979), lo que interesa es un organismo activo o en movimiento, en oposición a un organismo inactivo. La motivación es el movimiento, acción o comportamiento dirigido hacia una meta consistente en alcanzar una sensación de bienestar que se logra obteniendo y manteniendo la satisfacción de una o varias necesidades. Es una cualidad particular, un generador que impulsa al individuo en cada caso. Ésta es, también para Wilson, la explicación del motivo o motivos por los que hay movimiento en términos generales y en un universo irrestricto.

Para Kleinginna y Kleinginna (1981), la motivación es un estado o condición interna –algunas veces descrita como necesidad sin que por ello se identifique con ésta.

Para Maslow (1987), la motivación es constante; nunca termina, fluctúa y es compleja. En este sentido es, además, una característica universal de cualquier situación del organismo vivo. Una necesidad genera una motivación específica para cubrirla, y una vez cubierta, surgen más necesidades que generan, a su vez, motivaciones ulteriores. Los seres humanos comparten cinco niveles de satisfacción de necesidades en su experiencia vital, según Maslow. Las necesidades fisiológicas, las de seguridad, las de pertenencia, las de estimación y las de autorrealización, a las que hace corresponder cinco niveles de motivación.

Dweck y Leggett (1988) plantean que la motivación es un patrón de respuestas construido alrededor de los objetivos individuales, es un comportamiento orientado a la meta.

Blais, Sabourin, Boucher y Vallerand (1990) mencionan que la motivación es un constructo relacionado con la dirección y energía del comportamiento, lo que hace representar un importante antecedente de la elección particular en cada individuo.

Franken (1994) plantea que la motivación es el surgimiento, dirección y persistencia de un comportamiento.

Atkinson (1996, como se citó en Salazar, 1998) considera que la motivación es la función del motivo, la expectativa y el incentivo, y define el motivo como la disposición a buscar cierto tipo de satisfacciones, como una capacidad, entonces, de satisfacción.

De acuerdo con Mayor y Tortosa (1999), la motivación es un constructor multidimensional, relacionado con el impulso, la dirección y la persistencia de la conducta.

Para Hernández y Prieto (2002), la motivación se entiende como una fuerza que impulsa al individuo a actuar y a perseguir metas específicas. De allí que pueda ser pensada como un proceso que puede provocar o modificar un comportamiento determinado.

Reeve (2003) define la motivación como un conjunto de procesos que proporcionan energía y dirección a la conducta.

La motivación ha recibido los diferentes nombres de instintos, pulsiones, refuerzos, necesidades, emociones e intereses, por mencionar algunos. Conceptos todos tan dispares entre sí que hacen notar que los motivos constituyen una multiplicidad de objetos a los que se refiere cada uno de los conceptos empleados por los autores. De allí que sea prudente, en primera instancia, concebir que la motivación deba definirse como un proceso multideterminado en todo caso (Hernández y Prieto, 2002).

La motivación, por un lado, se entiende en general como una fuerza que impulsa al individuo a actuar y a perseguir metas específicas. De modo que es, por ello, un fenómeno complejo que puede mantener o modificar una constante del comportamiento. En contraposición a lo anterior, la motivación pierde su cualidad de origen y se inscribe como efecto de un elemento primigenio, que es la necesidad, y que es, a su vez, el origen remoto de los modos con los que la motivación se presenta como impulso.

Sea cual sea la perspectiva desde la que se entienda el fenómeno de la motivación, esa “fuerza” o “proceso” no deja de ser, desde el punto de vista científico, un término impreciso cuya importancia podría ponerse en tela de juicio. Por una parte se le juzga básica y necesaria pero, por otra, es poco susceptible a recibir tratamiento experimental. Esto último, sobre todo, si se considera la complejidad inherente a la motivación humana, tanto como la dificultad de acceder directamente al conocimiento de los motivos (Hernández & Prieto, 2002).

Como se ve, el concepto que se intenta aislar como *motivación* es un constructo que ha estado en constante dinamismo. Las definiciones anteriormente citadas comparten algunos elementos y difieren en otros. De esta manera, se manifiestan los diferentes enfoques que se han desarrollado en el intento de aprehender este fenómeno. Sabemos, pues, que la concepción que se pueda sostener sobre la tríada “*individuo-pareja-motivación*”, depende íntimamente de la teoría desde la que se pretenda concebir. De ahí la importancia de revisar algunas que se citarán en las líneas que a continuación se presentan.

1.2 Teorías motivacionales

Teorías del aprendizaje conductual

En términos generales, todas las aproximaciones teóricas que se ubican dentro de las teorías del aprendizaje conductual posicionan la motivación como un factor primordial. Éstas se basan en el condicionamiento clásico, el cual postula que las respuestas biológicas, asociadas a un estímulo, energizan y direccionan el

comportamiento. A su vez, el aprendizaje efectivo, obtenido por esta vía, supone que el factor primordial que lo constituye se encuentra en las consecuencias, es decir, en el resultado de la aplicación repetida de reforzadores que provee incentivos para incrementar la conducta deseada; mientras que la aplicación de castigos provee, a su vez, impedimentos que provocan el decremento de la conducta (Bolles, 1980).

Teoría psicoanalítica

La teoría psicoanalítica clásica tiene en cuenta el fenómeno de la motivación como determinación inconsciente. Para Freud (1900), el motivo es el deseo y, por ser inconsciente en todo caso, no es susceptible de ser conocido sino a través de sus expresiones. La práctica psicoanalítica, en ese sentido, entiende como expresiones de la realización del deseo los sueños, los lapsus, los actos fallidos; en una palabra, los síntomas que presenta la estructura neurótica del sujeto moderno. Freud (1990), en consecuencia, sugiere que toda acción o comportamiento es resultado de la tramitación de las mociones libidinales; tramitación que, según él, tiene lugar siempre como resultado de un pacto pulsional, de la concesión de lo inconsciente respecto del principio del placer. En este sentido, la motivación es motivación inconsciente, y por ello, desde la represión, se opone secretamente a lo establecido por la cultura.

Teorías derivadas del psicoanálisis

Sullivan (1968) y Erikson (1993) proponen una clara diferencia cuando reconocen la importancia de la herencia y de la maduración en la formación y adaptación del organismo. Apuntan de modo contundente que las características específicamente humanas son producto de la interacción social. Además, postulan que las experiencias de las relaciones interpersonales pueden alterar el funcionamiento fisiológico del organismo, deslizándose éste del ser meramente biológico hacia ser social, mucho más complejo, cuyo advenimiento trae consigo

sus propias formas de respiración, de digestión, de eliminación, de circulación y de producción.

Desde una visión humanista, Fromm (1984) plantea que el hombre crea sus propias relaciones y que éstas se sobreponen a su naturaleza animal; tanto si es en dirección hacia la construcción o hacia la destrucción. El orden social creado por el hombre determina las manifestaciones de las necesidades internas y, a su vez, las exigencias externas. Es decir, que el hombre es un ser social en armonía con los requerimientos de la sociedad. Este teórico señala la presencia de cinco necesidades específicas del hombre, que surgen de las condiciones de su propia existencia; la necesidad de relación, la de trascendencia, de arraigo, de identidad y de un marco de orientación.

Jung (1953, 1997) propone como factores motivacionales el temperamento y la búsqueda del significado personal. El resultado de la energía psíquica es fundamental para la actividad que hará individual la personalidad y para hacerla participar del arquetipo al mismo tiempo. La energía vital es la energía del organismo como sistema biológico, y la energía psíquica es una manifestación de ella. La energía psíquica se origina, al igual que la vital, de los procesos metabólicos del cuerpo que denomina libido. "La energía no es una sustancia concreta, sino un modelo teórico, ésta encuentra su expresión concreta en fuerzas reales como: desear, querer, sentir, esperar y luchar, y fuerzas potenciales como las disposiciones, las aptitudes, las tendencias, las inclinaciones y las actitudes." (Jung, 1948, como se citó en Hall & Lindzey, 1984)

El concepto motivación se explicita cuando en este modelo se habla del valor psíquico. Éste significa la cantidad e intensidad de energía invertida en una idea o un sentimiento, y se manifiesta como la fuerza que instiga y da dirección a la conducta. Es así que ante lo significativo, por ejemplo el poder o el dinero, la motivación variará en mayor o menor medida a partir de lo que es más o menos importante para el individuo.

Teorías cognoscitivas

Existen diversas teorías motivacionales que plantean sus raíces en las aproximaciones que se han llevado a cabo sobre el procesamiento de la información que ocurre durante el aprendizaje. Estas aproximaciones se han enfocado en categorías y etiquetas que la gente usa para ayudarse a identificar pensamientos, emociones, disposiciones y conductas.

Algunas teorías cognoscitivas surgen de los preceptos fundamentales de la teoría Gestalt, que sostiene "...que la organización perceptual tiende a ser tan buena como sea posible, que se prefieren ciertas configuraciones debido a su simplicidad y coherencia" (Deutsh & Krauss, 1990).

Teorías posteriores a la Gestalt postulan que una de las principales determinaciones del comportamiento humano es la necesidad de una concepción ordenada y coherente de sus relaciones con el mundo. Sin embargo, en la búsqueda de congruencia entre lo interno y lo externo, el individuo distorsiona la realidad objetiva las más de las veces.

La aproximación realizada por la Teoría de la Atribución (Heider ,1958; Weiner, 1974) plantea que la atribución de la conducta, ya sea ubicando la fuente causal en uno mismo o en el ambiente, está determinada, entre otros factores, por la necesidad de prevenir el desequilibrio cognoscitivo.

Es ante el desequilibrio, o ante la amenaza de la actualidad del equilibrio, que emergen las fuerzas tendientes a la locomoción, con el objeto de cambiar el ambiente psicológico o modificar el conocimiento del ambiente.

Esta teoría deduce que cada individuo intenta explicar el éxito o el fracaso de sí mismo o de otras personas a través de atribuciones. Estas atribuciones pueden ser tanto internas como externas, así como estar bajo control o no. La siguiente tabla es una síntesis de lo anterior:

	Interna	Externa
No Control	Habilidad	Suerte
Control	Esfuerzo	Dificultad de la Tarea

Teoría de la Atribución (Heider ,1958; Weiner, 1974)

Esta tabla de contingencia es un esquema explicativo de la motivación, pues ayuda a comprender las razones por las cuales una persona hace o deja de hacer una actividad determinada. Por ejemplo, si una persona cree que no tiene habilidades para socializar —habilidad interna negativa, sobre la que no tiene control—, tan pronto como la persona experimente una dificultad en cualquier proceso de socialización, inhibirá las conductas apropiadas para la realización efectiva del motivo en cuestión.

La teoría de las expectativas de Vroom (1964), dentro de la aproximación cognoscitiva, plantea que si el valor de alguno de los productos —expectativa, instrumentalidad y valencia— disminuye, la motivación también se verá disminuida en consecuencia. Por lo tanto, los tres productos deben estar presentes con cierta intensidad para que la motivación ocurra. El autor lo esquematiza de la siguiente manera:

La *motivación* es equivalente a la probabilidad percibida del éxito, y se articula como expectativa. A ésta se suma la relación entre el suceso posible y la recompensa factible, a partir de lo cual se instaura la *instrumentalidad* como actividad. La instrumentación de la actividad, sobre la intensidad de la motivación, es decir, sobre la expectativa establecida en función de la probabilidad del éxito de la actividad misma, identifica como *valencia* el valor de la meta obtenida. En otras palabras, es con base en la intensidad de la probabilidad del éxito de una acción que se echa a andar la instrumentación para realizarla. De la realización, pues, dependerá la valencia del valor esperado de la meta.

En la teoría de la disonancia cognoscitiva de Festinger (1957) es importante la aportación que señala la presencia de un elemento que interviene en el

desequilibrio, y que es la decisión. Festinger afirma que hay algo que distingue la predecisión de la postdecisión, y que se encuentra entre ambas. Esto intermedio es llamado por el autor “la disonancia”, y es planteada como el resultado del conflicto que se distiende entre la preferencia de las creencias positivas y dos alternativas posibles, de las cuales necesariamente una ha de ser elegida, y no las dos.

Esta teoría postula que cuando hay una discrepancia entre dos creencias o acciones, o bien entre una acción y una creencia, los individuos tienden a actuar con el fin de resolver dicho conflicto. La implicación de ello es que si se crea una cantidad considerable de desequilibrio en el individuo, tendrá como efecto un cambio conductual asequible a la observación; lo que a su vez promoverá un cambio en el patrón de pensamientos que éste detenta.

Se puede concluir, de manera general, que la motivación del individuo se ve afectada por las discrepancias entre creencias, acciones o entre unas y otras.

Teorías de la Cognición Social

Estas teorías proponen “la determinación recíproca” como factor primario de la motivación, tanto como del aprendizaje. Según éstas, el medio ambiente, social, y por tanto histórico, —el contexto, como lo denominan los autores—, la conducta del individuo y sus características permiten que se pueda suponer la influencia de la conducta de los individuos y de los grupos en ambos sentidos. Es decir, es un proceso bidireccional en el que el contexto influye determinadamente en los individuos y en el que éstos, a su vez, transforman el contexto histórico concreto.

El autor que encabeza esta teoría es Bandura (1986, 1997), quien remarca la autoeficacia como atribución de cada individuo dentro de un contexto determinado —la creencia de que una acción particular es posible y de que el individuo puede lograrla—, y la autoregulación, es decir, el establecimiento de metas, el desarrollo de un plan para lograrlas, el compromiso para llevar a cabo ese plan, la implementación del plan y las acciones subsecuentes de reflexión,

modificación o redirección como factores motivacionales que no tienen otro origen que el individuo, y que no tienen un destino distinto de éste.

Teorías del Aprendizaje Social

La teoría del aprendizaje social u observacional postula que el modelamiento —imitación de figuras preexistentes— y el aprendizaje vicario — la observación de las consecuencias que tienen las acciones de otros para aplicarlas al comportamiento de uno mismo— son importantes motivadores de la conducta (Bolles, 1980).

Tanto uno como otro modo de aprendizaje mantiene la inherencia de la sociabilidad en la conformación de la conducta de los individuos. De allí que la conducta misma permanezca delimitada, como las disertaciones sobre ésta, por la serie de códigos culturales, que a su vez están determinados por procesos históricos concretos, susceptibles de ser enmarcados en aras de establecer una analítica específica y vinculante entre la conducta y la historia.

Teorías Socio Culturales

Brown (1972) propone una teoría de la motivación social cuya afirmación inicial es la de que todo hombre busca de alguna manera objetos-meta dentro de la sociedad en que se desenvuelve. La amistad, el consejo, el amor y la admiración son sólo ejemplos de ello. Este comportamiento social se ve activado por impulsos que tienen por origen la energía que yace en el individuo, de allí que sea éste mismo en el que su satisfacción sea solicitada.

De lo anterior, Brown deriva que los impulsos sean el motor que conduce a la satisfacción individual de necesidades, tanto orgánicas como culturales, y que, por tanto, dicha satisfacción tenga lugar con base en las relaciones que cada uno de los individuos tenga con otros, así como en las relaciones de éstos con la cultura, siempre en un marco social determinado.

El mismo Brown propone siete ámbitos del comportamiento social que a continuación tienen lugar. El primero está compuesto por los *impulsos no sociales que pueden producir interacción social* tales como las necesidades biológicas de comida y agua; el segundo por la *dependencia*, que tiene por implicación los requerimientos de aceptación, interacción, ayuda, protección y consejo, especialmente de personas que ocupan posiciones de poder y autoridad; el tercero, la afiliación, que puede ser caracterizada como una conjunción de la proximidad física, el contacto visual, las respuestas amables, amistosas, la aceptación de uno mismo por los compañeros en los grupos a los que se pretende pertenecer; el cuarto, la dominancia, es decir, la asunción de uno mismo como líder de tarea ante otras personas y grupos que, a su vez, acepten dicha distribución de funciones cuyos efectos serán siempre de privilegio para el dirigente; el quinto ámbito, constituido por el sexo, que tiene por implicación la proximidad física, el contacto personal, el contacto visual, interacción social e íntima de los individuos, quienes por lo general son compañeros atractivos del sexo opuesto, aunque no necesariamente; el sexto, la agresión como intención expresa de dañar a otras personas de modo físico, verbal o de alguna manera distinta; y, por último, el autoestima y la identidad, que tienen por finalidad la de provocar en otras personas las respuestas aprobatorias que manifiestan como válida la imagen que el individuo tiene de sí mismo y que hace pública en su ejercicio de sociabilidad.

Schutz (1971), a su vez, propone la inclusión, el control y el afecto como categorías que integran las necesidades fundamentales al interior de las relaciones interpersonales, y que al mismo tiempo determinan cierta concepción de motivación.

Con la *inclusión*, Schutz se refiere a la integración que otras personas ejercen respecto del individuo desde el que se puede pensar la inclusión como *inclusión de uno mismo*. El ser incluido produce su antagónico, tanto como la posibilidad de desarrollar o no el sentimiento de pertenencia, sin el cual la

realización de la pareja, como de un grupo cualquiera, es imposible. Para Schutz, la necesidad de ser incluido se manifiesta como deseo de reconocimiento.

Por medio del *control*, el autor hace referencia al proceso de toma de decisiones que tiene lugar entre las personas y las instancias del poder, la influencia y la autoridad. La necesidad de control varía, y aunque las expresiones se presenten distintas, son parte de una continuidad que se desliza desde el deseo de tener autoridad sobre los demás —y, en consecuencia del propio futuro—, hasta la necesidad de ser controlado por otro y lograr, así, quedar exento de responsabilidades en cuanto a acontecimientos de cualquier índole.

Schutz concibe como afecto la serie compuesta por las emociones personales e íntimas que se suscitan entre dos personas, especialmente en los contextos del amor, en los que por implicación el odio hace su aparición en distintos grados. El afecto, de este modo, estructura la relación como diádica; es decir, que vincula dos elementos pertenecientes al ámbito de la individualidad, a dos objetos de la misma naturaleza, a dos sujetos determinados al ejercicio de la reciprocidad por la vía de la abstracción. Es el afecto el vínculo privilegiado que tiene lugar entre dos personas en sentido privativo, mientras que la inclusión y el control pueden darse también en relaciones cuyos componentes no necesariamente pertenecen al mismo ámbito.

Teorías Transpersonales o Espirituales de la Motivación

La mayoría de las teorías transpersonales o espirituales tratan de articular el sentido o significado de nuestras vidas. En ese sentido, el intento estriba en presentar el sentido o el significado articulado en conformidad con una teoría *fuentes* que, a su vez, se inscribe como meta y como motivación al mismo tiempo. De este modo, la motivación funciona como aliciente trascendente, como objeto perdido y como promesa irrevocable; inscrita a su vez en el porvenir, la motivación rige la vida de los individuos, y la constriñe en una práctica exegética cuya hermeneusis pertenece, también, a cierta veta teológica. Abraham Maslow, antes citado, fue sumamente influyente para estas teorías. Autores relevantes de esta

vertiente teórica, pero más bien teleológica, son Gordon Allport (1955), Víctor Frankl (1998), William James (1997) y Carl Jung (1953, 1997).

Teorías humanísticas

Uno de los autores más influyentes de la motivación es Maslow (1954). Él intentó sintetizar una gran cantidad de información relacionada con las investigaciones que se habían realizado antes cuyo objeto fue la motivación humana. Estas investigaciones se habían concentrado en el aspecto biológico, en las variables del éxito y del poder solamente. El problema, para Maslow, consistió en juzgar la no vinculación de esos factores entre sí dentro de un mismo nivel teórico, al tiempo que su estudio presentó, según él, problemas metodológicos serios al intentar abordar cada uno de dichos factores como independientes. Así, al ser abordados sin atender sus vínculos ni los efectos que presentan sus relaciones, resultaron obsoletos para producir explicaciones consistentes de aquello que dirige, energiza y sostiene el comportamiento humano.

Maslow (1954) logró depositar estos factores en lo que llamó las necesidades jerárquicas del ser humano. Esta jerarquía arrojó dos grupos; las necesidades de crecimiento y las necesidades deficientes. Dentro de las necesidades deficientes, las necesidades más básicas deben ser cubiertas para poder pasar a un nivel más alto dentro de la misma jerarquía según su propia lógica.

Identificó también cuatro niveles a partir de los cuales se posibilita la diferenciación de las necesidades por jerarquizar. El primer nivel es el fisiológico —la contendencia que presenta el registro orgánico y la necesidad de satisfacer los fenómenos de la sed y del hambre, por mencionar dos—; el segundo nivel es la necesidad de percibir seguridad —estar fuera de peligro, lograr permanecer en un lugar en el que la estancia no implique un aumento de la excitación de la energía psíquica—; el tercer nivel está constituido por la necesidad de pertenencia y el amor —afiliación, asociación y aceptación con los otros y por los otros—; y, por último, se encuentra el nivel de la estima —que no es sino el reconocimiento

que se inscribe y se trasmite en todo el cuerpo de la constitución psíquica del individuo; el éxito, el establecimiento de paridad entre los individuos en la competencia y la diferenciación de éstos a partir de la tregua, el reconocimiento como incorporación al grupo y la aprobación del grupo mismo).

De acuerdo con Maslow, una vez que el individuo ha satisfecho sus necesidades deficientes —si y sólo si las ha cubierto— es capaz, entonces, de actuar con base en las necesidades de crecimiento. Estas necesidades constan de cuatro niveles. El nivel cognitivo —el entendimiento, el conocimiento y la exploración—; el nivel estético —la percepción que permite el dominio de la simetría, el orden y la belleza—; la actualización de sí mismo —el proceso de auto-realización—; y la auto-trascendencia —que se refiere al proceso de identificarse con algo más allá del ego o a la auto-realización que se logra a través del reconocimiento de los otros obtenido de ayudarlos.

Esta complejidad del planteamiento que la teoría de las necesidades de Maslow (1954) presenta es la más citada e importante en la literatura de la motivación humana. En ella, el autor desarrolla una visión holística del hombre, de la sociedad y de la naturaleza, de la ciencia y de los valores últimos. A partir del planteamiento, Maslow establece que cada vez que pensamos las necesidades de los seres humanos, hablamos al mismo tiempo de la esencia de la vida, pues aquellas constituyen la vida misma.

Es indispensable reconocer las aspiraciones de crecimiento y de autorrealización inscritas en la procuración de la salud, en la búsqueda de la identidad y la autonomía, tanto como en el anhelo de la grandeza que se derivan de la tesis de Maslow como una tendencia humana extendida, y tal vez universal. No obstante, y pese a la tendencia positiva que se introdujo en primer término, el crecimiento personal tiene por implicación tendencias regresivas de temores y de complejos. El crecimiento sostenido por la motivación implica también procesos dolorosos, equívocos y patológicos que no es posible soslayar. En consecuencia, cuando se plantea una psicología de la motivación, necesariamente se apela, también, a una psicopatología cuya presencia determinará de modo contundente

las relaciones posibles que los individuos tejan entre sí respecto de sí mismos y del contexto social en el que tienen lugar.

Si seguimos con detenimiento a Maslow, podemos afirmar, por ejemplo, que el estado de gratificación no es necesariamente un estado de felicidad o una satisfacción garantizada de las necesidades. Puede ser que la gratificación traiga consigo una felicidad temporal, y después el apareamiento de un periodo de mayor descontento. En este sentido, el autor plantea que la esencia biológica de la naturaleza humana es subsumida por la cultura, de allí que la insatisfacción evidencie algo que no es posible poner en relación con los objetos de la industria cultural. En consecuencia, la naturalidad presente en el ser humano no lo determina de modo absoluto, como sí lo hace con otros seres. Por ello, se deriva la ajenidad de lo humano respecto de la naturaleza como estatuto que sólo tiene lugar dentro de los códigos de la cultura a través de las sociedades constituidas. Asimismo, es sólo dentro de éstas que los individuos de la especie humana desarrollan, a modo de segunda naturaleza, la humanidad, entendida como una construcción histórica que sólo guarda coherencia con el antagónico de la *natura*.

Maslow (1954) se inspiró en el estudio de personas sanas. Para él, las personas autorrealizadas, es decir, las personas que han llegado a un alto nivel de madurez, de salud y de autosatisfacción son aquellas que satisfacen los criterios con los cuales él concibió la salud. Con base en una serie de estudios, él elaboró algunas proposiciones acerca de la motivación que, a su parecer, debieron contemplar las teorías motivacionales anteriores y que deberán considerar las ulteriores.

La primera constituye la afirmación del individuo como un todo integrado y organizado. Esto significa que la motivación se da en el individuo como una totalidad y no sólo en una de sus partes. La segunda proposición distingue entre impulsos identificados como fisiológicos (hambre) y aquellos que no se pueden aislar ni identificar somáticamente, es decir, impulsos cuya energía impacta el cuerpo pero que está comandada por otra instancia alterna. El impulso, necesidad o deseo típico es ejemplo de ello —deseo de dinero, deseo de amor, por ejemplo—.

La motivación, por tanto, debe estudiarse también desde los deseos o necesidades últimas del ser humano. Esto significa que existe un registro no-somático que se monta en el cuerpo para llevar a cabo sus producciones; el viejo concepto clásico de psiché retomado por algunos para explicar fenómenos y trastornos de la conducta es sólo un ejemplo de la energía alterna cuya finalidad se expresa en los medios efectivos para alcanzar su satisfacción. En la vida cotidiana se presentan deseos que forman parte de un proceso que se dirige hacia un fin, y es en este sentido que cobra más importancia conocer los fines de la motivación para procurar desde ahí un análisis profundo de la conducta.

Así como en la psicopatología los síntomas son la manifestación aparente que no muestra inmediatamente su significado, la psicología de la motivación tiene como fundamento descubrir el significado profundo del fenómeno en cuestión.

Respecto de los deseos particulares y cotidianos del individuo, Maslow plantea que casi siempre los fines a los que se dirigen no son claros. Es justamente aquí donde surge la importancia de comprender la dinámica consciente e inconsciente de la motivación. En consecuencia, sobre la línea de Freud (1930), él retoma la tesis freudiana del *Ello* y afirma que bajo los deseos y fines de la motivación consciente subyace lo inconsciente, y estos dos registros pueden coexistir, aún — y de hecho— de modo contradictorio, en una relación de incongruencia o, más aún, en una contradictoriedad que alcanza a conmover la salud toda de los individuos.

Los aspectos conscientes e inconscientes no pertenecen a un mismo registro, aunque ambos estén posibilitados por el mismo aparato. Por ello un deseo consciente determinado es una vía de expresión a través de la cual intenta satisfacerse un deseo por definición incognoscible. Es esto lo que explica que el impulso —el deseo para Freud—, la conducta motivada, los objetos explícitamente enunciados o los efectos perseguidos no sean un fundamento para comprender y clasificar la dinámica de la vida motivacional humana.

Con base en la insuficiencia explicativa que se deriva de la presencia de lo inconsciente, los fines o necesidades fundamentales son los únicos asideros seguros de los cuales es posible deducir una clasificación para la teoría de la

motivación. Es en aquellos que podemos encontrar conjugadas las categorías universales del ser humano con los distintos medios para alcanzarlos, presentados siempre de modo individual y en dependencia de las características personales y culturales de cada uno de los casos.

Tras el hilo del planteamiento del Maslow, se dirá que las necesidades se manifiestan en una jerarquía donde los impulsos fisiológicos se han tomado como los puntos de partida de la motivación humana. A partir de esto, se derivan el concepto y la función de la homeostasis, así como la afirmación de que los apetitos son la expresión inconsciente de las necesidades o carencias *reales* del cuerpo que se manifiestan en los órganos a modo de soportes.

La homeostasis se refiere a la reacción “natural” y automática del cuerpo cuya finalidad es la de mantener en equilibrio la totalidad del organismo. No obstante, y pese al automatismo que se aduce, las necesidades y los modos elegidos para su satisfacción marcan la pauta para la expresión y satisfacción de otras necesidades, quizás menos accesibles que las del tipo fisiológico.

Si las necesidades fisiológicas no están resueltas, el impulso que presentan como empuje hacia su satisfacción será predominante respecto de cualquier necesidad perteneciente a otro ámbito. Tanto que, las necesidades de tipo secundario pueden llegar desaparecer como tales, o soslayarse su satisfacción como meta tiene por condición la sofocación de las primeras.

En este caso, las capacidades del individuo se concentran en la satisfacción de comer, de dormir y de defecar, y se articulan modos a través de los cuales sea posible llevar a cabo dicha satisfacción sin desasir el vínculo estético que la cultura impone como norma. Las capacidades que no sirven para el fin de su satisfacción quedan latentes o desplazadas.

La dinámica de las necesidades está determinada por la satisfacción, es decir, surgen necesidades de otra jerarquía cuando las anteriores han sido satisfechas. Si las necesidades fisiológicas están parcialmente sofocadas, entonces las necesidades de seguridad, de estabilidad, de dependencia, de protección respecto de la ansiedad y el caos solicitarán su sofocación correspondiente.

Se apuntan dos elementos importantes que pueden obstaculizar la seguridad, como ejemplo de una necesidad no fisiológica; los trastornos neuróticos de la personalidad y de las condiciones sociales en las que se desenvuelven los individuos son sólo dos resultados distintos de la insatisfacción de aquella. Como reacciones colaterales o secundarias de la neurosis, se pueden señalar la perenne permanencia de aquellos dentro del marco familiar, la preferencia por lo conocido ante lo desconocido, la adopción de creencias que le den coherencia y organización al mundo en que se vive y el otorgamiento de significado a la existencia, elementos todos que arroja la neurosis como situación atópica que clama por su satisfacción y cuyo conjunto permanece desalojado de la consciencia.

En este sentido, y ante la similitud de las producciones neuróticas respecto de las “normales”, la neurosis se diferencia por la intensidad con la que es llevada a cabo una regresión psíquica a un estado de bienestar; regresión que no sólo debe ser entendida como retroceso, sino como meta hacia la cual se dirige el impulso de la motivación de la personalidad toda.

Cuando las necesidades fisiológicas están satisfechas, surgen, como se ha señalado, las necesidades de amor, de afecto y de pertenencia; es decir, que tras la sofocación de las necesidades primarias se puede establecer el registro de satisfacción de las secundarias dentro de los marcos de la cultura. Allí, éstas serán el centro. Por ello, el ejercicio de dar y recibir afecto, el tener redes de relaciones, el pertenecer a un grupo como la familia, estarán en primer plano. La soledad, el destierro, el rechazo, la ausencia, la enemistad y el desarraigo son situaciones prioritarias de atención.

La satisfacción de las necesidades de pertenencia y de amor representa un eje primordial para el desarrollo sano de los individuos, que se contrapone a la frustración que su insatisfacción provoca como inadaptación social y patología individual y colectiva.

Maslow (1954) propone una segunda jerarquía que se distingue, como la que está compuesta por las necesidades-satisfacciones de seguridad, de las necesidades fisiológicas, y la conforman las necesidades de estima.

Éstas se refieren a la valoración de sí mismo, y tienen como tendencia generalizada el incremento incondicionado de la valoración que el individuo obtiene de sí mismo a través de sus actos, tanto como de los otros individuos. Los individuos en general, por ello, requieren la obtención de la firmeza y estabilidad de sí mismos a través del autorespeto o del autoestima, y de la estima de los otros como pares, como grupos o como subordinados.

Maslow (1954) clasifica esta necesidad en dos conjuntos. Primero está el deseo de fuerza, de logro, de adecuación, de maestría y de competencia, de confianza ante el mundo, de independencia y de libertad; en segundo lugar, están los deseos de reputación o de prestigio, de respeto o estima por parte de las otras personas, de la conservación del estatus si éste es elevado socialmente, de la fama y la gloria, de la dominación, del reconocimiento, de la atención, de la importancia, la dignidad y del aprecio.

El autor plantea que la satisfacción de la necesidad de autoestima deriva en la autoconfianza, la valía, la fuerza, la capacidad y la suficiencia de ser útil y necesario en el mundo. En el caso en el que la frustración gobernara esta necesidad —como es notorio en casi todos los contextos histórico-sociales contemporáneos— provocará sentimientos de inferioridad, de debilidad y de desamparo, mismos que desembocarán en alteraciones profundas del bienestar como la neurosis, a la que ya se ha hecho referencia, tanto como a compensaciones sustitutivas que de ella se deriven, de las que el consumismo y el utilitarismo intersubjetivo son dos ejemplos por todos conocidos.

En último término, el autor plantea la necesidad de autorrealización, que se refiere al deseo que cada persona tiene de llegar a ser lo que en potencia puede ser. En esta necesidad se manifiestan claramente las diferencias individuales, es decir que, a partir de lo que un individuo quiera ser, se distinguirá de los otros en la medida en que se suscriba como autorrealización singular e infinitamente única para detentar un valor que, por consecuencia, gozará de las mismas cualidades

que la autorrealización. Un valor absoluto de un individuo absoluto cuya motivación fue, en todo caso, la conversión y la transformación de sí mismo en otro que tiene la cualidad de ser absolutamente.

La aparición de esta necesidad presupone la satisfacción de todas las anteriores para llegar a ser todo lo que la persona es capaz de ser.

Grof, S. (1975) plantea que la implicación de la necesidad de autorrealización descrita por Maslow es llegar a ser lo que uno es verdaderamente, siendo esto una plenitud de funcionamiento —un funcionamiento absoluto— que no es distinto, según Grof, de llegar a ser “completamente humano”, individualizado y auténticamente uno mismo.

Grof, sobre la línea de Maslow, propone a su vez una jerarquización de necesidades cuyo ordenamiento va en sentido ascendente, esto es, desde lo inferior hasta lo superior. La necesidad que habita el suelo de la jerarquía es equivalente al estatuto mínimo de humanidad; por ello, la que ocupa el sueño de la pirámide o su más alta casilla será equivalente a la más alta realización de lo humano, que tiene por implicación un mayor desarrollo evolutivo sin el cual la habitación más alta no es explicable. Las necesidades superiores son desarrollos ontogenéticos posteriores.

En el mismo sentido que para Maslow, para Grof, estas necesidades superiores se pueden posponer ante una prioridad de supervivencia, es decir, ante un riesgo que alerte al sistema orgánico del peligro de extinguirse. Estas necesidades superiores son menos urgentes y más subjetivas, de allí que sea más complejo reconocer en cada caso —por cada individuo respecto de sí mismo— las necesidades reales (las fisiológicas) de las superiores (no fisiológicas).

Pese a ello, la gratificación de éstas conlleva una vida más plena, dado que la búsqueda de esta gratificación encamina hacia el bienestar y, por tanto, a alejarse de los padecimientos psicopatológicos. Las condiciones favorables en los aspectos económicos, políticos, familiares y educativos, por mencionar algunos, son necesarias para que una persona se realice por sí misma. Cuando una

persona ha experimentado la gratificación de necesidades inferiores y superiores, puede valorar más humanamente y anteponer las superiores a las básicas.

Las personas satisfechas en el nivel básico acceden a cualidades como la lealtad, la amistad y la conciencia cívica, y desempeñan roles sociales como el de la maternidad, la paternidad, el del cónyuge y el del compañero de mejor manera.

El amor, con base en lo anterior, es parte de las necesidades superiores, y se refiere a la fusión dentro de una no-jerarquía única cuyo predominio es de las necesidades de dos personas vinculadas. En este sentido, la necesidad de uno es la necesidad del otro. Es así que, en este nivel, la gratificación propia implica la gratificación de otras personas, y, por tanto, que el contexto de convivencia sea favorecido para los que lo componen como contexto de amor.

La autorrealización, por estar más cerca de las necesidades superiores, y aunque pueda parecer contradictorio con el concepto de identidad de amor, se inscribe como posibilidad en el contexto amoroso como la meta hacia la cual se dirige la motivación de los que constituyen la pareja. Como se mencionó anteriormente, la autorrealización es posible sólo dentro de las condiciones del contexto. En ese sentido, las personas autorrealizadas refuerzan su individualidad para con ella poder ser y brindar dentro de los marcos que establece la vida en pareja.

Así, el amor se presenta como la condición para la autorrealización, y no a la inversa. ¿Por qué? Porque el amor no es autorrealización, aunque la autorrealización pueda contener el amor.

La autorrealización es considerada una *meta* y una *necesidad* al mismo tiempo, a diferencia del amor o del respeto, los cuales tienen por cualidad la exterioridad respecto del organismo, que carece de ellos y, por tanto, los necesita. El organismo necesita del amor por no estar éste dentro de aquel. El amor es extrínseco al organismo, mientras que la autorrealización es un crecimiento intrínseco que se presenta como resultado de un proceso de individuación, es decir, de desarrollo de características únicas y singulares que tienen fines particulares.

Así, el proceso de crecimiento en este nivel proviene de donde el motivo más alto es el estar inmotivado, en el no tener esfuerzos hacia fines, en el comportamiento puramente expresivo que nada tiene que ver con la necesidad. Maslow, al respecto, afirma que la autorrealización está motivada por el crecimiento y no por la carencia.

Mientras que la conducta motivada se refiere al funcionamiento, es decir, a los medios para alcanzar fines, la conducta inmotivada se refiere a la cualidad expresiva en sí misma, sin otro objetivo más que el de ser espontáneo. Las cualidades de las personas en este nivel de desarrollo motivacional son en alto grado espontáneas, francas, abiertas, autorreveladoras e inéditas.

La motivación funcional está orientada a la conducta instrumental y a la gratificación, la expresiva no. En su mayoría las conductas funcionales son conscientes y las expresivas inconscientes. Las personas autorrealizadas tienen relaciones interpersonales más profundas, tienen más capacidad de fusión, mayor capacidad de amar y de identificación.

La autorrealización halla en el contexto de las relaciones de pareja su motivación más fuerte por ser éste el tipo de vínculo más potente cuya consistencia permite que aquella se lleve a cabo.

En aras de comprender los procesos psíquicos particulares que conforman el fenómeno motivacional, el autor cubano González Serra (1977) desarrolla una aproximación de la naturaleza y la determinación de la motivación humana que se inspira principalmente en dos soportes metodológicos. Por un lado, González Serra hace uso de la dialéctica de la unidad de los contrarios, y de la unidad dialéctica de teoría y práctica por otro. Dichos soportes serán la base de problemas teóricos de la psicología de la motivación como los conceptos de la unidad de motivación y la de actividad, la necesidad y el motivo, la contraposición de lo biológico respecto de lo social, las necesidades naturales y las superiores, lo pasivo y lo activo, lo consciente y lo inconsciente.

Según González Serra, en la personalidad del individuo se refleja cómo inciden las condiciones externas sobre las internas, cómo es afectado el sujeto por las

relaciones que establece con el mundo social del cual forma parte, y cómo se han ido concretando las condiciones y las afecciones históricamente en el desarrollo de la humanidad y de los individuos. En ella, se expresan las formas de actuar, de pensar y de vivir; es decir, se expresan las particularidades características que son propias de cada individuo. Dichas particularidades forman parte de un proceso que regula la actividad del sujeto, y que orienta los motivos de dicha actividad hacia la satisfacción de sus necesidades e intereses.

Como motivación humana, en tanto que conjunto, se manifiesta de manera integrada la pluralidad de procesos psíquicos que la constituyen —la memoria, el pensamiento, las sensaciones, la voluntad—, y que, a lo largo de la vida del individuo, se transformará como efecto de la adquisición histórica de características particulares en cada caso. Esta transformación que se aduce estará siempre en dependencia de la interrelación que exista entre el individuo, el medio externo y las diferentes actividades que aquel realice.

La motivación, por lo anterior, implica la unidad de lo cognitivo y de lo afectivo. Esto es, que en ella participan tanto las tendencias, las emociones y los sentimientos, tanto como los procesos cognoscitivos de pensamiento, de la memoria y de la sensopercepción. Los autores concuerdan que si se establece un balance entre las tendencias y los procesos cognitivos, las primeras ocupan el papel más importante.

A través de los procesos cognoscitivos se refleja la realidad externa en forma de imágenes que afectan y determinan las necesidades del sujeto por provocar en él una determinada actividad emocional que lo orientará a actuar de acuerdo a sus necesidades afectivas. Los motivos de la actividad manifiestan la individualidad de cada sujeto en función de sus necesidades. Por ello, los motivos del comportamiento, característicos para la persona que se expresa en la actividad que realiza en los objetivos que persigue, tanto como en los modos de actuar encaminados a transformar la realidad circundante, serán siempre susceptibles de sostener la atribución ontogenética del motivo como afectiva.

Por otro lado, en el registro cognitivo de los procesos de la motivación, el reflejo de la realidad objetiva se da en el individuo en forma de regulación

inductora y ejecutora. La primera determina la dirección, el objeto-meta que se desea alcanzar, el porqué y el para qué de la actividad. La segunda determina la acción que se deberá realizar para alcanzar el objeto, tanto como el modo de realizarla, de acuerdo con las condiciones existentes y concretas. La regulación ejecutora influye en la regulación orientadora *a posteriori*, pues forma una nueva fase de la regulación ejecutora misma; estas transformaciones se darán de acuerdo con las necesidades por satisfacer.

Los motivos, en este sentido, se forman y enriquecen en el transcurso de la actividad práctica, en donde surgen las causas que incitan al hombre a actuar de cierta forma y sobre una dirección determinada. Así, un mismo motivo puede hacer actuar de diferentes formas y con fines distintos a diferentes individuos, como puede provocar que una misma forma de actuar responda a diversos motivos. Motivación y motivo estarán siempre en dependencia del modo de vida y de las condiciones particulares e históricas; es decir, dependerá siempre de las necesidades que imperen con más intensidad en la vida del individuo.

Asimismo, los motivos pueden o no llevar a actuar al individuo. Se puede tener el motivo pero las condiciones necesarias pueden no tener lugar para originar la acción correspondiente de la actividad motivada. En el caso que supone la idoneidad, se pueden tener las condiciones óptimas para actuar y lograr la satisfacción de la necesidad en cuestión con base en acciones con las que se lleve a buen puerto el motivo.

La diversidad de motivos es tan extensa como extensa es la diversidad de las necesidades que piden ser satisfechas, y como lo es, a su vez, la serie de metas determinadas por el orden fisiológico y cultural. Este es, pues, el marco donde se desarrollan los llamados motivos superiores, más complejos, que surgen de la necesidad de vivir en grupos y, por ello, de transformar las condiciones “naturales” del entorno, tanto como las sociales de vida. Como se ha mencionado ya con anterioridad, las necesidades surgen y se desarrollan en el proceso histórico social, en un proceso educativo determinado que, para satisfacerlas, se desarrollan los mecanismos y medios psíquicos bajo las condiciones establecidas de una sociedad.

En palabras de Serra (1977, p. 65), “Las necesidades sociales son propias de la conciencia social y por lo tanto compartidas por muchas personas, miembros de grupos, instituciones y clases sociales”. Sobre la misma línea de exposición que en varias ocasiones ha servido para afirmar el carácter histórico de la motivación de la personalidad, se puede derivar de lo que Serra sostiene que las necesidades individuales responden a lo específico del desarrollo histórico de cada individuo, de sus experiencias particulares y vivenciales, inscritas a su vez en un proceso histórico al cual pertenece el individuo mismo.

Toda necesidad experimentada por el individuo se presenta de modo ambiguo que sintetiza un estado pasivo y otro activo. El estado pasivo de la necesidad, en cuanto el sujeto depende del objeto meta, sufre su privación. El activo, en cuanto se produce una acción para alcanzar el objeto meta, lo crea.

La orientación activa de las necesidades constituye una motivación específica en cuanto se tiene claro qué es lo que se persigue y se han contemplado los medios para alcanzarlo. En cambio, una necesidad en estado pasivo da lugar a una motivación inespecífica, esto es, a una descarga de tensiones difusas de las necesidades insatisfechas. Así, toda necesidad puede ser activa y a la vez pasiva, y regularmente existe la predominancia de uno de los estados o tendencias.

Tanto las relaciones entre activo-pasivo, como las de necesidad-motivo, registro biológico u orgánico-cultura o sociedad, actividad consciente-actividad inconsciente, funcionan de modo determinante en el individuo, como hasta aquí se ha afirmado con asiduidad. Sin embargo, las relaciones contenedoras de dichas funciones no se agotan en el estudio del individuo sino en las relaciones que éste distiende con los otros, con el medio social y con los contenidos históricos; de los cuales la relación de pareja constituye un ejemplo privilegiado de la motivación de la conducta humana por sintetizar ésta casi todas las relaciones posibles, cuando no todas.

El recorrido por los planteamientos anteriores no es en modo alguno exhaustivo. Sin embargo, se ofrece como un breve esbozo en aras de plantear los

distintos enfoques teóricos que se han realizado con objeto de delimitar y analizar el complejo fenómeno de la motivación humana. Asimismo, se suscribe como útil para sostener el carácter mismo del fenómeno, que no puede ser otro que el de la multideterminación. Ciertamente, la no exhaustividad de este recorrido permite mantener abierta la discusión sobre el tema, tanto como la propia investigación al respecto; por supuesto no sin haber presentado algunos de los conceptos y metodologías que aquí han satisfecho, aunque en términos generales, la analítica de la motivación.

Se puede decir que la actividad del ser humano, en relación con la pareja, es motivada en gran medida por la forma en la que se interactúa en función de las necesidades biológicas y sociales. La motivación en este sentido dirige la actividad para acercarse o alejarse con respecto a determinadas situaciones; activa e impulsa el comportamiento y, de esta forma, el nivel de satisfacción con la pareja está determinadamente ligada al cumplimiento de una serie de expectativas, que si son cumplidas o no, afectarán la motivación y, por tanto, el funcionamiento de la relación.

En el capítulo siguiente se inicia con la contextualización de la relación de pareja para continuar con su conceptualización y con la descripción de los elementos que la conforman. Además de ello, se identificarán algunas variables que en nuestra cultura son de mayor importancia que otras para, por último, presentar evidencias de investigación en torno a la investigación de la pareja.

2. PAREJA

2.1 Contextualización de la relación de pareja

Como cualquier fenómeno social, la pareja tiene lugar dentro de la cultura —como más adelante se desarrollará. Por ello, es necesaria la descripción de un contexto histórico determinado, tanto como su construcción, en aras de establecerlo como el vértice del espacio y del tiempo en el que tiene lugar un fenómeno específico de un modo particular, distinto a cualquier otro modo, propio de otro momento. Dicho contexto tendrá como precedentes algunas indicaciones históricas sin las que no es posible plantearlo; las indicaciones serán breves aunque se establecerán como necesarias para explicar el modo con que el fenómeno que aquí interesa toma lugar. En todo caso, si el objetivo es delimitar las condiciones en las que tienen lugar las relaciones de pareja, sobra mencionar que la primera delimitación es que se privilegiará el contexto mexicano.

En cuanto a los antecedentes históricos en México, Green (1986) plantea que existió una gran variedad de costumbres y modalidades de relaciones de pareja en la época prehispánica, y que básicamente todas fueron regidas por el hombre. Fue permitida la monogamia, según el autor, tanto como la poligamia; aunque esta última fuera exclusiva de hombres y guerreros distinguidos socialmente, quienes contribuían al crecimiento y mantenimiento económico de la población, y cuyas mujeres tenían actividades como la fabricación de productos para vender o intercambiar.

Durante la época de la Colonia, la relación de pareja estuvo dominada por la forma del matrimonio, y éste fue detentado como norma y regulación de la población cuyo control estuvo a cargo de la iglesia católica. Fue esta institución la que prohibió las uniones celebradas sin su consentimiento y que deslegitimó modalidades diferentes a la que entendió por válida. Sin embargo, fue arduo el proceso que tuvo que operar la iglesia y su credo para poseer la dominancia, pues por lo común se encontraba que entre las personas jóvenes —con ciertos

posicionamientos económicos y sociales— eran normales las relaciones sexuales anteriores al matrimonio.

En la primera mitad del siglo XX, en México, la mujer se encontraba aún restringida al hogar y abocada al cuidado de los hijos. Su condición de obediencia al hombre siguió presente en la educación transmitida de los padres a los hijos, por lo menos hasta los inicios de los años setentas. La función del hombre como el único proveedor de la comida, el vestido y el sustento de la familia se instituyó formalmente a través de la ideología, misma que estuvo posibilitada, también, por las condiciones sociohistóricas concretas que legó la tradición mexicana. La violencia, la agresión y la infidelidad del hombre hacia la mujer, en este sentido, era permitida y justificada por las imágenes instituidas de las formas de ser hombre, tanto como por las formas de ser mujer. De allí que los divorcios no fuesen prácticas comunes.

En la actualidad, el matrimonio ha sufrido un proceso de transformación en el que las condiciones sociales presentan características diferentes respecto de épocas pasadas. En México, la idea estereotípica de los hogares tradicionales está conformada por un padre, una madre y al menos un hijo, producto de esa unión, aunque en términos prácticos no necesariamente sea de este modo. En el contenido de esta idea de familia el hombre sigue siendo quien asume la jefatura del hogar, y quien es el encargado de proveer a la familia. La mujer, por su parte, se encarga de la atención y cuidados de los hijos y del marido, tanto como de las responsabilidades domésticas.

Sin embargo, y pese a la prevalencia de la imagen antes descrita, en las últimas décadas y en términos prácticos, la familia y sus funciones se han transformado debido a una serie de cambios demográficos, económicos, políticos, sociales e ideológicos que dio lugar a los hogares dirigidos por mujeres, madres solteras o mujeres cuya unión no necesariamente es la matrimonial, por mencionar sólo algunos.

En este contexto, es posible afirmar que las relaciones de pareja, pese a ser aquellas cuyo vínculo permite una serie importante de fenómenos pertenecientes a la conformación del individuo mediante la motivación, son, ante todo, relaciones interpersonales, susceptibles de ser transformadas en conformidad con el contexto histórico en el que tienen lugar. El fenómeno representativo de la relación de pareja en el breve esbozo del contexto mexicano es un ejemplo de ello. En consecuencia, son también ejemplos las derivaciones de la autonomía de la mujer, la maternidad que se distingue del matrimonio y que no lo reconoce como condición.

El hecho de que las relaciones de pareja sean efectivamente relaciones interpersonales vuelve obsoleta cierta concepción romántica de aquellas y muestra, así, que la razón por la cual son privilegiadas es la posibilidad intrínseca que tienen de invertir, cuando no de suprimir, las jerarquías que imperan en el ámbito de lo social.

Las relaciones interpersonales generalmente se definen como un encuentro, asociación e interacción que ocurre entre dos o más individuos en un periodo de tiempo determinado que pertenece al amplio contexto social y cultural (Goodwin, 1999, como se citó en Avelarde, 2001).

Toda relación interpersonal, por ello, es atravesada por la cultura en la que esté inmersa.

Es en este sentido en el que se afirma que el ser humano convive — interactúa— con otros seres a lo largo de su vida. Siempre en el terreno de la cultura, el individuo crea lazos, de los cuales algunos son sólo superficiales y otros son estrechos vínculos afectivos que dan pauta a relaciones más cercanas e íntimas; en algunas ocasiones más comprometidas y duraderas, como las relaciones de pareja.

Los seres humanos son sociales en la medida en la que son acogidos en la cultura, por tanto, es dentro de ésta que requieren de la convivencia cotidiana, de lazos afectivos y de interdependencia para subsistir. Las relaciones de pareja, en este sentido, se manifiestan de maneras diversas según los contextos históricos concretos. Lo que para un contexto es lo común, para otro no necesariamente es

del mismo modo, y los conceptos de amor, de éxito, de fracaso o de felicidad, serán tan diferentes, por ello, siempre en dependencia de la determinación cultural.

La relación de pareja es una categoría central en este trabajo, por lo que abordaremos diferentes aspectos que la conforman. A continuación, se da una breve semblanza del contexto en el cual se desarrollan dichas relaciones actualmente.

Hasta hace algunas décadas, los hombres y las mujeres crecían, se "enamoraban", y después caminaban juntos hacia el altar para unir sus vidas en matrimonio "hasta que la muerte se encargara de separarlos". Esta era una práctica común y casi, por qué no, una *regla* social inquebrantable. Sólo algunos cuantos se atrevieron a transgredirla, no sin recibir las críticas provenientes del resto de la sociedad y sus efectos de aislamiento, de vergüenza o de criminalidad. Actualmente, esta concepción de la pareja como antesala del matrimonio se ha modificado; en gran medida como resultado de los cambios ideológicos de las sociedades que han ingresado a un contexto global, determinado por aspectos económicos, políticos y estéticos, que han modificado toda la actividad humana, sin excluir de estos cambios la relación de pareja.

Con base en lo anterior, se puede argumentar la existencia de una evolución respecto de la forma con que se conciben los conceptos, y cómo dicha transformación evolutiva es el resultado de un proceso histórico social.

La relación de pareja y la proyección de la sexualidad, por ejemplo, tienen significados diferentes ahora que antes. No porque las prácticas hayan sido totalmente transformadas, sino porque la transformación de éstas tiene como base la transformación —radical, en algunos casos— de los conceptos con los que son pensadas y con los que se intenta significarlas. De los dos ejemplos anteriores se puede hacer derivar el dinamismo de los conceptos en general, con base en sus transformaciones históricas. En dichas transformaciones intervienen factores como la significatividad histórica de la dependencia respecto de otras personas, la capacidad ética en constante evolución, los comportamientos de género, la

situación social y las condiciones personales específicas de aquellos que sostienen los contenidos de los conceptos. Es decir, que la forma de concebir las relaciones entre los individuos no deja de lado el momento histórico y social en que se presenta.

Actualmente, por ejemplo, la consideración del modelo multiculturalista ha impactado en los modos de concebir las formas de relación intersubjetiva por mostrar la necesidad de pensar otros factores, resultados de una configuración económica global. Las sociedades desarrolladas, tanto o más que las mal llamadas sociedades en vías de desarrollo —llamadas así por no entender que son dependientes—, contienen en sí mismas muchas “pequeñas” sociedades. Los tránsitos de poblaciones enteras de un estado a otro —tanto como de un Estado a otro— tiene por implicaciones la exportación y la importación de usos culturales propios de aquellos que llevan a cabo el tránsito “transcultural”; las formas, pues, de pensar y de relacionarse con el mundo y con los otros. El hecho de que en la misma comunidad, en las escuelas, grupos, instituciones y sociedades en general se presenten integrantes o miembros que proceden de otros países, estados o comunidades, cuyas normas difieren de las que prevalecen en esa comunidad a la que llegan, tiene una importante relevancia.

Esta múltiple convergencia de culturas suele traer consigo un conflicto entre sus integrantes, ya que los valores “propios”, que hasta el momento de confrontarse con otros habían permanecido profundamente arraigados, comienzan a ser objetos de cuestionamiento e impugnación, cuando no remplazados por la nueva gama de valores que presenta la confrontación misma. El choque de los conceptos a través de las prácticas en el contexto cultural, y transcultural, vuelve poco relevantes los significados conceptuales y enfatiza la necesidad de adaptarse al nuevo código de valor que impera en el lugar en el que confluyen los que transitan.

La vida en pareja bajo las condiciones actuales, en este sentido, enfrenta una serie de trampas y falacias que dificultan la persistencia del modo con el que ésta se ha expresado históricamente. Algunos de estos obstáculos se explican en función de una macroestructura como la descrita con anterioridad, es decir, en

función de la dominancia de una cultura global sobre otra que se piensa propia y que pertenece al orden del regionalismo. Otros se deben, en gran medida, más a las características propias de los individuos y a la relación dialéctica entre sociedad e individuo (Willi,1987) que a las situaciones abstractas de la cultura misma.

Situaciones que en ningún sentido se inscriben como contenedoras de dos significados bien definidos y ajenos entre sí. Por ejemplo, muchas personas de una misma población no comparten los mismos valores y normas. La filiación étnica, la edad, el modelo familiar, la personalidad, la orientación política y la religión, por mencionar algunos factores, influyen en la formación moral y normativa de una persona. De allí que la heterogeneidad de una sociedad surja tanto del interior como del exterior de la misma. Las distintas posturas respecto de la familia, la maternidad y paternidad, de las actitudes sexuales y del amor demuestran que la cultura es todo, menos homogénea.

De lo anterior, se puede hacer referencia a los efectos que la globalización ha tenido en un país dependiente, como lo es México. Por ejemplo, la imagen impuesta del prototipo de belleza, tanto de hombre como de mujer, permite la posibilidad de contrastar ésta con el estándar estético cultural mexicano, en el que el hombre o la mujer "perfectos" distan demasiado de lo que establecen los medios de comunicación por medio de revistas, comerciales, anuncios espectaculares o desfiles de belleza que no tienen nada que ver con el tipo de mujeres y hombres promedio que se encuentran México.

Mientras más claro se tenga el marco sociocultural en el cual se está hablando sobre la relación de pareja, por ejemplo, se tendrán más oportunidades de emitir opiniones sensatas, por ser más próximas a la situación concreta de lo social, y por ello, quizá también, más válidas.

Con base en lo anterior, se pueden entender también las diferencias generacionales que separan a los individuos que componen un mismo contexto sociocultural; por qué en la actualidad, por mencionar alguna, los intereses de los adultos nada tienen que ver con los sentimientos de la gente joven. "Hoy los

jóvenes son menos tímidos y más abiertos a hablar y a expresar su sexualidad, lo que se traduce en una sexualidad mucho más visible dejando de ser un tema tan prohibido, para convertirse en una referencia común (Boethius, 1984).

La problemática de las relaciones humanas en general —y específicamente en las parejas— ha sufrido cambios históricos en tanto que fenómeno social, y en nuestro país se ve afectada de modo tal que puede suscribirse como la causa de una serie de fenómenos que va desde el ámbito de la intimidad —la individualidad— hasta el campo más amplio de lo político, pasando por lo económico, la salud —física y mental— y todos los demás terrenos del quehacer humano (Döring, 2000).

Las modificaciones en la relación de pareja se ubican desde dos perspectivas, los cambios morales y los cambios sociales.

Al interior del conflicto entre culturas distintas, como se ha mencionado, existen diferencias determinantes entre los individuos de un mismo grupo, es decir, dentro de un sistema de creencias y valores. En este registro, una división económica será también determinante en cuanto al enmarcado del fenómeno de las relaciones de pareja y está constituida por la división de la sociedad en clases. No es lo mismo una pareja obrera que una de la alta burguesía; asimismo, ambas son diferentes respecto de una de las capas medias. Por ello, también son distintas en términos espaciales. A lo anterior, se suma la diferencia entre las parejas de un medio rural respecto de las de uno urbano (Mineílo, 2000).

La transformación de los contenidos conceptuales, incluido el de las relaciones de pareja, entendida a través de la moral, está también condicionada por las circunstancias de un determinado momento histórico. De esta manera, lo que pudo ser un hecho rechazado moralmente en algunas otras épocas, hoy es un hecho de ocurrencia habitual debido a las asunciones constantes que lleva a cabo el cuerpo social, y que obedecen a intereses de otra índole.

Uno de los principales cambios que ha influido en la moral desde la pareja proviene del alejamiento —parcial o total— de la concepción religiosa.

Es bien sabido que la religión es una de las instituciones que más peso tienen a la hora de marcar los *valores morales* que una sociedad debe practicar y con los cuales regirse. También es sabido que el cristianismo plantea la divinidad de la unión de pareja, en la que hombre y mujer deben constituirse en uno solo, en un todo indestructible que nada sino la muerte puede separar; por lo que una acción humana como el divorcio no debe intervenir en el contexto de la pareja bajo ninguna circunstancia.

Estos son algunos de los preceptos morales que por mucho tiempo condicionaron la relación de pareja en la sociedad católica mexicana, y violarlos llevó como consecuencia el profundo sentimiento de culpa, de "pecado". Dadas las condiciones actuales, en las que los valores impuestos por la religión han sido suplantados por los valores impuestos del sistema, efímeros y cambiantes, es bien notorio cómo la moral se ha transformado con relación al concepto de pareja, y cómo ésta se encuentra menos ligada a los valores religiosos. De allí que la perspectiva moral se haya desvanecido en dicho contexto, y que la diferencia entre lo bueno y lo malo sea simplemente relativa (Fuentes, 2004).

Los cambios en la pareja, vistos desde lo social, abarcan desde la redistribución social de roles hasta los efectos históricos que la liberación femenina y la llamada "revolución sexual" permitieron. De dichos efectos se perciben todavía ecos que, por mencionar algunos, son que actualmente las parejas conciben nuevas formas de vivir, de relacionarse y de expresar su amor. Según Dávila (2004), "En el presente, un 60% de las parejas optan por unir sus vidas bajo los parámetros matrimoniales estipulados conforme a la ley humana y divina; otro 20%, prefieren amarse solo bajo los estatutos de la ley civil; un 15%, ubicado en un intervalo entre los 25 y 35 años cree en el amor libre y el 5% restante, se ubica en una categoría más amorfa donde el elemento faltante es el compromiso."

La liberación femenina desafió y socavó desde su comienzo muchos de los conceptos tradicionales sobre los cuales se organizó por siglos la relación a largo plazo entre los sexos. La imagen popular del matrimonio ha cambiando a medida

que empiezan a perder importancia los antiguos convenios socioeconómicos avalados por instituciones como la iglesia, basados claramente en una diferencia de roles. Parece improbable que la actual tendencia hacia el abandono de tales pautas, por tanto tiempo vigentes, pueda revertirse totalmente, en especial en las sociedades desarrolladas. La liberación de la mujer dio pie al surgimiento de la revolución sexual y con ello, el matrimonio dejó de ser el estado ideal de la mujer, ya que se le facultó para tomar las riendas de su propia vida y para ejercer la elección sobre la forma de vivirla (Dávila, 2004).

En gran medida, han sido las mujeres y los efectos de su lucha —su incorporación al trabajo asalariado, sobre todo —, los agentes que han permitido un cambio radical y más igualitario en las relaciones de pareja. Según Singly (2003, como se citó en Redondo, 2004), “Todo el siglo XX puede resumirse en la recuperación de las mujeres, que antes no tenían derecho a una vida externa. Pero no se han limitado a seguir los pasos de los hombres, y si por una parte han adoptado actitudes masculinas, por el otro han ido imponiendo un modelo de atención al otro, de la afectividad, algo que se da menos entre los hombres, que no tienen esa capacidad relacional. El gran cambio histórico radica en que la mujer puede reclamar abiertamente su autonomía.”

En consecuencia, el matrimonio en la actualidad, y especialmente entre los jóvenes, ha sufrido cambios significativos por efecto de esa nueva visión respecto de los géneros y entre éstos. Cabe destacar que, aunque persisten las reglas o patrones ideales que indican la eficacia o la funcionalidad del pacto conyugal, no gozan de la intensidad con la que fueron criterios suficientes para determinar la totalidad de la actividad humana hace apenas medio siglo. "El matrimonio ya no es una unión para toda la vida y la palabra divorcio, impronunciable años atrás, es ahora una práctica común." (Boethius, 1984)

Aun sin contar con estadísticas exactas sobre las cuales apoyar la tesis, es posible afirmar que a partir de las transformaciones de las funciones de los individuos que viven la situación de encontrarse en pareja, tanto como de la flexibilización de los roles sociales que estos juegan, las parejas se disuelven con

mayor facilidad que antaño. (Döring, 2000) Lo que es necesario tener en cuenta cuando se aborda precisamente la relación de pareja como objeto de estudio.

En la actualidad, la idea de que el matrimonio es la finalidad de toda pareja ha sido sustituida por los jóvenes, y en su lugar se ha introducido la llamada unión libre, con la que igualmente se intenta el establecimiento de un enlace social en el que ambas partes deciden unirse sin incurrir en las formalidades legales típicas del matrimonio. No obstante, la vida en pareja es muy similar a la de un matrimonio ya que también existen reglas, obligaciones y derechos que deben ser respetados.

Según los resultados de encuestas actuales, realizadas a jóvenes de entre 25 y 30 años, éstos prefieren vivir con sus parejas sin necesidad de casarse porque piensan que ésta es la mejor manera de saber si funcionarán como matrimonio y, por implicación, para evitar el divorcio. Este tipo de enlace cada vez se hace más popular entre los jóvenes, pero cabe destacar que rara vez termina en matrimonio o en la constitución de una familia, y que su duración promedio es de 4 años (Dávila, 2004).

Sigly (2003, como se citó en Redondo, 2004) señala que tras la desaparición de los modelos tradicionales, los hombres y las mujeres se encuentran divididos entre dos tendencias aparentemente opuestas: ser libres y vivir juntos. Dilema importante pues no sólo plantea cuestiones respecto de la concepción misma de pareja, sino que arroja los contenidos de las ideas respecto de la otra persona en el sentido de que ésta es equivalente a un impedimento para la realización y el ejercicio de la propia libertad. Al respecto, es de gran relevancia señalar la función de la individualidad en el individuo mismo, que no es sino la suscripción al ejercicio de un programa que en última instancia impide la participación en una relación de pareja *amorosa* en sentido estricto.

La vieja concepción de la pareja como un vínculo amoroso indisoluble implicaba una aparente pérdida de la individualidad padecida por los miembros que la compusieron; pérdida que los obligaba a ser uno solo. La visión actual busca recuperar dicha independencia, estar unidos sin perder la libertad

En un estudio realizado a 50 jóvenes de entre 22 y 23 años que pertenecían a una relación de pareja y que cohabitaban desde hacía poco tiempo, los resultados indicaron que "muchas de las parejas no hacían nada juntos", a diferencia de aquellos miembros de parejas que no cohabitaban, ya que la mayoría de actividades buscaban hacerlas juntos. A partir del momento en que empieza la convivencia, se deduce, las actividades comunes disminuyen. "Comer y ver la televisión es lo único que se comparte de verdad". Los jóvenes indican que cuando no vivían juntos la sensación de que todo era mejor predominaba (Redondo, 2004).

Ante las dificultades y transformaciones que presenta la vida en común, los jóvenes en la actualidad han optado por el noviazgo indeterminado, sin que éste culmine en el matrimonio, pero tampoco en la unión libre. Se relacionan como si conformaran una pareja pero "conservan la autonomía" y lo expresan viviendo por separado. ¿Se puede seguir pensando en una relación de pareja en estos términos? ¿A qué se refieren los jóvenes cuando piensan que pierden su libertad cuando viven con quien conforman una pareja?

Vivir juntos es considerado por los jóvenes como una pérdida de su libertad. Por ello, en la actualidad los noviazgos se llevan a cabo de tal forma que cada uno siga conservando su libertad, pero con una cierta dosis de compromiso (Döring, 2000). Pero, ¿cómo se entiende el noviazgo?, ¿qué es el noviazgo para quienes piensan que la relación de pareja conlleva una privación de la libertad, cuando no una pérdida total?

Durante la adolescencia, el noviazgo se ensaya a modo de prueba y error en una prosecución en la que el compromiso está en dependencia del tiempo que duran la atracción y la pasión juveniles, y en la que los planes en conjunto se limitan generalmente al presente inmediato. En la edad adulta, el noviazgo se pretende un hecho serio en el cual se contemplan los planes a futuro y la vida en común. Sin embargo, con base en los datos que arrojan las encuestas mencionadas, algo de la adolescencia perdura en la edad adulta.

La soltería es una práctica más frecuente en la actualidad que hace cincuenta años, y no es tan mal vista como en épocas anteriores, en las que una persona mayor de 20 —en el caso de las mujeres— y de 25 —en el caso de los hombres— era denominada por la tradición cultural como "quedada". Quizá este alargamiento de la soltería sea el resultado de las expectativas que en la actualidad los jóvenes tienen respecto de la educación. Desde hace un tiempo, por ejemplo, se piensa preferentemente en la conclusión de los estudios profesionales y no en iniciar una relación en pareja (Döring, 2000).

Esta modificación ha causado importantes cambios en las actitudes y opiniones que las personas tienen de las relaciones sexuales. Éstas ya no detentan una minusvalía moral por ser casi en todos los casos premaritales, ni se ejercen en la consideración de modificar dicha característica. El matrimonio ya no es la única forma legítima del ejercicio sexual de los individuos, ni se encarga más de regular la vida sexual de las parejas. Por ello, las relaciones sexuales son vistas como una práctica aceptable, y que no necesariamente debe conducir al matrimonio.

Actualmente, sólo de un 10% a un 15% de los jóvenes quiere "llegar virgen" al matrimonio. De dichos porcentajes, las mujeres constituyen una mayoría. Con base en lo anterior, se podría considerar la virginidad como una expectativa social "no practicada" (Redondo, 2004).

Pese a la mayor libertad que existe dentro de la versión de relaciones de pareja de la juventud, y al hecho de que los años de soltería se han alargado, la mayoría de personas en nuestra sociedad todavía busca una relación amorosa estable y comprometida que generalmente se logra, aunque no siempre se exprese con el matrimonio (Döring, 2000). Las expectativas de formación de una pareja estable, que puede coincidir con las formas de convivencia libre o con el matrimonio, aparecen claramente entre los jóvenes de 18 y 26 años, aproximadamente (Fuentes, 2004).

Sin embargo, prevalece una preocupación por el matrimonio en jóvenes cuyas edades van de los 25 a los 30 años, que es para ellos un requisito cultural que impacta de modo favorable su status social. Sin duda, lo anterior tiene por

condición la prevalencia de las expectativas sociales que siguen expresándose a través de la familia en casi todos los estratos que componen la sociedad mexicana. No obstante, dicha prevalencia no implica la continuación de los contenidos con los que se identificó el matrimonio durante mucho tiempo. Por ello, los motivos actuales para contraer matrimonio pertenecen meramente a un registro abstracto de lo social, dentro de lo cual no tiene lugar el deseo de vivir en pareja bajo la forma matrimonial. En este sentido, el matrimonio se ha entendido como un medio para alcanzar un fin puramente social y económico. (Redondo, 2004)

Otro de los factores que imposibilitan la continuación de la idea que privilegia la forma matrimonial, en el viejo sentido de la tradición, es la transformación de la asignación de roles llevada a cabo en función de la diferencia de géneros. Sin embargo, pese a que dicha asignación ha variado en la medida en que las diferencias de género han ido en detrimento, los intereses que juegan las mujeres dentro de las relaciones de pareja, en general, son distintos de los intereses masculinos. Son las mujeres quienes se preocupan en mayor medida de que la convivencia y la relación en pareja funcionen. Incluso en las generaciones más jóvenes, las mujeres se implican más en el espacio y la vida colectiva. La contrapartida es que los hombres se implican menos, lo que los hace parecer más egoístas o más irresponsables respecto a la vida de pareja.

La pareja, origen de la familia como “célula de la sociedad”, sus diferentes formas y por tanto los procesos que le dan origen, tanto como aquellos que genera y por los que se va modificando, constituyen formas de relación y de organización humana. En el contexto actual de las relaciones de pareja, la economía es determinante, la política también juega un papel decisivo. Por tanto, la sociología y desde luego la psicología tienen mucho que aportar, y otro tanto que aprender, del hecho que inscribe la necesidad del ser humano a organizar su vida en pareja y que, al mismo tiempo, parece desvanecerse ante la necesidad de libertad.

2.2 Definiciones de pareja

A través de la historia, tanto como a través de la literatura psicológica, lo que se ha entendido por “pareja” se ha visto modificado ininterrumpidamente debido a las circunstancias socioeconómicas, políticas, sociológicas, religiosas y psicológicas propias de cada momento histórico. En la actualidad, ha surgido mayor interés por su investigación, ya que las relaciones interpersonales y, en particular las de pareja, dan sentido, significado, propósito y trascendencia a la vida del ser humano. Por lo que estas investigaciones seguramente continuarán desarrollándose y renovándose.

Los estudiosos de las relaciones de pareja la han definido de diversas maneras, y han plasmado siempre una explicación multifactorial de sus manifestaciones diversas. Sin embargo, éstas dependen del marco de referencia de cada autor en cada caso. Por ello, a continuación se presentan las definiciones con que algunos autores han concebido las relaciones de pareja en aras de establecer la posibilidad de acceder a comprenderlas y, sobre todo, a diferenciarlas.

Para Díaz-Loving (1999), la pareja es una institución constituida con base en un sistema de normas y reglas de conducta, por componentes fundamentales de la cultura y por la herencia social derivada del pensamiento común, colectivo y religioso de un pueblo que lo trasmite de generación en generación a través del proceso de socialización. Es así que, para Díaz-Loving, las parejas tienen al mismo tiempo características particulares y denominadores comunes a la cultura en que estén inmersas. En el mismo sentido, Sánchez (1996, en Garduño, 2002) plantea que la pareja es el conjunto de dos personas que han decidido su unión en un espacio y tiempo definido, que implica un proceso dinámico de interrelación, interdependencia y desarrollo afectivo, sexual, económico, social, cultural y moral entre ambos.

Para Tordjman (1989), “La pareja constituye un grupo original llamado a construir un vínculo propio y a funcionar según su propia organización. Ésta, proporciona compañía, respaldo, hijos, sexualidad, crecimiento, aprobación social, proyectos compartidos y a la vez limita el espacio, tiempo y libertad, aburre, frustra, crea rutina y produce culpa.”

Torres, Ortega y Eguiluz (como se citó en Pérez, 2004) están de acuerdo en que una relación de pareja es una parte primordial en la vida del ser humano porque en ella los individuos muestran sentimientos de afecto que les permiten lograr una identidad personal a cada uno, y satisfacer sus necesidades de seguridad, confianza, pertenencia y sexualidad.

Bobé y Pérez (1994) consideran a la persona como la creación de una matriz y el germen de un terreno, en la que se transforman (sin perderse) las características individuales. Estos autores sostienen que el conjunto de características de ambos individuos se acoplan y, así, dan origen, por la unión complementaria, a un tercero que es la pareja misma. También mencionan que la pareja, como todo organismo, nace, crece, se desarrolla y muere.

Por otro lado, Barragán (como se citó en Ojeda, 1998) concibe la pareja como “Una expresión real de nuestra naturaleza.” Él parte de la idea de que las personas, para unirse en cualidades, manifiestan características cuyos opuestos no se pierden sino que se conservan inconscientemente, y que después influyen enormemente en la elección de pareja. De este modo la unión de la pareja quedaría representada de manera completa por las características que expresa cada uno de sus miembros en forma dominante. Por ello, para Barragán la relación de pareja es la máxima expresión de un individuo como ser humano.

Alberoni (1996) dice que la pareja es una unidad dinámica que dura en el tiempo, cuyo principal o tal vez su único mordiente es el amor, y que constituye el único vínculo fuerte capaz de unir a dos individuos adultos para convertirlos en una pareja amorosa y, así, resistir traumas, conflictos y decepciones. Sin embargo, se ofrece la paradoja de que una pareja está compuesta por dos individuos que siguen teniendo su propia historia personal, educación, rasgos de

personalidad, afectividad, cogniciones, comportamiento, red social y patrimonio cultural perfectamente bien distinguidos como propiedad de cada uno.

2.3 Tipos de relación de pareja

La cultura clasifica y determina a las parejas con base en las distintas maneras en que se relacionan. Se considera que cada tipo de pareja es diferente en función de la forma en la que interactúa, y en contraste, por supuesto con otras cuyas formas difieren. Estas maneras diferenciales comparten socialmente ciertas características que permiten catalogarlas con el objetivo de diferenciarlas jerárquicamente dentro de las escalas del valor que distiende la cultura. A continuación, se presentan generalmente esas formas de relaciones de pareja para presentar sus semejanzas, tanto como sus diferencias.

Noviazgo

Deras (2000) asume que la etapa de la pareja que inicia una relación se llama noviazgo, y que éste conlleva una carga importante de sueños, expectativas, temores y una tradición de amor romántico. Asimismo, trae consigo una historia de familia con actitudes, creencias y deseos que, por una parte son conscientes y, por otra, inconscientes; constitución que induce a que la relación sea apasionada.

Algunos autores conciben el noviazgo como una etapa precedente al matrimonio, pero esto no significa que todo noviazgo tenga esa finalidad, ya que está basado en la atracción, el amor y la pasión; elementos que no necesariamente se dirigen hacia la institución, o no más que a la consumación. Lo cual hace al noviazgo importante pero no definitivo. En algunas culturas, entre las cuales se encuentra indudablemente cierto imaginario mexicano, es usual que el término de una relación de noviazgo sea la transición y el establecimiento duradero de la versión matrimonial de la relación de pareja.

A todo inicio de las relaciones amorosas se lo conoce como noviazgo. Dicha etapa en la vida de una pareja es de suma importancia y juega un papel

determinante en la vida de los individuos que la constituyen. Se inicia con el encuentro y el primer contacto interesado entre dos personas, del que surge una mayor atracción física y un deseo intenso por estar juntos; una sensación única que, según la literatura universal, tanto como las producciones idealistas del mercado, solamente la persona que es la causa podría satisfacer. El noviazgo, sin embargo, también es conocido como amistad sentimental. Lammoglia (2005) menciona que las etapas del noviazgo son el *pre-compromiso*, un concepto relativamente nuevo que se aplica al periodo que transcurre entre la amistad sentimental definitiva y el compromiso oficial que inicia el noviazgo; el *noviazgo formal*, en el que la pareja se compromete a mantenerse vinculada con base en el intercambio de algún símbolo de compromiso mutuo que tiene por destino la introducción de la pareja como comprometida en el contexto público; y, por último, el *matrimonio*, que, para Lammoglia, significa la culminación del noviazgo.

Del noviazgo existen otros análisis que se detienen más en la apreciación de los caracteres de los individuos, y que privilegian estos ante las etapas del fenómeno abstracto. Green (1986), por ejemplo, menciona que se pueden distinguir tres tipos de relaciones de noviazgo. El primero es el *constructivo*, compuesto por parejas que se caracterizan por la presencia moderada o, en algunos casos, ausencia de miedo a discutir por admitir que ése es el único modo de llegar a acuerdos conciliadores. En sus discusiones no olvidan apostar por los diálogos antes que a la pelea. El segundo es el *impulsivo*, cuyos representantes se caracterizan por discutir constantemente y por el establecimiento de las peleas en hábito. Los individuos que conforman el tipo *impulsivo* de noviazgo son capaces de originar un problema de cualquier asunto, gritan y se desprecian en disputas, y culminan el conflicto reconciliándose de un modo pasional. Por último, Green ubica el tipo *elusivo*, cuyos participantes tienen miedo de los conflictos y esconden por ello los sentimientos negativos; fingen normalidad cuando algo les molesta y así acumulan resentimiento. Ninguno de los que habitan este rubro dice realmente lo que piensa o desea por miedo a originar una disputa. De esta forma, terminan por no conocerse nunca el uno al otro por su obsesión de mostrarse ante su pareja agradables en todo momento.

Matrimonio

En un sentido amplio, en la cultura occidental el matrimonio se entiende como la institución legítima de la relación entre dos personas que se amparan en el reconocimiento social y jurídico de su unión. El matrimonio como institución tiene por finalidad proporcionar un marco de protección legal mutuo entre los individuos que lo conforman, así como la protección de la descendencia que de estos se derive. Por ello, se puede afirmar que es motivado por intereses afectivos, tanto como por otros de tipo económico, mismos que producen ciertas ventajas sociales respecto de otros individuos que componen el cuerpo de las sociedades. El matrimonio, desde su aparición, está compuesto por el ámbito civil y por el religioso, y será dependiente de la tradición religiosa o del ordenamiento jurídico el que los derechos, los deberes y los requisitos del matrimonio se establezcan y diferencien de otros modelos.

Como resultado de la investigación científica, Ruíz, Amezcua y Díaz-Loving (como se citó en Garduño, 2002) coinciden en que el matrimonio es un acuerdo basado en la naturaleza humana, por el que un hombre y una mujer se entregan mutuamente de una forma exclusiva y perpetua con la intención de aceptar todas las condiciones de su unión.

Unión Libre

Almo (como se citó en Garduño, 2002) refiere que la unión libre tiene problemas en todo parecidos a los que tiene la versión matrimonial de las relaciones de pareja pues se presentan conflictos que es necesario resolver a través de un complejo proceso de negociación y arreglo afectivo. En este sentido, la comunicación clara constituye una lucha constante. Sin embargo, la gente joven que vive en unión libre tiende a enfatizar inmediatamente la necesidad de salvaguardar beneficios individuales como la seguridad emocional, independencia, la comodidad de una vida doméstica y la satisfacción sexual.

En nuestros días, los tipos de pareja antes mencionados continúan vigentes y tiene cada uno representación social en dos sentidos. Primero, las formas o versiones de las relaciones de pareja que se han señalado son ejercidas por poblaciones cuya cantidad es relevante. Segundo, dichas formas o versiones se presentan en la sociedad como opciones entre las cuales es posible elegir. Es decir, que a partir de las necesidades cada individuo, será elegido el tipo de relación que mejor las satisfaga.

De acuerdo con Sánchez (1995), se forman diversos tipos de relaciones de pareja como base de cualquier interacción social. A partir de esto, el autor hace una clasificación de las diferentes modalidades de pareja que suelen presentarse como resultado de las relaciones interpersonales, y con las que no necesariamente se refiere a las relaciones de pareja de la forma matrimonial. Éstas son las siguientes:

Parejas de amigos

Estas uniones filiales tienen lugar en todos los ámbitos de la actividad humana, y en todos los momentos que constituyen la vida de los sujetos. Se basan en la suposición de un tiempo libre que no incluye al compañero que constituye la pareja, en caso de tener una, y dicha suposición permite la satisfacción del reconocimiento, de la sociabilidad y del intercambio. En ellas, se establecen lazos de confianza, de empatía, de simpatía, de fidelidad, sinceridad, reciprocidad y respeto, pero no un compromiso con la forma del noviazgo. Sternberg (1990) concibe este tipo de parejas como relaciones de amor y compañerismo, en las que los individuos se relacionan a través de un compromiso de larga duración.

Pareja amorosa

La pareja amorosa es una estructura donde hay una relación entre dos personas a partir de la aceptación mutua cuya especificidad está dada por el intercambio y el ejercicio de la sexualidad, así como por la determinación práctica de todas las actividades que dirige a los participantes hacia una unión totalizadora.

En la pareja amorosa se forma un vínculo afectivo único que genera una estructura y una funcionalidad entendidas emocionalmente como determinaciones de las mismas.

Pareja de amantes

La relación amorosa que vincula a dos personas que no detentan una determinación práctica que se dirige hacia la totalización de su realización en todos los niveles de la actividad de los individuos es entendida como relación de amantes. En ésta, los participantes no necesariamente están unidos bajo los lineamientos matrimoniales ni por los de la unión libre, y pueden darse este tipo de relaciones de modo ocasional. En ellas, se vive más intensamente la relación sexual, se acepta la idea de que ambos individuos se han elegido, pero se rechaza todo compromiso matrimonial y la exclusividad monogámica.

López (2000) menciona que en la evolución de las relaciones de pareja se mantiene una búsqueda de vías satisfactorias de convivencia que cuestionan la obsolescencia de las estructuras tradicionales, de modo que la lista de parejas no convencionales —las que no desean hijos, las que buscan adoptar o las que están constituidas por individuos homosexuales— constituye la base para entender la pluralidad de tipos de relaciones de pareja que de ella se desprende. Por ejemplo,

Pareja ocasional

Se define como una relación de pareja en la que ambos participantes acuerdan la realización del ejercicio sexual sin involucrar lo afectivo.

Pareja swinger

Es una forma de expresión política de ciertas parejas amorosas que no detentan la idea de la exclusividad sexual y que, por ello, intercambian a los compañeros con otra pareja amorosa.

Pareja *living apart together* (LAT)

Los partidarios del LAT son individuos que forman parejas pero que siguen llevando una vida plenamente individualista, tanto ideológicamente como de modo práctico. No se casan, no comparten vivienda.

Parejas simétricas

Las parejas simétricas tienden a ejercer una lucha constante por el poder cuyo ejercicio tiene como base la idea de igualdad y el establecimiento de la identidad de privilegios. Paradójicamente, su ejercicio contradice las ideas que lo sostienen. *Juntos se matan y separados se mueren*. Estas parejas mantienen inicialmente un cierto equilibrio entre los deseos de dependencia y las aspiraciones de autonomía, aparentan ser personas independientes, exigentes consigo mismas, desconfiadas y muy preocupadas por la reciprocidad y la justicia. Sin embargo, son personas más bien dependientes, temerosas de la autonomía y del ser abandonadas por su compañero. La codependencia se ve directamente reflejada en este tipo de parejas.

En cualquier caso es pertinente mencionar que el inicial proceso que permite el establecimiento de cualquiera de los tipos de pareja que se han señalado es el enamoramiento, del cual Alberoni (1980) afirma que es el estado “colectivo” de dos personas solas que se constituye por ellas y en ellas, que no es un fenómeno cotidiano, una sublimación de la sexualidad o un capricho de la imaginación. El enamoramiento, según él, tiene el poder de evocar todo el estremecimiento de la búsqueda del amor.

Al respecto, Greco (1997) propone que algunas de las etapas por las que atraviesa el enamoramiento son la *pasión*, caracterizada por durar poco tiempo pero cuya duración no es relevante ante el fenómeno de la intensidad con la que se presenta; la *emoción*, de intensidad intermedia y de una duración más prolongada que la de la pasión; el *afecto*, constituido por vínculos y contactos que dan la pauta a la forma en que se relacionan los individuos y que, al transformarse

aquellos, se modifican los modos con que interactúan éstos; el *sentimiento*, que no presenta una intensidad fuerte pero, en su lugar, proporciona una duración mucho más prolongada que puede ser también permanencia. Para Greco, el sentimiento es la consolidación del afecto.

2.4 Componentes de la relación de pareja

Desde la perspectiva Bio-Psico_Socio-Cultural Díaz Loving (1999, como se citó en Díaz Loving, 2010) presenta cinco componentes fundamentales de la relación de pareja, mismos que forman parte del ciclo Acercamiento-Alejamiento, integrado por más componentes. Por ser de fundamental importancia para este trabajo la descripción de dichos componentes, se presentan a continuación.

Componente biocultural

El componente *biocultural* se refiere a las necesidades genéticamente determinadas como el afecto, el apego, el cuidado, el cariño, la interdependencia, la compañía y el amor.

Díaz-Loving plantea que estas necesidades son genéticamente básicas y determinantes para la sobrevivencia de la especie. Por ello, este componente es esencial, ya que las cualidades biológicas del ser humano son necesarias y determinantes para la creación de los sistemas culturales. La herencia genética, en donde el lenguaje cobra vital importancia, posibilita la trasmisión de los macroecosistemas socioculturales.

Componente socio-cultural

El intercambio social es un fenómeno que se da en toda cultura. La particularidad, por tanto, se da en el nivel subjetivo, en cuanto que se expresan diferentes maneras de percibir e interpretar el mundo, las cosas y los otros. Y aun cuando se pertenezca al mismo grupo, existirá la diferencia entre los individuos.

Lo anterior es importante pues en las relaciones de pareja juega un papel fundamental el tema de la equidad que se refiere a la evaluación de lo justo entre la contribución y la retribución de los integrantes de ésta. De este modo, la diferencia entre ellos —es decir, la diferencia de los modos con los que se interpreten la retribución y la contribución por parte de los individuos— determinará la historia de la relación de pareja misma, y regulará las posibilidades de establecer acuerdos y soluciones.

Así, toda manifestación dada en las relaciones interpersonales, sentimientos, estereotipos y aspectos conductuales, están en constante interacción con el macrosistema sociocultural, del cual se obtiene el establecimiento de figuras sociales dominantes.

De allí que sea posible afirmar que las características biológicas de los seres humanos se desarrollan, evolucionan y modifican en la interrelación constante de las pautas socio-culturales.

Díaz Loving (2010), en este sentido, da un ejemplo de la interrelación de los componentes biosocial y sociocultural, mismo que cobra mayor importancia cada vez en las investigaciones psicosociales, y que da cuenta con claridad la interrelación antes mencionada. El sexo biológico se convierte en un ente social llamado género. Es entonces que los prototipos de ser hombre y mujer afectarán de manera diferencial el fenómeno motivacional que aquí interesa, por ejemplo.

En relación con lo antes expuesto, Díaz Guerrero (1982) propone un sistema de premisas socio-culturales particular a cada cultura. Este sistema se refiere al conjunto de normas y reglas que establecen y regulan los sentimientos, las ideas, la jerarquización y los tonos de las relaciones interpersonales, así como los tipos de papeles sociales a realizar, es decir la destinación modal del dónde, cuándo y con quién interactuar en una cultura particular.

Díaz Guerrero (1982) desarrolla tres conceptos nodales para la comprensión de cómo funcionan las premisas que no sólo predicen las conductas aceptables, sino que también permean las expectativas y evaluaciones en torno a las relaciones humanas. Concibe la *socialización* como el reforzamiento de la serie de normas de interacción humana que es transmitida e inculcada a través de los

procesos del intercambio, la familia, la educación, la civilidad, el trabajo y el espacio público; la *endoculturación*, por la que entiende la presencia de modelos que realizan e imponen las conductas adecuadas y correctas; y, por último, la *aculturación*, entendida como el conjunto de presiones que presentan las llamadas culturas opcionales cuya finalidad es llevar a la realización nuevas conductas esperadas.

Dichas premisas, pues, determinan también la función sociocultural de la pareja como la base de la familia, sobre la que pesa todo el edificio de la cultura. Concebida ésta como una institución social que cría, educa y, en general, que es fundamental en la formación del ser humano, se inscribe como la base de la socialización y del desenvolvimiento futuro del individuo.

Asimismo, en este contexto, todavía es necesario señalar un factor insoslayable que adquiere gran relevancia dentro de las relaciones de pareja, y que no puede no pertenecer al registro sociocultural.

Rage (1996) considera que el dinero cobra cada vez más importancia debido al tipo de sociedad en el que vivimos. Las personas calculan su propio valor comparando sus ganancias o posesiones con las de los demás. El dinero juega como un factor múltiple que no se agota en establecerse como código de comparaciones meramente económicas, sino que éstas son traducidas a los términos del poder. De allí que se inscriba también como medio que permite el logro de muchos de los objetivos culturales propuestos en una pareja. De este modo, la vida afectiva se va desplazando por el interés material en la medida que éste cobra importancia.

Componente individual

Los tres conceptos con los cuales Díaz Guerrero mensura las conductas dentro de las relaciones humanas, la *socialización*, la *endoculturación* y la *aculturación* son, a su juicio, los procesos mediante los cuales las instituciones socioculturales enseñan las premisas y las expectativas de cómo llevar a cabo las

relaciones humanas en general, y las relaciones afectivas y de pareja en particular.

En la constante interacción de los factores históricos, biológicos, psíquicos, sociales y culturales, el individuo desarrolla rasgos, valores, creencias, actitudes y capacidades que se reflejan en sus relaciones interpersonales. De este modo, las características de la personalidad en sus relaciones con los otros se manifiestan como fluidez, resistencia, aceptación o rechazo ante la adaptación de una cultura determinada que se presenta como práctica. En conjunto con estas características, los estilos de vida diferentes conllevan al individuo al establecimiento de hábitos y de estrategias particulares respecto de cómo confrontar diferentes estímulos operantes, contextos, situaciones y personas.

Componente evaluativo

Las personas ejercen la interacción a través de una constante evaluación. Ésta refleja la historia personal y la influencia sociocultural en donde cada uno de los individuos se ha desarrollado. En dicha evaluación, se dinamizan los aspectos cognoscitivos y afectivos de la personalidad, y esto se ve manifestado en la motivación a través de la expectativa y de los sentimientos de desear, querer y amar. La evaluación requiere de varios procesos, entre los que destacan la percepción, la codificación, interpretación e integración de la información significativa para el individuo.

Berscheid (1983), desde su teoría de las emociones, plantea como primordial el aspecto afectivo; es decir, el significado con que una persona entiende sus reacciones fisiológicas provocadas por otra persona.

Componente conductual

Después de que se lleva a cabo un complejo proceso donde intervienen los componentes anteriores, se puede presentar (o no) la respuesta conductual para favorecer o desfavorecer una relación. La persona pondrá en juego un estilo de

afrontamiento para favorecer o para limitar la relación con otro. Esto sólo es el inicio de un proceso de relación en el que las expectativas de uno y otro se ven afectadas, reforzando de este modo el acercamiento o el alejamiento entre ambos o de uno respecto del otro.

Desde una perspectiva general, el alejamiento y el acercamiento son los componentes principales de la relación de pareja. Sin embargo, es necesario no perder de vista que cada pareja es diferente y que por tanto construye vínculos particulares a partir de necesidades específicas, mismas que están motivadas por las propias historias de los individuos que componen cada pareja, tanto por el contexto en que estén inmersas éstas.

2.5 Funciones de la relación de pareja

Las relaciones de pareja están conformadas por una pluralidad de factores que se establece a partir del proceso dinámico de interrelación de los miembros que la componen.

Según Brehm (como se citó en García, 2001), gran parte de las relaciones de pareja tienen al menos una de las características siguientes. La *Interdependencia conductual*, que se refiere a la influencia recíproca entre los miembros de la relación. Es decir, la compartición del comportamiento por parte de cada uno de los participantes que conforman una pareja, a la que se llega por la afectación de uno en otro y que tiene implicaciones en lo que cada uno quiere y puede hacer. La *Satisfacción de necesidades* en las relaciones íntimas, respecto de la que los compañeros intentan realizar plenamente la satisfacción de las necesidades psicológicas fundamentales propias y del otro mediante la explicitación de sus sentimientos y confidencias, la discusión de sus preocupaciones, la ayuda mutua y la proporción de tranquilidad. El *apego emocional*, que se refiere a los sentimientos de amor y afecto que recibe un individuo de otro y que representan las bases con las que cada uno de ellos puede valorar la calidad de la construcción, que es la relación de pareja misma. La *Intensidad* de las relaciones de pareja, que es variable y que depende de otros

factores para manifestarse. El *Compromiso* que cada uno de los integrantes percibe del otro y expresa de sí mismo, y que en función de la percepción y la expresión se determina la proyección de la relación de pareja como de corto o largo plazo. La *emoción*, que implica la serie de sentimientos y afectos dentro de la relación, y que puede ir del éxtasis gozoso hasta la desesperación agonizante. La *sexualidad*, entendida como la expresión de la intimidad durante el ejercicio sexual, que es independiente de la intimidad psicológica de la relación, existe como condición de posibilidad del trabajo en pareja, del desarrollo de emociones y de la persistencia misma de la pareja. El *género*, que determina la diversidad de las relaciones de pareja por posibilitar que éstas puedan establecerse entre personas del mismo sexo o entre personas de género distinto, así como determina la diferencia de intereses, expectativas y disposiciones entre hombres y mujeres.

De acuerdo con Virseda (como se citó en Avelarde, 2001), las relaciones de pareja cumplen con diversas funciones en el individuo y en la sociedad. La función primaria de las relaciones románticas es de tipo biológico, ya que posibilita la reproducción sexual y brinda el vínculo necesario para el cuidado de los descendientes. Además de que dichas relaciones proveen beneficios adaptativos secundarios como la convivencia mutua, el apoyo social y la protección. Dentro de esta función, Lemaire (1986) menciona que el proyecto familiar y procreativo es muy importante, tanto para el individuo como para la cultura, a pesar de que la pareja pueda o no seguir como tal. Sin la pareja no hay procreación, pero en última instancia, lo que importa de ésta no es su persistencia sino el ejercicio reproductivo, perteneciente al registro biológico.

Las relaciones de pareja cumplen también una función psicológica.

Lemaire (1986) considera que cuatro necesidades fundamentales, derivadas de la función psicológica son la *necesidad de intimar y de dependencia*, que se manifiesta en forma de apego, interdependencia y exclusividad sexual; la *necesidad de ser alimentado afectivamente*, que se hace evidente en el deseo de la persona por escuchar constantemente que es querida, y en el temor de que su pareja lo deje de hacer; la *necesidad de ser asistido con cuidados*, lo cual requiere

de la cercanía y el apoyo del compañero afectivo; la *necesidad de restaurar la autoconfianza*, de poder relacionarse con otros a través del compañero o en función de éste, por lo que tiende a buscarse la comunicación, la unión y la tranquilidad dentro de la relación.

A partir de este recorrido, es posible el establecimiento de algunas premisas con respecto al fenómeno de la motivación humana desde la perspectiva que permite la exposición de las definiciones y funciones de la pareja. La motivación humana, en primer lugar, pertenece en cualquier caso al registro histórico-social. Además de las necesidades orgánicas, existen otras de carácter psicológico que son indispensables para comprender el fenómeno de la motivación en el contexto de las relaciones de pareja. Dicha motivación no puede identificarse en ningún caso con la motivación animal por el filtro constante que representa la cultura, desde donde se imponen principios morales, políticos y económicos a las formas de expresar y de practicar el motivo que lleva a vincularse a los sujetos como parejas. Todos los procesos psíquicos involucrados en la actividad humana están constituidos por componentes cognoscitivos que permiten tener una imagen del mundo, tanto como por componentes afectivos, mediante los cuales se expresan los modos de afectar la realidad percibida en función de nuestras necesidades.

Por lo que respecta al ámbito social, que es importante por ser el contexto de las relaciones de pareja en todo caso, se entiende como el ámbito que impone el deber a través de imágenes, contenidos e imperativos cotidianos. Asimismo, dicho ámbito no ejerce una dominancia unilateral sino que hace descansar en el individuo la posibilidad de ser enriquecido y defendido, por lo que la persona se adapta a las exigencias y necesidades de su medio social. Ejemplo de ello son las variables que se describen en el siguiente apartado; variables que juegan un papel fundamental en el establecimiento y desarrollo de las relaciones de pareja.

3. MOTIVACIÓN Y PAREJA

3.1 Variables que influyen en la relación de pareja

Las relaciones interpersonales constituyen la parte más importante de la vida del ser humano por constituir aquellas el marco propio de la experiencia. Aun cuando las diferencias individuales en cuanto a la extensión e intensidad de su realización sean patentes, no por ello dejan de implicar el contexto interpersonal de su propia existencia. Por ello, las relaciones de los individuos están todas atravesadas por la aceptación o el rechazo, el amor, el odio, y una serie numerosa de afectos que provocan conductas sociales determinadas, y que pertenecen todas al ámbito social de la cultura, como se ha señalado anteriormente con ahínco. Dichas conductas, por ser el resultado de un complejo tejido intersubjetivo, permiten pensar en un fenómeno que las lleva a manifestarse, y ese fenómeno, aquí, se ha asumido como el de la motivación. De acuerdo con Cofer (1986), quien plantea que tiene que haber un fundamento motivacional del interés por las demás personas, se sostiene que el fundamento de la conducta humana es la existencia de la motivación, a partir de cuyos efectos se hace referencia a la cultura como sus manifestaciones concretas y diversas.

El intercambio social implica una transferencia recíproca de bienes, servicios, ideas y sentimientos entre las partes que constituyen la relación del intercambio mismo. La interdependencia de las personas es un efecto cotidiano del contexto del vínculo, en el que se busca la intimidad con otros, se confía en algunos y existe una mutua influencia.

Al respecto, existen investigaciones que se han dirigido al estudio de las percepciones, expectativas, conductas, reacciones, emociones, implicaciones y funcionamiento general del individuo dentro de las relaciones sociales, entre las que sobresalen a modo de privilegio las relaciones amorosas. Ejemplos de ello son los trabajos de Freud (1927), Fromm (1956), Heider (1958), Rubin (1973), Stenberg (1986), Aronson (1969) y Berscheid & Walster (1978), por mencionar sólo algunos. De modo directo o indirecto, los autores antes mencionados han

estudiado distintos aspectos del individuo y de su vínculo social y psíquico de pareja con el objetivo de lograr una descripción precisa de los factores que la integran. En este apartado, se abordarán algunos factores que influyen de manera importante en la motivación de la relación de pareja, cada uno de los cuales será descrito con miras a diferenciarlo de los otros para establecer, en su momento, la interrelación real entre ellos, tanto como su interrelación posible.

3.1.1 Diferencias de género

La relación heterosexual entre dos individuos —relación así llamada por el hecho de conjuntar en sí misma individuos de sexo distinto— ha sido el tema de diversas investigaciones desde hace bastante tiempo, tanto a nivel científico como a nivel teórico, artístico e ideológico. Es actualmente, por ello, una situación y un hecho del que se desprende una serie importante de fenómenos sociales que permite suscribirlo como el origen y el destino de las necesidades primarias y secundarias, materiales y psicológicas de la mayoría de las personas. (Gergen, 1973). El hecho de que se inscriba parcialmente la cantidad abstracta de personas en cuanto a la sujeción de las relaciones de pareja, desde luego no se refiere sino a la consideración de las personas homosexuales que establecen relaciones del mismo adjetivo, pero que, por tanto, el problema de la diferencia de sexos nos es el problema.

Durante mucho tiempo se sostuvo la idea de que las diferencias existentes entre el hombre y la mujer eran absolutamente de naturaleza biológica. Con base en esto, se hizo derivar que el hombre era más ambivalente, más infiel, menos capaz de tolerar la intimidad emocional, poco sensible y más tendiente a reprimir sus sentimientos en comparación con la mujer, quien fue considerada como un manojito de fruslería, incapacidad, sentimentalismo y delicadeza. Ésta, por su parte, y debido también a su constitución biológica, tenía que ser fiel, monógama, más expresiva, más sensible y adicta al amor que los hombres. (Eysenck, 1981).

La perspectiva biológica ejercida sobre la diferencia genérica de los sexos, por hacer concernir el ámbito meramente orgánico en el de la construcción social

de los géneros que tiene lugar en los marcos de la cultura, resulta obsoleta por ser reduccionista en cuanto al fenómeno que intenta abordar.

Ciertamente, existe una configuración biológica en la constitución del individuo, tanto como una situación orgánica inherente a su existencia concreta. Sin embargo, por estar el individuo en el escenario de la cultura, no se pueden ejercer sobre éste de modo irrestricto las categorías obtenidas a partir de la observación de los comportamientos animales o celulares. En lo que concierne a lo humano, cualquier perspectiva que pretenda abordar de modo total las manifestaciones de aquel está destinada al fracaso.

Pese a lo anterior, las aportaciones del biologismo permiten explicar sus puntos de vista. Ellos ven las grandes diferencias entre hombre y mujer como las diferencias animales —animales en el sentido de la zoología, celulares en el de la biología genética y la citología— que existen en los seres no humanos, a partir de las que se determinan y distribuyen las funciones al interior de un grupo en el sentido de la manada, de la parvada o del cardumen; del conjunto, en términos generales.

Como se señaló, sin embargo, en el caso del animal humano, el problema de su constitución es más complejo por el contexto en el que aquel es, en un sentido también más complejo, *humano*.

Bleier (1984) y Sterling (1985), por ejemplo, plantean que los elementos biológicos adquieren importancia sólo cuando son reconocidos y establecidos socialmente. Es decir que las diferencias entre hombre y mujer no son solamente del orden biológico u orgánico, sino que los órdenes de la cultura, de lo histórico, de lo social y de lo psicológico ocupan un lugar y ejercen una función de gran relevancia. En este sentido, incluso hay quien sostiene la hipótesis de que las influencias socioculturales son más relevantes que las de la herencia biológica en cuanto a la diferencia genérica de los sexos.

El alcance de esta última tesis es suficiente para abandonar la perspectiva biológica como el bastión privilegiado de la diferencia sexual. Basta con observar el hecho de que existen diferencias notables en el comportamiento de la mujer y del hombre que, por otro lado, son demasiado similares a los de otros individuos

que pertenecen al mismo grupo o a otros de grupos distintos. En cualquier caso, los comportamientos de los individuos son las manifestaciones del comportamiento de una sociedad, y se diferencian de ésta en la medida en la que se inscriben como pertenecientes a otra sociedad. En cuanto a los comportamientos de unos y otras, es necesario establecer que se distinguirán también de sí mismas en el tiempo, en el transcurso de la historia.

Es dentro de este marco que las formas de ser y de comportarse los hombres como hombres y las mujeres como mujeres están determinadas por las normas socioculturales de un tiempo histórico específico. ¿Cómo es un hombre y cómo una mujer? La respuesta no la tiene la biología sino el conjunto histórico de categorías que conforma la historia de la actividad humana. Por ello, las diferencias que existen entre ambos sexos se explican a través de la categoría género, que intenta contener las atribuciones históricas y críticas de lo masculino y lo femenino en sus dimensiones psicológica, social y cultural. La diferencia entre los sexos no es la diferencia de sexos. En este sentido, se destina el concepto de sexo a la biología, entendido como la atribución meramente biológica de la especificidad genital. (Bedolla, et al., 1989)

Señalado lo anterior, y con base en ello, autores como Masters (1987) piensan que la manera que tienen las personas de aprender las cuestiones del género comprende la *atribución o asignación y rotulación de género*, misma que se basa en el sexo en el sentido biológico, esto es, de acuerdo con los genitales que presenta un recién nacido se le comprenderá como niña o niño, según sea el caso, y se forzarán y fomentarán los estereotipos de la masculinidad o femineidad; la *identidad de género*, la cual se adquiere entre los 2 o 3 años de edad, cuando el individuo aprende a expresarse mediante el lenguaje, y comienza a manifestar sentimientos en conformidad o no con el género al que se le ha hecho pertenecer; por último, el *rol de género*, que se refiere a la posición particular que tiene una persona en conformidad con el género que exprese poseer dentro de un contexto dado.

Otra forma de diferenciación entre niño y niña se da a través del ejercicio de roles de género que se llevan a cabo dentro del contexto familiar. La familia

desempeña un importante papel dentro de este proceso por enseñar al niño lo que considera ella misma como conductas adecuadas (al género), según el sexo de los infantes con base en el que se implanta en estos un género u otro. Los padres, a través de su comportamiento, actitudes y actividades, logran crear la diferenciación sexual por la vía del modelo y de su imitación. (Block, 1979)

El lenguaje, en cuanto a la diferencia genérica de los sexos, ejerce gran influencia en el ejercicio de diferenciación entre masculino y femenino que llevan a cabo los infantes, no sólo por tener lugar la corrección formal del lenguaje, sino, también por el sistema cerrado de referencias que presenta como existencia. Los infantes se percatan que los padres y otros adultos distinguen entre palabras y frases la diferencia entre masculino y femenino, que es utilizada para comunicar ideas, para dar reconocimiento o para ejercer desaprobación, siempre en los términos genéricos de la referencia con los cuales se asocian.

Las niñas por lo general, reciben más demostraciones de afecto, mayor protección, más controles y más restricciones. Al niño, en cambio, se le enseña a controlar sus emociones, se le motiva y refuerza el hecho de que se haga independiente, fuerte, agresivo y seguro de sí mismo. Por ello, en nuestra sociedad, lo masculino se entiende como ser fuerte, firme y frío, y lo femenino como la fragilidad, la debilidad, la candidez y lo maternal.

Díaz Guerrero (1982) menciona, por ejemplo, que a las mujeres se les han asignado desde muy pequeñas los papeles de esposa, madre y ama de casa, y a los hombres desde su infancia las actividades que se ubican dentro del ámbito público, el del trabajo con el que sostienen a la esposa y la familia, las de la sociabilidad y las del intercambio. La implantación del género en los individuos comienza desde que nacen, desde que son nombrados, desde que son concebidos como integrantes del grupo familiar. Sin embargo, esta implantación es un proceso arduo cuya duración “culmina” cuando los individuos han atravesado la adolescencia, a partir de la cual, el género ingresa a una fase de consolidación y mantenimiento.

Stein (1985) expone una serie de características que en la etapa adolescente se empiezan a acentuar, hasta llegar a una mayor definición en la etapa adulta

con respecto a las diferencias entre hombres y mujeres. Con respecto a la *inteligencia*, se plantea que las diferencias no son inherentes al género, pero sí dependen de éste en cuanto a las maneras de manifestarla. Mientras que el hombre utiliza sobre todo la razón para explicar los hechos, la mujer utiliza su intuición, tratando de sentir la realidad. En cuanto a los intereses y actividades, la mujer se encuentra por lo común en el hogar, se dedica a actividades domésticas y cuando trabaja fuera de casa suele elegir profesiones que le permitan dedicar tiempo a su hogar. El hombre casi siempre trabaja fuera de éste y no precisamente le otorga demasiada importancia a las actividades domésticas. La mujer demanda ser protegida, mientras que el hombre, por considerarse físicamente superior, experimenta la necesidad de proteger. La mujer evidencia una mayor necesidad de llamar la atención, y utiliza para ello artificios como el maquillaje. El hombre también requiere de ser admirado pero utiliza como medio la fuerza, la inteligencia y su capacidad profesional. En el plano sexual, la mujer relaciona amor con sexo, mientras que para el hombre no necesariamente estos están vinculados. Sin embargo, la escisión que hace Stein entre hombres y mujeres, pese a revelar que ésta es propiamente psicosocial, no necesariamente persiste como tal. No así la estructura de la diferencia genérica de los sexos, cuya actualización es constante con miras a perpetuarse.

La existencia de estereotipos en todo caso genéricos, es decir, de lo que es y debe ser femenino o masculino para la cultura, es detentada por la estructura económica de la sociedad, por la ideología que domina en cada uno de los momentos históricos concretos y por la división del trabajo y la división social que tienen lugar en la base de la estructura cultural misma. Blood (1980), por ejemplo, concluyó que la diferenciación sexual más grande, tanto como la idea de una superioridad masculina, ocurren dentro de una economía que pone mayor énfasis en la fuerza física corporal y en el desarrollo de habilidades motoras que requieran de esta fuerza que caracteriza biológicamente al hombre. Sin embargo, la característica “biológica” de la fuerza no permanece solamente como determinación en sí misma sino, de acuerdo con Blood, en relación con el trabajo

que tiene lugar, precisamente, dentro y para una economía que actualmente todo domina.

3.1.2 Atracción interpersonal y amor

La atracción interpersonal es un tema complejo. En torno a éste se han desarrollado diferentes teorías que intentan identificar los elementos que participan en este fenómeno. A continuación, se exponen algunas de ellas.

Las *teorías de la consistencia* surgieron a partir del reconocimiento de la necesidad humana de establecer una relación lógico-racional entre elementos cognoscitivos para que al relacionarse los individuos entre sí, puedan integrarse en una estructura benéfica. Por ejemplo, las personas piensan y sostienen que su punto de vista es compartido por personas cercanas, principalmente por aquellas a las que se consideran competentes, aptas y agradables. La compartición y la compatibilidad, en este sentido, son condiciones que se presentan como necesarias en cuanto al establecimiento de la pareja.

La necesidad de compartir y de ser compatibles con otros individuos posibilitan la satisfacción, corroboran las observaciones propias y facilitan así una estabilidad que conlleva a un estado de equilibrio entre las apreciaciones individuales y las relaciones de unión con otras personas. De este modo, cada persona percibe de cierta manera, se compara con el pensamiento de otros y a la vez con lo que se piensa de ellos. (Heider, 1958; Newcomb, 1968) Cuando se presenta la falta de armonía entre elementos cognoscitivos, según la teoría de la consistencia, se produce un estado de malestar e incomodidad en el sujeto, que en dependencia de algunas diferencias individuales, para soportarlo, tenderá a producir cambios dirigidos a establecer el equilibrio.

Bersheid y Walster (1969) plantean que las personas se atraen con mayor frecuencia cuando entre ellas existe una serie de semejanzas en opiniones, actitudes e intereses debido al hecho de que ver reflejado en los demás lo que uno hace o postula propicia la autorreafirmación; mientras que el enfrentamiento

constante de posturas o creencias opuestas a las propias produce la incertidumbre y los conflictos que tienden a resolverse por medio del establecimiento de un nuevo balance. Dicho establecimiento consiste en el rechazo respecto de las personas que se muestran en desacuerdo con las propias posturas, que tiene como finalidad la restauración del bienestar del individuo.

La reciprocidad que puede derivarse de la compatibilidad y la compartición es una de las características del agrado, del gozo y del acuerdo. Por lo que los sujetos tienden a alcanzarla sobre el entendido de que ésta significa la evidencia de la unión de la relación de pareja. Cuando la relación es no-recíproca, por percibir exacerbadas las diferencias, los individuos se retraen en sí mismos, se enfrentan en medio de una tensión distributiva del reconocimiento y luchan por establecer los valores que cada uno impone a las opiniones, las creencias o los planteamientos. En este punto, la relación de pareja se puede pensar solamente como la coexistencia de dos individuos cuyo estado tiende, también, a deshacer el vínculo de la relación.

Byrne (1971) postula que nos agradan aquellas personas cuya conducta nos resulta gratificante, o las personas vinculadas con acontecimientos gratificantes para nosotros. Este principio ha sido elaborado más profundamente en dos teorías que guardan relación entre sí, la teoría del intercambio social (Homans, 1961) y la teoría de la equidad (Adams, 1965).

La primera se refiere a la minimización de costos y la maximización de beneficios o recompensas. Esto implica que una relación donde se da alta recompensa y bajos costos, tenderá a mantenerse por mayor tiempo. Por ejemplo, minimizar el aburrimiento, los conflictos y maximizar la autoestima, el placer, la seguridad. Mientras que la teoría de la equidad plantea que lo que recibimos en una relación guarda proporción con nuestra contribución a ella. Es así como el intercambio de recompensas se da mediante la regla de equidad. Si dos personas reciben beneficios iguales, la contribución de cada uno debe ser igual. De otro modo, se pensará que la relación es injusta. Si ambos participantes sienten que los beneficios corresponden a los valores y esfuerzos que cada cual dedica a la relación, ambos percibirán que hay equidad (Hatfield, 1980).

Clark y Mills (1986) plantean que, cuando algo es dado a un buen amigo, se hace sin pretender pago instantáneo. Más bien, lo que más reconfortará en este caso es que en un momento de necesidad, el amigo se presente y nos ayude como muestra de reciprocidad o de gratitud. Sin embargo, esta expectativa establecida respecto de una relación filial no se presenta del mismo modo en una relación amorosa de pareja, en la que la reacción que se espera del otro se quiere siempre en la inmediatez como retribución y reconocimiento de uno mismo por el otro.

Clore (1972) plantea que no sólo gustamos de las personas cuyo contacto y presencia nos resultan gratificantes, sino que, de acuerdo con el principio de recompensa, gustamos de aquellas que asociamos con sentimientos positivos. El condicionamiento social crea sentimientos positivos hacia quienes tuvieron relación con acontecimientos gratificantes o que los presenciaron.

Por otra parte, en algunos experimentos se han confirmado los fenómenos del agrado y del disgusto por asociación (Byrne, 1971). Cuando una relación se presenta en términos de comodidad y de confort, los sentimientos cálidos suscitados por la situación se transfieren hacia la persona con la cual se relaciona en ese momento. Por el contrario, cuando la situación es incómoda o molesta, estos sentimientos de calidez cambian por la presencia de sentimientos de desagrado, y esto a su vez se ve transferido hacia las personas que se encuentran implicadas o que son los actores en esa situación.

Otro aspecto importante en el establecimiento de relaciones es la proximidad, la distancia funcional que sirve de indicador del agrado mutuo. Uno de los factores más fuertes de la amistad entre dos personas es la mera proximidad de ambos. La proximidad también puede generar hostilidad, aun cuando esto no es lo más frecuente. La cercanía posibilita explorar similitudes, sentir el aprecio del otro y percibirse a sí mismos como una unidad social (Clark, 1988).

Walsters (1966), a su vez, plantea que el atractivo físico desempeña un importante papel en el establecimiento de la relación entre dos personas. Aparentemente se considera que las personas físicamente atractivas poseen toda clase de cualidades positivas, como el ser sensible, inteligente, amable,

interesante y sociable; de ahí que para iniciar una etapa de galanteo, el primer factor que interviene sea la atracción física, la cual va a ser el punto de partida para el primer contacto físico, en donde la persona se enfrenta a la posibilidad de ser aceptado o rechazado. De esta manera, la relación puede progresar hacia el enamoramiento.

Rubin (1970), en un estudio que realizó con varias parejas, encontró que para ellas el amor significó desear intensamente estar con la persona amada, dispuesta a hacer casi todo por ella y estar capacitada para decirle virtualmente todo; mientras que la simpatía consistió en pensar que sólo se adaptaban muy bien entre sí, que tenían juicios y cosas en común, y que esos dos tópicos se inscribían como momentos del proceso de constitución de la pareja amorosa.

Bertrand Russell (en Myers, 1991) expone que las mujeres tienden a amar a los hombres por su carácter, mientras que los hombres tienden a amar a las mujeres por su aspecto físico. La gente conforma una pareja con quienes tienen el mismo atractivo físico que uno. Dicha tendencia no sólo se da cuando la pareja es igual de atractiva, sino también cuando ambos poseen igual nivel de inteligencia. Estos elementos deben ser tomados en cuenta como factores que tienen lugar en el establecimiento de un régimen de equidad entre los participantes.

La relación de pareja es definida por Melley (1978) como la relación donde el comportamiento, las emociones y pensamientos son mutuos e interconectados. La relación íntima se da cuando hay mayor fuerza, frecuencia y diversidad en la interacción; es decir, cuando la atracción mutua y el amor han sido consolidados. Tanto una como otro, pues, constituyen un proceso que se echa a andar por medio de la intensidad de la atracción interpersonal, que está presente desde una simple charla, hasta llegar a la manifestación del amor romántico (Barón, Byrne y Griffitt, 1974).

A continuación se presentan algunas definiciones que se han desarrollado en torno al amor.

Para Masters (1985), el amor es esa disposición del ánimo en que la dicha de otro ser resulta esencial para cubrir las necesidades y anhelos de la propia felicidad. En cualquier clase de amor, el afecto y el interés por la persona amada es un componente esencial.

El amor, según Myers (1991), es un fenómeno psíquico complejo de medir y estudiar. Dentro de las investigaciones que se han hecho en la comparación de la naturaleza del amor en varias clases de relaciones —heterosexuales, homosexuales, parentales y filiales— se han encontrado algunos como los elementos comunes la comprensión mutua, el apoyo prestado y recibido, la valoración y el disfrute de la compañía del otro. La diferencia entre el amor romántico y los demás amores estriba en que su primera fase se caracteriza por el deseo sexual, el deseo de exclusividad y la fascinación ejercida en el individuo por el otro ser humano.

El amor es un estado arrebatado de intensa absorción mutua. Quienes se aman, anhelan estar junto a su pareja y viven en estado de éxtasis por haber logrado su amor (Hatfield, 1988).

En torno al tema surge entonces la teoría del amor romántico, donde Walster (1971) propone una explicación del amor apasionado, basada en la teoría de la emoción de Shachter (1964), quien plantea que toda emoción afecta al cuerpo y al pensamiento, y produce a su vez cierta estimulación, tanto como un modo de interpretar y rotular la estimulación. Esto significa que ser estimulado por cualquier fuente de excitación intensificaría la pasión, siempre que el pensamiento del individuo tenga la capacidad de atribuir una porción de tal excitación a algún estímulo amoroso.

Por otro lado, Rubin (1973) concibe el amor como una actitud que tiene tres componentes. La unión, el afecto y la intimidad. Concepción que, por cierto, no sería susceptible de ejercerse exclusivamente a las relaciones amorosas de pareja, sino a todas las relaciones que conjuntasen dichos componentes.

Berscheid y Walster (1974, 1978), por ejemplo, distinguen dos tipos de amor. El amor de compañía y el apasionado. El primero se refiere al afecto que se da en una relación profunda de naturaleza indeterminada. El segundo se

caracteriza por el surgimiento de sentimientos intensos como la pertenencia del otro, los celos y el deseo sexual.

Lee (1988), por su parte, propone tres estilos de amor. El Eros, que corresponde al amor pasional; el Ludus, que representa el amor como un juego; y el Storge, el amor como compañía. Stenberg (1986), a su vez, plantea que el amor tiene a la intimidad, la pasión y el compromiso como los tres componentes que lo diferenciarían de cualquiera otra relación intersubjetiva.

A menudo, el ciclo del amor romántico —el enamoramiento— comienza con un estado de receptividad o predisposición. Por lo común, se manifiesta euforia interior el gozo manifiesto y la sensación de durabilidad. Se trata de una etapa breve que da lugar al periodo de transición entre el amor romántico y amor compañía.

3.1.3 Afiliación y autodeterminación

La necesidad de afiliación es algo derivado de la natural tendencia en los seres humanos a agruparse. Con base en el deseo de vincularse con otras personas, buscan pertenecer a un grupo que los “nutra” y que les permita decir “pertenezco a...” (Brizuela & Paredes, 2002). Los seres humanos buscan afiliarse con otros individuos para ser aceptados socialmente, y para desempeñar actividades mediante las cuales obtengan una relevancia dentro del grupo social. Beck (como se citó en Brizuela & Paredes, 2002) describe tres factores que pudieran ser determinantes para la afiliación:

Los *factores biológicos* que tienen por objetivo, desde el punto de vista evolutivo, que un individuo garantice la transmisión de sus genes a futuras generaciones. Esto sólo es posible por medio de la reproducción, posibilitada, a su vez, por las relaciones con miembros del sexo opuesto, aunque sea por un tiempo relativamente corto. Como contraparte, el aislamiento social lleva frecuentemente a la soledad y a la depresión, lo que sugiere que las conductas de apego pueden tener un sustrato genético importante. La *necesidad de pertenencia*, que algunos autores sugieren como una motivación humana fundamental que permite mantener relaciones interpersonales duraderas y gratificantes. Esto último también

tiene ventajas desde el punto de vista evolutivo ya que la formación de grupos permite proteger a sus miembros y compartir los recursos. El *miedo y la ansiedad* que, como lo demostró el estudio de Schachter (1964), determinan que alguien busque la compañía de quien pueda calmar los efectos de sus estados alterados, con lo que se reducen los efectos negativos de los mismos. La búsqueda de compañía en este tipo de situaciones no es exclusiva del humano, ya que también se observa en animales. Lo que sugiere que es un mecanismo importante desde el punto de vista evolutivo que, no por ello, lo exime de pertenecer a los códigos de la sociabilidad.

La afiliación, por tanto, es considerada una motivación de tipo social. Es decir, que existe una fuerza interna que lleva a satisfacer la necesidad de “afiliarse” (Brizuela & Paredes, 2002).

Existen muy pocas investigaciones acerca de las motivaciones que tienen las personas para entregar o denegar cuidados a su pareja. Una de las teorías, en boga actualmente, que se ha referido a este tema es la Teoría de la Interdependencia (Thibaut & Kelley, 1959, como se citó en Contreras, 2008), la cual sostiene que la motivación para actuar en beneficio del compañero surge cuando aumenta el nivel de dependencia hacia la relación con él establecida; dependencia que la persona estima poder o no satisfacer por sí mismo. Es esta dependencia la que induciría a negociar o rechazar intereses personales directos a favor del otro para procurar, así, la continuidad de la relación misma (Wieselquist, Rusbult, Foster & Agnew, 1999, como se citó en Contreras, 2009).

Este enfoque concibe el bienestar de la relación como el resultado de un proceso de transacción en el que el cuidado por el otro se concibe como un medio del que se valdrían los individuos participantes para no perder los beneficios que obtienen ambos de su relación. Dicho enfoque excluye, por oposición, la consideración respecto de que el bienestar del compañero pudiera ser un fin en sí mismo. Algunos autores se han referido a la naturaleza egoísta de las motivaciones que tiene el cuidado planteado por este modelo. Argumentan, además, que no se toma en cuenta que las personas puedan diferir notoriamente

entre sí en cuanto a los beneficios que obtiene cada uno de su relación de pareja (Patrick, Knee, Canevello & Lonsbary, 2007, como se citó en Contreras, 2008).

La teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci (2000, como se citó en Contreras, 2008) plantea que existen distintos tipos de motivación al interior de la relación en cuestión, y que estos varían en el nivel de la autonomía con que las personas perciben que ejecutan sus conductas. Dicha teoría supone que las conductas más autónomas o autodeterminadas se mantendrán más fácilmente en el tiempo como prácticas, serán más placenteras para los participantes y su ejecución será de mejor calidad, en comparación con aquellas reguladas por factores externos, tales como recompensas o sanciones. De los postulados de esta teoría, podría esperarse que las personas ejercieran con mayor frecuencia, agrado y eficacia acciones autónomas, contribuyendo con ello tanto al bienestar de otras personas como al de la relación de pareja. Por el contrario, si una persona no disfruta realizando dichas conductas o no reconoce el valor subyacente a ellas, más bien actúa motivada por los premios o sanciones que recibirá en consecuencia del entorno. Por tanto, probablemente las haga con menor frecuencia y de maneras menos efectivas, socavando así el bienestar del compañero, tanto como el de la relación de la que forma parte.

A pesar de la importancia que tienen los comportamientos de apoyo, ayuda y buen trato hacia el compañero, en función del bienestar de una relación romántica, se desconoce aún la totalidad de los mecanismos que subyacen a ellos y, en particular, se ignoran las motivaciones que tienen las personas para comportarse de determinado modo.

También desde la teoría del aprendizaje se ha intentado explicar las motivaciones que tienen las personas para beneficiar a otros, aludiendo igualmente a la relación costo-recompensa que involucra la acción, como lo hace la Teoría de la Interdependencia (Thibaut & Kelley, 1959, como se citó en Contreras, 2008). Los planteamientos de la teoría del aprendizaje señalan que las personas ayudan a otras para reducir el estado emocional desagradable que produce el sufrimiento del otro; para obtener algún refuerzo positivo, ya sea de los

demás (reconocimiento social) o de uno mismo (orgullo), así como para evitar un castigo (e. g. Gaviria, 1999, como se citó en Contreras, 2008).

En el ámbito de la relación de pareja, los modelos conductuales se han centrado en los procesos de negociación y resolución de conflictos, pues consideran que el bienestar en la relación depende en gran medida de las habilidades de sus miembros para realizar intercambios benéficos para ambas partes.

El intercambio conductual es un ejemplo de las estrategias terapéuticas para lograr el objetivo que representa el bienestar de la relación de pareja, el cual consiste en aprender a identificar conductas deseadas por los individuos participantes; mismas que se podrían ejecutar para que el compañero se comporte como uno desea (Christensen et al., 1995, como se citó en Contreras, 2008). En este contexto, las conductas de ayuda y cuidado hacia el otro constituyen prácticas que los miembros pueden intercambiar para maximizar el beneficio personal en la relación, tanto como un beneficio común.

Los enfoques señalados anteriormente comparten una visión utilitaria de la conducta de ayuda, donde la satisfacción de los intereses personales de cada uno de los participantes sería la única motivación que guía el comportamiento en beneficio del compañero, y donde el bienestar del otro estaría al servicio de dichos intereses en lugar de ser un objetivo en sí mismo. No obstante, algunos autores especulan que no sólo existen motivaciones egoístas para beneficiar a la pareja, sino que posiblemente existan diversos tipos de motivaciones y que éstas podrían tener importantes implicaciones en los beneficios que puedan representar realmente estas conductas (Patrick et al., 2007, como se citó en Contreras, 2008). Algunos autores, incluso, han planteado la existencia de motivaciones de tipo altruista, en las que el bienestar del otro es un fin en sí mismo (Bastón & Powell, 2003, como se citó en Contreras, 2008).

Por ejemplo, la Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2000, como se citó en Contreras, 2008) considera que las personas pueden presentar distintos tipos de motivación guiando sus conductas en beneficio de otros.

Esta teoría ofrece uno de los marcos conceptuales más complejos para entender la motivación, y ha sido validada ampliamente en diversos ámbitos. Su planteamiento consiste en que la motivación, relacionada con la energía y la dirección del comportamiento, no constituye un constructo único, sino que “las personas son movidas a actuar por diferentes tipos de factores, con experiencias y consecuencias altamente variadas. Las personas pueden estar motivadas porque valoran la actividad o por una fuerte coerción externa. Pueden estar impulsadas a actuar por un interés persistente o por un soborno. Pueden actuar desde un sentido de compromiso personal por sobresalir o por miedo a ser vigiladas” (Ryan y Deci, 2000 como se citó Contreras, 2008).

La Teoría de la Autodeterminación distingue distintos tipos de motivación para actuar, los cuales difieren en la percepción de libertad o autodeterminación con los que la persona ejecuta sus conductas. La teoría predice que, de acuerdo a la vivencia de autonomía con que se realizan los comportamientos, habrá diferencias tanto en la experiencia de placer del individuo como en las consecuencias de su actuar. En el presente estudio se puso a prueba esta teoría en el ámbito de los comportamientos prosociales al interior de las relaciones de pareja, lo cual, hasta el momento, no se ha realizado en otros estudios (Contreras, 2008).

En una muestra de jóvenes universitarios implicados en una relación romántica se indagó la existencia de distintas motivaciones para entregar cuidados a la pareja, y se exploró en qué medida éstas predijeron diferencias en la disposición hacia el cuidado y en la vivencia de placer al realizar estas acciones, como también en la satisfacción general del resultado y el compromiso con la relación.

Tal como la Teoría de la Autodeterminación lo predice, cada tipo de motivación representó una vivencia distinta para los individuos. Las motivaciones para cuidar de la pareja que se tuvieron como hipótesis fueron las más autónomas — motivación pro-compañero y pro-relación—, que efectivamente se asociaron a una mayor experiencia de placer que las que se postularon como menos autónomas —

motivación externa e introyectada. Esto significa que, cuando las personas entregan cuidados movidos por el genuino interés de beneficiar al otro o de beneficiar la relación, lo hacen con mayor agrado y entusiasmo que cuando cuidan de su pareja porque se sienten presionados a hacerlo, ya sea que la presión corresponda a la amenaza de una recriminación emanada desde el exterior —críticas de la pareja— o desde el interior —propios sentimientos de culpabilidad— (Contreras, 2008).

De acuerdo con la teoría, esto se explica porque las motivaciones que han sido integradas al sí mismo hasta convertirse en autónomas comparten muchas características positivas con la motivación intrínseca, entre las cuales se encuentra una mayor experiencia de placer vivenciada por el individuo (Ryan & Deci, 2000, como se citó en Contreras, 2008). Si bien una conducta de ayuda puede no ser placentera en sí misma, en la medida que el individuo reconoce y acepta el valor e importancia de ayudar a su pareja, integrando este comportamiento como parte de su propio ser, actuará con un completo sentido de la libertad, la autodecisión, y de la coherencia interna, disfrutando de la experiencia, aun cuando la acción no sea intrínsecamente agradable. Al contrario, cuando las personas no se identifican plenamente con el hecho de poner atención a las necesidades de la pareja, de otorgarle apoyo cuando está en problemas o de transmitirle afecto y compañerismo, es más probable que el entusiasmo espontáneo para realizar estas conductas disminuya y que se actúe de manera forzada o desganada, volviéndose finalmente una carga poco grata para el individuo (Contreras, 2008).

Por otro lado, los resultados de la investigación de Contreras (2008) mostraron que entre las dos motivaciones autónomas, la preocupación por el bienestar del compañero se asoció a una mayor experiencia de placer que la preocupación por la relación. Una posible explicación de este hecho es que la conducta de ayuda, por definición, está destinada a beneficiar al otro y, por lo tanto, el placer derivará de lograr ese objetivo. En ese caso, es probable que el placer y la satisfacción asociados a este tipo motivacional surjan al percibir los efectos favorables que la

conducta de ayuda tendrá en el compañero. Este tema será discutido en extenso más adelante.

Asimismo, Contreras (2008) demostró que las motivaciones se asociaron a distintas experiencias de placer en el individuo. También se comprobó que los distintos tipos de motivación predicen diferentes niveles de disposición hacia el cuidado. En concordancia con los resultados anteriores, se encontró que cuando las personas entregaron cuidados a su pareja, motivadas de forma autónoma, presentaron una mejor disposición para responder a las necesidades de la ésta, comunicarle interés por sus asuntos cotidianos y otorgarle ayuda en general. Por el contrario, cuando las personas sintieron algún grado de presión para cuidar de su pareja, mostraron menor interés en gratificarla, menor disposición para acercarse a ella cuando está angustiada y, mostraron mayor rechazo a su proximidad, a incluir sus necesidades dentro de las propias y a dedicarle más tiempo o atención de lo habitual cuando ésta lo solicita.

Las decisiones de cuidar y de responder a las necesidades del otro requieren de la disposición para postergar ciertos beneficios propios e inmediatos cuando estos son discordantes con los intereses del compañero, pues en muchas ocasiones no se pueden satisfacer ambos. En los momentos en los que el otro necesite un favor que le signifique al individuo desviarse de una actividad interesante, tendrá que decidir éste si renuncia o no a la propia gratificación para así ayudar al compañero. Es en estas situaciones cuando el tipo de motivación que subyace a los cuidados puede jugar un rol decisivo y determinar su calidad y frecuencia (Contreras, 2008).

Las presiones externas tales como las críticas, las amenazas o incluso el miedo a perder la relación podrían disminuir la disposición para entregar cuidados hasta un mínimo necesario. El individuo, así, entregaría sus cuidados al otro que participa en la pareja para atenuar estas presiones, con el riesgo de transformar los cuidados en una entrega subyugada. En este caso, la disposición para renunciar a intereses personales estaría supeditada a la presencia de estas exigencias externas y, por lo tanto, tendría menor probabilidad de mantener la relación de pareja en el tiempo. (Contreras, 2008)

Aún las presiones internas tales como el sentido de la obligación o los sentimientos de culpa —motivación introyectada— podrían perjudicar aquella disposición para postergar beneficios propios e inmediatos respecto del bienestar de la pareja. Si bien la motivación introyectada no predijo por sí misma una mayor o menor disposición hacia el cuidado, sí se encontró una estrecha relación entre este tipo motivacional y la motivación externa para cuidar de la pareja. En este caso, la persona no se siente completamente apropiada de ese comportamiento, y por lo tanto su entrega podría no ser eficaz ni constante en el tiempo. (Contreras, 2008)

El hecho de no sentirse plenamente libre al actuar podría tornar la ayuda en sacrificio y, finalmente, generar el agotamiento en la persona esforzada a tratar al compañero que con él compone la relación de pareja. En este caso, el cuidado se torna en su contrario, y se lleva a cabo la contraparte de la motivación como si en realidad se deseara genuinamente hacerlo. (Contreras, 2008)

En contraste, el hecho de cuidar a la pareja por voluntad propia cuya guía es el afecto o la valoración que se tiene de la otra persona, significa la entrega espontánea de cuidados y pronostica una mejor disposición para mantener ese comportamiento. Un resultado interesante de la investigación de Contreras en cuestión fue que la motivación autónoma en pro del bienestar del compañero obtuvo la correlación más alta con la entrega de cuidados, más, incluso que la motivación autónoma en pro de la relación. Esto reafirma la idea de que, cuando las personas cuidan de su pareja buscando su bienestar y su felicidad, aún más allá de la prosperidad de la relación o de los beneficios personales que de ella deriven, ofrecen más cuidados en este sentido utilitarista, ejercen actitudes positivas de reparación y conciliación en momentos de conflicto, y están más dispuestos a trazar intereses personales para favorecer a su pareja (Contreras, 2008).

Este hecho, sin embargo, contradice los postulados de las teorías que plantean como única razón para actuar —pro-socialmente a través de la pareja— la ventaja secundaria o los beneficios externos que esto conlleva para la persona que ayuda. A diferencia de lo que sugiere la Teoría de la Interdependencia (Thibaut, & Kelley,

1959, como se citó en Contreras, 2008), según la cual la dependencia de los individuos respecto de su relación de pareja no es el principal motor de las conductas positivas hacia el compañero relacionado. Por tanto, los cuidados que los participantes ejercen no están destinados principalmente a hacer perdurar la relación en sí misma, sino a contribuir al bienestar de la persona amada. Los resultados, sin embargo, no aportan evidencia suficiente para afirmar que la entrega de los cuidados se fortalezca en función de que existan refuerzos positivos o la evitación de consecuencias negativas, como sostienen los modelos conductuales. (Gaviria, 1999, como se citó en Contreras, 2008)

Por último, uno de las aportaciones teóricas importantes de esta investigación es el hallazgo de dos diferentes motivaciones autónomas para entregar cuidados por parte de los que componen una relación de pareja. La primera está enfocada hacia el bienestar de la relación —motivación pro-relación—, la otra lo está hacia el bienestar del otro —motivación pro-compañero—.

Con base en las dos motivaciones autónomas, el resultado más interesante es que, si bien ambas detentan un beneficio, la motivación pro-compañero mostró una cantidad mayor de estos, tanto para el individuo como para el buen funcionamiento de la relación. En particular, se encontró que la motivación en pro del compañero tuvo una correlación inversa con la motivación externa, mostró una asociación más fuerte con la experiencia de placer y fue un mejor predictor de la disposición hacia el cuidado y el compromiso, en comparación con la motivación pro-relación (Contreras, 2008).

3.2 Investigaciones de motivación y relaciones de pareja

Desde las perspectivas que ofrecen las teorías anteriormente presentadas, la motivación es un factor fundamental para la explicación de los comportamientos que el individuo lleva a cabo como tal al interior de la relación de pareja, a partir de ésta y en función de los intereses que en ella tienen lugar; intereses que no rebasan la constitución individualista de los participantes pero que tampoco se agotan en ella.

Al respecto, en México se han explorado las percepciones que se tienen de la relación de pareja (Rivera Aragón, Díaz Loving & Flores Galaz, 1986), de las reacciones ante la interacción (Díaz Loving, Andrade Palos, Muñiz Campos & Camacho Valladares, 1986), de la concepción del amor y de su impacto sobre la relación (Nadelsticher Mitrani, 1986), así como la de los celos (Díaz Loving, Rivera Aragón & Flores Galaz, en prensa) y de la comunicación (Nina Estrella, 1988).

De los estudios aludidos, son varios los que emplean el concepto de necesidad (Díaz Loving., Andrade Palos, Muñiz, Rivera Aragón & Flores Galaz, 1986) para explicar algunos fenómenos de celotipias y de reacciones diversas ante la posible pérdida de la pareja; idea o expectativa ésta a partir de la cual se manifiestan las diferencias de la vivencia posible entre hombres y mujeres, a la que se suman los factores de la edad y de la duración de la relación, por mencionar algunos.

En este sentido, la necesidad, y sus vínculos con las celotipias y las ideas-expectativas de perder al compañero con el cual el individuo mantiene la relación de pareja, permite establecer la satisfacción de aquella como indicador de la posibilidad de incidencia de fenómenos secundarios tales como la infidelidad. El artículo de Infidelidad en los matrimonios mexicanos, entre otros aspectos, menciona que la insatisfacción de necesidades —las propias y las del compañero— aumenta la probabilidad de que al menos uno —cuando no los dos— incida en prácticas de infidelidad (Casas, Gudino & Naldesticher, 1986).

Díaz Guerrero y Díaz Loving (1988), ante la contundencia de la necesidad y de los fenómenos que produce a modo de efectos, relacionan la necesidad de poder y de amor, de la que concluyen que el poder se ejerce entremezclado con las manifestaciones amorosas, y provoca por ello la confusión de ambos factores.

En lo que respecta a la necesidad en sus relaciones con las diferencias de género, se ha realizado una serie de investigaciones que ha probado, además de que la diferencia fundamental de las necesidades se establece en función de las diferencias de género mismas, que las situaciones heterogéneas de la escolaridad entre los participantes, la duración de la participación de cada uno dentro de la relación, la edad y la ocupación, son factores que en sí mismos tienen una

relevancia importante, pero que en su vínculo con el género adquieren una importancia mucho más destacada (Díaz Loving., Andrade Palos, Muñiz & Camacho, 1986).

Las variables con las que se representan la personalidad y la motivación son útiles para la predicción de algunos comportamientos individuales dentro del contexto de la vida marital (Barton, Kawash & Cattell, 1972). García y Nader (2009) señalan que hombres y mujeres se ven afectados en su relación de pareja por los estereotipos de género que determinan la personalidad a través de la consistencia de la conducta, y que los hombres se ven más afectados por cumplir el papel masculino hacia su pareja frente a la sociedad; situación en la que, cabe suponer, se encuentra una de las fuentes de la motivación (de ser hombre, tanto como de establecer los modos cuantificados con que se es). Esta tendencia, a juicio de las autoras, sin embargo, es que tales estereotipos cada vez influyan menos en los individuos y grupos sociales. Para ellas, igualmente, es particularmente cierto que, pese a la dirección en la que va la tendencia, el hecho de que los hombres mayores de 26 años tiendan a mostrarse fríos y a no expresar sus sentimientos, es un fenómeno que debe entenderse desde la determinación de la personalidad por el fenómeno de la motivación.

Los constructos de feminidad y masculinidad en sus expresiones negativas, con base en lo anterior, imponen restricciones no saludables en la totalidad de individuos de todas las edades y etnias que conforman los grupos sociales en donde aquellos se imponen y se reproducen (Hoffman, Borders & Hattie, 2000). Díaz-Loving y Sánchez-Aragón (2002) también se refieren al impacto de los estereotipos de género dentro de la pareja; es decir, a las construcciones sociales de la masculinidad y la feminidad que ejercen un papel relevante en la creación de expectativas, normas y comportamientos que regulan las formas a través de las cuales mujeres y hombres experimentan las relaciones íntimas de pareja. Otro estudio en el que se demuestran los efectos que tienen las diferencias de género es el realizado por Díaz Guerrero y Díaz Loving (1988) en relación a la masculinidad y la feminidad.

La motivación que impulsa las conductas de las distintas personalidades asume la diferencia de género, tanto como la existencia y ejercicio de los constructos genéricos, dentro de los cuales los individuos y los colectivos se distribuyen. En este sentido, y de acuerdo con McAdams (1984), Pittman y Heller (1987), Rempel, Holmes y Zanna (1985), Seligman, Fazio y Zanna (1980), la motivación es un antecedente sumamente importante en la elección de una pareja particular, en la calidad de las conductas que ocurren en el día a día de la relación, y en el desarrollo o ruptura de la relación.

Baumeister y Leary (1995) refieren, en este sentido, que los seres humanos tienen un impulso para formar y mantener por lo menos una mínima cantidad de relaciones interpersonales, y que éstas tienen ciertas características como significancia, durabilidad y un estado positivo. Asimismo, estos autores refieren que los seres humanos, al satisfacer este impulso, dan origen a dos criterios básicos. El primero es que existe una necesidad por interacciones frecuentes, afectivas y placenteras con algunas personas, y el segundo, que estas interacciones deben tomar lugar en el contexto de un marco afectivo temporalmente estable y duradero donde el fin máximo o la preocupación última sea el bienestar de ambas partes de la díada. El segundo criterio se corrobora con lo reportado por McAdams y Bryant (1987), quienes afirman que la gente con altos niveles de motivación por intimidad tienden a formar y mantener una rica red de amigos, así como otro tipo de uniones sociales, lo que se manifiesta en mayores niveles de felicidad y de bienestar subjetivo.

Por otro lado, Milardo, Johnson y Huston (1983) mencionan que los patrones de interacción social que acompañan la formación de una relación romántica e íntima son especialmente relevantes porque de manera implícita involucran saciedad —motivación disminuida que resulta de la satisfacción de la necesidad de pertenencia— y sustitución —de un lazo social con otro—. En otras palabras, cuando se desarrolla una relación íntima, los miembros de la pareja involucrada reducen la cantidad de tiempo que pasan interactuando con otras personas. Esto es debido a que su motivación por satisfacer su necesidad de

pertenencia ha sido cubierta por la pareja, de allí que substituyan sus amistades con ésta.

Además de la necesidad de pertenencia, por supuesto, también existen otro tipo de necesidades intrínsecas al individuo que afectan y determinan el fenómeno de la motivación, y que, por tanto, tienen lugar en la elección de pareja.

De acuerdo con Buss (1994/2003), debido a que las mujeres tienen una inversión parental sumamente fuerte al producir un hijo, su motivación de búsqueda de pareja está encaminada —independientemente de características como el tamaño, la raza o las habilidades deportivas— a características que le garanticen el éxito reproductivo; esto es, a encontrar un hombre que esté dispuesto a invertir recursos en ella y su producto, que sea capaz de brindarle protección a ambos, que muestre ser un buen padre, y que sea suficientemente compatible con sus metas y valores para que de esta forma garantice una buena educación para el descendiente cuyos costos sean bajos.

Es importante denotar que estas características motivacionales se transforman cuando la elección de pareja es a corto plazo, así como su diferencia respecto de las preferencias motivacionales que tienen los hombres a largo y corto plazo en lo concerniente al establecimiento de una relación de pareja.

Otro ejemplo de motivación intrínseca es el poder. De acuerdo con McClelland (1984), los individuos tienen motivaciones que se pueden clasificar en tres categorías; el logro, la afiliación y el poder, y éstas son valoradas y buscadas de manera diferente por los individuos.

Diversas investigaciones muestran que las estrategias de poder empleadas en la relación de pareja afectan en todo caso la satisfacción de los miembros de la díada. Por tanto, el desarrollo y la persistencia o ruptura de ésta. Un claro ejemplo de esto es lo reportado por García y Reyes (2004), quienes mencionan que en la actualidad las personas han cambiado la manera en que viven las relaciones de pareja debido a las modificaciones estructurales de la familia, pues en épocas anteriores, las normas, valores y conductas que guiaban el comportamiento —

factores intrínsecos de la motivación— eran radicalmente diferentes de lo que son ahora. La razón de la diferencia en cuestión es, claramente, una transformación de los modos con los cuales se inscribe el poder, tanto como los objetos en los cuales efectivamente se ejerce. Al respecto, las relaciones de pareja han tenido que transformarse con base en los cambios sociohistóricos del poder, mismos que han trastocado las formas de la personalidad con base en la modificación del fenómeno motivacional.

4. RELACIONES DE PAREJA CONFLICTIVAS

El significado de relación de pareja implica un complejo análisis de sus funciones, así como de su dinámica interna, que con anterioridad tuvieron lugar. Del mismo modo, dicho significado supone una serie de definiciones enmarcada por contextos histórico-sociales determinados que fue detallada desde el punto de vista de la psicología en su momento. Sobre esa base, a continuación tiene lugar la presentación del objeto que sostiene la finalidad del presente trabajo, a saber, las relaciones de pareja conflictivas, en aras de las cuales se ha fundamentado la tesis del fenómeno de la motivación como la condición explicativa de los estados de la pareja, así como las posibilidades de transformación que hace asequibles dicho fenómeno. En primer lugar, se desarrollará una definición con la que se pueda dar sustento práctico a la tesis que aquí tiene lugar. Luego, se señalarán los modos a través de los cuales dicha transformación podrá suscribirse en la práctica terapéutica, que ocupa el quinto capítulo de este trabajo.

Según López (2000), una de las finalidades más importantes del vínculo de la relación de pareja es la de ser el apoyo para cada uno de los participantes. Para que esta función se cumpla, es necesario que exista un vínculo real y no una situación de apego. Ejemplo de la segunda es la que establece un niño con su madre, y se diferencia totalmente de un compromiso establecido públicamente con un individuo entendido como par, respecto del cual se tiene el deseo de conformar y permanecer indefinidamente en relación bajo la forma de exclusividad de uno para con el otro, así como del trabajo realizado en función de la relación misma.

Las relaciones de pareja cuya configuración está determinada por los apegos que la hacen similar a la relación materna llegan constituyen modos problemáticos de relacionarse, y muchas veces resultan destructivos en cuanto a la interacción por dar pie a la aparición de las codependencias.

Tlaxcala y Montero (2009), expone que la relación de pareja es la que más profundamente toca la intimidad de las personas. Por tanto, es también el detonador de factores que se manifiestan como problemáticos o como las causas

de conflictos que han permanecido ocultos. En estos casos, el contacto con el otro permite que entre la luz de la consciencia y se reconozcan dichos factores que pueden ser parte del vínculo como apego.

Desde el inicio de las relaciones, existen en ambos participantes algunos factores predisponentes tales como la sexualidad, el poder, la familia de origen, el aspecto físico, el estatus social y económico, el nivel intelectual de cada uno de los individuos, las historia de vida, por mencionar algunos. También existen otros factores de orden psicológico y cultural, de manera que estos se vinculan directamente con el éxito o el fracaso de toda relación de pareja. Para que una relación de este tipo se dé, influyen varios factores tales como el aspecto económico individual y común, el educativo, los círculos sociales que implican amistades y familia, por ejemplo. En este contexto, muchas veces los individuos tienden a la repetición de patrones pertenecientes a su primer círculo social —es decir, la familia— con el compañero.

La familia, dice García (2005), reproduce y transmite los valores, las normas, las creencias, los afectos y las actitudes que condicionan y orientan la conducta individual y social de sus miembros, es el principal precursor de las características culturales y sociales del lugar en que se encuentra el sujeto. De allí que, por tanto, sea igualmente la familia el modelo de las relaciones de apego que han constituido a cada uno de los individuos, que se intentan realizar en un contexto que no es en primera instancia familiar.

Con base en las opiniones de los autores antes mencionados, se puede decir que la relación de pareja es un conjunto de procesos que se suscitan entre dos personas que han elegido estar juntas por medio de un vínculo que se forma en dependencia de la necesidad sexual, económica, afectiva y psicológica de cada uno de los participantes. Unión que tiene por implicaciones la situación previa del status socioeconómico y la comodidad por construirse, por mencionar algunas. Los procesos que pertenecen a las relaciones de pareja se construyen paulatinamente, y forman parte de las experiencias y motivaciones de los miembros que la conforman. Su finalidad parte de las necesidades individuales,

tanto como de las comunes, de la constante búsqueda y de la autorrealización con las que se ha querido entender el ser humano.

Por ello, y debido a la complejidad que representan las relaciones interpersonales, es necesario conocer las diferentes modalidades en las cuales la dinámica de pareja puede presentarse.

Para poder entender una relación de pareja se debe considerar que para los individuos, las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor, son necesidades básicas y determinantes para la sobrevivencia de la especie a través de la totalidad de sujetos que la compone. De acuerdo con Díaz-Loving y Sánchez (2002), el amor es visto como una serie de procesos integrados que vinculan relaciones donde hay cuidado, compromiso y reciprocidad. Para constituirse en pareja, lo primero que debe existir es el “sentimiento de percibir al otro como alguien especial y deseable.” El amor se anticipa con este sentimiento, y pretende una felicidad futura y permanente que funciona como el objetivo a realizar por medio del otro y con él. Así, permite establecer el “constituirse en pareja”. El amor de pareja, aún en los ensayos llevados a cabo en las más tempranas etapas de la vida, se presenta como una necesidad de exclusividad en cuanto al acceso y el disfrute del compañero. En dicha relación, el otro es lo más importante; su presencia es en sí misma fuente de seguridad, satisfacción y alegría.

“El amor favorece una perfecta sensación de unidad, de sumergirse en un conocimiento del otro, es visto como un sueño, una especie de unión total que hace sentirse pleno pero que con el paso del tiempo indudablemente irá cambiando para desaparecer o para crecer y madurar. En palabras de Fromm: “el amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos”. El amor es la penetración activa en la otra persona, es en la que la unión satisface el deseo de conocer” (Díaz-Loving y Sánchez, 2002. p. 126).

En las relaciones contemporáneas, se prioriza el deseo y el afecto como dos de las razones que conducen al ser humano a comprometerse en una relación, sustituyendo la tradición “unidos hasta que la muerte nos separe” por “unidos hasta que dure el amor” (García Méndez, Rivera Aragón, Díaz-Loving y Reyes Lagunes, 2010).

Es el amor lo que suele estar en la base del vínculo de pareja, y esto tiene como fundamento justamente la apertura del individuo mismo, la necesidad imperativa de considerar al otro para obtener de él su presencia, su disposición y su entrega, así como de mantener decisivamente la calidad de la relación en función de aquel.

Sin embargo, el idilio amoroso no es siempre de modo necesario una historia de apertura, de alegría, de entrega y de cuidados con los que el individuo se relaciona con el compañero con el que conforma una relación de pareja.

Lo que en un principio se presenta como un modo de ser, de pedir, de dar, de esperar y de realizar, desconocido para uno y que le es propio al otro, pronto adquiere el carácter de lo inusual, de lo anormal, de lo insano o de lo peligroso. Los amores —las relaciones de pareja— no necesariamente son siempre una experiencia satisfactoria para uno o ambos participantes. A veces, incluso, el establecimiento de una relación como a la que se hace referencia no necesariamente te detiene ante la ausencia del otro individuo. Un ejemplo de estos amores distorsionados son los que protagonizan personas que constantemente dicen sentirse amadas por otras que jamás han mostrado la más mínima intención que fundamente esa creencia. El sentimiento irreal que puede producir el amor, en ocasiones deriva en una especie de delirio que lleva al hostigamiento o a otras situaciones más violentas, y tiende a subir en intensidad cuanto mayor son los desaires del objeto amoroso (Gómez, 2005). El amor también es susceptible de manifestarse de modos patológicos.

Todas las patologías que se dan con relación al amor tienen su origen en problemas específicos de la estructura psicológica de la personalidad del

individuo. Sin saberlo, por ejemplo, muchas personas llaman amor intenso a la necesidad neurótica del otro. Aquellos que padecen esta confusión —que no son pocos—, y que permanecen ignorantes de ella, perciben la falta o la necesidad del otro como la ausencia misma del amor. A esto se la ha llamado el amor neurótico, y hay quienes sostienen que este tipo de “amor” es propio de personalidades inmaduras, inseguras y faltas de autoestima que han proyectado en el otro su propio valor, su propia estimación. Sin embargo, el padecimiento de dicha psicopatología es mucho más cotidiano de lo que se querría creer. Quizás, la causa para no percatarse de la existencia bastante difundida de este “modo de amar” sea su asimilación por parte de los individuos y de los grupos, tanto como la imposibilidad de identificarla con su verdadera naturaleza. De este modo, las actividades cotidianas con las que se lleva a cabo el ejercicio de amar al compañero con el que se compone una relación de pareja son susceptibles de mostrar la base que las sostiene. Así, la exigencia, los celos, la necesidad, la angustia y el malestar que tienen por contexto el amor y la relación de pareja serán identificados como codependencia.

4.1 Codependencia

La codependencia es un fenómeno complejo debido a todas las implicaciones biológicas, psicológicas y sociales que se articulan en él. Por tanto, es un proceso que está presente de distintos modos en todos los niveles de las relaciones humanas en general.

Durante la década de los setentas, se creó el término de codependencia; primero como coadición, y fue empleada para describir a las personas que mantenían una relación íntima y estrecha con una persona alcohólica, drogadicta o psicológicamente trastornada —depresivos, anoréxicos, con problemas de conducta, por mencionar algunos—. Lo que se observó en esa época fue que las personas que convivían con otra que se caracterizara por tener una adicción terminaban imitando los comportamientos de sus compañeros adictos; también se pudo observar que quienes eran no-adictos trataban con ahínco de controlar a la persona con problemas haciendo que su mundo girase alrededor de ellas. Tales

personas eran las que conducían al tratamiento a sus familiares o compañeros sentimentales, incluso a costa de sí mismos. Vivían el tratamiento y rehabilitación de su familiar, y lo asumían como si con ello resarcieran su propia culpabilidad, pues se atribuían el problema adictivo y, curiosamente cuando el adicto comenzaba a mejorar, cometían desatinos con o para ellos que los llevaban de nuevo al consumo, reiniciándose el ciclo mencionado (Dorantes, 2008).

En 1979, cuando surgió el término codependencia y el adjetivo codependiente, se destinaron para referirse a personas cuyas vidas se habían vuelto inmanejables como resultado de haber vivido una relación de compromiso con un alcohólico, por ejemplo. Sin embargo, la definición de la codependencia se ha expandido desde entonces. Los profesionales de la terapia psicológica empezaron a entender mejor los efectos de las personas químicamente dependientes sobre la familia y los efectos de la familia sobre la persona químico-dependiente. Comenzaron a identificar como pertenecientes a la misma psicopatología otros problemas como el comer en exceso o demasiado poco, apostar, apegarse a la pareja amorosa y el ejercer ciertas conductas sexuales. Asimismo, comenzaron a vincular la psicopatología con los contextos cotidianos de quienes la padecían, en aras de entender las causas de los trastornos afectivos y sociales que tenían efectivamente un lugar. Encontraron, por ejemplo, que cuando la persona codependiente rompía su relación con la persona afectada, frecuentemente buscaba otra relación con otra persona perturbada, y repetía las conductas codependientes con esa persona nueva en su vida. Conductas o mecanismos de adaptación como éste parecían prevalecer a través de toda la vida del codependiente (Beattie, 1991).

Si bien el término codependencia sólo se utilizó originalmente para describir las conductas de ciertas personas cuyas vidas se veían afectadas por una adicción, en la actualidad se habla de la codependencia en un sentido más amplio. Se ha aplicado a las relaciones de pareja debido a una serie importante de factores que pueden propiciarla en algún momento del desarrollo del individuo. Por ejemplo el factor biológico, la influencia de la historia familiar, la educación, y por

supuesto la serie de creencias, convicciones y valores que representan los factores socio culturales y de género.

El factor biológico importante es el sexo, de acuerdo con Pérez (2002). Debido a que la mujer, por temperamento y genética, tiende a mantener con más fuerza la vinculación afectiva, a diferencia del hombre que contribuye a la aparición de la dependencia emocional, se establece la síntesis afectiva de la dependencia emocional. Esto podría ser explicado por el papel que la oxitocina juega como el neurotransmisor del apego. Se ha visto que el nivel de oxitocina es mayor en los codependientes, así como en las mujeres que están por dar a luz o que atraviesan la satisfacción del período de lactancia respecto de sus hijos. Sin embargo, esta es una línea de investigación que no ha podido comprobar la relación entre dicho neurotransmisor y la condición femenina, aunque se mantiene la hipótesis de que las personas con una enorme necesidad de apegarse a otros tienen niveles altos de oxitocina.

De acuerdo con Jiménez, Villa y Ruiz (2007), los eventos desarrollados en un contexto familiar son determinaciones que influyen en el comportamiento de cada uno de los miembros que la componen, de manera que las personas que desarrollan algún tipo de dependencia por lo regular provienen de un sistema familiar disfuncional en el que desarrollaron conductas poco adaptativas como una forma de protección, las cuales pueden ser la sobreprotección, el control, la inexistencia de límites, la inseguridad, la estima nula y la resistencia a cualquier situación. En este sentido, autores como Becnell, Baumrind y Barber (en Gómez, 2002) plantean que ciertas pautas de crianza se asocian con atributos de dependencia e incompetencia psicosociales en los hijos, y clasifican estas prácticas parentales como dictatoriales, sobre-protectoras, permisivas, críticas e ineficientes.

Los factores que tienen que ver con la parte social, en la cual se encuentra inmersa la persona, son la pertenencia a los códigos del género y el contexto sociocultural. La pertenencia al género se refiere fundamentalmente a las categorías sociales tal como señala Poal (1993). Éste recoge las características y

rasgos considerados socioculturalmente apropiados para hombres y mujeres. Matud (2002), al respecto, considera el género como un constructo armado en sentidos biológicos, psicológicos y sociales, que establecerá el rol que la sociedad ha asignado a la pertenencia de cada sexo. El modelo que posee cada cultura sobre los roles que tienen que tomar el hombre y la mujer con respecto a la pareja, es de suma importancia, ya que en occidente se ha confirmado que es la mujer la que se interesa más en la relación de pareja que el hombre. De acuerdo también con Montero (2009), los factores socioculturales promueven la aparición de la codependencia emocional debido a que la diferencia entre los sexos, marcada por la cultura, refuerza el papel de sumisión, moderación y comprensión en la mujer, y en el hombre el papel de la fortaleza, la valentía y la protección. Por su parte, Gayol y Ramos (2002) consideran que la diferencia genérica trata de resolver un problema derivado de la desigualdad en el poder entre hombres y mujeres que se reproduce en las relaciones de pareja. De manera que la codependencia parece afectar principalmente a las mujeres, tanto en el desarrollo de su personalidad como en la dinámica de sus relaciones interpersonales sobre la base de la determinación cultural que se hereda por la vía social de la familia. En este sentido, parece, las mujeres no sólo son afectadas por la codependencia, sino que parecen destinadas a ser codependientes.

Como se ha visto, existen diversos factores que se conjuntan para que se dé una configuración codependiente, y debido a las implicaciones que ésta tiene en las relaciones de pareja, es de suma importancia tener una clara concepción de la codependencia misma para así comprender de una mejor manera lo que ésta pone en juego.

Para Mellody (1994), la codependencia se define como el ciclo de patrones de conducta y de pensamientos disfuncionales que producen dolor, y que se repite de manera compulsiva como respuesta a una relación enferma y alienante con un adicto activo o en una situación de toxicidad relacional. Asimismo, menciona que esta enfermedad tiende vínculos con las diversas formas de abuso infantil y con experiencias disfuncionales durante la niñez. Por lo que el adulto codependiente

carece de la capacidad para ser una persona madura, tanto como para vivir una existencia plena y satisfactoria.

Beattie (1991) investigo que la mayoría de los codependientes están obsesionados con otras personas. Sin embargo, pueden percibir las dificultades en las que se encuentran éstas pero no pueden observar las propias; es decir, no pueden percatarse o reconocer sus problemas, lo que los lleva a no saber lo que están sintiendo y a no estar seguros de lo que piensan.

Tomado en cuenta lo anterior, la definición de la codependencia que propone Manila (como se citó en Tizcareño, 2008) es la que logra abarcar más extensamente sus fenómenos. Manila la define como un trastorno bio-psico-social porque poco a poco lleva al individuo a la enfermedad orgánica por el dolor, la preocupación, el sufrimiento, la angustia, la impotencia y la frustración. Estas emociones se depositan en el cuerpo a manera de somatización, y pueden causar desde mínimas enfermedades que pueden progresar hasta convertirse en padecimientos crónicos, llegando incluso a ocasionar la muerte en el individuo en situaciones críticas.

La codependencia presenta factores psicológicos que pueden ser entendidos como desorganización de la psique. Es decir que dichos factores no alcanzan un contacto genuino con las necesidades, ni sus fronteras están bien definidas. Del mismo modo que los individuos codependientes no distinguen dónde terminan ellos y dónde comienza el otro. Incluso existe un estado clínico de confluencia latente, en el que la confusión del sujeto alcanza intensidades considerables, y en vez de decir "yo", dice "nosotros".

Se habla de la codependencia como de una enfermedad social porque el individuo, al experimentar los sentimientos anteriormente mencionados, poco a poco decide aislarse de la sociedad por no encontrar respuesta o solución a sus estados anímicos. No obstante, otra forma de la enfermedad puede consistir en la elección de otro camino que lo lleve a reaccionar violentamente ante el grupo como medio de respuesta ajustado a sus necesidades de protección y

sobrevivencia. Por no poder definir ni expresar sus estados de ánimo, termina disgustado o violentándose con las personas más próximas a él.

May (2000) afirma que "los codependientes se caracterizan por estar tan preocupados y absortos en tratar de rescatar, proteger o curar a otro, que en el proceso encaminan sus propias vidas hacia el caos". Mellody (1995), al respecto, sostiene que existen cinco características nucleares que alimentan la codependencia.

El *Síntoma nuclear 1*, que significa la dificultad para experimentar niveles apropiados de autoestima. Los codependientes tienen dificultades con la autoestima en uno o dos extremos del espectro. En uno de los extremos, la autoestima es baja o inexistente. En el extremo opuesto hay arrogancia y una concepción megalómana del sí mismo.

El *Síntoma nuclear 2*, que contiene la serie de dificultades para establecer límites funcionales. Los límites funcionan como vallas invisibles y simbólicas, y ayudan a los individuos a impedir que la gente penetre en espacio propios y abuse de ellos, a entrar en el de otras personas y abusar de ellas y, a proporcionar un modo de materializar el sentido de "quién se es", tanto de modo interno como de modo externo. El límite externo permite mensurar la distancia respecto de otras personas; distancia que permite al individuo darles o no autorización para que se acerquen a él. Dicho límite también impide que el cuerpo propio haga daño al cuerpo del otro con base en una comprensión de la distancia, misma que es dividida en la distancia física y la sexual. La física determina la proximidad con respecto a lo que se consiente de las personas, como el hecho de que puedan tocarse. La sexual determina los modos mediante los cuales el individuo se permite experiencias corporales con otras personas cuya finalidad es la satisfacción y el placer. El límite interno protege los pensamientos, sentimientos y conductas, y los mantiene funcionales por asumir responsabilidad de estos. Así, por la función del límite interno se esperaría que el individuo dejara de manipular y controlar a quienes tienen una relación con él. De allí que una persona sin límites

no advierta los de los otros, sea insensible a ellos, los transgreda y obtenga de ellos una ganancia.

El *Síntoma nuclear 3*, que constituye la dificultad para asumir la propia realidad. Los codependientes manifiestan a menudo que no saben quiénes son. La dificultad es para asumirse y para poder experimentar "propia realidad". Los niños que viven en sistemas familiares donde son ignorados, atacados o abandonados, por ejemplo, aprenden que no es conveniente ni seguro expresar la realidad que viven. Es probable que, por ello, como adultos codependientes futuros, esos niños tengan dificultades para experimentar o asumir su realidad en la edad adulta.

El *Síntoma nuclear 4*, que consiste en la dificultad para reconocer y satisfacer las propias necesidades y deseos. El no atender adecuadamente los propios deseos y necesidades suele estar vinculado a una sensación de baja autoestima que produce vergüenza, y que proviene en todo caso de experiencias infantiles. Así, cuando a la expresión de una necesidad o de un deseo le seguía su satisfacción, ésta pudo ser sentida como abusiva y, por lo tanto, prohibida y olvidada. El adulto codependiente siente que es terriblemente egoísta por necesitar o querer algo.

El *Síntoma nuclear 5*, que es la expresión de la dificultad para experimentar y expresar la realidad con moderación. El no ser moderado es el síntoma más visible de la codependencia con otra persona. Los codependientes sencillamente no parecen comprender lo que es la moderación. Están totalmente comprometidos o totalmente desapegados, son totalmente felices o absolutamente desdichados, y creen que una respuesta moderada "no basta". Sólo lo excesivo es entendido como válido, y por ello es tomado en cuenta.

Dentro de las relaciones de pareja, se experimentan diversas dinámicas; la codependencia es una de ellas. Ésta permanece influencia por diversos aspectos que engloban a la persona, como se señaló en su momento, y estos son

denominados como aspectos socioculturales. La familia, la religión y la educación son, para algunos, los más importantes.

4.2 La codependencia en la relación de pareja

En la relación de pareja es en la que, con más facilidad, emergen las carencias personales y las dificultades psicológicas de la persona. También, es en la que los integrantes buscan encontrar la seguridad del amor en el otro. Por ello se cree en la incondicionalidad del amor; lo que lleva a que se muestra en la pareja las facetas más íntimas y los mecanismos neuróticos de los individuos.

La codependencia tiene por base muchas de las ideas irracionales que el individuo se va creando a partir de sus experiencias; ideas constituidas de creencias respecto de lo bueno y lo malo de una situación en particular, por ejemplo. Dentro de la pareja, el integrante codependiente piensa que no puede vivir sin el otro, se funde con él hasta el punto de llegar a perder su propia identidad y vive para él, en vez de vivir su propia vida (Pia, 2009). Es común que en las dinámicas codependientes se elija a la otra persona desde la necesidad para inscribir en ella la satisfacción del amor, la desaparición del miedo a la soledad, para consolidar la costumbre y la comodidad a través de las prácticas constantes. La necesidad muestra la carencia, y, por tanto, los codependientes buscan llenar su desvaloración personal con el reconocimiento de los otros.

A partir de la necesidad, se puede proyectar la cesación de ciertas carencias infantiles en el otro, y construir un ideal de éste que no considera su consistencia real. El otro es construido desde la necesidad del individuo para intentar satisfacerla. De este modo, se niegan los aspectos del otro que disgustan y se fabrica así una serie de cualidades que no existen en él y que terminan de perfilar el ideal con el que se construye en vínculo afectivo (Eguiluz, 2007).

De acuerdo con Muñoz (2005), en toda relación de pareja surge, además de una versión particular de la dinámica antes mencionada, el miedo al abandono, a la propia dependencia, a la pérdida total o parcial de la identidad del individuo

cada vez que renuncia a sus propios valores, principios o aficiones para adoptar los de su pareja.

De las relaciones codependientes de pareja, Quiñones (2007) menciona que las cosas no ocurren como esperaban o como querían los participantes. Porque para el codependiente no es suficiente sentirse amado; tiene que sentirse también necesitado por confundir el amor con la posesividad más destructiva. Algunas personas codependientes, también, se sienten enamoradas de caracteres egocéntricos, y reportan una vida de sufrimiento y malos tratos.

Retana y Sánchez (2005) dicen que algunos individuos se preguntan si el amor puede llegar a causar adicción, y la respuesta más clara es que aquél es un vehículo ideal para la adicción porque puede demandar la consciencia de una persona, sus emociones, pensamientos y voluntad. Así, una relación es adictiva cuando produce daño, cuando perjudica la salud física y emocional sin que sea posible librarse de ella. El adicto al amor sufre la absorción de su pareja la mayor parte de su vida; se distancia de sus amigos y familiares, puede descuidar sus responsabilidades laborales por intentar permanecer junto al otro, a quien idealiza, disculpándole y justificándole. Para Barnette, Maqueo y Martínez (Retana y Sánchez, 2005), esto representa un trastorno que se manifiesta como la incapacidad para lograr participar de forma positiva en una relación.

La codependencia en la pareja está relacionada con muchos factores que originan conflictos en el desarrollo histórico de la misma. Por mencionar alguna, se encuentra la familia disfuncional (Jacobson & Gottman, 2001). La psicopatología de la que se ocupa aquí tiene que ver con aspectos como la orientación de las motivaciones, los procesos cognitivos y afectivos, en los que se involucran emociones y aspectos físicos como la descarga de cierta tensión del cuerpo, y una desorganización en la actividad psíquica cuando la actividad se manifiesta como emoción o como afecto.

Las características de las parejas codependiente de acuerdo con Pia (2009), son la *baja autoestima*, característica de las más relevantes dentro de la

pareja, en la que es altamente posible encontrar una persona cuya estima propia es reducida y otra con una autoestima aparentemente alta; el *control* como capacidad que tiene uno de los dos participantes —el dependiente— de controlar sus sentimientos, emociones y su propia vida, en virtud del otro, mientras que éste tiene cierta necesidad de controlar lo que su pareja le está ofreciendo; y, por último, la *necesidad de complacer*, misma que provoca, en la persona que tiene la función de complacer, el desplazamiento de sus propias necesidades y deseos por privilegiar la satisfacción de los de su pareja.

En la investigación titulada "Relación de la codependencia, el apego, los estilos de amor y rasgos de masculinidad- feminidad en adultos" elaborada por Zarco (como se citó en Quiñonez, 2007), el autor menciona cuatro factores importantes que se dan en la relación codependiente de pareja. El factor 1 es el *altruismo*, y refleja una preocupación constante y obsesiva por resolver los problemas de la pareja. El factor 2, la *abnegación*, refleja una búsqueda permanente por cumplir con la satisfacción de las necesidades y los deseos de la pareja, sin importar que se lastime la propia integridad al reprimir la expresión de los propios pensamientos, deseos y necesidades por miedo a molestar o a perder a la pareja. El factor 3, la *dependencia*, que representa un componente mucho más cognoscitivo de la codependencia, se expresa en la percepción que tiene el individuo de que el compañero, sus pensamientos, sentimientos y acciones, dependen de él (ella). El factor 4, la *necesidad de complacer*, que implica la sensación de que ayudar a la pareja y a los otros es importante.

En consecuencia, la codependencia se expresa como la aceptación del engaño y el maltrato de los que se es objeto por parte del otro cuyo resultado, casi en todos los casos, es la pérdida del equilibrio emocional del integrante codependiente de la pareja, así como la alteración de sus formas de pensar, de sentir y de comportarse.

La codependencia según Hernández y Villar (2008), por ser un padecimiento entendido como una enfermedad, se puede adquirir de forma inducida directa mediante un sistema de conductas y creencias familiares. En

todas las familias existe cierta disfuncionalidad en mayor o menor grado. En efecto, a menudo las personas codependientes reportan haber sido objeto de algún tipo de abuso físico o verbal, o que sufrieron el abandono de al menos uno de sus padres —cuando no de ambos—, físico o emocional. El codependiente, según Beattie (1991), busca alivio en alguna adicción para anestesiar su dolor.

Forward y Norwood (1993; 1996) mencionan que la codependencia no sólo tiene sus raíces en cuestiones educativas, familiares y culturales. Sino también influyen otras fuentes sociohistóricas como los medios masivos de comunicación y la iglesia, por ejemplo. Respecto a esto, los autores citan que dichos sistemas dan lugar a la codependencia del individuo debido a un bajo nivel de preparación en relación con los arquetipos que presentan como productos.

En cuanto a la iglesia, como institución, ha favorecido la represión de los sentimientos a través del perfeccionismo, el hacer cosas buenas por los demás a modo de imperativo, esto es, sin tomar en cuenta las motivaciones para realizar esa ayuda. Para la ideología de la iglesia, es necesario el olvido, que en este caso implica la supresión del hecho que representa el fenómeno de la "motivación", al mismo tiempo que representa la diferencia entre la verdadera generosidad que nace del genuino amor y la conducta codependiente, que es el resultado del deseo de complacer y sentirse necesitado.

En cuanto a la situación de género, se observa una fuerte relación entre ésta y la codependencia. Ya que es el sistema de género lo que legitima y reproduce las prácticas, representaciones, normas y valores que la sociedad construye, se sirve de modo determinante de la diferencia genérica de los sexos. El sistema sexo/género se definió como un conjunto de arreglos a través de los cuales una sociedad transforma la sexualidad biológica en productos de la cultura; arreglos en los que las necesidades sociales transformadas son satisfechas. De acuerdo con Hernández y Villar (2008), las propuestas teóricas relativas al género aparecen al final del siglo XX y lo entienden como una serie de construcciones sociales. Asimismo, sostienen que el sentido de las actividades se adquiere por medio de interrelaciones sociales en un contexto de desigualdad.

El dominio de un género sobre otro implica el uso de los símbolos de representación culturalmente disponibles; los conceptos normativos que sustentan las interpretaciones del sentido de los símbolos, las referencias institucionales y la identidad subjetiva, se resumen en obediencia total al cónyuge a cambio de sostén y protección. Como menciona Salazar (2007), las tradiciones y creencias emanadas del sistema social organizado a partir de una premisa de género vinculan a la mujer con el hogar. Por tanto, a la dependencia económica respecto del hombre, así como a la codependencia emocional.

Diferentes estudios sobre codependencia muestran la presencia de violencia intrafamiliar dentro de la relación de pareja. Sin embargo, no es la finalidad o el objetivo centrar el problema en la conducta individual del hombre en sí misma, sino como el resultado de un desequilibrio de poder entre los individuos; desequilibrio que es necesario atender para evitar producir una falsa perspectiva del fenómeno. El ejercicio de poder sobre un género por el otro, tanto como el que detenta uno sobre sí mismo, tiene efectos claramente negativos sobre la integridad física, psicológica y social de los individuos que cada uno representa.

Con el paso de los años, se ha demostrado que el problema de la codependencia dentro de una relación no es privativo de las mujeres, aun a pesar de los estereotipos y de los roles que se manejan dentro de la sociedad mexicana con bases ideológicas, tanto como los que se montan sobre afirmaciones científicas tales como la que determina que las mujeres, por presentar mayores cantidades de oxitocina en su organismo, son aquellas que, por ello, establecen la codependencia en la relación. Además, dichas demostraciones han dado gran importancia a los antecedentes familiares de los individuos sin excepción, y en general, al contexto en el que se desarrolla la persona.

En cuanto a la presencia de la cultura, se puede afirmar que son los modos que aparecen como dominantes en un contexto histórico-social determinado los que se reproducen en los individuos, los que se comparten y transmiten como valores de las actividades del intercambio social y los que encuentran la vía ideal

para perpetuarse en la familia. Este es el caso de los padres que, cuando les transmiten a los hijos los valores y pautas de conducta que poseen respecto de lo que debe ser, constituyen de este modo una forma del tejido que se vuelve susceptible de funcionar en los códigos de la codependencia a través del género. En tanto que los hijos los aprendan, compartan y reproduzcan, habrá una repetición sustentable de a cultura. El caso contrario implicará, por tanto, el detenimiento de dicha reproducción o la fractura del proceso que tiende a reestructurar el sistema simbólico que afecta y determina los roles, los valores y las conductas socialmente aceptadas.

Lo anterior se corresponde con Montesinos y Martínez (1998) cuando señalan que el conjunto aprendido de tradiciones y estilos de vida socialmente adquiridos de los miembros de una sociedad, incluyendo sus modos pautados y repetitivos de actuar, son aquellos que enmarcan su conducta.

Es justamente en esa misma línea que se plantea la diferencia entre lo social y lo cultural, donde lo social implica las relaciones concretas del intercambio, y la cultura, las reglas introyectadas y compartidas del nivel simbólico cuyo código determina la conducta de cada uno de los individuos.

Es comprensible, entonces, cómo la implicación entre cultura y sociedad forma parte del desarrollo humano. La cultura, al ser asimilada necesariamente por los individuos, les reporta un orden cuya finalidad es la de continuarse a través de ellos, inscrito en cada una de las actividades con las que se especifican los diferentes tipos de relaciones que parten, sin excepción, de la diferencia genérica de los sexos.

Krestan y Bepko, (en Noriega & Ramos, 2002) sostienen que la conducta codependiente, en este sentido, es el resultado directo de la falta de equidad en la distribución del poder entre los hombres y las mujeres. Si bien es cierto que la codependencia puede estar íntimamente asociada a la construcción de la femineidad —en la medida en que ésta es un constructo de manufactura masculina—, esto evidencia la importancia de profundizar en las características

sociales que desarrollan las mujeres como consecuencia de la socialización cultural que las coloca como vulnerables a las relaciones injustas y violentas por definición. Por ello, tanto la situación individual de las mujeres como los estereotipos propios de su sexo y de la cultura a la que pertenecen, son fenómenos que encuentran su pertenencia en el concepto de codependencia, desde el cual es posible establecer como posibilidad, al menos, la asequibilidad de su transformación.

Sin embargo, es necesario señalar que la situación de los hombres no dista, aquí, demasiado de la de las mujeres, pues no se exime de pertenecer a la determinación histórica que le otorga la cultura. Así, su participación en la conformación de la relación codependiente de pareja debe ser comprendida como activa de pleno derecho.

May (2000) describe cómo se manifiesta la codependencia en el hombre y en la mujer, y nos dice que existen importantes diferencias genéricas que deben ser reconocidas. En una relación codependiente de pareja es posible que la mujer haga más por el hombre para demostrarle sus sentimientos, que toda su atención se centra en él, en su bienestar y en sus deseos. Por esto, es altamente probable que ella sacrifique otras relaciones sociales, como sus amistades, y actividades que no estén vinculadas a la satisfacción de las necesidades (imaginadas por ella) de su compañero.

En el contexto histórico del México de 1970 a la fecha han tenido lugar cambios significativos en el panorama socioeconómico de los habitantes cuya situación es citadina. Muchos de ellos han implicado de manera considerable la transformación de la psicología de la pareja mexicana, y se le han agregado cargas especiales a las diferentes etapas de su ciclo vital. Por ejemplo, en la toma de decisiones que presenta como espectro de posibilidad otro tipo de objetivos tales como la elección —autónoma— de pareja. Actualmente, se puede verificar este ejercicio de elección por los efectos que despliega como propios, una gran sincronía empática que contiene una importante gama de fenómenos intrapsíquicos e interpersonales que determinan encuentros subsecuentes y, por

último, la fase de enamoramiento, la formalización del vínculo o bien la interrupción definitiva de una posible relación. Efectos todos concernientes a la suscripción de los individuos como capaces de satisfacer sus propias necesidades y las de su compañero de modo tal que no está en implicación la satisfacción de las necesidades de un grupo al cual representan. En este sentido, pues, se afirma que esta desvinculación del grupo que representan los individuos —lo quieran o no— funciona también como uno de los factores que tornan codependiente una relación de pareja.

Según Velasco (2004) y Rojas (1988), en México se encontró que al comparar los rasgos de conducta entre las mujeres mexicanas, las acciones con las que se relacionan en pareja, su conducta, propiamente, responde de modo directo a rasgos culturales típicamente establecidos en nuestra sociedad. Ante ello, no obstante, no es obsoleto señalar que la correspondencia de actividades particulares u “originales” con acciones que pertenecen a un estereotipo — consistente con la diferencia genérica de los sexos— en la actividad efectiva de las mujeres, no es captada como consciente ni como voluntaria.

Noriega y Ramos (2002) hacen una reflexión acerca de lo que estimula de mil maneras a los individuos a buscar relaciones que se revelan *a posteriori* adictivas. Dichos estímulos son señalados en la música, la literatura, el cine y la televisión, como los contenedores de un mensaje cifrado que enfatiza que no puede alguien vivir sin otra persona. En el caso mexicano, el status y el poder, por ejemplo, determinan la obediencia afiliativa, que juega un papel preponderante en la interpretación del poder mismo, pues presenta la obediencia como una muestra de amor hacia quien ejerce la orden, como un modo de demostrar los sentimientos que existen y que se inscriben en él; y que, si no son demostrados, entonces no existen. Como es evidente, ya desde la infancia los individuos ingresan a ciertas versiones de codependencia en sus relaciones con los padres. Se respeta la autoridad con amor, a cambio de recibir la promesa de la protección afectiva.

Rivera y Díaz Loving (2002) afirman que existe una modalidad del control a la que denominaron *control interno afectivo negativo*, ya que emplea las

emociones para manipular las situaciones a través del bloqueo en las actividades. De este modo, condiciona que las respuestas emocionales sean siempre pasivas —encubiertas—. Con un formato y origen similar, pero con patrones únicos, aparece el chantaje —que sin dificultad satisface el procedimiento de la modalidad de control que describen estos autores, y que podría ser propuesto como la expresión mexicana de éste—, medio encubierto para manipular a otros, en el que el manejo de las emociones presenta una finalidad distinta de ellas. Llorar para adquirir, sentir tristeza para merecer o para ganar la atención y las acciones del otro, expresar la propia incapacidad o la indefensión ante las situaciones de conflicto o de desacuerdo para sustraerse de ellas, son algunos ejemplos del chantaje mexicano.

El uso del chantaje como medio de poder es aprendido desde la infancia. El niño llora para que se cumplan sus caprichos, lo hace hasta obtener lo que desea. Este patrón puede sobrevivir a la infancia y persistir en la vida adulta sin alterar su función ni su mecanismo. A través de su ejercicio puede satisfacer sus deseos, tanto como convencer a la pareja de algo que, por iniciativa propia, no haría.

Todos y cada uno de los roles en la interacción social son transmitidos primordialmente por la familia mediante el proceso de socialización y endoculturación, llevados a cabo durante la infancia de los individuos. Dichos procesos se orientan hacia la consolidación de la identificación de los individuos con el género al que pertenecen a través de las prácticas que predestina la cultura en un momento y un espacio social específico en cada caso. En los hombres, que los atributos agresivos, dominantes e instrumentales sean llevados a cabo suficientemente, mientras que en las mujeres, los atributos de amabilidad, docilidad y sentimentalismo sean ejercidos además para que la sociabilidad entre unos y otras sea armónica. De modo tal, también se constituyen las diferencias antagónicas y antinómicas de la condición humana, por ejemplo, lo activo y lo pasivo.

Sin embargo, puede notarse actualmente un intercambio importante de actividades que han permitido la participación de la mujer en diversos ámbitos que

antes estuvieron destinados con exclusividad al género masculino. No obstante, lo anterior no puede ser significado como el rebasamiento o la invalidez de la diferencia genérica entre los sexos, sino quizá, más bien, como una confirmación de ésta en un contexto histórico en el que sus determinaciones son más sutiles (Valdez, 2005).

Hasta el decenio de 1970, la sociedad mexicana era muy estable en términos conyugales, y sus relaciones de pareja estuvieron compuestas por el ejercicio de las definiciones funcionales del matrimonio que cada uno de los participantes intentaba realizar satisfactoriamente. Este panorama de la sociedad mexicana funciona como antecedente histórico e ideológico en el que aparecen ahora, contrastantemente, nuevas formas de vivir en pareja; formas distintas y distantes de la que presenta como legítima la versión matrimonial de las relaciones de pareja; el ejercicio de parejas no-heterosexuales, el de parejas que deciden no compartir vivienda; formas de relacionarse que, ante todo, mantienen sus lazos afectivos y sexuales.

El fin del siglo presentó, y legó al nuevo, un panorama de la pareja mexicana con una identidad difusa, polarizada y fragmentada por diferentes tendencias que buscan, cada una, su satisfacción. Las parejas actuales tienen nuevos hábitos de convivencia, sus prácticas sexuales no corresponden a ningún precedente y las modalidades de crianza de los hijos se han multiplicado considerablemente. A estos factores, cada uno suficientemente complejo, es necesario sumar el que tiene por contenido el ingreso al ámbito laboral de pleno derecho que han logrado las mujeres que, así, siguen conformando relaciones de pareja en las que siguen ejerciendo la función de ser el soporte afectivo, maternal y constante de la estructura familiar a la que, sin embargo, sigue perteneciendo.

Lo anterior presenta nuevas modalidades posibles de relación y nuevas reglas de interacción; en cualquier caso, presenta procesos que en su evolución parecen provocar rompimientos estructurales respecto de la pareja tradicional, fracturas de las que se espera vayan en dirección hacia la responsabilidad emocional ejercida

por los individuos históricos concretos, hacia el respeto y la integración social que poco a poco habrá de darse, mientras se sigue construyendo nuestra sociedad.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN PAREJAS CODEPENDIENTES

El padecimiento representado por el fenómeno de la codependencia permite vislumbrar la complejidad de las relaciones afectivas, tanto como su repercusión en todas las esferas de la vida del hombre, lo que es un mérito. Sin embargo, representa a su vez tan sólo una fisura, una grieta diminuta de la pared que nos separa de la intelección total de los procesos y producciones que tienen lugar entre dos individuos. Dicha grieta, con todas las limitaciones que presenta respecto de la magnitud inmensa de lo que permite ver, constituye la motivación de las investigaciones teóricas en general, y de la psicología en particular.

Como se mencionó en su momento con reiteración, la familia representa una de las fuentes cuya causa se expresa de modos concretos en el carácter codependiente de los individuos que, más tarde, llevarán a las relaciones de pareja que puedan construir como un lastre de su propia historia. El cúmulo de vivencias, recuerdos, olvidos, sensaciones, imágenes, anhelos, alegrías y frustración es lo que se entiende como historia personal en primera instancia; luego, la misma caracterización encontrará su paralelo en la historia social de un grupo específico —círculos sociales, grupos organizados, familia, sociedad, creencia religiosa o política, hasta determinar también los discursos institucionales, estatales e ideológicos que vinculan a los individuos con el momento histórico real mismo—. La historia, pues, se muestra como la estela que dejan detrás los acontecimientos para la percepción y afecto de los individuos; aquella muestra que es transgeneracional.

En este sentido, la institución familiar persiste para efectos —y afectos— explicativos del padecimiento de la codependencia. Aún con todas las

transformaciones que ha sufrido en la modernidad, aquella sigue siendo la institución pilar de nuestra sociedad, y cualquier modificación que sufra este núcleo primario tendrá importantes repercusiones en las relaciones interpersonales, determinadas ya por padecimientos que parecen ser ya familiares en el sentido cotidiano del término.

De lo anterior surge el planteamiento de que la manera como se establecen las relaciones de pareja está influida por la historia familiar de los individuos, y por sus vicisitudes. Éstas son la base —y el molde, cabe decir— de las relaciones posteriores. Una vez afirmado esto, entonces se puede decir que tanto uno como otro miembro de la pareja, en cada caso, la percibe y la interpreta a partir de su propia historia, es decir a partir de sus necesidades fundamentales y de sus expectativas originarias. Sin excluir de éstas, por supuesto, la gran carga de fantasías respecto de su satisfacción —destinada al otro— o las distorsiones de la percepción cotidiana de la relación de pareja, que encuentra sus razones en la fantasía (de satisfacción) misma.

Ante lo dicho, comprender las dinámicas motivacionales de los individuos permite vislumbrar la posibilidad de su intervención para abrir la posibilidad de cambiar las conductas patológicas que tienen lugar en la relación de pareja a través de las motivaciones que les dan origen. La motivación propia de dicha intervención es el cambio hacia el mejoramiento de la relación de pareja, y en el mejor de los casos, su éxito.

Con base en la premisa de que la motivación está formada por dos grandes dimensiones —la cognitiva y la afectiva—, de las cuales la primera nos permite tener una imagen del mundo y la segunda la expresión que afecta la realidad percibida respecto de las necesidades, se propone que sea precisamente éste el punto a través del cual se pueda inducir a los participantes de las relaciones de pareja a una resignificación de sí mismos, y por tanto del otro.

En los procesos psíquicos afectivos existen tendencias, entendidas como fuerzas dinámicas vinculadas a un contenido objetivo que, cuando son conscientes, expresan claramente el origen de la necesidad y el motivo que las

impulsa a actuar. Por el contrario, cuando las tendencias son inconscientes, son percibidas como impulsos de los que se desconoce la causa y el motivo que sin embargo se expresan independientemente de la voluntad del individuo. Por ejemplo, la tendencia al reconocimiento, que determina la calidad de la relación de pareja, se deriva de la imagen consciente e inconsciente que una persona tiene de sí misma. Así, las tendencias de las dos vertientes se relacionan y estructuran los fenómenos que impactan la relación de pareja, y por tanto las expectativas que se tiene acerca de ella.

Cuando en las relaciones de pareja predominan las tendencias inconscientes de los participantes que se dirigen hacia la frustración, se expresan de modo permanente la tensión o el conflicto, y pueden derivar en la pérdida de la motivación respecto de la relación misma. Es decir, que bajo el gobierno de las tendencias inconscientes de al menos uno de los participantes, la dirección de la motivación rebasa el interés por el compañero hasta perderlo, debido a la insatisfacción que lo constituye en relación a las necesidades (inconscientes) de aquel.

Es bajo estos supuestos que el planteamiento de Sternberg (2010) se toma como una perspectiva que permite como posibilidad que una pareja pueda vivir con sus necesidades y expectativas, luego de haberlas conocido mediante la intervención terapéutica, cuya tarea sería en todo caso dirigir a los miembros de la pareja hacia la superación de aquello oculto que impedía su bienestar.

Taller: “Reconstruyendo historias de amor”.

Marco de Referencia

Este taller tiene como marco de referencia la concepción del *amor como una historia*, desarrollada por Sternberg (2010). El autor plantea que las relaciones de pareja tendrán éxito o no si y sólo si la compatibilidad de las historias de los integrantes de las mismas tiene lugar entre ellos. Para él, lo que en realidad sucede en las parejas es que se mira al otro a través de la propia historia, y se

ejerce con ello un molde sobre él que no habrá de ser llenado por sus acciones, pese al esmero que lleve a cabo para lograrlo. Así, lo que en verdad sucede, es que se impone por parte de al menos uno de los participantes una ficción personal, que encuentra en el otro la posibilidad material de suceder en la realidad. De esta manera, se bloquea la posibilidad de conocer en verdad al otro.

El amor, para Sternberg (1994, 1995), es una historia, y los integrantes de una relación de pareja, sus autores. El estado emocional de una relación se determina por las historias en las que está basada. De aquí se desprende la importancia de ubicar cuál es el punto a trabajar en la intervención terapéutica para parejas, en donde las historias de sus miembros se asumen como las causas del fracaso y de la insatisfacción.

Es importante destacar, por principio, que no hay historias correctas o incorrectas en sí mismas o de modo absoluto. Es decir, que la función de las historias es dar coherencia y significado a la relación en el contexto de la vida en su complejidad histórica e individual. La decisión de distanciarse la terapia de la corrección abre la posibilidad de relacionarse con las historias de un modo en el que no esté atravesado el juicio descalificador. Por ello, unas pueden tener efectos más permanentes, y otras pueden modificar sus contenidos por el dinamismo que presentan como propio hasta ser reemplazadas por otras. Así, algunas tendrán mayor importancia que otras para cada uno de los participantes.

En ocasiones, las historias podrán acercarse a la verdad sin llegar a expresarla absolutamente; en otras, estarán verdaderamente alejadas de ella sin implicar esto una descalificación o un juicio de invalidez por parte del compañero ni del terapeuta. Lo anterior, en todo caso, se presenta como criterio ante la inevitabilidad que tienen las historias del otro respecto del filtro de la propia historia del compañero.

La cotidianidad es la materia prima de la rememoración y de la recreación de las historias, tanto como del surgimiento de historias nuevas, nuevas versiones y puntos de vista que en otros momentos habían sido desechados por alguna razón. Las historias son creadas con base en una variedad importante de actores, y éstas deben funcionar en el contexto de la vida cotidiana para lograr así la

resignificación de acontecimientos pertenecientes al orden objetivo. Si la cotidianeidad es desplazada como el espacio y el tiempo donde tienen lugar las historias y el trabajo de ellas, puede haber alteración mental en los participantes.

Existen historias retrospectivas y prospectivas, y es así que siempre creamos la realidad a través de ellas.

Sternberg plantea tres elementos que combinan aspectos de las relaciones con nuestras historias personales. El primero es el *guión*, la descripción resumida de lo que está sucediendo en la relación a modo de afecto, síntoma o queja, y que denota dos niveles. El primer nivel es el superficial — ¿qué pasó? —, el segundo es el nivel profundo — ¿qué pasó realmente? —. En este punto interviene determinadamente la diferencia de las interpretaciones que ejercen los miembros de la pareja. El segundo aspecto está constituido por las *tramas*, que son las caracterizaciones del significado de los eventos; la atribución a los sucesos de un significado aleccionador como los significados del amor, la confianza o el cuidado. Es necesario señalar, sin embargo, que las lecciones son creadas por cada uno de los participantes, aun cuando se les atribuya un origen externo. El tercer aspecto que propone Sternberg está constituido por los *actores* que participan en las relaciones actuales, y que siempre implican a otros actores del pasado y del presente.

El autor afirma que construimos a la gente que habita nuestras mentes casi de la misma manera que construimos nuestra relación con otros.

Con base en esta afirmación, se deriva otra, al menos, cuya relevancia es fundamental. A saber, que el amor es sintético, más que analítico. Es decir, que el amor vincula al sujeto con su historia, como lo vincula con el compañero sentimental. La historia que cada individuo cuenta de sí mismo es una historia de la serie de acontecimientos históricos que pasó de ser externa para ser constitucional del individuo como tal. Es así que las historias conforman reglas intuitivas y experienciales que encuentran algunas de sus raíces en el registro inconsciente, y no solamente reglas lógicas ni racionales a las cuales tenga que ser sometida la voluntad individual.

Las relaciones deben ser entendidas como narraciones, no como teoremas lógicos. “El pensamiento basado en la experiencia tiende a ser holístico, emocional, codificado en términos de imágenes y metáforas, rápidamente completado, lento para el cambio, crudamente diferenciado e integrado, preconsciente y autoevidentemente válido (experimentar es creer)”.

Sternberg (2010), en consecuencia, es contundente al afirmar que los síntomas y las causas están en las historias de amor individuales. Él plantea que las historias reflejan nuestros intereses aplicados a relaciones cercanas. En este sentido, intenta una taxonomía con base en veinticuatro historias obtenidas mediante un estudio; veinticuatro historias que son sólo una submuestra de las historias que la gente puede contar y, por lo tanto, de la cantidad de síntomas distintos a los que la terapia —tanto como la teoría— puede enfrentarse.

La taxonomía de Sternberg consta de ocho niveles jerarquizados, y son presentados a continuación en el orden con el que los planteó su autor. *Primero*: existe un amplio rango de conceptualizaciones del amor. *Segundo*: cada historia tiene un modo característico de pensamiento y conducta. Las acciones necesitan ser interpretadas en los términos del amor del individuo ya que la misma acción puede significar cosas muy diferentes para dos personas que tienen historias de amor distintas. *Tercero*: una historia de amor particular puede llevar a descripciones de lo que es (para él) una relación amorosa. *Cuarto*: las historias de amor tienen papeles complementarios. El individuo busca a otro que sea compatible con la propia historia, pero establece como condición (inconsciente) que sea antagónico respecto de sí mismo. *Quinto*: las historias tienen ventajas y desventajas adaptativas, es decir, que no siempre son asequibles de tomar un lugar en la realidad que representa la relación de pareja con el otro. *Sexto*: algunas historias tienen más potencial de éxito que otras; esto depende de los participantes, su situación y la cultura en la cual se contextualiza la historia. *Séptimo*: las historias están tan entrelazadas que es difícil ubicar cuándo son causas y cuándo efectos, pero siempre ocupan uno de estos dos lugares. *Octavo*: una relación es exitosa cuando los integrantes la significan de esta manera, y

cuando la opinión externa o de terceros pasa a un plano distante del núcleo que conforma el vínculo sentimental entre dos sujetos.

Como es fácil deducir, las historias se originan a partir de una gran diversidad de experiencias, emociones y motivos, ideas y concepciones, intereses y expectativas. Por ello, los rasgos de personalidad propios de cada uno de los participantes influyen en la forma en que se perciben uno a otro, y dichos rasgos tienen su origen en sitios remotos de la memoria y de la conducta. En este sentido, el pasado sigue latiendo en las historias presentes, aunque una cantidad importante de sus elementos sea integrada de manera selectiva en eventos y emociones específicas y actuales. Pese a la exclusión objetiva que dicha integración implica, se da como consecuencia que persista en el presente aquello que impactó profundamente en el pasado.

Es imprescindible para la intervención terapéutica que cada uno de los participantes sea consciente de que el pasado influye el presente. Sternberg (2010) dice que las tramas con las que se tejen las relaciones de pareja —como todas las demás relaciones con los otros— provienen de la niñez, de las interacciones con nuestros padres, parientes y amigos. Pueden provenir también de la adolescencia, durante la cual pudo haber ocurrido un evento doloroso que, por tanto, persiste. En cualquier caso, sólo conociendo estas influencias se pueden entender las tramas individuales y transformarlas.

La percepción está permeada por las historias, tanto como lo están las historias de la percepción. Por tanto, los actos de los otros las confirman o las cuestionan; las afectan en todo caso, y por ello pueden ser reelaboradas. El intento —el trabajo— de cambiar cogniciones, sentimientos o conductas, como si fuesen elementos aislados, no funciona por estar estos inherentemente vinculados con la memoria, con el olvido, con el pasado y con el porvenir. No existe un evento que pertenezca a la experiencia histórica del individuo que sea susceptible de prescindir de relaciones con otros eventos de la historia del mismo individuo.

El autor plantea que a través del tiempo, cuando las historias cambian como si fuesen los objetos del azar, regularmente empeoran. Al respecto, considera dos

fenómenos fundamentales. El primero es el efecto de información negativa cuya fuerza es mayor que la de la información positiva, aun cuando ésta sea más extensa. El segundo es el error fundamental de atribución, con el que se evita el impacto de un juicio o de un evento en la propia persona, y que tiene por requisito el sacrificio del otro en el que se inscribe. Los dos fenómenos descriptos muestran cómo, lentamente, las relaciones van deteriorándose en el tiempo, y que es en el preconscious donde se aloja la posibilidad de devenir consciente el momento en que por fin se mire la situación de infelicidad en la que al menos uno de los participantes de la relación de pareja puede estar sumergido.

Ser conscientes de la propia trama, y de cómo se procesa la información que aquella arroja como resultado de su trabajo, posibilita cambiar algunas manifestaciones de la conducta que pueden ser nocivas para la relación de pareja o para el compañero con el cual se sostiene. Sólo cuando la historia cambia, la relación cambia también. Cuando los participantes de una relación de pareja deciden separarse y disolver con ello la relación, se presenta como posibilidad que las historias hayan dejado de gustarles a sus creadores.

Sternberg y Barnes (1985) dicen que la gente sostiene ideales como sostiene las relaciones, y que estos ideales son tan importantes como las relaciones mismas. En esa medida, los ideales no sólo posibilitan la manera con que formamos nuestra historia actual, sino que determina el grado de felicidad en ella. Asimismo, la puesta en equivalencia de los ideales y las relaciones no es inocente. El estatus que unos y otras tienen —y que comparten— no son distintos de los conjuntos de creencias que los individuos y los grupos tienen, y con los que intentan sostener la existencia. Por tanto, los efectos de un ideal —político, por ejemplo, o social— en el individuo no son distintos en naturaleza de los efectos que una relación le reporta, sino que se diferencian en intensidad.

Con respecto a la cultura, insoslayable, el autor menciona que hay aprobaciones y rechazos de historias, confirmaciones y negaciones de sus contenidos. Tales disposiciones de la cultura que representan los otros respecto de las historias de los individuos tienen como criterios un tiempo y un espacio

determinados. En este sentido, las historias, por pertenecer a una serie de reglas, normas y valores culturales, pueden padecer de inverosimilitud o de imprecisión en cuanto a que se refieren a hechos efectivamente acaecidos. En este punto, sin embargo, es necesario tener en cuenta la interpretación que da de la historia el individuo al que se escucha.

Por último, de acuerdo con Stenberg, la creación de una nueva historia es la mejor forma de restablecer una relación. Para ello, es indispensable conocer y entender las historias personales de los participantes en cuanto a los patrones de ideales, compararlos con los reales y observar los resultados. Con ello, la perspectiva del amor como historia antepondrá las interpretaciones de las acciones, y no éstas en sí mismas, para determinar sus causas o, según los términos del presente trabajo, el tipo de motivación que cada uno de los participantes ha tenido para llevar a cabo las acciones que la historia de la relación de pareja arroje como problemáticas.

Después de conocer y entender las propias historias, se está en la posibilidad de reconstruir nuevos guiones. Para ello, dos preguntas son importantes para la reconstrucción que se pretende. En primer lugar *¿Qué nos gusta o no acerca de nuestra relación presente (o pasada), y como nos gustaría cambiarla?* En segundo lugar, *¿Qué podemos hacer para reconstruir o reescribir esta historia?*

En este ejercicio básico, es fundamental reconocer los factores históricos que afectan la forma en la que construimos y establecemos las tramas para nuestras historias de amor. Fundamental también es entender la historia de la pareja y cómo le gustaría cambiarla, si fuera el caso. Para que la posibilidad de reconstruir o reescribir las historias de amor es altamente necesario que esto se haga con ayuda de quien pueda retroalimentar el intento de reconstrucción a modo de mediador; función que sin dificultad podría llevar a cabo un terapeuta enterado de los planteamientos, concepciones y definiciones que este trabajo se ha esmerado en presentar.

Otra de las condiciones de la reescritura o reconstrucción de las historias de amor es la ausencia del factor evaluativo, de lo correcto o lo incorrecto, que debe

quedar fuera y que, de ser posible, su exclusión estuviera bajo el cuidado del terapeuta. De este modo, una cantidad importante de elementos constitutivos de las historias de los sujetos que de ordinario son descartados alcanzarían un lugar de pleno derecho y —con la dirección del terapeuta— se ubicarían como posibles fuentes de la motivación respecto de acciones específicas.

Lo anterior, sobre todo, tras considerar los resultados de uno de los estudios que Sternberg (1996) realizó, en el que una de las conclusiones fue que la gente tiende a organizar su pensamiento acerca de las historias de amor en términos de historias específicas más que en términos de agrupamientos de historias. Por tanto la gente representa mayormente al amor en términos de historias separadas.

Objetivo General del taller “Reconstruyendo historias de amor”

Que los participantes logren la comunicación de su versión histórica personal en cuanto a experiencias propias dentro del contexto de la relación de pareja. Con ello, podrán ubicar los elementos pasados que habrán de surgir a partir de la desinhibición de la narración presente, podrán otorgarles a cada uno un lugar de pleno derecho desde los cuales tendrán la posibilidad de explicarse los vínculos que guardan con su contexto, con acciones repetitivas, con síntomas que conforman el malestar con su compañero y respecto de él. Por último, se quiere que los participantes logren explicarse la motivación que les ha permitido la estructuración —específica en cada caso— de la relación de pareja a la que pertenecen, la motivación que subyace a la persistencia en ella y la que sostiene las fantasías cuyos contenidos conciernen a la posibilidad de cambiar conductas patológicas propias y del compañero. Para que el taller lograra plenamente su objetivo, sería altamente deseable que cada uno de los participantes trabajara con la persona que efectivamente es su compañero en una relación de pareja para que, en última instancia, se expliquen uno a otro la motivación que tienen de ser juntos.

Objetivos particulares

1. Brindar los elementos teóricos básicos para iniciar la comprensión del fenómeno de la relación de pareja desde el enfoque de Historias de Amor.
2. Promover y desarrollar las actitudes y habilidades para el autoconocimiento a partir de la historia familiar.
3. Promover y desarrollar las actitudes y habilidades para su autoconocimiento a partir de su historia de amor particular.
4. Apoyar y acompañar la reconstrucción de la historia de amor en pareja.

REFERENCIAS

- Adler, A. (1989). *Individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings*. New York: HarperCollins.
- Alberoni Francesco (1980). *Enamoramiento y amor*. Barcelona, España Ed: Gedisa
- Alberoni, (1996) *Te amo*. España. Gedisa.
- Alberoni, F. (1992) *El vuelo nupcial*. Barcelona: Gedisa.
- Allport, G. (1955). *Becoming: Basic considerations for a psychology of personality*. New Haven, CT: Yale Univ Press.
- Avelarde, B. P. (2001). *El compromiso en la relación de pareja*. Tesis de Maestría. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social-cognitive theory*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Barton, K., Kawash, R. & Catell, R. (1972). Personality, Motivation, and Marital Role Factors as Predictors of Life Data in Married Couples. *Journal of Marriage and Family*, 34, (3), 474-480.
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117 (3), 497-529.
- Beatti, M. (1991). *Ya no seas codependiente*. México: Patria.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and emotional disorders*. Nueva York: International Universities Prees.
- Bedolla P., Bustos O., Flores F. y García B. (1989). *Estudios de Género y Feminismo I*. Fontamara-UNAM, México.
- Berscheid, E. (1971). *The attraction Paradigm*. Academic Press. New York.

- Blais, M.R., Sabourin, S., Boucher, C. & Vallerand, R.L. (1990). Toward a Motivational Model of Couple Happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (5), 1021-1031.
- Bleier, R. (1984). *Science and Gender: A critique of biology and its theories on women*. Pergamon. New York.
- Block, J. (1979). *Another look at sex differentiation in the socialization behavior of mothers and fathers*. New York.
- Blood, M. y Blood, B. (1980). *Sociología del matrimonio actual*. Pax México. México.
- Bolles, R.C. (1980). *Teoría de la Motivación: investigación experimental y evaluación*. New York: Harper & Row, Publishers, Inc.
- Branden, N. (2000) *La psicología del amor romántico*. México: Paidós.
- Brizuela, R. y Paredes, R. (2002). Afiliación, atracción y preferencia interpersonal. Capítulo 20 en Hernández, M. (2002). *Motivación animal y humana*. México: Manual Moderno.
- Brown, (1971). *Todos somos uno*. Psicología Social. Siglo XXI. México.
- Buss, D. M. (1994/2003). *The evolution of desire: Strategies of human mating*. New York: Basic Books.
- Byrne, D. (1971). *The attraction Paradigm*. Academic Press. New York.
- Carol S. Dweck, C.S., & Leggett, E.L. (1988). A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality. *Psychological Review*, 95 (2), 256-273.
- Clark, M. (1988). *Interpersonal Process in close relationships and social psychology*. Academic Press. New York.
- Clark, M., Mill, J. (1986). *Keeping Track of needs in Communal and exchange relationships*. Academic Press. New York.
- Clore, G. (1972). Emotional Role Playing, attitude change, and attraction toward a disabled person. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1, 105-111.
- Cofer, C, Appley, M. (1979). *Psicología de la Motivación*. México. Trillas.
- Contreras, M. (2008). *Motivaciones para entregar cuidados a la pareja: su relación con la disposición hacia el cuidado, el compromiso y la satisfacción en la relación*. Memoria de investigación para optar al título de psicóloga.

Facultad de Ciencias Sociales. Carrera de Psicología. Universidad de Chile.

- Cueli J. y Reidl M. (1990). *Teorías de la Personalidad*. México. Trillas.
- Dávila, A. (2004). El paradigma de la vida en pareja. México.
- Deras, Elizabeth (2000). La psicoterapia sistémica, una respuesta a la problemática de la pareja en el noviazgo. Tesis de licenciatura de la Facultad de Psicología, UNAM.
- Deutsch, M. y Krauss, R. (1990). *Teorías en psicología social*. México: Paidós.
- Díaz Guerrero, R. (1982). *La psicología del mexicano*. México. Trillas.
- Díaz-Loving y Sánchez-Aragón (2002). *Psicología del amor: una visión integral de la relación de pareja*. Mexico: Ed Miguel Ángel Porrúa / Facultad de Psicología, UNAM.
- Díaz-Loving, R. (2010). Una teoría bio-psico-socio-cultural de la relación de pareja. *Antología psicosocial de la pareja*, (13-33). México. Universidad Nacional Autónoma de México, Porrúa.
- Díaz-Loving, R. y Sánchez A. R., (2002). *La psicología del amor: Una visión integral de la relación de pareja*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Döring, M. (2000). La pareja o hasta que la muerte nos separe ¿Un sueño imposible? México: Fontamara.
- Eguiluz, L. compilador (2007). *El baile de la pareja. Trabajo terapéutico con parejas*. México: Pax.
- Erikson, E. (1993). *Childhood and society*. New York: W. W. Norton & Company.
- Eysenck (1981). *Psicología del Sexo*. Herder. Barcelona.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Evanston, IL: Row, Peterson.
- Forward, S. (1993). *Cuando el Amor es Odio*. México: Grijalbo
- Franken, R. (1994). *Human motivation*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Frankl, V. (1998). *Man's search for meaning (Revised ed.)*. New York: Washington Square Press.
- Freud, S. (1900) *Interpretación de los sueños*. Argentina: Amorrortu.

- Freud, S. (1930) *El malestar en la cultura*. España: Alianza.
- Freud, S. (1990). *Beyond the pleasure principle*. New York: W. W. Norton & Company.
- From, E. (1984). *El arte de amar*. Barcelona: Paidós.
- Fuentes, M. (2004). El amor en la adolescencia. *Revista en Psicología Social y Personalidad*. Asociación Mexicana de Psicología Social. Vol. XVI. No. 1. México.
- García T., I. y Nader C., F. (2009). *Estereotipos masculinos en la relación de pareja*. *Enseñanza e Investigación en psicología*, 14, (1), 37-45.
- García, M. (2005). *Relación de pareja dos historias de vida*. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM. D.F
- García, M., y Reyes Lagunes, I. (2004) *Amor y desamor: del matrimonio al divorcio*. *La Psicología Social en México*, X, 147-154.
- García, Méndez., Rivera, Aragón., Díaz, Loving., y Reyes Lagunes (2010). Vicisitudes en la conformación e integración de la pareja: aciertos y desaciertos. *Antología psicosocial de la pareja (269-304)*. México. Universidad Autónoma de México, Porrúa.
- Garduño, A. (2002). La significación cognoscitiva y las causas que determinan el noviazgo, matrimonio, y unión libre en un grupo de universitarios de 20 a 30 años de edad que viven en la ciudad de México. Tesis de licenciatura de la Facultad de Psicología, UNAM.
- Garrido, G. A., Reyes, L. A., Torres V. L. y Ortega S. P. (2008). Importancia de las expectativas de pareja en la dinámica familiar. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 13, 2, 231-238.
- Gayol G., Ramos L (2002) Construcción y validación del instrumento de codependencia (ICOD) para las mujeres mexicanas. *Salud Mental*, vol. 25 No. 2002 Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente
- Gergen, K.J. (1973). Social Psychology as history. *Journal of Personality and Social Psychology*. 26. 309-320.

- Gómez M. Carolina (2005). Las patologías del amor: del bienestar permanente a la celopatía o el suicidio. Recuperado el día 25 de Abril de 2010 de <http://www.iornada.unam.mx/2005/02/14/043n1soc.php>
- Gómez, A. (2002). *Codependencia en familias de consumidores y no consumidores*. México: Paidós
- González, R. (1976). *Psicología de la Personalidad*. Cuba. La Habana.
- González, S. (1977). *Lecciones de Motivación*. Cuba. La Habana.
- Green, Liz. (1986). *Relaciones humanas*. Barcelona: Ediciones Urano.
- Hall, C. S. y Lindzey, G. (1992). *La teoría analítica de la personalidad*. México: Paidós.
- Hatfield, E. (1980). *Intimate relationships a perspective from equity theory*. Academic Press. New York.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: John Wiley & Sons.
- Hendrick, C. (1989). *Close relationships*. SAGE. Newbury Park. California.
- Hernández, M. (2002). *Motivación animal y humana*. México: Manual Moderno.
- Hernández, M. y Villar, M. (2008). Relación afectiva de mujeres con un esposo alcohólico: un comportamiento social aprendido que repercute en su salud. Escuela Anna Nery. *Revista de enfermería*. 12, 4. 806-10
- Higuera, J. (2002). Estructura de la pareja. Madrid: Revista: clínica y salud.
- Hoff, C., Beougher, S., Chakravarty, D., Darbes, L., Neilands, T. (2010). *Relationship characteristics and motivations behind agreements among gay male couples: differences by agreement type and couple serostatus*. **AIDS Care**. Abingdon. 22, 7; 827
- Hoffman, R., Borders, L. & Hattie, J. (2000). Reconceptualizing femininity and masculinity: from gender roles to gender self-confidence. *Journal of social behavior and personality*, 15, (4), 475-503.
- James, W. (1997). *The varieties of religious experience* (Reprint ed.). New York: Macmillan.
- Jiménez M., De la Villa, M. Ruíz, C. (2007) Codependencia y género: Análisis explorativo de las diferencias en los factores sintomáticos del TDS 100

versión web. Recuperado el 26 abril de 2010
de <http://www.psiquiatria.com/articulos/adicciones/29264/>.

- Jung, C. (1953). *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt Brace.
- Jung, C. (1997). *Man and his symbols (reissue)*. New York: Laurelleaf.
- Kimble, C., Hirt, E., Díaz-Loving, R., Hosch, H., Luckner, W. y Zárata M. (2002). *Psicología Social de las Américas*. México: Pearson Educación.
- Kleinginna, P., Jr., & Kleinginna A. (1981). *A categorized list of motivation definitions, with suggestions for a consensual definition*. *Motivation and Emotion*, 5, 263-291.
- Lammoglia E. (2005). *El noviazgo: ¿elección o decepción?* México: Grijalbo
- Lemaire, J. (1979). *La pareja Humana*. Fondo de Cultura Económica. Mexico.
- Lemaire, J. (1995). *La pareja humana: Su vida su muerte* México: F.C.E.
- López, U. A. (2000). *Etapas del desarrollo de la pareja*. México: Instituto de Estudios de la Pareja.
- Maslow, A.H. (1987). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, Publishers, Inc.
- Masters, W. (1985). *La sexualidad Humana*. Grijalbo. Mexico.
- Matud, M. (2002), *Psicología del género: implicaciones en la vida cotidiana*. Barcelona: Siglo XXI
- May, D. (2000). *Codependencia: la dependencia controladora y la dependencia sumisa*. Bilbao: Déseles de Brouwer.
- McAdams, D. E (1984). *Human motives and personal relationships communication*. In V. J. Dedega (Ed., Intimacy and close relationships (pp. 41-71). New York: Academic Press.
- McAdams, D. P., y Bryant, F. B. (1987). *Intimacy motivation and subjective mental health in a nationwide sample*. *Journal of Personality*, 55, 395-413.
- McClelland, D. C. (1984). *Human motivation*. Oakland, NJ: Scott, Foresman.
- Mellody, P., Wells M. & Keith M. (1994). *Sentirse libre, es ser feliz*. Buenos Aires: Paidós.
- Mellody, P.; Millar, A. Wells & Millar, J. Keith. (1995). *La Codependencia: Qué es, De dónde procede, Cómo sabotea nuestras vidas*. Buenos Aires: Paidos.

- Milardo, R. M., Johnson, M. P., & Huston, T. L. (1983). *Developing close relationships: Changing patterns of interaction between pair members and social networks*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 964-976.
- Montero, M. (2009). Taller "Luchando contra la dependencia emocional en las parejas". Una propuesta. Tesis de licenciatura. Facultad de psicología.
- Montesinos, R, y Martínez, V. (1998) "La masculinidad y sus excesos. Una lectura inevitable para comprender la condición femenina" en *Mujeres latinoamericanas del siglo XX. Historia y Cultura, Tomo II*, Casa de las Américas / UAM-I, La Habana, Cuba. Extraído de: <http://tesiuami.jzt.uam.mx/uam/aspuam/presentatesis.php?recno=10927&doccs=UAMI 10927.PDF>
- Myers, D. (1991). *Psicología Social: Atracción y Amor*. Medica Panamericana. España.
- Newcomb, T.M. (1968). *Interpersonal Balance*. En Albenson, R.P. et al. *Theories of Cognitive Consistency: A source. Book*, Chicago:Rand Mac.
- Noriega, G. y Ramos, L. (2002). Construcción y validación del instrumento de codependencia ICOD para las mujeres mexicanas. *Salud mental*. 25, 2. 38-48
- Norwood, R. (1996). *Las mujeres que aman demasiado*. México: Vergara.
- Ojeda, A. (1998). *La pareja: apego y amor*. Tesis de maestría en psicología social. Facultad de psicología. UNAM
- Pérez, A. (2002). *Codependencia en familias de consumidores y no consumidores: estado del arte y construcción de un instrumento*. Programa presidencial para afrontar el consumo de drogas 'rumbos'.
- Pérez, M. (2004). *Expectativas sobre el matrimonio de las parejas próximas a casarse*. Tesis de licenciatura de la Facultad de Psicología, UNAM
- Petrovsky (1985) .*Psicología General*. Moscri. Progreso.
- Pía, M. (2009). *La Codependencia*. México: Paidós
- Pittman, T S, & Heller, J. E (1987). *Social motivation*. *Annual Review of Psychology*, 38, 461-489.
- Poal, M. (1993). *Entrar, quedarse y avanzar*. España: Siglo XXI.

- Quiñonez, M. (2007). *"La influencia de los diferentes rasgos de pareja en el desarrollo de la codependencia"*. Tesis de licenciatura. Universidad Insurgentes
- Rage, E. (1996). *La pareja (Elección, problemática y desarrollo)*. México: Plaza y Valdés
- Rempel, J. K., Holmes, J.G y Zanna, M. P (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 95-112.
- Retana Franco, B. y Sánchez Aragón, R. (2005). Construcción y validación de una escala para medir adicción al amor en adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 10, Universidad Veracruzana. 127-141.
- Rivera, S. (1992). *Atracción interpersonal y su relación con la satisfacción marital y la reacción ante la interacción de pareja*. México: Tesis de Maestría, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Rivera, S. y Díaz Loving, R. (2002). *La cultura del poder en la pareja*. México: Porrúa.
- Rubin (1970). Measurement of romantic love. *Journal of Personality and Social Psychology*. 16. 265-273.
- Salazar, P. (2007). El papel del psicólogo en la prevención de la codependencia a la violencia en el noviazgo extraído de: http://p8080132.248.9.9.pbidi.unam.mx:8080/tesdig/Procesados_2007/0620781/Index.html
- Sánchez, (2008). ¿Hasta que la muerte nos separe? Factores de conflicto en la pareja del siglo XX y XXI. Residencia y estatus de pareja México: *Revista psicológica iberoamericana*, 17, 48-56.
- Schutz, W. (1971). *Todos Somos Uno*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Seligman, C, Fazio, R. H, & Zanna, M. P (1980). Effects of salience of extrinsic rewards on liking and loving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 453--460.
- Sterling, A. (1985). *Myths of gender: Biological theories about woman and men*. Basic Books. New York.
- Sternberg, R, J. (1994). Love is a story. *The General Psychologist*.

- Sternberg, R. J. & Barnes, M. L. (1985). Real and ideal others in romantic relationships. *Journal of Personality and social Psychology*. 49.
- Sullivan, H. S. (1968). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: W. W. Norton & Company.
- Tizcareño, F. (2008). La codependencia en la relación de pareja desde una perspectiva cognitivo conductual. Tesis. Licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Iztacala. México. 173 p. Recuperado el 6 de abril del 2010 en http://p8080132.248.9.9.pbidi.unam.mx:8080/tesdig2/Procesados_tesis_2009/ju_nio/0644615/1ndex.html el.
- Tlaxcala Ramírez, C, (2006). *Noviazgos violentos e intervención en crisis*. Tesis de Licenciatura. UNAM, D.F., México.
- Tordjman, G. (1989) *La pareja: realidades, problemas y perspectivas de la vida en común*. Grijalbo. México.
- Valdez M. J. L., González A. N., Arce V. J., González E. S., Morelato G. e Ison M. S. (2008). La elección de pareja real e ideal en dos culturas: México y Argentina. Un análisis por sexo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 13, 2, 261-277.
- Valdez M. J. L., González A.N. y Sánchez V. Z. (2005). Elección de pareja en universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 10, 2, 355-367.
- Valdez, J., Díaz, R., Pérez, M. (2005). *Los hombres y las mujeres en México, dos mundos, distantes y complementados*. Universidad Autónoma del Estado de México.
- Vroom, V. (1964). *Work and motivation*. New York: Wiley.
- Weiner, B. (1974). *Achievement motivation and attribution theory*. Morristown, NJ: General Learning Press.
- Wuthnow, R., Hunter, J. D., Bergersen, A., y Kurzweil, E. (1988). Análisis cultural. Argentina: Paidós.
- Yela, C. (2000). El amor desde la psicología social: ni tan libres, ni tan racionales. España: Pirámide.

