



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

“El amor en las relaciones de pareja homosexuales

T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
P R E S E N T A (N)

**Javier Nuñez Alonzo**

Directora: Mtra. **Araceli Silverio Córtes**

Dictaminadores: Mtro. **Angel Corchado Vargas**

Dra. **María Antonieta Dorantes Gomez**



Los Reyes Iztacala, Edo. De México

2012



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

# ÍNDICE

Introducción.....	3
Capítulo 1.- Los enfoques Humanistas, Existencial y Gestalt.....	8
1.1 El nacimiento de la tercera fuerza o psicología humanista.....	9
1.2 Fundamentos de la psicología existencial.....	13
1.3 Visión y concepción del ser humano.....	18
1.4 El humanismo de Carl Rogers.....	23
1.5 Interrupción y restablecimiento de contacto en la Gestalt.....	26
1.6 Fritz Perls y las relaciones humanas.....	32
Capítulo 2.- El concepto del amor como humano y existencial.....	40
2.1 La relación entre la vida y el amor.....	41
2.2 El amor como un arte.....	47
2.3 Definición y tipos de amor.....	55
2.4 Mitos del amor: La media naranja y el príncipe azul y la princesa rosa.....	57
2.5 Aspectos existenciales en relación al amor: soledad, vacío, miedos y toma de decisiones .....	61
2.6 Las relaciones de pareja en la actualidad.....	68
2.6.1 Implicaciones y elementos de las relaciones de pareja.....	71
2.6.2 Las expectativas en las relaciones de pareja.....	77
Capítulo 3.- Las relaciones de parejas homosexuales entre hombres.....	81
3.1 La construcción personal de la homosexualidad.....	81
3.2 La relación de pareja homosexual masculina.....	89
3.2.1 Características de las relaciones homosexuales.....	91
3.2.2 Especificidades de las relaciones homosexuales masculinas.....	95
3.3 Tipos de parejas homosexuales masculinas.....	99
Método.....	104
Resultados.....	108

Análisis de los Resultados..... 110

Análisis General de los Resultados..... 176

Discusión..... 185

Conclusiones.....196

Bibliografía.....200

Anexos..... 206

## INTRODUCCIÓN.

“Yo no estoy en este mundo para llenar tus expectativas,  
y tú no estás en este mundo para llenar las mías,  
si nos encontramos es maravilloso, y si no lo es, puede evitarse”

*Fritz Perls.*

Maslow, hace más de medio siglo, criticó a los psicólogos de su tiempo por la nula preocupación de abordar el estudio de los antecedentes y consecuencias del amor recíproco entre dos personas, y le asombraba lo poco que podían ofrecer las ciencias empíricas en el tema del amor. A pesar de esta crítica, los psicólogos comenzaron tarde el estudio de los fenómenos emocionales de los humanos. Sin embargo, llegaron a perderse en su búsqueda y hoy en día es pobre el entendimiento que se tiene del tema; lo cual se refleja, como lo menciona Berschid (2007), en la poca claridad que se tiene de las cuestiones fundamentales de las emociones y los sentimientos, incluyendo su concepto, generándose todavía una polémica y abriendo debates entre los estudiosos del tema, sin poder llegar a establecer un acuerdo.

A partir de esta cuestión, plasmada hace mucho tiempo, y también de la constante presencia de problemas y dificultades que desarrollan las personas para poder establecer relaciones óptimas para su crecimiento personal, es necesario buscar otra alternativa de abordar el tema del amor y de las relaciones de pareja. La presente investigación parte de este planteamiento y se desarrolla un trabajo que abre el tema a discusión para comenzar a vislumbrar un amor que comience con uno mismo, un amor que no excluya el proceso del arte de amarse y amar a los demás, un amor que permite el desarrollo de las capacidades de las personas como: la capacidad de relacionarse con los demás, la capacidad del compromiso y la capacidad de aceptar la realidad tal cual es.

De acuerdo a lo resultados obtenidos, el amor no puede limitarse o encasillarse a las relaciones de pareja entre heterosexuales, ni tampoco el tema se restringe al ámbito de la pareja, teniendo muchas veces las personas la idea de una pareja romántica, idealizada y en la que se depositan expectativas, miedos, inseguridades, exigencias y/o mitos.

Los tiempos han cambiado, y con ello crece la diversidad de relaciones que se forman día a día, una de ellas son las relaciones homosexuales, las cuales ofrecen otro panorama a lo ya planteado en el tema de las parejas. Pero para poder abordar el tema es necesario tener presente lo mencionado por Castañeda (2006) respecto al establecimiento de las relaciones homosexuales y su repercusión en la sociedad. Se menciona que el movimiento llevado a cabo por homosexuales, en la búsqueda de tolerancia y aceptación, ha revolucionado en los últimos cuarenta años la forma de concebir las relaciones sociales. Se ha demostrado, por ejemplo, que las mujeres son capaces de vivir sin un hombre a su lado, y que su esencia no está en su rol pasivo de ama de casa; por su parte, la homosexualidad de varones ha planteado una nueva manera de mostrar la masculinidad que no está relacionada al machismo que gobernaba hace tiempo, haciendo más flexible la postura del varón ante la sociedad y ofreciendo nuevas formas de ser hombre.

Las relaciones de pareja homosexuales ofrecen nuevas formas de concebir el amor y la pareja, pues estas relaciones no sólo deben trabajar en la consolidación de una pareja, al igual que las parejas heterosexuales sino que, además, deben buscar mecanismos de defensa contra la normatividad que instituye la heterosexualidad como regla a cumplir, crear nuevos roles y papeles en la pareja, y encontrar nuevas finalidades a la relación, pues no se consolida una pareja para unirse y procrear, como se ha venido argumentado desde hace mucho tiempo, sino que existe la posibilidad de encontrar en el otro una pareja de apoyo, de compañía y de fortaleza; es decir, entablar una relación con un ser humano y compartir y construir con el otro, y en base a él o a uno mismo.

No existe otro modelo que rompa con la normatividad instituida por la ideología dominante que el presentado por las parejas homosexuales, ya que desde el inicio se rompe con las reglas que se han inculcado desde niños: se rompe con el encanto del cuento de hadas del príncipe y la princesa, se rompe con la expectativa del matrimonio y los hijos como regla, se rompe con los roles plasmados por el género, y se rompe con la ilusión de que “un hombre es completo con una mujer, y una mujer es completa con un hombre”.

### Justificación.

El psicólogo debe buscar explicaciones que puedan dar entendimiento a lo que acontece en la vida cotidiana, revisar la información disponible y reflexionar sobre lo dicho por las posturas estáticas, por los esquemas de teorías que tratan de absolutizar todo fenómeno humano, las cuales han tratado de dar una explicación de forma causal a las relaciones de pareja, limitándose a abordar los aspectos que creen que la componen, como la comunicación, los roles, la solución de problemas, la expresión de emociones, entre otros.

Se deben proponer nuevas formas de concebir el amor y las implicaciones en las relaciones de pareja, partiendo desde una postura más humanista y que permita abrir la percepción respecto a lo dicho en el tema. Es de importancia que el psicólogo comience a adentrarse en la subjetividad de los individuos, dejar el plano lineal y causal que no puede explicar el porqué de tanto divorcios, o el hecho de mantener relaciones destructivas, repetir patrones en la pareja, aferrarse a la idea de encontrar su media naranja y dejar que la felicidad sea dada por otros.

Son muchas personas, que viven con el anhelo de encontrar a su pareja ideal, lo cual sólo acarrea resentimientos contra la vida al no encontrarlo, la exigencia de un cuerpo atractivo, el apego con parejas que solamente ponen en peligro el bienestar de las personas. Todo esto, es un terreno en el que se puede desenvolver el psicólogo, acompañando a las personas en el proceso de reconstruir lo dicho por la sociedad respecto al amor y a la pareja, y que ha repercutido en la salud mental y física de las personas, relación ampliamente estudiada por el maestro Sergio López Ramos y sus seguidores.

El estudio del amor en las relaciones de pareja permitiría al psicólogo comprender y poder intervenir en la dinámica de las relaciones, partiendo de una postura que tome en cuenta la individualidad de ambos miembros, las necesidades que cada uno tiene y la ideología que ha sido transmitida de generación en generación. También poder acompañar a la pareja en la construcción de una nueva relación que permita el desarrollo de los individuos, abriéndose a la experiencia de sentir, de emocionarse, de enamorarse y de comprometerse, aspectos que poco a poco han sido evitados o reprimidos por las personas. Volver a partir de un ser humano que se conozca, que se ame, para poder amar a otro,

concebir que la responsabilidad de estar feliz depende sólo de uno, y que es papel del psicólogo poder acompañar a las personas en este proceso de conocerse, de amarse y de responsabilizarse de sí mismo.

El presente trabajo está dividido en tres capítulos de marco teórico. El primer capítulo aborda los enfoques humanistas, existencial y Gestalt de la psicología; presentando primero el origen de la tercera fuerza en psicología, posteriormente se tocan los fundamentos de la psicología existencial, y la visión y concepción de lo que es el ser humano. Luego se da paso a la teoría y los planteamientos de Carl Rogers con su enfoque centrado en la persona, posteriormente se desarrollan las concepciones de la terapia Gestalt y los planteamientos de Fritz Perls en torno a las relaciones humanas.

En el segundo capítulo se tocan el tema del amor visto desde la concepción humana y existencial, presentando la relación entre el amor y la vida, de igual manera se presenta al amor como un arte que las personas deben desarrollar y trabajar día con día. Consecutivamente se abordan las definiciones y los tipos de amor que los teóricos han presentado, para posteriormente relacionarlo con los mitos de la media naranja, el príncipe azul y la princesa rosa. Por otra parte se muestran los aspectos existenciales relacionados al amor: la soledad, los miedos y la toma de decisiones. Para el final del capítulo se desarrolla la visión contemporánea que se tiene de las relaciones de pareja, tocando los temas de las implicaciones y de los elementos que se presentan en las parejas, y las expectativas que se forman en torno a la pareja.

En el tercer capítulo se desarrolla el tema de las relaciones de parejas homosexuales entre varones. Como primer punto se presenta el modo de construcción que cada persona realiza de su homosexualidad y la presencia del fenómeno de la homofobia en este proceso de construcción. Posteriormente se presenta el tema de las relaciones de parejas homosexuales entre hombres, tocando en primer momento aquellas características que comparten con las relaciones que establecen las mujeres, para consecutivamente abordar las características y los tipos de relaciones que se presentan en las parejas establecidas entre hombres

Subsiguientemente se presenta el método utilizado, los resultados obtenidos y su consecutivo análisis para después abordar la discusión y las conclusiones a las que se



llegaron en la presente investigación. Por último se muestra la bibliografía utilizada y los anexos del trabajo.

La presente investigación estuvo basada en la metodología cualitativa, la cual permitió el acercamiento a la subjetividad de tres parejas de hombres que mantienen una relación con más de siete años. A través de la historia de vida de estos seis personajes se pueden apreciar las características y la dinámica de las relaciones, así como la concepción que tienen del amor y que rebasa en muchos de los casos el terreno de la pareja para presentarse en sí mismos, en las personas que les rodean y en el mundo. Del mismo modo se observa la forma en la cual cada uno de los participantes ha desarrollado y modificado sus relaciones de pareja a partir de sus experiencias y del consecutivo aprendizaje que han realizado de sí mismo y de los demás.

En torno a los resultados y el análisis realizado, se presentan una serie de características que tienen las relaciones participantes como son la importancia que le dan al amor propio, el establecimiento de la libertad personal y del compañero, el respeto a los espacios y a los tiempos personales, la construcción de una relación basada en el trabajo continuo de ambos participantes, el papel destacado de la comunicación, la apertura en dos de los casos a la sexualidad y el poder establecer encuentros sexuales con terceros, y también el acto de romper con las ideas románticas y rosas del amor y de la relación de pareja, construyendo una visión más real de los temas con base en sus experiencias y su historia personal.

Por último, y de acuerdo a la discusión y las conclusiones presentados, se abre la invitación al debate y a comenzar a buscar alternativas que permitan el acercamiento a la cotidianidad de las personas, a adentrarse al mundo interno de las personas y ofrecer otros discursos y maneras de apreciar el amor y las relaciones de parejas. Estos nuevos discursos deben permitir que las personas potencialicen su ser y puedan establecer relaciones humanas basadas en la aceptación real del otro y de sí mismo, logrando con ello el acercamiento íntimo que tanto buscan las personas con el otro.

## LOS ENFOQUES HUMANISTAS, EXISTENCIAL Y GESTALT.

La psicología ha tenido un continuo desarrollo en sus diferentes formas de abordar al ser humano, lo cual generó una serie de corrientes que tratan de aproximarse al estudio de las personas. Tratar de hablar de una sola psicología sería una forma equivocada de limitar las aportaciones que cada vertiente teórica ha aportado al entendimiento de la humanidad. Tanto el psicoanálisis, el conductismo, el humanismo y la psicología transpersonal dan elementos que permiten tener una mayor comprensión del ser humano. Sin embargo, y pese al desarrollo de las teorías en el campo de la psicología, en la actualidad no se han podido consolidar y unificar las distintas ideas existentes sobre el ser humano, permitiendo con ello, poder contar con distintas posibilidades de concebir al individuo, logrando construir vías de conocimientos que no se limiten a una postura ortodoxa que impere y regule la construcción de la verdad, como ocurrió en el pasado.

Una de las posturas que permiten el estudio del ser humano, y que no sólo se limita su aplicación al área psicológica, sino que ha revolucionado como una forma y/o filosofía de vida, es la psicología humanista-existencial, mejor conocida como la tercera fuerza en la psicología.

La tercera fuerza no sólo revolucionó en su momento la forma de estudiar al individuo, sino que además permitió volver a incorporar la esencia misma del ser humano: su humanidad, aspecto que fue ampliamente tratado por Rogers, Maslow, Perls, May, entre otros, y que ha permitido construir una teoría que deje de centrarse en los aspectos “patológicos” de las personas, posicionándolo como un ente activo en la construcción de sí mismo y de su mundo.

Sin embargo, la introducción y el desarrollo de esta forma de abordar al ser humano en el campo de la psicología no se ha dado de forma abierta, muchos de los representantes de esta corriente psicológica se vieron atacados por los planteamientos de las perspectivas ortodoxas del conductismo y el psicoanálisis. En cuanto a México Lafarga (1991) comenta:

*“El obstaculizado nacimiento del enfoque centrado en la persona en México, si bien es cierto que planteó nuevos cuestionamientos, también amplió el campo de acción de la teoría psicológica. En la actualidad,*

*dicho enfoque es un factor esencial en la transición ineludible hacia otros modelos de relaciones interpersonales que faciliten el crecimiento de los individuos no sólo en la relación entre dos personas, sino también en los grupos de trabajo y de aprendizaje, así como en las comunidades; es decir, la transición de la psicoterapia profesional o la orientación, a la educación y a la convivencia humana en todos los ámbitos “(pág. 69).*

A pesar de ello se puede afirmar que los enfoques humanistas-existencialistas se han centrado en ayudar a las personas a confrontar la vida misma, con sus diversas y confusas complejidades, ya que muchos de los problemas que se presentan en las personas, y que sólo la obstaculizan y preocupan, son consecuencia de los cambios y limitaciones a la que se expone hoy en día la condición humana.

En el presente capítulo se desarrollarán los orígenes y algunos de los postulados hechos por los llamados “psicólogos humanistas”, como son el trabajo de Rogers, de Perls, y de la visión existencial y humana del ser humano.

### 1.1 El nacimiento de la tercera fuerza o psicología humanista.

A lo largo de la historia se han tenido diferentes perspectivas de cómo ver y abordar al ser humano, siendo los postulados de Newton un referente en la forma de apreciar al individuo. Desde esta línea se aborda a la persona con una postura lineal, causal, que reduce las características humanas a atributos reduccionistas. A partir de estas ideas se afirmaba que una explicación psicológica adecuada de la persona consistía en reducir lo complejo a lo simple, trabajo ampliamente llevado a cabo por Watson, Skinner, Pavlov, entre otros, quienes trataron de explicar al hombre a partir de la conducta y de lo que se definía como “fenómenos observables, medibles y cuantificables”, rechazando todo aquello que no cumpliera con esas tres características (Martínez, 2004b).

Sin embargo, el conductismo radical, que dominó en un principio, no permaneció estático, sino que se fue alejando de sus postulados rígidos, abandonando el “modelo ratomórfico” y adhiriendo las ideas de la psicología cognitiva, lo cual le permitió dar respuestas a interrogantes que no explicaban sus fundamentos iniciales (Brennan, 1999).

Por otra parte, las ideas de Charles Darwin permitieron el estudio del individuo desde una postura más estática y ambientalista, y tal como pasó con los planteamientos de Newton, sus ideas fueron modificadas por sus seguidores, llegando a concebir a la persona como un organismo autopulsado, con sus propias metas, implícita o explícitamente establecidas, y se rechazó la idea de un individuo inerte, manipulado por fuerzas externas a él. Fue Freud uno de los estudiosos que revolucionó y acopló los postulados darwinianos a su doctrina psicoanalítica basada en los instintos primitivos del ser humano como fuente primaria de la motivación humana. Desde su visión, Freud abogaba por un personaje como producto de fuerzas biológicas poderosas y dañinas regidas por la historia personal, dándole con ello un papel central al pasado de la persona, buscando y encontrando una explicación en la primera etapa del desarrollo del individuo: la niñez (Martínez, 2004b).

Estas dos corrientes antagónicas, la psicoanalítica y la conductista, gobernaron toda el área de trabajo de los psicólogos hasta entrado los años 60's, cuando algunos psicólogos, influenciados por la visión humanista-existencial que comenzaba a germinar en la sociedad americana y europea en esos tiempos, llegaron a constituir lo que hoy se conoce como la tercera fuerza en el estudio de la psicología (Santamaría, 2001).

La inmigración de muchos europeos a Estados Unidos durante el dominio nazi, fue de gran apoyo para la renovación cultural y humanística que empezaba a germinar en ese país. La atención que recibió la literatura, la pintura, la música y el arte en general, estímulo a las personas en interesarse por cuestiones como la del valor y el sentido de la vida. También, se intensificó la preocupación por las cuestiones filosóficas y epistemológicas en las ciencias, mostrándose un gran interés por la filosofía existencialista que los científicos inmigrantes llevaban consigo, dicha filosofía se oponía al positivismo reinante. Poco a poco se fueron introduciendo las ideas de humanidad y existencia en las áreas de la psicología y en la psiquiatría, lo cual permitió revolucionar la perspectiva en la que estaba siendo estudiado el individuo desde los postulados lineales y totalitarios (Quitmann, 1989).

La psicología humanista surge de esa necesidad de completar la imagen que se tenía del ser humano, aceptando y reconociendo aquellos aspectos ignorados o rechazados por las corrientes psicológicas dominantes, naciendo como un movimiento que contradice el

modelo mecanicista, elementalista y reduccionista que imperaba en la primera mitad del siglo XX.

Castanedo (2005) señala que en la actualidad, varias corrientes de diferentes procedencias forman parte de lo que se conoce como psicología humanística, entre ellas se encuentra: la terapia Gestalt (Fritz y Laura Perls), la terapia centrada en la persona (Carl Rogers), la neuropsicología gestáltica (Kurt Goldstein), la bioenergética (Alexander Lowen), los grupos de encuentro (William Schutz), la psicosisintesis (Roberto Assagioli), la logoterapia (Viktor Frankl), el análisis transaccional (Eric Berne), el psicodrama (Jacobo Moreno), el enfoque existencial (Rollo May), el enfoque experiencial (Eugene Gendlin y Alvin Mahrer), entre otros.

Al respecto cabe destacar la definición dada por la *Journal of Humanistic Psychology* en donde se define la psicología humanista como “(...) la tercera rama fundamental del campo general de la psicología (...) y como tal trata en primer término de las capacidades y potenciales humanos que no tienen lugar sistemático ni en la teoría positivista ni en la conductista, o en la teoría clásica del psicoanálisis; p. ej., creatividad, amor, sí mismo, crecimiento, organismo, necesidad básica de gratificación, autoactualización, valores superiores, ser, devenir, espontaneidad, juego, humor, afecto, naturalidad, calor, trascendencia del ego, objetividad, autonomía, responsabilidad, salud psicológica y conceptos relacionados con ellos” (Quitmann, 1989; pág. 29).

Sin embargo, y como argumenta Brennan (1999) la tercera fuerza en la psicología no sólo correspondía a la psicología humanista de Estados Unidos, también se involucran a la psicología existencialista, que indicaba las aplicaciones del existencialismo a las cuestiones psicológicas; la psicología fenomenológica, la cual señalaba las peculiaridades de estudiar los sucesos psicológicos sin acudir al reduccionismo, y a la psicología humanista, en donde se ve al individuo en busca del desarrollo total de sus capacidades o potencialidades y se rechaza cualquier explicación mecanicista o materialista de los llamados procesos psicológicos.

De este modo el movimiento de la tercera fuerza consistía en un diverso conjunto de psicólogos y filósofos que compartían algunos puntos en común. En primera, se reconocía

la importancia de la libertad de la persona así como la responsabilidad en las decisiones de toda la vida que atañen a la realización de las posibilidades humanas, planteándose que la mente es una entidad activa y dinámica por la cual el individuo expresa su capacidad cognitiva, volitiva y de juicio. Como segundo punto, se rechaza todo intento de reducción de los procesos psicológicos a la mecánica fisiológica (Brennan, 1999).

Castanedo (2005) añade otros aspectos que comparten las psicologías de la tercera fuerza, como son la concepción básica que tiene la interacción terapéutica (terapeuta-cliente), siendo un encuentro de persona a persona y en donde el cliente es quien toma sus decisiones y la responsabilidad de sus actos. El cliente es visto como un ser activo que se crea a sí mismo y a su mundo, y que su existencia no está determinada por factores biológicos o psíquicos, sino que trasciende a sí mismo por sus actos creativos. También se sostiene la idea que la conducta inadecuada o no deseada, puede llegar a des-aprenderse.

Para los psicólogos humanistas el ser humano es psicológicamente distinto a los animales, y así como cada persona comparte con los demás una naturaleza específica, común a todos sus semejantes, también posee una naturaleza individual, haciendo a cada individuo un ser único e irrepetible. Por otra parte se afirma que el ambiente no es quien hace al individuo, como lo afirman los conductistas; el ambiente es algo que le impide o le permite, en mayor o menor grado, desarrollar las capacidades naturales, específicas e individuales que cada uno posee. Por ser cada persona distinta a los demás, como tal debe ser tratada y estudiada, por lo tanto, se debe evitar en lo posible el uso de esquemas o conceptos preestablecidos, a través de los cuales ciertamente se puede explicar o interpretar la conducta coincidente de un colectivo, pero no la del individuo como ser diferente que recibe y asimila cada experiencia de una manera típica y personal (García, 1992).

En el caso del desarrollo que tuvo la psicología humanista en México, Lafarga (1991a) argumenta que ésta tuvo serias dificultades de presentarse y desarrollarse en el campo profesional, debido a las diferencias presentadas en la educación profesional que recibían los psicólogos mexicanos, menospreciándoseles por sus carentes conocimientos en la medicina y su limitado involucramiento en el área de la salud. Sin embargo, y a pesar de las contantes limitantes que se presentaban, Lafarga presentó las aportaciones de Carl Rogers encontrando como respuesta en los jóvenes estudiantes un entusiasmo al descubrir que

existían otras formas de entender al ser humano, otras técnicas y otras experiencias diferentes a las planteadas por el psicoanálisis y el conductismo. Argumenta que dicha respuesta estaba relacionada con la asfixia que sentían los estudiantes, al igual que los usuarios de la psicología en México, por la rigidez y el reduccionismo que presentaban los modelos que privaban al individuo de su capacidad de “optar por sí mismo, de influir en su propio crecimiento y de responsabilizarse de su existencia y de su destino” (pág. 60).

Cabe señalar que la psicología humanista no es sólo un marco teórico-metodológico que sirve exclusivamente a los psicólogos en sus áreas de trabajo, también representa un movimiento social que prioriza la experiencia humana, los valores, los propósitos y los significados, promoviendo el crecimiento personal de los individuos y del cambio.

Para poder comprender y profundizar lo planteado es necesario abordar la psicología existencial y la fenomenología, complementando lo hasta ahora presentando en la concepción que se tienen del ser humano, de su dimensión existencial que guarda relación con su vida cotidiana y la forma en como cada persona construye y consolida su mundo.

## 1.2 Fundamentos de la psicología existencial-fenomenológica.

La psicología existencial nace como una corriente que combina la filosofía existencial y el método fenomenológico, como una forma de comprender y tratar al individuo que vivía en un mundo que se transformó por el desarrollo de la segunda guerra mundial. La psicología existencial viene a desarrollar todo el aspecto humano e íntegro de las personas, aspecto que había sido omitido tanto por el psicoanálisis como por la psicología científica ortodoxa del momento.

La psicología existencial, y con ello la filosofía existencial, influyó enormemente en el movimiento de la psicología humanista, la cual retomó muchos de sus procedimientos y de sus temas fundamentales (Marc, 1993). Los planteamientos de la filosofía existencial abordaron al ser humano, desde los postulados de cada uno de sus exponentes, como ser concreto y existente en el mundo que se define de forma constante en la libertad de su accionar, generando en él un constante debate sobre su existencia, la generación de angustia ante el mundo y con ello el compromiso y la responsabilidad de su existencia.

La filosofía existencial niega la reducción del ser humano y de su personalidad, a una simple identidad, ya sea de carácter biológico, social, psicológico o espiritual. También se opuso a la idea de concebir y reducir a la persona como un animal racional, como un animal social o como un ente psíquico o biológico. El pensar del existencialismo se centró en afirmar que el ser humano no es conciencia, ni tampoco conciencia de la realidad, sino que es la realidad misma (Quitmann, 1989).

Por su parte Marc (1993) sostiene que uno de los postulados básicos en la visión del existencialismo es la mejor comprensión de la realidad que tiene el individuo a través de su experiencia inmediata en comparación con el método utilizado por el racionalismo, el cual delimita el conocimiento que se tiene de la realidad en conceptos aislados y carentes de significado para la persona. Por ello, los existencialistas encontraron en la fenomenología el método a través del cual podían reemplazar las técnicas objetivistas por una comprensión subjetiva de los fenómenos, lo que permitió cambiar el enfoque radical y racional que imperaba en el estudio del individuo, y también se pudo construir el conocimiento de la realidad a partir del punto de vista de la experiencia humana.

Al respecto, De Castro y García (2008) señalan que el enfoque fenomenológico permitió a la psicología, no sólo a la psicología existencial sino a toda aquella disciplina que quisiera aproximarse a comprender al ser humano, poder atender a la experiencia específica y directa de cada persona en sí, en lugar de preocuparse de encontrar la causa o el por qué de la experiencia. Sustentan también que en la fenomenología toda técnica psicológica y toda metodología investigativa debe basarse, desarrollarse y tener sentido a partir de la comprensión de la experiencia concreta de cada ser humano. Cambiando con ello la investigación racional por una investigación que se centrara en la experiencia de cada sujeto.

Al instaurarse los postulados existenciales al área de la psicología se propuso considerar a la persona como un ser vivo en busca del significado de su existencia, y no concebirla como la suma de pulsiones, mecanismos de defensas y de fantasmas, o como un ser pasivo que sólo responde a los estímulos del medio. Con el existencialismo también se superó la concepción mecanicista de la ciencia y se toma como principio que el ser y el mundo, el



sujeto y el objeto, el ser y la conciencia, el interior y el exterior deben ser considerados siempre como una unidad indivisible (Quitmann, 1989).

Continuando con Quitmann (1989) se afirma que en la fenomenología no se concibe al individuo como un ser pasivo que forma parte del mundo, ni como un objeto simple de la biología, la psicología o la sociología; ni puede limitarse su concepción al universo de la ciencia, pues todo lo que el ser humano sabe del mundo, incluido el conocimiento generado por la ciencia, es conocido a partir de la visión que él tiene de dicho conocimiento y de su experiencia en el mundo, sin lo cual los símbolos de las ciencias carecerían de sentido.

Al respecto, cabe señalar lo planteado por De Castro y García (2008) quienes afirman que en la psicología existencial se aplica la fenomenología en su modo hermenéutico, y no como una fenomenología trascendental en donde se busca aproximarse a la esencia propia del ser humano; es decir, a través de la psicología existencial, se intenta atender la forma en cómo la persona se experimenta a sí mismo y a los demás, se buscan los significados personales que cada ser humano le da a su existencia, su vivencia y sus experiencias.

La fenomenología se presenta como un intento de superar la dicotomía categórica clásica de la ciencia entre sujeto y objeto, dicotomía inherente al pensamiento occidental (Sassenfeld y Moncada, 2006). En contraposición a la fenomenología, en las ciencias naturales se ha adoptado la visión objetiva-positivista, y en nombre de ella, los investigadores y profesionales del área han colocado una distancia entre ellos y los sujetos de la investigación, con el objetivo de no interferir en los resultados. Por consecuencia, el investigador no se permite aproximarse a la experiencia del “sujeto” desde su misma perspectiva, con lo cual solamente capta los hechos de la experiencia, pero nunca el sentido de la misma.

Como señala Moreira (2001; citado en Sassenfeld y Moncada, 2006).), la investigación fenomenológica busca permitir que la teoría emerja a partir del encuentro entre la experiencia y el fenómeno. La teoría nace en el entrelazamiento de la universalidad del conocimiento y la singularidad de la vivencia del investigador, por lo que es, en consecuencia, inevitablemente relativa, inacabada y modificable.

La fenomenología permite no caer en los supuestos totalitarios que la ciencia ha tratado de perfeccionar, sosteniendo como verdades absolutas los resultados arrojados a través de las investigaciones empíricas-objetivas. Como se ha señalado en la literatura, debido a la completa inmersión de la ciencia en sus actividades, ésta ha incurrido en el grave error de no poner en entre dicho, absolutizando y dando por supuesto la creencia en la efectividad de la separación entre sujeto-objeto, incluyendo la llamada realidad objetiva que es independiente de quien la percibe y la estudia, lo que Husserl llamó “actitud natural” (Brazier, 1993; Halling y Carroll, 1999; citados en Sassenfeld y Moncada, 2006).

Para Husserl, (1999; citado en De Castro y García, 2008) cada experiencia debía ser comprendida desde el particular punto de vista y de la concreta estructura psicológica de cada persona, implicando con ello una aproximación y conocimiento de la intencionalidad de la persona que está teniendo la experiencia dada. Es decir, se concibe que cada individuo guarda siempre una relación intencional con el mundo, la cual es creada en el momento presente y ésta influye directamente en la manera de cómo se interpreta dicho mundo.

Husserl también insistió en el hecho de que todo cuando se conoce del mundo y del ser humano, es conocido a través de la experiencia y, en consecuencia, el mundo debe ser percibido por el modo en que se presenta a cada persona en el marco de sus experiencias con el objetivo de alcanzar un entendimiento psicológico comprensivo (Sassenfeld y Moncada, 2006).

Respecto a la noción de la intencionalidad, ésta alude a la relación existente entre las personas y el mundo, sin limitarse a la manera de cómo se percibe y se interpreta el mundo, sino también y sobre todo, se refiere a cómo está cada persona presente en el mundo. El ser humano no es un objeto separado del mundo, sino que él siempre constituye el mundo al mismo tiempo que es parte de él (De Castro y García, 2008).

Resumiendo todo lo planteado, y citando nuevamente a De Castro y García (2008), la psicología existencial sigue una aproximación fenomenológica hermenéutica para captar y comprender el sentido de la experiencia de los individuos y su intencionalidad respecto a la forma en que se relacionan los distintos aspectos, características, y/o dimensiones existenciales de la vida, como son la libertad (que implica la responsabilidad y voluntad en

las decisiones de la vida diaria de cara al proyecto que se pretende desarrollar); la intencionalidad (vivenciada) en y ante las distintas experiencias y situaciones de la vida cotidiana; la incertidumbre implicada en la orientación hacia el futuro; el sentido que se le otorga a la propia experiencia y al mundo en sí, y la relación consigo mismo (incluyendo la vivencia del propio cuerpo) y con los otros seres humanos (intersubjetividad).

El método investigativo usado por el enfoque fenomenológico parte de la descripción concreta de una experiencia dada por una persona específica que es concebida como un co-investigador que participa en la creación y comprensión de su propia experiencia, y finaliza con la interpretación de dicha experiencia, teniendo cuidado de interpretar sólo hasta el momento que se capta y se comprende la descripción de la experiencia de la persona tal y como ésta aparece en su conciencia, lo cual guía al investigador a captar su significado. La experiencia es concebida como la forma personal de experimentar un hecho de la existencia en el mundo, y de los fenómenos internos y externos de momento a momento (Sassenfeld y Moncada, 2006).

En el entendimiento de los demás, los psicólogos tienen que ser capaces de no limitar sus percepciones de acuerdo a sus propias teorías, sino que tienen que estar conscientes de sus propias preconcepciones acerca del mundo y el ser. La fenomenología clama por una comprensión del ser humano, en vez de centrarse sólo en hacer una cuantificación estadística de los hechos que le ocurren a éste; de igual modo se centra en captar, conocer y comprender las diferentes formas de atender el mundo en la conciencia. Es así que antes de preocuparse por encontrar y resolver cualquier causa, la fenomenología pretende captar y comprender el sentido de la experiencia tal como cada ser humano la vivencia en su conciencia (De Castro y García, 2008).

Quisiera cerrar esta apartado citando a De Castro y García (2008) al declarar que “buscar una explicación del comportamiento de alguien sin haber comprendido antes la experiencia de dicha persona lleva siempre a una imagen inadecuada de dicho individuo, ya que al mismo tiempo que no captamos la individualidad de cada persona, estaremos ajustando a cada ser humano a nuestra propia imagen del mundo, en la cual se apoya toda explicación” (pág. 29).

### 1.3 Visión y concepción del ser humano.

En esta sección se abordaran algunos conceptos y aspectos que se consideran importantes para comprender la visión del ser humano desde una perspectiva humanista-existencial, todo ello para darle una visión más humana al sujeto de la psicología.

Cómo ya se mencionó previamente, el ser humano tiene que dejar de ser concebido como un objeto que forma parte del mundo y al que debe adaptarse de forma pasiva, sino que debe ser visto como un sujeto con la capacidad de constituir y formar intencionalmente y de forma consciente su propio mundo. Para ello la psicología debe abrirse a la experiencia de cada persona, dejando de considerar al individuo como un ser con una naturaleza predeterminada, pues con ello se restringe la visión que se tiene de éste y de sus posibilidades de creación.

Es así que el ser humano es el que determina el significado de los objetos que le rodean y de sí mismo de acuerdo con la posición existencial en la que se encuentra, por ello es un error conceptualizarlo como un objeto que pierde su categoría misma de ser, ya que al ser estudiada la persona como una cosa, objetivándola y aplicando los procedimientos de la ciencia natural, se estaría convirtiendo en realidad en una cosa que pierde totalmente la existencia misma de su ser (Seguin, 1960).

Bugental (2001; citado en De Castro y García, 2008) expone cinco postulados básicos respecto a lo que es el ser humano: 1) el individuo es más que la suma de sus partes; 2) la existencia de los seres humanos se da en un contexto, no sólo humano sino que incluye el universo mismo con sus elementos y sus demás integrantes (plantas, animales, minerales, etcétera), siendo los seres humanos una parte del todo; 3) los seres humanos tiene un margen de elección, y con ello, de responsabilidad; 4) los seres humanos son intencionales, apuntan a metas, saben que crean un futuro y buscan un significado; y 5) los seres humanos son conscientes y tienen conocimiento del saber que saben.

Así se parte de ver al ser humano de forma holística y dejar de reducirlo a sus expresiones fragmentarias, pues la suma de las partes omite el proceso de relación entre los elementos, así como la interdependencia que los elementos del individuo tienen entre sí. Es decir, el ser humano es más que la suma de su cuerpo, de sus emociones, de sus

pensamientos, de su cultura, de su economía, de su espiritualidad, y de todos los elementos que lo conforman, ya que se ha probado que la persona no puede ser comprendida a través de la fragmentación (Martín, 2008).

Seguin (1960) añade a lo planteado que el individuo y el mundo son uno solo, en el sentido de que la persona existe en la medida que tiene un mundo y construye dicho mundo en relación a la consciencia que tiene de él; sin embargo, no sólo se concibe al mundo en esa toma de conciencia sino que el individuo se concibe dentro de él, en la medida que se va construyendo el mundo y el ser.

Por otra parte, la posibilidad de la elección está vinculada directamente con la libertad que tiene el ser humano en su existencia así como la responsabilidad que dicha libertad le asigna. La responsabilidad de la persona no se limita solamente a lo que hace, sino también de lo que prefiere o lo que pretende ignorar; es decir, es completamente responsable de todo lo que decide hacer y ser, así como lo que decide no hacer y no ser (De Castro y García, 2008).

Al respecto Castanedo (2005) agrega, que el ser humano por existencia es proactivo, autónomo, orientado a la elección y adaptable, es decir, se encuentra constantemente en el proceso de ser; proceso en el que cada persona asume la responsabilidad para la individualización y actualización de su propia existencia. Cada individuo es un organismo único con la habilidad de poder elegir, dirigir y modificar o cambiar los motivos que guían su proyecto de vida. Por ello, para que una persona pueda llegar a desarrollar sus potencialidades humanas debe funcionar como un todo y de forma autónoma, su Self debe ser espontáneo, integrado y actualizado, y debe presentarse un sentido de auto-darse cuenta y centralismo, existiendo una autenticidad de ser.

Para De Castro y García (2008) el soporte o la base de toda la libertad humana reside en la capacidad que tiene la persona de ser consciente de sí misma como un ser que siente, piensa y actúa. Sin embargo, y a pesar de ser la libertad un aspecto inherente a cada ser humano, se necesita que cada individuo practique de manera consciente y comprometida su propia libertad para que éste pueda denominarse a sí mismo como libre; en este sentido, la

libertad es entendida como una construcción que hace la persona a partir de la clarificación de sus propios límites y posibilidades de ser.

Es así como la libertad puede ser concebida en dos sentidos, en primera, como la característica de existencia del ser humano, y en segundo sentido, como la cualidad del individuo consciente que construye desde su propio centro y que pretende decidir a partir del conocimiento e integración de sus límites y posibilidades de ser.

Sin embargo, la libertad puede encontrarse limitada en el sentido de que el individuo existe y se desarrolla en un mundo concreto, lo que May denomino “destino”, es decir, por el marco de los límites y cualidades que constituyen lo que le es dado en la vida a cada ser humano, como son el sexo, la condición socio-económica, el momento histórico y cultural. En otras palabras, la libertad de la persona guarda una estrecha relación con el mundo en el cual se desenvuelve, por ello, la libertad se ve, en cierto sentido, limitada por los aspectos que determinan dicho mundo. Al respecto debe hacerse la aclaración que lo que determina al ser humano y a sus decisiones no son los elementos externos de la realidad, o el determinismo de la realidad, sino la relación que guarda la persona con dichos aspectos externos, pero no pueden pasarse por alto las condiciones predeterminadas en las cuales se desarrolla la libertad del individuo, pues dichas condiciones posibilitan tener una mayor comprensión del ser humano, de su existencia y de su intencionalidad (De Castro y García, 2008).

Yalom (1984; citado en De Castro y García, 2008) ha explicado las defensas que utilizan las personas para evadir su libertad: la compulsividad, el desplazamiento de la libertad, perder el control y la evitación. La compulsividad es entendida como la creación de un mundo en el que se vive sólo por una fuerza que se siente dentro del individuo, lo cual es vivenciado de forma autónoma y ajena al yo, obligando a la persona a hacer lo que el impulso ordena, eliminando cualquier posibilidad de elegir, y de libertad. En cuanto al desplazamiento de la libertad, ésta es focalizada a otra persona y el individuo se instaura en un plano de víctima del mundo y se muestra intencionalmente como incapaz de hacer las cosas, pues el sujeto deja que sea otro el que decida por él. La defensa de perder el control es un estado de irracionalidad, en donde la persona intenta llamar la atención y recibir cuidados, evitando al mismo tiempo hacerse responsable de sus propias acciones. Por

último, la evitación de la autonomía, es el estado de defensa en el que el individuo es consciente de lo que debe hacer para tener un desarrollo pleno, sin embargo se niega a hacerlo, renegando con ello las exigencias de la libertad.

Estas defensas que utilizan las personas para evadir su libertad, guardan una estrecha relación con el sentimiento de angustia que acompaña al hecho de ejercer la libertad, pues con las expectativas que las personas se plantean con su libertad y decisiones, se genera la sensación de que las decisiones tomadas sean erradas o que no se logren las metas propuestas; también el sentimiento de angustia es producido por la sensación de compromiso y el peso de las decisiones tomadas, lo cual es muchas veces evadido por las personas.

En relación a la angustia, Sartre (1977) afirma que el hombre que llega a comprometerse y que se da cuenta de qué es lo que elige ser y además es un representante que elige al mismo tiempo que a sí mismo a la humanidad entera, no escapa del sentimiento que se genera al ser total y profundamente responsable. En otras palabras, Sartre sostiene que el hombre no sólo elige por él mismo, sino también lo hace por toda la humanidad, pues el hombre se elige eligiendo a todos los hombres; lo cual, se vincula directamente con la responsabilidad que el ser humano adquiere de sí mismo y de la humanidad entera. Cabe señalar, que la angustia forma parte de la acción misma que realiza el individuo, y no es algo que impide la acción.

Es así que es imposible presuponer o declarar que la existencia se da de forma automática, en la que los individuos no están relacionados o responsabilizados de sus propios procesos de existencia y crecimiento, pues todo ello guarda una relación directa con las decisiones tomadas y con la participación activa que se da de forma constante a través de las elecciones y no elecciones que se hace.

En cuanto a la acción llevada por el individuo, se afirma que está nace de su deseo, el cual es definido, desde la perspectiva de la psicología existencial, como la fuerza impulsiva y cautiva que nace en el pasado y muere en el presente, en donde la persona interviene de forma activa y consciente en su creación y desarrollo (De Castro y García, 2005). Sin

embargo, el concepto de la temporalidad con la que se vincula el deseo, y en consecuencia con la acción y la voluntad, no es al mismo del tiempo lineal direccional.

El deseo guarda una estrecha relación con la voluntad en el desarrollo de la acción, pues la voluntad es la capacidad práctica que tiene la persona para organizarse de tal forma que se pueda llevar a la acción el propio desear, en la dirección escogida de forma consciente. Sin la voluntad, el deseo pasa a convertirse en un impulso infantil carente de libertad, organización y madurez, pero sin el deseo, la voluntad pierde su vitalidad y se convierte en autocontradicción; por ello es que voluntad y deseo crean un proceso dialéctico. Así, en el proceso experiencial, tanto el deseo como la voluntad se generan de manera simultánea, ya que para que se lleve a la voluntad lo que se quiere ser, se debe también desear llevar a la acción aquello que se quiere ser (De Castro y García, 2008).

Es la intencionalidad el elemento clave para poder integrar el deseo y la voluntad, integración que permite a la persona poder transformar y orientar los impulsos en un desear coherente y consciente. La intencionalidad es la estructura que da sentido a la experiencia, pues desde la infancia las personas configuran el significado y la orientación de sus vivencias, conformando de esta forma la manera de expresar en el mundo aquello que pretenden ser. De acuerdo con May (2000) la intencionalidad se construye a lo largo de la vida de la persona, partiendo de las necesidades afectivas que se vivencian en la infancia, desarrollándose y modificándose en el transcurso de la vida, a partir de la participación activa del individuo en mantener o no sus necesidades pasadas y presentes.

Todo lo planteado en este apartado permite tener un panorama acerca de la forma en como se concibe al ser humano desde el enfoque existencial-humanista; es así como el individuo pasa de ser una máquina que responde a estímulos o de un sujeto pasivo que actúa en base a sus represiones y deseos biológicos, concibiéndosele como un ser holístico y complejo que es más que la suma de sus partes.

Dentro de los psicólogos humanistas, destaca el trabajo llevado a cabo por Carl Rogers, quien abogó por un ser humano que desarrollara todas sus potencialidades, a nivel individual, social y existencial. Su trabajo, al ser enfocado en las personas, permitió



construir un marco teórico y metodológico que se centra en las condiciones necesarias para que una persona llegue a ser auténtica y desarrollada.

#### 1.4 El humanismo de Carl Rogers.

Carl Rogers desarrolló lo que hoy se conoce como enfoque centrado en la persona, todo ello a través de una reformulación de hipótesis y teorías que realizó en su práctica clínica y educativa. Para Quitmann (1989) el desarrollo teórico de la psicoterapia de Rogers puede ser dividida en tres fases. En la primera de ellas se acentuó el comportamiento no directivo del terapeuta, con el punto central de la reflexión de los sentimientos del cliente por parte del terapeuta; sin embargo, el uso del término “no directivo” causó gran confusión entre los profesionales. En la segunda fase, Rogers desplazó su punto central del comportamiento no directivo hacia uno centrado en el cliente y se acentuaba la congruencia y la autenticidad del comportamiento del terapeuta así como el papel que desempeñaba la empatía. Para la última fase, Rogers se centró en la situación terapéutica sobre el encuentro de dos personas, orientándose más hacia el encuentro de dos seres humanos, en la que el terapeuta acepta la relación y muestra también algunos sentimientos, con la finalidad de desarrollar las potencialidades de la persona.

Se planteó, como principio fundamental en el enfoque de Rogers, que el crecimiento psicológico sano de la persona se da cuando el terapeuta crea un ambiente que posibilita que el individuo pueda expresar, de manera segura y sin juicio, lo que siente. Para ello, el terapeuta no debe establecer juicios de lo que siente su cliente y hace que él se sienta libre de toda coerción o presión (Castanedo, 2005).

Lafarga (1991a) sostiene que el mayor aporte de Rogers fue el no haber creado intencionalmente un dogma o un sistema, sino haber contribuido a que cada individuo, cada grupo y cada escuela, descubriera por sí mismo lo que es genuinamente propio y lo que es diferente e individual, no como una verdad estática sino como una hipótesis en el proceso de su aplicación y evaluación.

Por otra parte Castanedo (2005) sostiene que la terapia centrada en la persona es fenomenológica, de acuerdo a que se concibe al funcionamiento del Self como un “marco de referencia interna” en la organización del mundo de la experiencia y en la percepción de

la realidad. Se plantea que no existe una percepción que no guarde un significado, ya que el individuo impregna un significado a lo que percibe, por lo que la realidad sólo puede plantearse a través del campo fenomenológico del Self.

Rogers (2002) sostiene que todas las personas tienen una tendencia natural hacia la auto-actualización o que poseen tendencias actualizadoras; es decir, el organismo humano tiene la prioridad innata de desarrollarse en todas sus capacidades con la finalidad de mantener o realizar su existencia. Con ello se le asigna al ser humano la capacidad de valorar experiencias, impresiones y estímulos, siendo la tendencia de actualización la escala por medio de la cual se valora dichos aspectos, evaluando un suceso como positivo si éste refuerza la tendencia de actualización, y como negativo, si la contradice.

Llevando estos postulados a la psicoterapia, se sostiene que el papel a desempeñar por el terapeuta es ayudar a liberar dicha capacidad existente en el cliente para que se produzca el desarrollo y se pueda llegar a un estado de crecimiento que permita un período psicológico saludable. Apoyando esto, Brennan (1999) argumenta que la premisa que sostiene la terapia de Rogers es que el individuo tiene la capacidad de curarse a sí mismo, siendo el terapeuta un acompañante del cliente en su proceso de establecer la confianza en sí mismo. Para realizar esto el terapeuta construye una relación intensamente personal y subjetiva con el usuario.

A su vez Rogers (2002) planteó que el propósito en la vida es rechazar los deberías impuestos por los otros y las fachadas que esconden lo que una persona es en sí misma. La persona que es capaz de ser lo que es internamente, puede oír los mensajes internos y los significados de su Self, apareciendo un deseo profundo de ser totalmente uno mismo, con todas las complejidades y riquezas que ello conlleva, sin temer nada de lo que sea parte del Self.

A partir de los postulados de Rogers se sostiene que para lograr el cambio constructivo de la personalidad, el terapeuta debe cumplir con ciertas condiciones básicas que deben ser experimentadas por el cliente en la relación terapéutica, estas son: 1) la autenticidad y congruencia que proporciona el terapeuta; 2) la aceptación positiva incondicional que se tiene del cliente; y 3) la comprensión empática.

Para Rogers (2002) la congruencia y la autenticidad es la relación con uno mismo, partiendo de la idea que el terapeuta favorece el desarrollo personal del cliente cuando éste vive lo que es en realidad, cuando en la relación permanece auténtico y sin máscaras, viviendo abiertamente las sensaciones y posturas que experimenta en el momento. En otras palabras, el terapeuta se vive completamente como es él, sin renegar de sí mismo, aceptando lo que sucede en su interior, quitando la jerarquía de terapeuta-cliente, siendo transparente en la relación.

En cuanto a la empatía, Rogers (1962) afirmó que un facilitador o terapeuta muestra su empatía cuando siente el mundo interno del otro como si fuera propio, con todos los significados personales que éste le asigna al mundo, pero sin perder su propia identidad o sin perderse en los sentimientos del cliente. Respecto a la aceptación positiva incondicional, ella guarda una estrecha relación con la libre expresión de sentimientos por parte del cliente, y para que esto se lleve a cabo, el terapeuta debe potencializarlo a través de la atención y de la no valoración del comportamiento del cliente; es decir, el cliente debe sentirse aceptado en su ser sin prejuicio ni valoración; sin embargo, esto no significa que el terapeuta encuentre bien todo lo que el cliente diga, piense o sienta.

El enfoque centrado en la persona respeta la integridad de cada individuo y el derecho que éste tiene para elegir la dirección de su vida, así como la responsabilidad que asume de sus actos. Pero lo planteado por Rogers en la terapia no sólo se limita a la relación terapeuta-cliente; estos postulados, que permiten el desarrollo de las potencialidades en la persona, pueden ser aplicados a cualquier otra relación interhumana.

Rogers (2002) planteó que la persona que funciona plenamente es aquella que está en contacto con su propia naturaleza interna, que confía y permite a su propio organismo funcionar libremente y seleccionar de todas las potencialidades del organismo aquellas que más genuinamente le satisfacen; también se planteó que la naturaleza básica del ser humano, cuando funciona libremente, es constructiva y fiable, siendo el cambio constante algo natural en el ser humano. Es así que la autorrealización de la persona no se concibió como un estado estático, sino que la persona está continuamente en el proceso del ser.

Todas las ideas plateadas por Carl Rogers llegan a ser complementadas por los gestaltistas, quienes comparten la visión human e integral del ser, enfatizando la importancia de no dejar de ver a las personas como seres totalitarios, con la capacidad de darse cuenta de sí mismo y de sus proceso, y de valorar el potencial que cada persona tienen por desarrollar. A continuación se presentan algunos de los planteamientos básicos de la terapia y la teoría Gestalt.

### 1.5 Interrupción y restablecimiento de contacto en la Gestalt.

La psicología de la Gestalt tiene su punto de partida a través del trabajo de Frederick Salomon Perls junto con su esposa Laura Posner; sin embargo, sus antecedentes vienen desde la psicología Gestalt de Alemania así como del propio psicoanálisis, siendo ambos aspectos, junto con algunas ideas de Goldstein, puntos de referencia en el trabajo de Perls sobre la creación de la terapia (Sinay y Blasberg, 2004). Alguno de otros autores que sirvieron de antecedente a los postulados de la psicología Gestalt fueron Moreno, Buber, Zeigarnik, Heidegger, Husserl, Kierkegaard, Korzybski, Vaihinger, Tillich, Lewin, Reich.

Los trabajos llevados a cabo por los alemanes Koffka, Köhler, Wertheimer, Brown y Voth, se vieron fuertemente atacados por la psicología imperante de sus tiempos, pues sus postulados contradecían la visión fragmentaria y partían del fenómeno como una totalidad. Sostenían que una configuración o forma (Gestalt), era destruida en el mismo momento en que se pretendía comprenderla y analizarla a través de sus partes, pues con ello se destruida la unidad del fenómeno (Martín, 2008). Es así como la psicología Gestalt ve la necesidad de retornar a la percepción sencilla y a la experiencia inmediata de las personas, tratando de rescatar al ser humano fragmentario y aislado que la ciencia intentaba estudiar.

En sus inicios, gran parte de la psicología Gestalt limito su campo de investigación al fenómeno de la percepción, posteriormente los gestaltistas abordaron el aprendizaje, la conducta social y el pensamiento. La idea básica de la psicología Gestalt acentúa el hecho estéril de tratar de comprender los fenómenos por medio del análisis de sus elementos, pues un fenómeno es más que la suma de sus partes (Lowenstern, 2009; Sinay y Blasberg, 2004; Castanedo, 1987).

Otra línea histórica que forma parte del antecedente de la psicoterapia gestáltica, es el trabajo llevado a cabo por los psicoanalistas en torno a sus postulados y la forma de abordar el nuevo mundo que se presentaba después de la segunda guerra mundial. Por ello, los fundadores de esta nueva psicología se vieron obligados a revisar la nueva filosofía que se presentaba, enriqueciendo con ello la visión que se tenía del mundo y del ser humano, así como la integración de las ideas psicoanalíticas disidentes (como Otto Rank, Karen Horney, Wilhelm Reich, entre otros) y la fenomenología como una nueva forma de abordar y observar la experiencia humana (Spagnuolo, 2007).

Perls, Hefferline y Goodman (1955; citados en Spagnuolo, 2007) cambiaron la forma de teorizar que hasta ese momento se realizaba en la psicología, y cuestionaron el hecho de centrarse solamente en los aspectos negativos de la humanidad, abogando por atender los aspectos positivos de las personas, cambiando con ello la perspectiva epistemológica de teoría psicológica. De igual manera mostraron una mayor tendencia a centrarse en los aspectos que funcionaban y evitar caer en la trampa de evaluar y analizar la realidad para establecer lo que debiera y no debiera hacer.

Por su parte, Lowenstern (2009) señala que Perls retoma varios conceptos e ideas de la filosofía existencial, de la psicología humanista, de los postulados del Zen y del budismo, así como de sus colegas contemporáneos. Menciona que Perls retoma la idea de roles o juegos de Erick Berne, quien sostenía que las personas se colocan máscaras o jugaban ciertos roles en las situaciones o contextos que sentían o pensaban que no podían enfrentar. De Jacob Levy Moreno se retoma el psicodrama con sus técnicas a través de las cuales posibilitan a las personas reinterpretarse o descubrirse; del trabajo de Wilhelm Reich su idea de cómo la neurosis va generando en las personas corazas corporales cuando se sienten observadas o el desarrollo de posturas o tensiones de las cuales no se es consciente. De la filosofía existencial se toman las ideas del vivir cada momento de la existencia como única, así como los conceptos de continuo de conciencia y el darse cuenta que plantean el Zen budista y taoísta.

En la terapia gestáltica no se buscan soluciones para la vida, sino que se proporcionan las herramientas necesarias para que cada individuo sea capaz de explorar su propia vida y personalidad, ampliando su capacidad de darse cuenta de lo que sienten y experimentan en

cada momento, con la finalidad de clarificar los problemas, dificultades y confusiones que se presentan. Se ayuda a la persona a ser ella misma y a realizar lo que verdaderamente quiere, tratando de romper con los cambios forzados producidos en la persona por los demás, cambios que lo aparte de su verdadero ser, obligándolo a representar papeles o apariencias de lo que no es, alienándola y desintegrándola (Martín, 2008).

En otras palabras, desde la perspectiva gestáltica, no se tiene la finalidad de adaptar o ajustar al individuo a la sociedad, sino de que cada una de las personas pueda ajustarse a sí misma, ayudándolas a descubrir su propia forma de existir, su humanidad, su verdadero yo, sintiéndose cómodas con lo que son y con lo que realizan.

De acuerdo con Martín (2008) fue Fredrick Perls quien introdujo el concepto de motivación en la percepción de la teoría de la gestalt desarrollada por Wertheimer y sus colaboradores, dando con ello lugar al surgimiento de la psicoterapia gestáltica contemporánea. Con ello la gestalt dejó de ser una teoría para transformarse en toda una terapia que daba una visión integrada del cuerpo y la psique, dejando de ser dos entes separados y sin ninguna relación. Posteriormente la gestalt rebasaría la psicoterapia y se consolidaría como un estilo y/o filosofía de vida.

El concepto de campo psicofísico, que se compone del yo y del medio ambiente, junto con los conceptos de isomorfismo, permitió solucionar el problema de la dicotomía mente-cuerpo, dando lugar a la relación de figura y fondo, dos elementos netamente relacionados, y en donde se establece que la figura no puede existir sin el fondo y viceversa, aplicándose dicha idea a la relación sujeto-ambiente y mente-cuerpo, esta relación de figura-fondo no es estática, sino que es una relación dinámica, ya que ambos elementos se alternan indistintamente (Castanedo, 1987; Lowenstern, 2009).

En la psicología de la gestalt se hace necesario el observar y analizar la percepción y la experiencia inmediata de las personas, para no distorsionar la realidad del fenómeno observado, lo cual guarda una estrecha relación con el principio básico de la fenomenología. En base a ésta afirmación, la psicología Gestalt ha postulado que el ser humano no percibe las cosas y acontecimientos de manera aislada y sin relación alguna, sino que estas son organizadas mediante el proceso perceptivo en totalidades, siendo esto

algo inherente a la naturaleza humana (Sinay y Blasberg, 2004). Dentro de la percepción se han tomado en cuenta las sensaciones, emociones, sentimientos y motivaciones, dando con ello una estrecha relación entre lo externo y lo interno de las personas.

Al respecto, fue Perls quien introdujo el concepto de organismo, en donde se incluían lo físico, lo mental, lo emocional e incluso lo espiritual, considerándose al organismo como unidad en continua interrelación con el ambiente (Martín, 2008).

Otro aspecto importante en la psicología Gestáltica, es la continua formación que se produce en la persona de crear y eliminar gestalts que se forman en relación a las necesidades que atraen la atención. Es decir, se da el proceso de figura y fondo, en donde alguna necesidad sobresale total y claramente en un campo y momento determinado, este aspecto que tiene una forma definida, es conceptualizada como figura, mientras que el fondo es lo indefinido que sirve de base a la forma, en él se instauran todas las demás necesidades de la persona que pasan a segundo plano (Martín, 2008).

Lowenstern (2009) hace la aclaración que el concepto de figura-fondo no sólo se aplica a los fenómenos que ocurren en el exterior de la persona, sino que también es válido para la percepción interna, para la personalidad del individuo, para su conducta y para las relaciones interpersonales que se llegan a establecer.

Desde la perspectiva gestáltica, se considera a la persona integrada cuando su continuo de formación y eliminación de gestalts se da de forma constante, sin interrupciones, satisfaciendo sus necesidades de forma adecuada y eliminándose, creado posteriormente nuevas necesidades o gestalts, estableciendo un proceso evolutivo en continuo cambio y sucesión de gestalts. Por el contrario, cuando en dicho proceso se dan interrupciones, la persona queda enganchada o atascada en alguna necesidad, al quedar atrapada en alguna necesidad, ya sea por represión, inhibición o por otra circunstancia, se interrumpe su proceso de crecimiento y maduración, llegándose a presentar desajustes o desordenes en su personalidad (Martín, 2008).

Por otra parte, la experiencia del Darse cuenta, una idea básica en la Gestalt, permite a las personas poder ser conscientes de la forma en cómo se mueven en el mundo, y hacerlo o

no es una elección que hace cada individuo, así como un compromiso consigo mismo. Este aspecto será abordado con mayor profundidad en el siguiente apartado.

Otro elemento importante con el que se trabaja en la Gestalt es el de las polaridades. Al respecto, Lowenstern (2009) señala que todas las personas se mantienen de forma constante viviendo en un mundo de polaridades, como el día y la noche, el frío y el calor, el amor y el odio, etcétera. Al respecto Allerand (1992) menciona que el trabajo de las polaridades en la psicología Gestalt guarda relación con la filosofía dialéctica de Hegel, en donde las polaridades se sintetizan para crear un tercer elemento que integra las polaridades. A través del trabajo de las polaridades, se trata de que la persona entre en contacto con ambos elementos de su persona, y a través del encuentro de las polaridades la persona sea capaz de integrar su persona y con ello equilibrar ambos elementos de sí misma.

En cuanto al tema del contacto, éste ha sido considerado como una necesidad básica del ser humano, definiéndose como el pasaje que se establece entre la unión y la separación, es decir, el punto mismo en que se pasa de un momento de separación a otro de unión, y viceversa. Por medio del contacto, cada individuo tiene la posibilidad de encontrarse con el mundo exterior de una forma positiva, realizando una serie de intercambios o de incorporaciones de alimento, afectos, etcétera (Martín, 2008).

Allerand (1992) considera que el objetivo primordial de la terapia gestalt es favorecer el contacto, enfatizando que el hacer contacto es más que comprender, es la integración de lo que se siente con lo que se hace y la comprensión al respecto. El contacto posibilita a la persona un estado de congruencia interna que se percibe a través de la vitalidad, de la energía y de la claridad del mensaje que se emite con el cuerpo. Así, el contacto permite a la persona crecer, cambiar, desarrollarse e integrar sus experiencias en su diario vivir, es la función del crecimiento y de la integración del cambio en la persona.

Al respecto Polster y Polster (2005) señalan que el ser humano encausa su energía a modo de poder entablar un contacto satisfactorio con el ambiente y consigo mismo, o también, puede llegar a canalizar su energía para bloquear o resistir que se dé el contacto. La primera situación se presentará cuando el individuo perciba que sus esfuerzos darán un resultado favorable a su persona, llegando a enfrentar la situación con confianza y



seguridad. Por el contrario, el bloqueo del contacto se realizará cuando se perciba amenazante la situación, pudiendo llegar a generarse uno de los cinco canales de interacción resistente, o conocidos como mecanismos de resistencia o defensa: introyección, proyección, retroflexión, deflexión y confluencia; cada uno de los cuales tiene un estilo expresivo que le es particular.

La terapia gestalt ha demostrado ser efectiva en la solución de los ciclos inconclusos, en el trabajo con las resistencias o mecanismos de defensa, para crear la toma de consciencia y para hacer sentir vivenciando las emociones reprimidas. Los mecanismos de defensa son: la introyección, la proyección, la retroflexión, la confluencia y la deflexión.

En el mecanismo de la introyección, el individuo focaliza su energía para incorporar de forma pasiva lo que el medio le proporciona sin tomar en cuenta sus necesidades o sus preferencias, en otras palabras, la persona se conforma con tomar con las cosas tal y como vienen (Polster y Polster, 2005). En la proyección la persona no toma responsabilidad de sus propias emociones y acciones, colocando estas en objetos o personas que forman parte de su ambiente, y en donde proyecta aquello que no acepta de sí mismo (Castanedo, 1987).

En palabras de Polster y Polster (2005), la persona proyectiva rechaza algunos aspectos de sí mismo adscribiéndolos en el ambiente, ya sea a objetos o personas; así, al rechazar una parte de sí mismo la energía no podrá ser conducida de forma óptima, pues la parte negada podría ayudar a que la persona no se sienta amenazada por el objeto o la persona en la que se proyecta.

En cuanto a la retroflexión Lowenstern (2009) afirma que la persona se hace a sí misma lo que le gustaría hacer a los demás, quienes generalmente son personas significativas. En este mecanismo de resistencia, el individuo abandona cualquier tentativa de influir sobre el medio y los demás, llegándose a convertir en una unidad aislada y considerándose autosuficiente. La energía es revertida por la persona hacia un sistema exclusivamente intrapersonal, imponiendo severas restricciones al flujo entre él y el ambiente.

En la confluencia, la persona no toma consciencia de la frontera existente entre sí misma y el medio, pudiendo olvidar hasta quienes son y realizando conductas que posteriormente

no identificaran como suyas (Castanedo, 2005). La persona no puede establecer un contacto con los demás ni tampoco puede llegar a separarse de ellos.

Por último en la deflexión, la persona no llega a invertir la suficiente energía para no obtener una retribución razonable, o la energía llega a ser invertida de forma azarosa, de forma dispersa y desperdiciándose. Al final la persona termina agotada, escasamente retribuida y sintiendo un total fracaso en el poco empeño desarrollado. Es decir, el organismo llega a evitar el enfrentamiento con el objeto relacional dirigiendo la energía a objetos alternativos y no significativos (Lowenstern, 2009).

Perls (1976; citado en Castanedo, 1987) resume las características de los mecanismos de resistencia de introyección, proyección, confluencia y retroflexión de la siguiente manera:

*“El introyector hace a los otros lo que a él le gustaría hacerse a sí mismo.*

*El proyector hace a los otros lo que les acusa de hacersele a él.*

*El hombre en confluencia patológica no sabe que está haciendo quién a quién.*

*El retroreflector se hace a sí mismo lo que el desearía hacer a los otros”*  
(pág. 53).

Ha sido mucho el trabajo que han llevado a cabo los discípulos y herederos de la teoría Gestalt comenzada por Perls en el desarrollo y evolución de sus componentes, los fenómenos abordados y de las nuevas formas de vislumbrar al ser humano en el nuevo siglo y a las relaciones personales; pero no puede dejarse de lado la forma en como personalmente Perls concibió y trabajó con la persona misma y con las relaciones sociales, pues su trabajo no sólo se enfocó y se limitó al contexto terapéutico, sino que su teoría de Gestalt se aplicó a las relaciones sociales que se mantienen en la vida cotidiana.

#### 1.6 Fritz Perls y las relaciones humanas.

Perls basó todo su trabajo en la convicción de que el ser humano podía llegar a vivir más plena y ricamente que como vivía, pues para él, la persona se encontraba en un estado de vitalidad mediocre, convertido en un ser autómatas angustiado que vaga por la vida sin

encontrar sentido a su existencia, sin saber lo que quiere y siendo incapaz de poder averiguar cómo conseguirlo. También sostenía que el individuo vivía día a día sin excitación, sin gusto por su vida, moviéndose mucho pero mostrando realmente su falta de interés en lo que realizaba (Castanedo, 1987). La visión que tenía Perls no difiere mucho de la visión que se muestra en la actualidad, pues como lo señala Bauman (2010) las personas se encuentran perdidas en un mundo de consumo que no le da una razón a su existencia, con lo cual el hueco de la existencia es tratado de ser llenado por las cosas exteriores y no por lo que la persona es capaz de encontrar en sí.

Perls (1976) se preocupó por la falta de espontaneidad que presentaba el individuo, así como su falta de capacidad de sentir y expresarse en forma directa y creativa consigo y con los demás. Mostró un gran interés por desarrollar la capacidad humana de cada persona, así como mejorar las relaciones humanas. Toda su teoría y sus técnicas fueron gestadas y desarrolladas a partir de su experiencia y de su observación en las personas, modificándose y puliéndose con el pasar de los años.

Por otra parte para Perls (1966) existen cuatro enfoques filosóficos que dan cuenta de la forma de entender al ser humano y al mundo. El primero de ellos es el enfoque de la ciencia, denominado “sobreísmo”, el cual se permite hablar *sobre* ciertas cosas, conversar *sobre* uno mismo o *sobre* alguna otra persona, informar *sobre* lo que está ocurriendo dentro de la persona. Es decir, desde este enfoque se habla “sobre” las cosas o sobre las personas o sobre el mundo como si todo fuera concebido como cosas, evitando con ello toda respuesta emocional o alguna otra involucración genuina por parte de quien habla sobre la cosa. En otras palabras, dicho enfoque se basa en la no involucración, donde se habla y se habla de las cosas sin jamás llegar a entenderlas o vivirlas de verdad.

La segunda filosofía es entendida por Perls como el “debeísmo”, afirmando que la mentalidad del “debe” se encuentra encubierta en toda la filosofía y en toda religión, así como en todo el desarrollo de las personas, pues los individuos crecen en un ambiente de lo que deben y no deben hacer, de lo que deben y no deben ser. Esta filosofía es moralista, en donde se limitan lo que se debe y no se debe hacer.

El tercer enfoque filosófico parte del pensamiento ontológico o enfoque existencial, o lo que Perls denomina el “ser-ismo”. Ésta filosofía observa y percibe el mundo tal como es, tal como son los seres humanos, anulando la significación y encerrando entre paréntesis lo que se debe ser. Se busca entablar la verdad a partir de la aseveración de que una formulación se adecue a la realidad observable. Para Perls (2002) el defecto de este enfoque es su necesidad de apoyo de otras fuentes, sobre todo en el área conceptual.

El último enfoque filosófico es el gestáltico, en que se trata de comprender la existencia de cualquier suceso a través del modo en que se produce, es decir, se trata de comprender el cómo y no tanto el porqué. Se intenta estar en armonía con los demás, con la medicina, con la ciencia, con el universo, con lo que es. Este enfoque se apoya en su propia formación, ya que la formación gestáltica, la aparición de las necesidades, es un fenómeno biológico primario (Perls, 2002). En la Gestalt se trata de ser coherente con todos los aspectos del ser humano, incluido el de la naturaleza.

Al respecto Perls (1966) menciona que el hecho de que la vida de las personas no sea compatible con las exigencias de la sociedad, no significa que la naturaleza está equivocada, sino que el proceso que ha realizado la sociedad la ha apartado de un funcionamiento sano y natural, en el que las necesidades individuales, sociales y naturales ya no concuerdan entre sí.

Es a partir del cuarto enfoque filosófico que propone Perls, el modo en como la persona debe llevar a cabo su conocimiento y el de los demás, sin restringirse al saber racional, a los porqué y a las ideas creadas por otros. La persona debe partir de su propio conocimiento, de un saber que parte de sí y que pueda responsabilizarse de la posición en la cual se coloca, así como de la libertad que muchas veces la misma persona se limita.

Por otra parte, para Perls era menester dejar las dualidades y las fragmentaciones en el estudio de las personas, inclinándose por los supuestos de homeostasis y holístico, siendo estas dos tendencias innatas de cada organismo, las cuales tiene como finalidad la realización de la persona tal y como es. Con la visión holística Perls propone vislumbrar a la persona como un ser total, en donde pensamiento, emociones, sentimientos y

comportamiento se interpretan de forma conjunta y donde una persona puede pasar y traspasar de un plano a otro (Quitmann, 1989).

En relación con la homeostasis, Perls (1973) afirma que todo organismo tiene necesidades psicológicas, fisiológicas y de contacto, las cuales son satisfechas a través de la autorregulación, entendida como el proceso mediante el cual el organismo interactúa con su ambiente y por medio del cual se trata de mantener el equilibrio en el organismo.

Perls sustituyó la dicotomía inconsciente-consciente por el proceso de ampliar el darse cuenta. El darse cuenta es la traducción que se hizo a la palabra “awareness” que utilizó Perls y puede ser entendido como la capacidad que tiene toda persona para percibir lo que está sucediendo dentro de ella y en el mundo exterior, pudiendo con ello comprender y entender aspectos de sí misma y de los acontecimientos o situaciones que se presentan en el mundo (Martín, 2008).

Perls puntualizó el concepto del aquí y el ahora, enfatizando que toda persona debe vivir en el momento y no por el momento. Para lograr vivenciarse en el aquí y en el ahora, la persona debe trabajar con sus sensaciones presentes, siendo consciente de que lo que experimenta es solamente suyo y debe responsabilizarse de ello. También se enfatiza el hecho de que la persona se conceptualice como un ser total y que se apropie de sí mismo, entendiendo que el pasado es una memoria que se tiene en el presente y que el futuro es una fantasía que también se tiene en el presente (Castanedo, 1987).

Para Martín (2008) existen tres tipos de darse cuenta dentro de la experiencia: 1) el darse cuenta de sí mismo o del mundo interior, 2) el darse cuenta del mundo exterior, y 3) el darse cuenta de la zona intermedia o zona de la fantasía. En el darse cuenta de sí mismo se incluyen las sensaciones, acontecimientos y emociones que tienen lugar dentro de la persona; éste darse cuenta es independiente a cualquier juicio o argumento que parte de los demás, centrándose en la manera de sentir y de experimentar la existencia individual en el aquí y el ahora. Todo lo que se percibe a través de los sentidos y lo que proviene del mundo exterior tiene relación con el darse cuenta del mundo externo, el cual es concebido como el contacto que mantiene la persona en cada momento con los objetos y acontecimientos del

mundo que le rodea; en otras palabras, todo aquello que se encuentra fuera de su piel y que es ajeno a su mundo interno.

Por último, el darse cuenta de la zona de fantasía incluye toda la actividad mental que ocurre más allá del aquí y ahora; es decir, toda actividad que se relaciona con el pasado o el futuro de la persona, también se incluyen las actividades relacionadas con el pensar, adivinar, imaginar, planificar, recordar el pasado o predecir y anticipar el futuro. Para Perls (1974; citado en Martín, 2008), todas estas actividades mantienen a las personas alejadas del momento presente, del aquí y el ahora, de sí misma y del darse cuenta en cada momento, dando como resultado la alienación de sí mismo y de las capacidades naturales para el crecimiento.

A partir del darse cuenta la persona descubre lo que es en totalidad y no lo que se supone debería ser o lo que podría haber sido; a través de ello la persona es consciente de lo que fue y evita caer en el ideal de lo que podría llegar a ser, de igual modo aprende a confiar más en sí misma, logrando obtener así un desarrollo óptimo en su personalidad y darse soporte a sí mismo (Castanedo, 1987).

Perls (2002) sostiene que las personas no sólo tienen que acabar con sus actuaciones o con los roles que representan en la ciudad, también deben llenar los vacíos y hoyos de su personalidad y rehacer a su persona entera y completa. Pero dicho proceso no debe vislumbrarse como algo que ocurrirá en un instante inmediato, sino que todo el proceso, el desarrollo de las potencialidades humanas, toma su tiempo, y requiere de un constante trabajo por cada individuo. A su vez, sostiene que es menester que cada persona llegue a ser un ser verdadero, que aprenda a tomar una posición, que se defina y que desarrolle el centro de sí mismo, todo ello en base al existencialismo, como él decía: “Una rosa es una rosa”.

Así, se debe aceptar que uno es lo que es, y que en el aquí y el ahora no se puede ser diferente de como se es, tal como lo propone su oración de la terapia Gestalt:

*Yo hago lo mío y tú haces lo tuyo.*

*No estoy en este mundo para llenar tus expectativas.*

*Y tú no estás en este mundo para llenar las mías.*

*Tú eres tú y yo soy yo.*

*Y si por casualidad nos encontramos es hermoso.*

*Si no, no puede remediarse (pág. 16).*

Smith (1976; citado en Castanedo, 1987) declara, en relación al vínculo dualista propuesto por Perls de “Yo soy yo y tú eres tú” de su oración, que el mensaje central que propone Perls es que cada persona en una relación debe tomar la responsabilidad personal de su propia existencia, entendiendo la responsabilidad como la habilidad personal de responder, aseverándose que solamente uno es capaz de moverse por sí mismo, pensar, hacer y sentir por sí, lo cual implica que un individuo no puede mover a otro, pensar por otro, sentir por otro, o vivir por otro.

Unos años después, Walter Tubss (1974; citado en Castanedo, 1987) publicó un poema basado en la oración de Perls, dejando entre ver la responsabilidad que cada persona debe tener de su propia existencia:

*Si yo hago mis cosas y tú las tuyas,*

*estamos en peligro de perdernos cada uno y nosotros mismos.*

*Yo no estoy en este mundo para vivir tus expectativas.*

*Tampoco estoy en este mundo para considerar que tú eres*

*el único ser humano y que tú me consideres a mí el único.*

*Somos completamente nosotros mismos en relación con cada*

*uno de nosotros; el yo que surge de un tú desintegrado (pág. 55).*

Perls enfatizó mucho la idea de que cada ser humano es responsable por sí mismo, por lo que siente, por lo que hace, por lo que piensa, por la situación en la que se encuentra. En sus palabras: “yo no estoy en este mundo para adecuarme a las expectativas de los demás, ni creo que el mundo deba adaptarse a las mías” (Perls, 1966, pág. 36).

Al respecto Baumgardner (2003) señala que para Perls era necesario que la persona se responsabilizara por su forma de ser y de no ser, asumiendo las consecuencias que sus elecciones tienen. Una persona que asume la responsabilidad por sí y por la situación en la que se encuentra, tiene la posibilidad de colocarse como persona activa y tener contacto con el flujo de energía que posibilitará el satisfacer sus necesidades. De igual manera con la

responsabilidad, la persona dejará de evadir sus sentimientos y las partes de su personalidad, con lo que promoverá el desarrollo de sus potencialidades.

En contraposición a la responsabilidad, está la incapacidad de la persona por responder por sí misma y responder a las consecuencias de sus actos y elecciones, llegando a generarse en ella el sentimiento de estar controlada por terceros o por el mundo, dejando de lado su capacidad de elección y de responsabilidad.

Para Perls (2002) existen dos tipos de control, el control externo que viene de afuera de uno, en donde la persona es controlada por otros, por órdenes y por el ambiente, éste control externo pueden ser interiorizado por la persona, introyectándose los debeismos que los otros le demandan. El segundo tipo de control es el interno o el propio, el cual deviene de cada organismo, de la naturaleza de cada individuo.

Perls afirmaba que solamente debe existir una cosa que controle al organismo: la situación. Si una persona entiende completamente la situación en la que se encuentra y deja que sea ella la que controle en cierta medida sus actos, Perls (2002) afirmaba, que esta persona ha aprendido a encarar la vida; dentro de la situación se incluye a la persona misma, los actos del aquí y ahora y a los elementos del entorno, es así como el individuo intentará controlar en la medida en que no tenga confianza en sí mismo y desconozca la situación en la que se encuentra, pues con ello, será menor el contacto que se dé consigo mismo y con el mundo, aumentando así su deseo de controlar a los demás y a su ambiente.

Lo anterior se relaciona con la idea sobre la apropiación de la experiencia y del organismo como una entidad totalitaria, concibiendo la noción de ser en lugar de tener; es decir, la persona debe tener la capacidad de concebirse como un ser experiencial y corporal, en lugar de vislumbrarse como una persona que tiene una experiencia y tiene un cuerpo, pues esta última noción se relaciona con una división o una escisión, así como una negación de la totalidad (Perls, 1976).

Por otra parte, y en relación al tema de la presente tesis, Perls (2002) sostiene que en una relación de pareja, las personas comienzan a buscar el interés común que haga posible la comunicación y el acercamiento, naciendo con ello el fenómeno de nosotros a través del yo



y el tú, pero el nosotros no existe, sólo consiste en el yo y el tú, un límite cambiante en que dos personas se encuentran pero no dejan de ser dos personas independientes.

Cabe hacer la aclaración que para Perls (2002) una persona no se siente atraída por otra en su totalidad, sino que la atracción y el disgusto se da en base a cierto comportamiento o cierto aspecto de la persona. Así, la atracción en una pareja no se da de forma automática y totalitaria, sino que esta atracción se da con base en el conocimiento de las particularidades de las personas, pues así como no se quiere a la persona en su totalidad, tampoco el disgusto se da hacia la persona completa, sino a ciertas características del individuo.

Sin duda, las relaciones de pareja requieren de una lectura en las que no se deje de lado la capacidad que tiene cada persona de relacionarse con los demás a través de sus potencialidades como persona. Fritz Perls, permitió tener una visión más humana en las relaciones de pareja y en las relaciones humanas, haciendo énfasis en la necesidad de que cada persona se conociera tal y como es, así como la responsabilidad que cada uno tiene consigo mismo y con lo que hace.

En el próximo capítulo se ahondará sobre estas cuestiones de las relaciones afectivas, centrándose el trabajo en el tema del amor y de las relaciones de pareja, a partir del contexto existencial-humano que se ha desarrollado en este apartado.

## EL CONCEPTO DEL AMOR COMO HUMANO Y EXISTENCIAL.

El amor ha sido un tema que la psicología ha tratado de abordar desde algunos de sus diferentes enfoques; sin embargo, su aproximación ha llevado a la fragmentación de éste, enfocándose cada perspectiva en un aspecto de lo que se intenta definir como “amor”. Así, se ha olvidado lo que Castanedo (2005) señala respecto al estudio de la realidad, pues afirma que existen múltiples interpretaciones de ella y muchas formas de comprender un fenómeno y tomar conciencia del mismo. El amor no ha escapado al intento que tiene la ciencia de objetivar la realidad, eliminando o dejando de lado cualquier aspecto de la subjetividad humana. Presenta así un amor que se ha definido desde la visión reduccionista-médica de reacciones químicas, o la visión evolutiva-social como elemento que permite la procreación y el establecimiento del modelo hegemónico de la familia.

Por otra parte, el ser humano ha cambiado su manera de concebir e interpretar el amor, gran parte de ello, debido a la mercantilización que ha tenido. Del mismo modo la filosofía imperante que anudó el vínculo entre amor y sufrimiento, y los mitos occidentales de la media naranja o el alma gemela de cada persona ha llevado a las personas a realizar la búsqueda de “ese ser especial y del complemento”. Pero han existido otras formas de interpretar y considerar el amor. Tal como lo plantea May (2000), en el pasado se creía que el amor era una fuerza que motivaba a la persona a través de una energía con la que se podía contar para seguir adelante en la vida. En la actualidad dicho planteamiento se ha llegado a poner en tela de juicio y el amor se ha convertido él mismo en un problema.

Por ello, en el presente capítulo se abordará al amor desde una perspectiva que considere la idea que las concepciones que cada persona posee respecto al amor y a las relaciones de pareja, se han desarrollado a partir de sus experiencias vitales, de su historia de vida y de las percepciones sociales y culturales que se le han presentado y que van interiorizando; mostrando con ello la posibilidad que tiene cada persona de responsabilizarse y practicar el amor como un arte.

Cabe hacer la aclaración que el amor y relación de pareja no serán abordados como sinónimos o como temas equivalentes y exclusivos entre sí, pues este error se ha cometido

constantemente. El amor no se puede vincular o limitar exclusivamente a la relación establecida con la pareja, ya que como se observará a lo largo del trabajo, el amor es solamente un componente de la relación de pareja y no es exclusividad de ésta. El amor esta presente en otras relaciones: la familia, los amigos, con el mundo y con la vida misma.

Tampoco no se puede dejar de lado la existencia del aspecto espiritual del amor, lo cual no ha sido aceptado de manera “científica y oficial” y es un elemento presente en todo ser humano. Por ello es necesario volver la vista a otras formas de apreciar y percibir, a devolver el misticismo o la espiritualidad que le fue arrancado en favor del desarrollo de la ciencia y de la expresión del arte. Todo ello en relación a que en la actualidad las personas viven y se desarrollan en un mundo que carece de color, en una vida donde lo importante es el individualismo y todo lo demás pasa a segundo plano, a subordinación. Una persona que no tiene la capacidad de amar se muestra infeliz, se queda sin recursos afectivos que la mayoría de las veces promueve a que la persona se encierre en sí misma y que no desee amar. Por ello, si la persona no es capaz de amarse a sí misma no será capaz de amar a los demás, de modo que amarse a sí mismo es la base de todo amor, implicando con ello el cuidado del ser a nivel exterior y también a su cuerpo interno y su espiritualidad, así como educarse y respetarse, logrando con ello poder expandir su amor al mundo (García, 2010).

## 2.1 La relación entre la vida y el amor.

El amor ha tenido un papel importante en las relaciones humanas a lo largo de la historia. Aun cuando su concepción universal no tiene mucho que se dio, si ha influido enormemente en su forma de relacionarse y su nombre también ha sido utilizado como referente a la energía que mantiene vivas a las personas y que posibilita la armonía entre el ser humano y el universo. A pesar de que esta noción ha sido ampliamente criticada por filósofos y científicos, también ha sido defendida por otros, vislumbrando en esta noción la posibilidad de rescatar la humanidad y su esencia como ser en el mundo.

El presente apartado tiene como finalidad mostrar brevemente algunas ideas que sostienen la existencia del amor como fuerza de vida y con relación a ella. En primera instancia tenemos que para Krishnananda (2007) el amor es una fuerza creativa en la que la inteligencia y la pasión transfiguran el presente y plasman el futuro, dando pauta a la

existencia armónica entre las vidas humanas y la de otros seres vivos. Esta creatividad permite la evolución y revolución de las relaciones e igualmente capacita al ser para abrir los ojos a la vivencia del aquí y ahora, logrando con ello la apreciación de su capacidad de vivir y de su singularidad como elemento existente en el universo.

El amor no solamente es un sentimiento apasionado o un proceso que se desarrolla y se mantiene, también abarca la capacidad creativa y existente de concebir la existencia de una fuerza que supera el entendimiento de toda inteligencia. Por ello, y a pesar de vivir en una época fría de desencanto, en el que mucha gente no tiene esperanza o ilusión en una mejor forma de vivir y en la carencia de grandes proyectos, se intenta rescatar la idea de ver al amor como algo que escape en esencia del entendimiento humano. Pues como ya se ha repetido anteriormente, el ser humano, en su sed de conocimiento, limita y niega la existencia de aquello que escapa de su lógica y racionalidad lineal.

En torno al debate, Chiappo (2002) presenta su forma de apreciar al amor no sólo como intensidad de vida, también como dirección y orientación, en donde la persona siente atracción auténtica por lo sustancial de la vida, siendo lo sustancial lo que vale por sí mismo en contraposición a lo instrumental en donde el valor deviene por aquello para lo cual fue creado, siendo un medio para otra cosa. Lo sustancial ejerce influencia y atracción desde sí y para sí en la experiencia humana auténtica. De acuerdo con el autor, se puede considerar sustancial a Dios, a la persona, a la bondad, a la realización del amor, al desprendimiento, a la generosidad, a la piedad, a la compasión, a la cortesía, entre otros.

Al respecto, May (2000) señala que en la actualidad, cuando los fundamentos del amor han sido sacudidos y otros destruidos, el ser humano no puede escapar a la necesidad de ir más allá de la superficie y de buscar las fuentes esenciales del amor en la propia conciencia inarticulada y colectiva de nuestro mundo y sociedad. De ser capaz el individuo de encontrar las fuentes de donde emana el amor, desde una visión existencial, se podrán descubrir las nuevas formas que necesitan dichas experiencias esenciales para que sean viables hacia una revolución en la forma de vivir y apreciar la vida.

El amor no es meramente un sentimiento, un estado afectivo pasional, ni se puede llegar a reducir a modalidades eróticas o a impulsos de la voluptuosidad sexual. El amor es

también una estructura de la vida, una dimensión fundamental de la existencia y que se vincula a otras dimensiones existenciales como son la responsabilidad, la libertad, la apertura, la creación, el sentido de vida y el sentido de trascendencia (Chiappo, 2002).

Para Tierno (1999) el amor es siempre positivo, rejuvenecedor y tonificante a cualquier edad, y también reporta alegría, felicidad y suele ser curativo. Amar es vivir en el continuo presente en un estado de paz con uno mismo y con los demás, procurando la felicidad de forma consciente y expresándola con muestras de alegría.

Por su parte Perls (2002) sostiene que la vitalidad de la persona se basa tanto en la aceptación de lo positivo como de lo negativo. No puede existir la vida sin la muerte ni la salud sin la enfermedad. Aprender a vivir con estas tensiones es el "*sine qua non*" del ser real. Vivir requiere recolectar del pasado y estar presentes ahora para proyectarnos de nuevo hacia el futuro. Todas las dimensiones del tiempo son importantes y están en interrelación constante unas con otras. La vida se vive en una variedad de dimensiones. Primero, en el mundo físico concreto donde se interactúa con objetos materiales y con la naturaleza. Segundo, está el mundo que se vive con la otra gente, con la que se interactúa. Tercero, se vive con la dimensión de auto-representación; esto es, con el mundo interno. Cuarto, vivimos con la dimensión abstracta espiritual, donde encontramos el significado y le damos sentido a las cosas.

No puede ignorarse lo importante de la relación que la persona tiene consigo mismo y con los demás, y de la importancia de inclinarse por una concepción que rescate aquellos elementos espirituales o místicos que menciona Perls, y que son promovidos por otros teóricos e investigadores.

Teniendo en cuenta y aceptando el anterior planteamiento, se puede entender lo que declara Chiappo (2002) en torno al amor, que a través de él se muestran las maravillas que la vida tiene que ofrecer, maravillas que no son apreciadas por las personas enajenadas de sí mismas y del vínculo existencial con la vida; de igual modo, por el amor las maravillas son descubiertas y deliciosamente poseídas. Por el contrario, en el desamor ocurre una ceguera o distorsión valorativa de lo sustancial, haciendo superficial y falsificando la vida de la persona, todo ello por medio del egoísmo y la enajenación humana.

El amor impulsa a las personas hacia una nueva dimensión de la conciencia por que se basa en la experiencia original del nosotros; esto es en contra posición a lo que suele suponerse, que el individuo tiende a emerger y a desarrollarse como ser independiente. Por el contrario sino que todo ser humano comienza la vida como “nosotros” (May, 2002). Esta declaración es representada en el embarazo y en la relación directa que tiene la persona con el medio natural, con su sentimiento de unión con otros y con la añoranza y el aprecio que se tiene al observar el mundo, como ver las estrellas y la vista del mar.

Continuando con May (2002), al amar, el ser humano se abre a lo positivo y a lo negativo de la existencia, a la aflicción, al dolor, al desengaño, al júbilo, al goce y a una intensidad de conciencia que antes no parecía posible. Cuando una persona se enamora, el mundo se sacude, cambia el entorno, no sólo en su aspecto, también en la experiencia que la persona está teniendo en el mundo. El amor se muestra súbitamente con su milagro y su misterio. El amor es la respuesta a todo, independientemente de la trivialidad de semejante descripción, nuestra cultura occidental parece empeñada en una romántica, aunque desesperada conspiración, para imponer la ilusión de que todo lo que hay en ese estado es eros: pasión, deseo, sentimiento netamente humano; ignorando la trascendencia que el amor tiene en el entendimiento humano. El amor revela la maravilla del mundo y con él se hace presente su complemento: la muerte.

Un aspecto que sale a relucir es la noción de fuerza que puede llegar a tener el amor, siempre y que se rompa la visión trillada de enamoramiento como exceso emotivo inconsciente y como amor romántico sufrido. El amor puede ser concebido como una fuerza universal, presente en todo ser y existencia, que impulsa la creatividad de la vida y transfigura el presente a través de la pasión, convirtiéndose en un arte de vida que se dibuja ante los ojos del ser humano. Como lo sostuvo Perls (2002), el darse cuenta de la realidad se presentará si las personas son capaces de ver dentro de sí mismas, de sus experiencias más íntimas y fuera de todo análisis o intento de racionamiento lógico normativo.

Cuando la persona ama abandona el centro de sí misma, es arrancada de su anterior estado de existencia y es arrojada a un vacío; y aunque se espera alcanzar un nuevo mundo, una nueva existencia, nunca se estará seguro de lograrlo hasta que el individuo se arriesgue a vivir esa nueva experiencia. Esta renuncia que se tiene del centro, permite al individuo el

poder unirse a la fuerza universal de la vida, matizando su singularidad con la de los otros y con el mundo (May, 2000).

Por su parte, Chiappo (2002) reflexiona y propone a los psicólogos sobrepasar el hecho de ver al amor como una experiencia afectiva con ardientes raíces biológicas, para entenderlo no sólo como un hecho sino como una dimensión existencial de la vida humana, una manera maravillosa de vivir. También invita a la psicología a describir el amor y el desamor como polaridades entre las cuales se mueven los seres humanos en su modo de vivir, sentir, pensar y actuar. En este sentido, el amor consiste en una manera de vivir, abriéndose a los demás en generosidad, ternura, protección y servicio.

Pero esta propuesta de entender el amor no debe limitarse solamente a la relación entre los seres humano, debe extenderse a las relaciones con su medio, con las plantas, los animales, la tierra, el agua, el viento, etcétera. Porque al amar, el individuo se sitúa en una entrega a la vida y se abre a la experiencia de estar en contacto con todo su presente, recordando el cuidado que se debe tener de uno y de lo demás, pues el amor no sólo vislumbra la existencia de la fuerza vital del mundo, también hace presente la mortalidad del ser humano, su fertilidad y su declive.

Sin embargo el amor pocas veces ha sido vislumbrado de esta manera, y en la actualidad impera más la idea de un amor pasional, azaroso, que se presenta como una locura en el que los amantes enferman de un sentimentalismo que ciega a toda racionalidad, y que con él llega la felicidad eterna brindada por el otro, responsabilizando a esa “fuerza mística” del sufrimiento y la tragedia que se presentan al no ser cumplida la felicidad prometida.

A pesar de estas ideas dominantes en torno al amor y al enamoramiento, se han desarrollado teorías y postulados que intentan romper con los mitos del amor eterno, la pareja perfecta y el alma gemela, partiendo de la responsabilidad, la existencia y la individualidad que es inherente a cada ser humano, abogando por relaciones de pareja que se establezcan a partir del trabajo individual y que permitan el desarrollo de cada uno de los integrantes, estableciendo los cimientos a partir del conocimiento real del otro y del amor generado en uno mismo.

Chiappo (2002) propone una nueva forma de ver al amor en torno a la psicología, teniendo una visión fundamental-existencial. En palabras del autor:

*“(...) se trata (el amor) de algo divino, de una suerte de irradiación luminosa y caliente sobre la vida humana. El amor es algo noble. Es que el amor adviene sobreponiéndose al acontecer vulgar, es decir, al acontecer hecho de ambición, miedo, dominio, posesividad, desconfianza, celos, poder, mentira, falsedad, engaño, agresión, intolerancia, desencuentro, animadversión, ojeriza, envidia, rencor, ira, codicia, desgano, pesar, pesadez, tedio, y también, falsificación de la vida con artificiales, sustitutos, pseudo consolaciones, como son las diversiones frívolas, la manía de comprar y comprar cosas, distraerse de tonterías, lo que se llama matar el tiempo. El amor pone en la vida luz y fuego, autenticidad, el amor pone armonía, alta paciencia, confianza, valor, entrega, desinterés, vuelo, ligereza jubilosa, vivencia genuina, verdad” (págs. 11 y 12).*

También se ha defendido, que cada persona debe mantener presente la convicción de que ninguna relación es perfecta, y que cuanto más tiempo lleven dos personas juntas, mayor es la probabilidad de que se presenten problemas. Del mismo modo, si una relación se ve trágicamente truncada, por el fallecimiento de uno de los integrantes o por una separación, la devoción que la persona tenga del recuerdo del otro como idealización de amor verdadero y único, puede impedir la posibilidad de establecer una relación futura satisfactoria (Roberts y Padgett-Yawn, 1999).

Por ello es necesario que la persona este bien consigo y que esté satisfecha por quien es y por lo que tiene, ya que eso permitirá entablar una relación positiva de pareja con otro, pues no se puede estar bien en un vínculo con otro ser humano si el individuo no disfruta de su singularidad, dejando de buscar en la otra persona aquello que no encuentra en sí. La búsqueda continúa que hacen los individuos de las relaciones de pareja impide el disfrute de la convivencia y exige la satisfacción que las personas no encuentran en sí mismas y por sí mismas.



Estas afirmaciones se fundamentan en la idea de que el amor no es algo que aparece en la vida de la persona de forma inmediata y espontánea, y que el individuo no es un títere que se manipula por la fuerte “locura”. Por el contrario, se defiende la postura de entender el amor como un arte que la persona tiene que desarrollar y potencializar de forma activa, trabajando en sus relaciones y aceptando la responsabilidad de sus actos y de la libertad que tiene para elegir y amar.

## 2.2 El amor como un arte.

El amor no es únicamente un sentimiento con disposición, también es un acto con voluntad armónica, acompañado estrechamente de una toma de conciencia con la disposición acorde. El amor exige que la persona se responsabilice, implicando con ello el hecho de evaluar las consecuencias de todo acto y de asumir sus alcances (Bravo, 2000).

Desde Ovidio se ha desarrollado en occidente la idea de un amor con acto que se enseña y se aprende, aprendizaje que debe iniciarse a edad temprana. Pero esta forma de concebir el amor se ha tomado poco en cuenta, ya que en la actualidad se aconseja a las personas, a través de los medios de comunicación y de la vida diaria, a desconfiar del amor, teniendo un desconocimiento total de los sentimientos de uno y de los otros (Vázquez, 2000).

Ovidio, lejos del sesgo peyorativo que en la actualidad se califica a la rutina, encontró que ella es condición que posibilita para la aparición del amor. No sólo basta con el sentimiento de amar, también se requiere del trabajo constante que se da en el acto del amar. El amor no es todo poderoso, requiere de un arte, de un saber, de recursos, pulimientos y estrategias, creciendo y desarrollándose a partir de la presencia y no de la ausencia del amante (Kreimer, 2005). Este arte permite la depuración, la construcción y el mejoramiento de la relación en base a la individualidad y los objetivos de los involucrados, construyendo así una relación con los otros, y no por el otro o a costa del otro.

Esta noción es apoyada ampliamente por Fromm (2007), quien sostiene que el arte de amar requiere de un constante trabajo y de un descubrimiento y aceptación total de uno mismo, incluidos defectos y virtudes; negando así que el amor sea una sensación placentera azarosa con la que una persona tropieza si tiene suerte. El amor ofrece la capacidad del ser humano de dar y recibir de una forma equilibrada y consciente.

Al respecto Bravo (2000) afirma que la acción de dar en el amor es una acción que incluye ofrecer aspectos de uno mismo, dar conocimiento, experiencias de alegrías, tristezas, angustia, cariño, etcétera. Cuando un individuo da en la intimidad, llega a dar lo más preciado de su ser, por que la intimidad es la relación tierna y espontanea que establecen dos o más personas con la pureza y maravilla de lo sencillo y lo natural, dejando de lado todo aspecto superficial o falso.

Por su parte, García (2010) menciona que lo más importante en el amor es que el individuo sea capaz de amarse a sí mismo tal cual es, aceptando aquello que es suyo y trabajando con los aspectos que lo limiten como persona, idea que fue ampliamente desarrollada por Fritz Perls. El amor es entendido como el impulso que mueve a las personas a vivir y que las empuja a continuar, a seguir viviendo, negando que el amor sea simplemente un sentimiento o un constructo.

Sin embargo, no basta con que la persona se ame a sí mismo. Esto debe vincular con la posibilidad de amar al otro tal y como es, sin exigirle o demandarle que cambie o se transforme de acuerdo a las expectativas que se coloquen en él, por que quien ha desarrollado su capacidad de amar no solamente respeta la singularidad e individualidad del otro, sino que la alienta y la valora positivamente (Tierno, 1999).

Así, se ha inclinado por revolucionar el concepto del amor romántico y platónico imperante en la sociedad actual, invitando a vislumbrar nuevas formas de concebirlo y que permitan colocar a la persona como ser activo, trabajador y responsable de sus relaciones y en su arte de amar. Una opción la da May (2000) al afirmar que la *philia*, entendido como el amor fraternal y la amistad, es un amor que relaja a la persona de su pasión por el amado. A través de él, la persona se da la oportunidad de conocer al otro y de aceptarlo tal y como es. La persona ama por el simple gusto de estar con el otro, por el gusto de estar en relación con el otro. La amistad en una relación, permite darle un espacio a la pasión y al enamoramiento para que crezcan y echen raíces más profundas en los enamorados, generando con ello la capacidad de discernir entre la idealización del otro y la realidad de lo que es, sin exigirle a la persona que haga todo por el ser amado, entablando una relación con él y gozando de su compañía.

Por otra parte, vivir la vida de forma plena y que potencialice el desarrollo humano de la persona se logra a través del trabajo que cada individuo haga en relación al amor y a la aceptación de sí mismo, y a dar un sentido o razón a su existencia. Tal como se había mencionado anteriormente, el amor no puede existir si la persona no se ama, lo mismo con la aceptación del otro, ello no se puede dar si la persona no se acepta tal cual es y trabaja con aquellos aspectos que no le permitan potencializar su ser, entendiendo que cada persona es responsable de sí mismo y de su vida. Por otra parte, cada persona debe tener en claro su propio proyecto realista de la vida, ya que en una relación ambas personas deben tener en claro quiénes son y hacia dónde se dirigen, evitando con ello perder su individualidad y su dirección, ya que muchas personas no trabajan en ello e intentan ser lo que sus parejas demandan de él (Tierno, 1999; Segnini, 2002).

Así, un requisito que se plantea para que pueda existir el amor es el respeto por uno mismo y por la otra persona, tal como lo sostiene Bravo (2000) no puede existir el respeto a los demás si uno mismo no es capaz de respetarse, no entendiendo al respeto como la admiración o el temor a alguien, sino de ver a la otra persona tal cual es y no como se le quiere ver, sin invadirla o manipularla, o sin dejar que manipule o invada la intimidad de uno. A través del respeto se permite que el otro crezca y se desarrolle de acuerdo con su propia existencia, en la forma que le es propia, y no como persona que debe servir al crecimiento de otro.

Al respecto Tierno (1999) señala que en todas las parejas felices, casi ideales, existe un común denominador: ninguno de los integrantes se considera más o menos que el otro, nadie manda sobre nadie y tampoco se ejerce autoridad exigiendo al otro obediencia, pues en las relaciones amorosas y equilibradas no hay lugar para la autoridad de nadie. Sin embargo, se advierte que no todo en el amor es igual, ya que existen tantas formas y grados de amar como personas, teniendo cada individuo su particular manera de expresar su amor, esta idea deben tenerla presente los amantes, pues de obviarla, caerían en el error de exigir al otro que exprese su amor de acuerdo a sus expectativas.

Otro elemento que deben trabajar las parejas es la comunicación, y esta debe hacerse a nivel intelectual, verbal, emocional y no verbal, pues el individuo se comunica con todo su ser, manifestándose de forma global y afirmándose hasta en el más pequeño gesto. Así cada

palabra, acto y gesto que la persona manifiesta definen quienes son y lo que necesitan (García, 2010). Este aspecto de la comunicación, es un elemento básico en toda relación, pues en la medida de que los miembros tengan una comunicación clara, precisa, responsable y afectiva, se podrán trabajar con los conflictos y problemas presentados en torno a la relación y a sus componentes. Como ya se menciono, el amor permite que las personas se vinculen de forma clara y positiva, y trabajar en la comunicación permite el desarrollo armonioso de esto.

Continuando con García (2010) las personas deben ser capaces de aprender a desarrollar y potencializar sus sentimientos y emociones, así como su modo de expresarlos a sí mismo y a los demás. También las personas requieren de una educación que les permita tener la seguridad de mostrar lo que sienten y de controlar las emociones que pudieran lastimarlas o lastimar a terceros.

Las personas deben tener presente que no existe una elección perfecta de la pareja, sino que existen múltiples elecciones potenciales acertadas; todo depende de la capacidad que ambas personas tengan de alimentar, trabajar y desarrollar en la relación, sin dejar de tener presente que cada uno de los involucrados puede desarrollarse a diferente velocidad y dirección en diferentes momentos de su vida. Para ello se debe dar su espacio personal a cada miembro, al mismo tiempo que se concede el compañerismo al otro, y de tener la capacidad de no idealizar, aceptándolo y trabajando en los ideales impuestos al otro (Roberts y Padgett-Yawn, 1999).

Por otra parte, no hay otro hecho más sustancial que la noción de que cada persona tiene su propia forma de ser, sus propias costumbres, sus propios gustos y sus propias relaciones afectivas y sociales; sin embargo, y como han sostenido varios autores (García, 201; Roberts y Padgett-Yawn, 1999), en una relación de pareja los miembros deben desarrollar la capacidad de adaptar y flexibilizar sus patrones de ser, encontrando un equilibrio entre ambas personalidades y costumbres a fin de que ambos integrantes se sientan a gusto con la relación. De lo contrario, se pueden presentar sentimientos de disgusto, reproche, resentimiento o cualquier otro que pueda ocasionar que la relación no se desarrolle de la mejor manera, limitando la potencialidad o el desarrollo de uno de los miembros, tal es el

caso de muchas relaciones que se suelen basar en el autoritarismo, dependencia, o violencia, en las cuales la relación obstaculiza que cada persona se desarrolle tal cual es.

Lo anterior es complementado por Melendo y Millán-Puelles (2008), al mencionar que la convivencia armónica en una relación depende de la capacidad que cada uno de los integrantes haya desarrollado para vencer su propio egoísmo, abriéndose a la posibilidad de establecer una relación íntima y cooperativa con otro, en donde se promueva la satisfacción de las necesidades de ambos, intensificar la comunicación de forma asertiva e íntima, no dejar de escuchar, comprender y acoger con afecto lo que el otro quiera transmitir, y no menospreciar los detalles de la vida cotidiana, pues “a través de ellos se determina la belleza de la obra”.

Tierno (1999) advierte que en relación al desarrollo y a la madurez presente en la persona, se tendrá la capacidad de hacer elecciones conscientes, razonables y positivas en el establecimiento y mantenimiento de sus relaciones; por el contrario, su retraso madurativo o su poco desarrollo personal repercutirá en las relaciones que se establezcan, pues ellas estarán basadas en elecciones irreflexivas, irracionales y negativas. A su vez, en la medida en que la persona trabaje consigo misma, su crecimiento se verá potencializado y se construirá cada día en lo que realmente es, logrando a través de su trabajo en sí y en sus relaciones un desarrollo pleno de su capacidad para relacionarse consigo misma y con los demás.

No se puede dejar de lado la corporalidad de las personas y la noción que se tenga de la belleza y lo estético. En cuanto al primer aspecto, García (2010) señala que el amor tiene un efecto directo sobre el cuerpo, ya que el hecho de que una persona se ame a sí misma tiene como efecto que se cuide a sí misma, cuidando su cuerpo interior y su aspecto exterior, no por lo que piensen los demás, sino porque el individuo se siente bien viéndose, sintiéndose y aceptándose tal y como es. Igualmente, el amor permite que la persona sea más abierta en sus experiencias con los demás, consigo y con la realidad, mostrándose más receptivo y conduciéndose a disfrutar la vida.

En cuanto a la belleza, y de acuerdo a la forma en que Ovidio apreció el amor como un arte, no solamente debe basarse en la apariencia física de las personas, sino también debe

contemplarse la inteligencia y la espiritualidad, pues el amor no se da en la atracción física y sexual de los individuos, si no que se desarrolla y se mantiene a través de la cotidianidad, del conocimiento interno de la persona, de la belleza del alma de los amantes y del acercamiento total de los seres.

Por otra parte Tierno (1999) sostiene que el amor en las personas puede perfeccionarse y purificarse en la medida en que de forma consciente el individuo se abra a un mayor número de personas, de cosas y elementos, y no se limite su expresión de amor a la pareja, quien es concebida como la benefactora universal, la expresión de amor y bondad en un determinado tiempo. Este amor que trasciende a la pareja, se convierte en amor espiritual, sin barreras, sin límites y sin condiciones. Así las personas son libre de amar, crecer y construir de forma positiva su vida, cultivando para ello emociones, sentimientos y pensamientos que favorezcan un estado de salud y equilibrio, desarrollándose en un estado en que pueda vivir en el aquí y ahora, tomando conciencia de la realidad y de lo que es.

A partir de todo lo comentado, se puede apreciar la existencia de otro tipo de amor que está vinculado más con el desarrollo y la posición activa de la persona, considerándosele un arte o un proceso que requiere del trabajo y la constancia de los involucrados, posibilitando en la pareja la elección y la vivencia de una relación que esté basada en la concientización, en el conocimiento mutuo y como vía de crecimiento personal.

### 2.3 Definiciones y tipos de amor.

Por otra parte, y en contraposición a lo desarrollado en los dos apartados anteriores, el amor ha tratado de ser definido desde diferentes disciplinas, perspectivas y ciencias, todo ello desde una postura reduccionista y/o abstracta; sin embargo, y tal como lo declara Kreimer (2005), la mayor dificultad que surge al abordar el amor, es que todas las personas creen saber lo que es, aunque nadie pueda definir lo que entiende por ello. El término amor suele asociarse a un sentimiento, una actividad, una pasión, una cualidad o a una relación.

Cabe hacer la aclaración que no es el propósito hacer un análisis exhaustivo de las formas en cómo se ha definido el amor en todas las disciplinas y a lo largo de la historia, sino de analizar y mostrar, en forma general, la perspectiva de cómo se aborda éste tema en occidente en la actualidad, así como el vínculo que guarda con la relación de pareja,

analizando los inconvenientes que se han presentado en las relaciones y lo poco viable que ha llegado a ser la visión romántica del amor.

A pesar de los intentos que se han hecho por definir el amor, gran cantidad de autores defienden la idea de que éste no puede ser definido en su totalidad, solamente se puede hacer un acercamiento al fenómeno del amor (Chiappo, 2002; Kreimer, 2005; Barrios, 2005; Bravo, 2000). Sin embargo se han marcado ciertas características que tiene el amor en la actualidad en occidente, o su forma de concebirlo, algunas de ellas son el romanticismo, el amor visto como un flechazo, la vinculación con el sufrimiento, la dependencia emocional, la monogamia y la fidelidad absoluta del ser amado, el amor como un acto del cual no se tiene ninguna responsabilidad de su existencia (teniendo la idea de que “el amor simplemente se dio”), y la exigencia de ser correspondido por la persona amada (Vázquez, 2000; Kreimer, 2005; García, 2010).

Kreimer (2005) menciona que el amor ha sido vinculado con la exclusividad del amante o pareja a partir de la edad media con el conocido amor cortes. A partir de entonces, y posteriormente siendo reafirmado en el romanticismo, el amor se redujo al sentimiento establecido con una persona, excluyendo a la familia, a los amigos y a la vida. El amor cortes comenzó a establecer en las personas la idea de un sentimiento que es puesto a pruebas, que es tomado en libertad, y que se relaciona mucho con la ausencia y la admiración del amante. Desde el amor cortes, pasando por el renacimiento y el romanticismo, hasta los tiempos modernos, la sociedad ha establecido en las personas la idea del amor alimentado por la ausencia y la exaltación de atributos en el otro, al cual se le posiciona como el portador de la felicidad.

Por su parte los filósofos han postulado dos formas de vislumbrar al amor en occidente, por una parte se le ha asociado con la carencia, la incompletitud, la permanente insatisfacción y el sufrimiento, y por otra parte se le ha relacionado con la alegría, la completud y la afirmación de la vida (Kreimer, 2005).. La primera visión guarda estrecha relación con la manera que tiene occidente de entender el amor, lo cual puede apreciarse en la cultura, ya sea en la música, las películas, las historias de amor y los medios de comunicación.

También la visión médica-biológica ha presentado su propuesta de como interpretar el amor, ello sin dejar de reducir y fragmentar el fenómeno, lo cual ha sido ampliamente debatido por las ciencias sociales y humanas. Desde esta postura se ha estudiado el amor a partir de los cambios que se producen en los elementos químicos del cerebro y del cuerpo cuando una persona se encuentra en la etapa inicial del enamoramiento, comparando la sensación de enamoramiento con la sensación experimentada por una persona en un momento culminante después de consumir drogas (Roberts y Padgett-Yawn, 1999).

Esta propuesta medica ha sido ampliamente criticada y juzgada, pues se ha llegado a afirmar que el amor no puede ser concebido como pura reacción química, pues el ser humano no se limita y no es exclusivamente una masa fisiológica (Chiappo, 2002).

Retomando el área de la psicología, Roberts y Padgett-Yawn (1999) argumentan que los psicólogos han enfocado el amor desde diferentes perspectivas, pero comparten ciertos acuerdos entre sí. En primer lugar, se reconoce la existencia de diferentes formas de amar; segundo, se considera al amor sexual dentro del inicio de una relación de pareja, en el mantenimiento y en el final. En tercer lugar se ha tratado al amor como una actividad netamente humana, sin atribuirle cualidades mágicas, místicas o trascendentales, siendo esta visión, antagonista al retrato del romanticismo que se hace del amor en la literatura y en las artes en general, en donde el amor adquiere la característica como poder transformador que abarca todo y que posee la capacidad de salvar o destruir a las personas.

Por su parte Perls (2002) presentó otra forma de ver al amor, sosteniendo que las personas generalmente no aman a otra persona en su totalidad, sino que se ama una cierta característica de esa persona a la cual se dice amar, característica que es idéntica o que complementa la personalidad de quien está amando. Se suele pensar que se ama a un individuo en su totalidad, cuando en realidad suelen llegar a molestar o disgustar otros aspectos de la persona.

Una de las teorías que mayor difusión y aceptación ha tenido en la actualidad a nivel académico y social es la de Robert Sternberg (1989; citado en Barrios, 2005), quien presenta el amor como el conjunto de los elementos de intimidad, pasión,



decisión/compromiso, en donde el amor se logra con el equilibrio de estos tres componentes.

Así como el amor ha tenido muchas definiciones, lo mismo es aplicado a las tipologías presentadas, llegando a ramificar al amor a partir de un sinfín de características. A modo de ejemplo Bravo (2000) sostiene que existen tres tipos de amor, el amor incondicional, el condicional y el condicionado. El primero hace referencia al principio de amar a la persona tal cual es, sin querer cambiar nada en ella, y sin pretender condicionar el amor, simplemente se ama a la persona por quien es. El amor condicional apunta a tener afecto por la persona de acuerdo a cómo es ésta, es decir, el afecto de amor condicional está relacionado con el principio de amar en la medida en cuanto agrado se siente por la persona por lo que es, reservando el afecto si la persona no es grata a uno. El amor condicionado es una variante distorsionada del amor condicional, pues en el amor condicionado se pretende que el otro sea como uno quiere, sin respetarlo; este amor se relaciona con las personas posesivas y controladoras, en donde se tiene como premisa “Te amo si eres como yo quiero que seas”, exigiendo un cambio en la persona “amada” para que sea lo que se le demanda.

En la obra de Kreimer (2005) se mencionan los tipos de amor que se han resaltado en la historia, entre ellos se encuentran el amor de benevolencia y el amor de concupiscencia de Tomas de Aquino; el Eros de los griegos que designa al amor pasional, al enamoramiento y la sexualidad vinculados al arrebató de la conciencia y como una enfermedad que altera la realidad; el amor como philia es relacionado por un amor que involucra la amistad, la sexualidad y el cariño de padres e hijos; el amor agape o caridad aparece en la edad media con el cristianismo, en donde se predica un amor a todo prójimo como gracia de Dios. La autora diferencia entre amor-pasión/romántico o enamoramiento, como un estado dulce y efervescente de corta duración basado en la idealización del otro y en su ausencia; y el amor-acción o amor compañero, un amor de más largo alcance, basado en el conocimiento y la aceptación del otro, gozando de su presencia y no de su ausencia.

En relación al amor romántico, el sociólogo John Alan Lee (s/f; citado en Barrios, 2005), postula seis categorías que se podrían presentar en la relación que establece una persona, dicha categoría guarda una estrecha relación con las características de la persona, su historia de vida y el medio social en el que se desarrolla; es así como una persona, de

acuerdo con el autor, tiene la capacidad de cambiar de estilo amoroso dependiendo de sus propias experiencias de vida y los rasgos de la personalidad del individuo con el que se relaciona en un momento determinado. Estas seis categorías son:

- \* **Ágape:** amor paciente, bondadoso, sin exigencias y permanente.
- \* **Eros:** amor basado en la atracción erótica, pasional, fugaz, transitorio y de gran fuerza.
- \* **Ludus:** amor juguetón y alegre, en donde se presenta inconstancia en el vínculo, pero cargado de placer y alegría; en este amor la pasión está presente, pero no el compromiso y la intimidad.
- \* **Manía:** amor delirante, caótico, a menudo insaciable, por la urgente e impostergable necesidad que se crea la persona de ser amada.
- \* **Pragma:** amor eminentemente práctico y sosegado, ya que se involucra la racionalidad en el vínculo afectivo, se elige al otro a partir de ciertos atributos ideales.
- \* **Storgo:** amor que parte de la amistad y deviene afectividad sólida, tranquila y comprometida; carece de suficiente pasión, pero tiene grandes cantidades de estabilidad y solidez.

Sin duda alguna, y por todo lo planteado anteriormente, el amor es uno de los temas que mayor polémica han ocasionado en los investigadores, teóricos, filósofos, artistas y todo aquel que ha incursionado en su estudio. No es de extrañar entonces la poca claridad que se tiene respecto al amor, a pesar de la cantidad de material existente respecto al tema.

Toda esta visión moderna occidental guarda una estrecha relación con los mitos y las ideas que se presentan en la sociedad contemporánea, a través de la publicidad, los medios de comunicación y las artes; si bien este último aspecto no ha sido abordado aquí, debido a la amplia información al respecto y a la extensión que ello requeriría, no puede dejarse de mencionar la importancia que tiene en relación al tema.

#### 2.4 Mitos del amor: La media naranja y el príncipe azul y la princesa rosa.

La sociedad occidental idealiza el “enamoramiento” y el “amor, y los presentan como un objetivo a perseguir, comenzado con dicha idealización a partir de la infancia a través de la estimulación de los niños, en especial de las niñas, en imaginar un enamoramiento y las satisfacciones que éste brinda, como un estado de completud en las personas. Todo ello ha permitido a las empresas poder explotar la idea de amor y romance a través de los juguetes, las canciones, accesorios de cortejo (ropa, fragancias, aretes, coches,), restaurantes, y de todo aquello que se relaciona con la idea de amor-romántico (Roberts y Padgett-Yawn, 1999).

Sin embargo dicha idealización y con ello la búsqueda constante que han tenido las personas a lo largo de la historia por el ser que los perfeccione, complemente y los haga feliz, está basada en el mito de Aristófanes acerca de los seres andróginos, mito plasmado en la obra *El banquete de Platón*, quien afirmaba la existencia de seres que poseían la unidad de ambos sexos y de cuatro piernas y cuatro brazo, dividido por Zeus y a partir de ese momento ambas mitades (“media naranja o almas gemelas”) comienza la búsqueda de su complemento (Kreimer, 2005).

Dicho mito ha ido evolucionando con el paso de los años, adaptándose a la cultura imperante, hasta llegar a constituirse en los mitos que se han presentado hoy en día: los mitos de la media naranja, del alma gemela, y del príncipe azul y la princesa rosa. A través de ellos, la persona basa sus relaciones en la búsqueda de ese ser que “sea para ella” (May, 2000).

Al respecto, Roberts y Padgett-Yawn (1999) señalan que gran parte de la idealización del amor romántico radica en el mito de que cada persona tiene un único amor verdadero en la vida, dicha creencia resulta muy tentadora para las personas, pero a su vez se muestra limitante y poco realista ya que suele preservarse la idea como una defensa contra los riesgos que implica la intimidad emocional o sexual, y el compromiso de mantener y trabajar en una relación.

Creando las personas en dicho mito de las almas gemelas, realizan la búsqueda constante de ese ser único que complemente su existencia; así, pueden llegar a ser

dependientes de ese estado exaltado de enamoramiento, en donde las emociones confluyen en éxtasis y suelen confundir dicho estado de excitación con la felicidad, llegando a argumentar que han encontrado su alma gemela, quien las hace feliz y que las hace sentirse completas, llenas de vida y alegría.

Por ello cabe señalar que el enamoramiento que se suele presentar en una relación de pareja, ha sido considerado en la actualidad y en la sociedad occidental como la enfermedad aguda del amor, en donde se manifiesta una percepción alterada de la conciencia, se proyectan en el “amado” una gran cantidad de mitos, anhelos, fantasías e idealizaciones que en la gran mayoría no corresponden con la realidad. Se consolida en la persona un pensamiento intrusivo, en donde no se puede apartar al otro de la mente y de las sensaciones al ser amado (Barrios, 2005).

Los medios de comunicación (revistas, televisión, películas, música, novelas y publicidad en general) sacan provecho de ese estado de “enamoramiento” y de su compañero el sexo, perpetuando en dicho proceso el embellecimiento del amor, idealización que se mantiene al retratar al amor como la clave para que una persona pueda encontrar la felicidad y poder huir de la vida cotidiana. También, los medios de comunicación han perpetuado la idea de que exclusivamente los jóvenes y guapos pueden disfrutar de las experiencias románticas, relacionando así el amor con la belleza, la juventud, el poder, el dinero y el poseer (Roberts y Padgett-Yawn, 1999).

Sin embargo y pese al escepticismo que mantiene la sociedad contemporánea sobre la durabilidad, y la existencia del amor, se sigue manteniendo las idealizaciones en torno al tema, como la valoración positiva al amor a primera vista, la pureza y la inocencia de la juventud, un amor familiar duradero y exclusivo hasta la muerte, y la monogamia como requisito de exclusividad y pertenencia del amado (Roberts y Padgett-Yawn, 1999).

Continuando con Roberts y Padgett-Yawn (1999), y desde un punto de vista histórico, social y psicológico, el amor monógamo de por vida, es más una fantasía que una realidad, el hecho de que una persona crea o no en el ideal de la monogamia ejerce un fuerte efecto en su vida emocional y en sus sentimientos internos del amor romántico que se le presenta en occidente.

La monogamia ha estado relacionada con la exclusividad, la dominación y la estabilidad que se demanda al otro, lo cual ha sido realizado por pocas parejas, pues se ha comprobado que en un alto porcentaje de las parejas uno de los miembros ha sido infiel sexual o amorosamente en algún momento de la relación. Ese afán de control y exclusividad de monogamia en la relación ha sido la bandera que muchas personas utilizan para controlar al otro, por el miedo a ser engañados, traicionado o “dejados” (Melendo y Millán-Pruelles, 2008).

Al respecto Perls (2002) ha señalado que el rol de buen ciudadano que se le ha demandado a todo individuo requiere que éste sea predecible, porque la añoranza de toda persona en seguridad, su miedo a ser auténticas, a no correr riesgos, el reto a pararse en sus propios pies y defender sus creencias y convicciones, es un horror que no puede ser trabajado o que cuesta trabajar.

No hay mejor ejemplo de lo anterior que la monogamia y la exclusividad demandada en toda relación, pues con ello las personas logran una “relación aceptable y estable” a los ojos de los demás, sin embargo habría que cuestionarse dicho requisito que se plantea en la relación, ello en vista de los altos casos de infidelidad (Navarro y Pereira, 2000).

Así en una relación mal construida, ambos miembros están enamorados de una imagen, de una fantasía de cómo debería ser la otra persona, dando por hecho también la forma en cómo se va a desarrollar y establecer la relación; negando con ello la responsabilidad y el darse cuenta de cómo se es en realidad, llegando a jugar el juego de echarse la culpa y exigiendo al otro ser distinto de como es, demandándole que cumpla su pliego de peticiones. El estancamiento o la dificultad en una pareja, se logra superar cuando cada miembro se responsabiliza de sus demandas y sus ilusiones, así como a través del darse cuenta de que están enamorados de un ideal y que no están en comunicación con la pareja (Perls, 2002).

Otro aspecto que cabe señalar, en relación a la idealización del otro y en la búsqueda de la persona que fue creada para uno, es que las personas basan sus relaciones en la búsqueda de esa persona que traiga consigo la felicidad eterna, el amor eterno y la relación perfecta, como suele presentarse en las películas y por medio de la publicidad. También se ha

llegado a utilizar el mito del alma gemela como argumento para mantener relaciones superficiales, de corta duración y carentes de compromiso, así lo señala el dicho popular: “mientras encuentro mi media naranja, me chingo unas mandarinas” (Kreimer, 2005).

Otro factor que ha limitado el involucramiento emocional y la falta de compromiso en las relaciones de pareja ha sido el egoísmo que las personas mantienen en la actualidad, egoísmo que concentra el placer hacia sí mismo por sí mismo, siendo antagonista de la idea de amor como entrega y vinculación con otro ser. La persona egoísta no tiene la capacidad de interesarse por otra persona, así como no es capaz de amarse a sí mismo y a los demás, pues el egoísmo es la ausencia del dar, la ausencia del amor (Bravo, 2000).

Por otra parte se ha desarrollado en occidente la idea de que el enamorado experimenta un sentimiento de necesidad y posesión, así como la impresión de formar una unión perfecta y perpetua con la otra persona, soliendo describirse los sentimientos por la persona amada con la afirmación de “es como si lo conociera de toda la vida” (Vázquez, 2000).

Al respecto, Perls (2002) señala que si las personas no tienen la capacidad de amar a su disposición, entonces las personas buscan desesperadamente ser amados, haciendo toda clase de cosas para lograr ser dignos de recibir amor, logrando así negarse el amor propio y convirtiéndose en el blanco perfecto de los demás, volviéndose unas personas dependientes. No hay mayor dependencia, afirma el autor, que la desesperación de una persona de ser amada por todos, desempeñando para ello un sinnúmero de papeles o roles que buscan la aprobación y el amor de los demás. Estas personas siempre muestran una imagen de lo que no son, quieren hacer que los amen a ellos, de modo que puedan explotarlos; por el contrario, muchas personas miran a la persona que es capaz de amar como crédula, tonta y romántica, proyectando así su incapacidad de amar.

Es así que el amor ha sido estudiado y abordado desde la visión reduccionista hasta la perspectiva mística, pasando por las ciencias sociales y humanas. Todo ello ha permitido ofrecer un sin número de opciones en cuanto a su definición, su concepción y su análisis. Por otra parte, y siguiendo con la línea humana-existencial del trabajo, no se debe olvidar que una relación de pareja no es un fenómeno que se presente de manera aislada en las personas, pues con el amor y lo que todo ello implica, devienen acompañados otros elementos

existenciales del ser humano, como son la soledad, el miedo y la constante libertad que tiene el individuo de elegir y de actuar. Esto será abordado en el siguiente apartado.

## 2.5 Aspectos existenciales en relación al amor: soledad, miedos y toma de decisiones.

En el establecimiento y la construcción de una relación, los involucrados deben tener presente algunos elementos básicos que se relacionan con el amor y que se conciben como aspectos existenciales de cada persona, porque el desarrollo de la relación necesita del trabajo constante de los amantes, y como se mencionó anteriormente, el amor y la relación de pareja no solamente se basa en el sentimentalismo de la persona, reduccionismo que ha permitido las constantes críticas en torno al tema, también se incluye la esencia misma de cada persona y su voluntad por trabajar y mantener el amor y la relación de pareja. Los aspectos que se abordaran son: la soledad, los miedos y la toma de decisión; todos ellos desde una visión existencial y que se relacionan con el establecimiento de una relación de pareja.

Es muy conocida la afirmación de que nadie puede dar lo que no tiene; por ello, el arte de amar y de establecer una relación con una persona requiere de cada individuo el descubrimiento de su singularidad, la maravilla de ser irrepitible y único, y que este descubrimiento y perfeccionamiento se vaya dando de forma constante, ya que no existe un estado estático de plenitud en las personas, cada individuo se va desarrollando en relación a su capacidad de vivir en el presente (Tierno, 1999).

Uno de los elementos que posibilitan el conocimiento de uno mismo es la soledad, ya que en ella existe un poder, una pureza, un recogimiento íntimo; es una existencia tan vívida, total y directa que se experimenta en la totalidad de la persona, que no conduce a nada, que no tiene otro propósito ni da por resultado nada, sino el descubrimiento de uno mismo. En la soledad no hay pérdida o abandono de la personalidad, la cual se conserva de forma intacta y plena como jamás pudo estar. La soledad concierne a un aspecto del ser, a una dimensión de la vida humana que influye en todos los recursos del individuo (Moustakas, 1966).

Sin embargo, y como lo sostiene García (2010), se ha concebido la soledad como la carencia de compañía, vinculándose con un estado de tristeza, de desamor y de negatividad, ignorando los beneficios que puede atraer una soledad ocasional y deseada. La mayoría de las personas intentan ignorar su estado de soledad y por ello recurren al establecimiento de relaciones que intenten minimizar, o ignorar, la soledad universal. Así, la soledad llega a ser una experiencia indeseada y desagradable, similar a la depresión y a la ansiedad, llegando muchas veces a generar en las personas una angustia mal interpretada, utilizando esa energía para buscar algún calmante que le impida vincularse con su soledad.

Al respecto Moustakas (1966) señala que las personas suelen mantenerse ocupadas o comprometidas en actividades que les impidan vincularse con su sentimiento de soledad existencial, rechazando el hecho de que cada ser humano es un individuo solitario y en cierta medida aislado. Este rechazo se vincula con la evitación que tiene cada persona de ser abandonado, de estar consciente de su soledad y de su individualidad, aspecto esencial en cada persona por el simple hecho de existir, tema sostenido por los existencialistas.

Para Wamba (1997) en toda relación existen muchos elementos comunes, además de los elementales como el hambre, la sed, el bienestar, la desesperación, sobre todo el elemento que asienta toda relación: la soledad. Pero la soledad debe ser entendida no como un aislamiento o carencia, sino como una soledad existencial que permite la capacidad de trascendencia; dicha capacidad es definida como la posibilidad del ser a “transcender” a tener recursos para el distanciamiento y análisis.

La afirmación de Wamba es apoyada por García (2010) quien advierte que la soledad constituye una experiencia subjetiva, ya que una persona puede estar sola sin sentirse desolada o sentirse sola cuando se encuentra en grupo, siendo esto el reflejo de una percepción del individuo respecto a su red de relaciones sociales, bien porque esta red es escasa o por que la relación resulta insatisfactoria o demasiado superficial. Así, la soledad deja de vincularse con un estado negativo generador de angustia, y se relaciona con la construcción que cada persona hace respecto a su propia existencia.

Complementando las dos citas anteriores, Moustakas (1966) señala que cuando una existencia individual se completa a sí misma, la persona emerge como totalidad de ella,



llegando a desarrollar una relación más sincera e íntima con los demás, pues la aceptación de la propia soledad permite la aceptación de la individualidad de uno de los demás.

Todo lo señalado permite vislumbrar a la soledad como un elemento que permite a la persona poder tener contacto consigo mismo, desarrollando un sentimiento de aceptación a la individualidad de uno y la de otros, eliminando así el deseo de completud con el otro y apremiar la noción de relacionarse con el otro en una relación en la cual ambas personas conservan su individualidad y comparten su singularidad en un proyecto que permita la vivencia armónica y equilibrada de ambos.

Pero caben señalar dos fenómenos que se suelen presentar en las personas: la evasión de la soledad a través del sexo y del engaño en la aceptación de la soledad existencial. En relación a la primera Wamba (1997) señala que se ha utilizado la sexualidad como el mecanismo a través del cual se intenta mitigar la angustia existencial que la soledad provoca. La soledad es un sentimiento que hace que a veces las personas lo expresen a través de carencias, reales o fantaseadas. Por otra parte debe tenerse presente que la soledad no es un substrato estático, por el contrario, es dinámico, de desarrollo progresivo en el devenir biológico de la persona. En otras palabras, la soledad se genera a partir del interior de los individuos y se complementa con la soledad del mundo externo; así cada persona construye y hace su soledad de forma irremediable, introyectando en Uno la soledad del otro, proceso en el que se fortifica la soledad de ambos, ya que la soledad no puede evadirse o destruirse, solamente la muerte de la persona da fin a la soledad existencial (Wamba, 1997).

En cuanto al autoengaño que hacen las persona en la aceptación de su soledad, se llega a presentar en algunos individuos la afirmación de haberse acostumbrado a vivir solos, revistiendo su actitud en una apariencia de fortaleza, autosuficiencia, agresividad o timidez, todo ello para esconder la inseguridad y el miedo a que no se les quiera, a que no se les respete, o evitar la propia soledad a través de un autoengaño que reflejan a los demás, pero que deriva en la sensación de angustia a la vida y a las relaciones que se mantienen, así como a la presencia de poco o nulo compromiso con los demás (García, 2010).

Un elemento que permite apreciar la soledad de cada ser humano, es el acto de las relaciones sexuales, o el llamado acto de “hacer el amor”, acontecimiento en el que se hace presente algo de tristeza, al concientizarse el hecho de que no se ha logrado a través del acto superar la separación con el otro, de tal forma, que las personas logran ser conscientes que sí misma y del hecho de no poder superar por completo la soledad a la cual se está condenado. Pero también a través del acto de amar, y del darse cuenta de la propia significación y sentido personal que tiene cada individuo en el acto, se logra aceptar estas limitaciones que separan a las personas de los demás, como condición de su propia existencia (May, 2000).

Siendo así que la soledad permite que cada persona tenga conciencia de sí misma en cualquier momento, logrando identificar la propia subjetividad; es decir, la soledad permite que cada ser humano pueda ser consciente de la unidad que es, de la unicidad de su existencia (Wamba, 1997).

Por otra parte se ha planteado que el miedo se presenta como un aspecto que limita el ser de la persona, obstaculiza la toma conciencia y de decisión, y también puede distorsionar la percepción de la persona, obstaculizando que el individuo conduzca su vida y sus relaciones con el mundo y consigo mismo.

Krishnananda (2003) afirma que el miedo es un asunto esencial en el ser humano, aspecto que debe ser trabajado por todas las personas. Cuando se le niega o se le ignora, el miedo se instaura en la persona ejerciendo un poderoso, y muchas veces paralizante, efecto en la vida. Aun cuando las personas intentan cubrirlo con todo tipo de compensaciones y adicciones, mientras el miedo se mantenga como una fuerza escondida, causa angustia crónica, sabotea la creatividad, vuelve a las personas rígidas, suspicaces u obsesionadas con la seguridad, pudiendo anular los esfuerzos que haga la persona para encontrar el amor y la estabilidad en sus relaciones.

Así, con la conciencia del miedo y sus causas concretas, reales o imaginarias, se le revela a cada individuo la finitud de su existencia y de su gratuidad, siendo ello lo más importante de la existencia humana del ser (Ramírez, 2002). Sin embargo, dicho acontecimiento suele

no presentarse en las personas, pues la sociedad ha creado una cultura del miedo a estar sola.

El miedo afecta, y puede dominar, todos los aspectos de la vida del ser humano como la manera de hablar, trabajar, comer, relacionarse, crear e incluso la respiración. Es un factor que se encuentra presente en todos los individuos, al cual se intenta ignorar, superar o alejar. El miedo impide que la persona pueda tener intimidad consigo misma y con otra persona, ya que al no ser trabajado y darse cuenta de él, la persona se ve separa de su parte sensible, de su vulnerabilidad y de su profundidad como humano. Todo ello puede tener tres consecuencias en la pareja: la codependencia hacia el otro, los celos excesivos y la poca o nula involucración sentimental en la relación (Krishnananda, 2003).

Ramírez (2002) sostiene que la base del miedo es la conciencia del riesgo que tiene el individuo al ponerse en juego en su totalidad, porque se argumenta que el ser humano vive su existencia instalado de forma permanente en el riesgo. Nada es seguro, la vida de las personas es contingente en sí misma, la integridad de su cuerpo y de su universo emocional no goza de un equilibrio invariable. A través de una decisión tomada, conlleva el riesgo en que se pone en juego la existencia misma, pues no sólo se arriesga la parte racional de la persona, también se incluyen lo emocional y lo corporal.

Todas las personas tienen muchas causas de miedo provenientes de las experiencias personales de la niñez: de los abusos, traumas e indignidades que se han experimentado, de los miedos sin expresar o trabajar de los padres, maestro o figuras de poder; de los miedos colectivos heredados por la cultura y depositados en el individuo como suyo; o sencillamente de los miedos existenciales de la mortalidad que se tiene como ser humano. Todos estos miedos suelen ser ignorados o evitados por las personas, pues ello requiere de cierto valor, constancia y trabajo. Hacerle frente a los miedos personales no es tarea sencilla, pero es indispensable para el equilibrio interno, el contacto y aceptación de uno mismo y de los demás, así como el desarrollo de relaciones sentimentales que se basen en el mutuo conocimiento consiente, y no como una forma de escape o evitación a los aspectos no trabajados (Krishnananda, 2003).

Sin embargo el miedo, y la satisfacción que se siente una vez que se acepta y/o se supera, es también una fuerza constructiva para el ser humano. También el miedo ayuda a tener dinamismo, madurez y profundidad, así como permite al individuo mantener su singularidad a través de conservar el entusiasmo por superar los retos y por hacerle frente al miedo y a sus consecuencias, pues si la persona se paraliza no puede continuar con su proceso de vivir (Clarkson, 2003).

El miedo como emoción pone al cuerpo, a la conciencia y la persona en general, en una relación inmediata donde está la dirige hacia la transformación de sus relaciones con el mundo (Ramírez, 2002). El miedo que no ha sido reconocido por las personas llega a contaminar sus relaciones íntimas, siendo el miedo al abandono y al encontrarse sola la persona, los miedos que mayormente se presentan en uno, así como el miedo a la muerte o la mortalidad del ser.

Una manera que ha utilizado la persona contemporánea para disimular su miedo a la muerte es su obsesión por el sexo, obsesión que desvía la ansiedad experimentada en relación a su miedo y que impide su confrontación, siendo el sexo la forma más accesible que se ha construido el individuo para probar su vitalidad, juventud y atractivo, probando con ello su alejamiento de su declive y de su mortalidad. Esta preocupación compulsiva por la sexualidad y lo referente a las relaciones sexuales, sirven como droga para el individuo. Por otro lado, la superficialidad que se le ha dado a las relaciones sexuales y al nulo compromiso por ellas, llegan a presentarse en las personas como una gratificación inmediata, pero si se mantiene dicha actitud superficial, tarde o temprano se despierta un aburrimiento o cansancio por ellas, dando lugar así a la continua búsqueda de sexo en terceros, con la finalidad de obtener la satisfacción inmediata y rechazando todo compromiso, así como a la búsqueda de prácticas “fuera de normalidad”, tratando de hacer más interesante el juego sexual (May, 2000).

Por otra parte Krishnananda (2003) sostiene que son los miedos no identificados, ni trabajados los que cierran el corazón de las personas al amor, el amor a uno mismo y a los demás.

En torno a la toma de decisiones, es necesario que en una relación los integrantes tengan la capacidad de comunicarse y de decidir en mutuo acuerdo las acciones que se vinculen con la relación. No deben olvidar tampoco que las decisiones de uno de los miembros pueden llegar a afectar la vida de la relación y de la otra persona, esto en mayor o menor grado, reiterándose así la importancia de la comunicación en la pareja.

Las tomas de decisiones y la resolución de problema tiene una relación directa con ciertas habilidades que desarrollan las personas desde su temprana edad, dichas habilidades son la capacidad de atención, la memoria, la persistencia, el contacto consigo mismo y con los demás, así como la identificación de las emociones y sentimientos propios y de los demás. La toma de decisiones es un aspecto elemental de toda persona, por ello, cada individuo requiere de la habilidad de concentrarse y meditar respecto a la elección tomada y actuada (Ortega, 2006).

En la actualidad sigue imperando la propensión generalizada de que uno de los miembros, usualmente el “más poderoso en la relación” tome las decisiones y solucione los problemas de la relación, todo ello en relación al modelo hegemónico de ser -mujer, en donde el hombre ordenaba y la mujer cumplía (Kreimer, 2005).

Sin embargo, y como lo señalan Melendo y Millán-Puelles (2008), la toma de decisiones en una relación deben discutirse de forma asertiva por ambos miembros de la relación, todo ello antes de adoptar una decisión; para que posteriormente, y una vez tomada la decisión, cada uno de los miembros haga propia la decisión aun cuando otra le hubiera gustado más. Pero cabe señalar que la decisión tomada debe tener el consentimiento de ambas parte, de no ser así, cada relación debe, y muchas lo hacen, de diseñar su propia forma de decidir, sin dejar de lado la opinión del otro.

La persona debe desarrollar la capacidad de enfocar y practicar su toma de decisión, todo ello con esfuerzo, dedicación y paciencia, cualidades que en la modernidad tienden a no estar tan presentes en las personas. Es así como en cualquier tipo de circunstancias, las personas tienden más a reaccionar que a decidir, poniéndose en juego en la toma de decisiones algunas facultades de las personas como el conocimiento profundo de uno mismo y de las capacidades y limitaciones, la propia escala de valores da cada persona, no

confundir deseos con realidades, elegir de acuerdo a la situación, visualizar la dirección de la decisión tomada y contrastarla con las metas o los objetivos de cada individuo, y estar dispuesto al cambio y a responsabilizarse de las consecuencias (Ortega, 2006).

Respecto a la reacción Clarkson (2003) menciona que ante tal situación la persona debe controlarse a sí misma antes de tomar una decisión o de actuar en una situación, de lo contrario, al reaccionar ante un evento o acontecimiento, la persona podría optar por un comportamiento que no favorezca su integridad o que amenace y lastime al otro, sobre todo en una relación de pareja, en donde las reacciones de cada uno conlleva una consecuencia poco medida y que afecta en gran parte el bienestar de uno.

Al ser la decisión un acto de voluntad, está precedido de la elección entre distintas opciones y seguido de la aceptación de una de ellas, considerada la mejor o la que implica el reconocimiento de la mejor. Sin embargo, muchas personas tienden a tomar sus decisiones de acuerdo a costumbres, a la repetición inconsciente o sin meditar en los hechos y las consecuencias, así como en la inflexión de su forma de pensar y actuar, limitando sus opciones o ignorando lo que sale fuera de su hábito. (Ortega, 2006).

Todos estos elementos existenciales, y su relación con la pareja y el amor, permiten vislumbrar un panorama completamente diferente a lo que hoy en día vende la sociedad a sus habitantes. Pero no debe olvidarse que el amor no sólo está vinculado a las parejas, sino que éste puede estar también presente en las demás relaciones del individuo. Pero sin duda el tema de las relaciones de pareja y su vinculación con el amor es uno de los temas que más polémica y discusión ha ocasionado en todas las personas, no solamente a nivel académico y profesional, sino sobre todo en la vida cotidiana.

Pero, ¿qué es una relación de pareja? ¿Cómo se concibe en la actualidad? ¿Qué elementos la conforman? ¿Cómo se construye y se desarrolla una relación de pareja? Estas preguntas, y algunos otros puntos, se desarrollan en el siguiente apartado.

## 2.6 Las relaciones de pareja en la actualidad.

Las parejas en la actualidad presentan muchas formas de construirse y desarrollarse, rompiéndose y quedando en el pasado el modelo clásico de la pareja unida a través de las

leyes sociales, políticas, legales y religiosas, en donde se establecía como requisito la unión permanente de un hombre y una mujer con el objetivo de establecer una familia, transmitiendo el mismo modelo a las siguientes generaciones. Los cambios sociales e históricos han permitido flexibilizar ese patrón impuesto, trayendo como consecuencia la búsqueda de elementos que permitan convivir con la otra persona en un mayor tiempo, siendo el amor o la idea romántica de la pareja, el elemento por el cual muchas de las personas establecen relaciones de pareja en la actualidad, pero sin ser el único elemento que se tiene presente, pues existen otros factores que pueden relacionarse con la formación de una pareja (Döring, 2005).

Pensar en el amor es un verdadero reto en estos tiempos, en que los cambios de hábitos y los cambios científicos se tornan vertiginosos. La aceptación de las múltiples orientaciones sexuales, la ruptura entre sexualidad y reproducción, el cambio de roles de género junto al quiebre de los modelos tradicionales y la aparición de los métodos de fertilización asistida plantean cambios que apenas se alcanzan a vislumbrar en torno a las relaciones de pareja y sociales (Kreimer, 2005). Por ello es necesario reflexionar y analizar los procesos mediante los cuales se establecen, se mantienen y se desarrollan las relaciones de pareja, todo ello con la finalidad de proponer una nueva forma de entender y concebir las relaciones de pareja y la importancia del amor en ellas. La propuesta no es lograr una mayor duración en las relaciones, sino mejorar la calidad y la oportunidad de crecimiento de los integrantes en ellas.

La relación de pareja, y su relación o no con el amor, ha tenido múltiples formas de estudiarse y concebirse, ya sea desde las diferentes disciplinas, o de los diferentes modelos o teorías en el área de la psicología. Pero a grandes rasgos, la pareja ha sido entendida como la unión o la relación que establecen dos personas de forma consciente, y en el que se involucran los aspectos sociales, íntimos, sexuales, económicos, personales y culturales (Döring, 2005). Cáceres y Escudero (2004) agregan que la unión de pareja es una de las relaciones que con mayor intensidad e intimidad establecen las personas de forma voluntaria con otras personas. Las parejas muestran así una diversidad en sus formas y una complejidad de lo que pueden llegar a ser, debido a la influencia de la diversidad cultural, sexual, ideológica, económica, cambios en los roles, etcétera.

Neuburger (2007) hace una reflexión en torno al establecimiento de las relaciones de pareja en la actualidad, cuestionando el por qué las personas se lanzan hoy en día a formar una pareja ¿Por razones afectivas? No hay duda de que dos personas desean unirse por que se aman, pero ¿es una buena manera de conservar la relación amorosa? Muchas personas consideran que no es así, ya que se adopta el principio de la residencia separada, como si la vida de pareja y la vida amorosa fueran incompatibles. ¿Por razones económicas? Pero en la actualidad la pareja no se considera una renta de por vida, y el factor económico causa muchos problemas entre los miembros ¿Para pertenecer a algo? Esta hipótesis es desacreditada cuando se miran las estadísticas de divorcios y de las relaciones que logran mantenerse, tomando en cuenta también el tiempo que dura la relación, así no se puede considerar la pertenencia a una pareja como una base segura ¿Para asegurar la exclusividad de la relación con el otro? Ni siquiera el matrimonio, mucho menos la pareja sin legalización, garantiza la fidelidad de los integrantes ¿Por razones sexuales? Entonces por qué tantos hombres y mujeres disocian vida afectiva y vida sexual.

Neuburger cuestiona la aferrada idea que tienen las personas de establecer una relación de pareja, sin ni siquiera reflexionar en ello y mucho menos trabajar en sí mismo. La poca reflexión que tienen las personas en torno al tema ha llevado a las personas a establecer parejas pasajeras o a percibir las como una pérdida de tiempo, de espacio, identidad y que requiere de mucho “sacrificio”.

También se ha presentado al amor y al enamoramiento como la razón más “esencial y básica” para formar y mantener una relación, y vinculando la falta de amor como la explicación de la ruptura y la disolución de la unión. Sin embargo, existen muchos elementos escondidos detrás de esta razón del amor y que tienen una fuerte influencia, como son la atracción sexual y la pasión por el otro en el inicio de la convivencia, las expectativas sociales para que las personas se casen o para que no disuelvan una pareja, las dificultades y el miedo relacionados a la soledad y la incapacidad de algunas personas para vivir de forma autónoma (Cáceres y Escudero, 2004).

Por todo, es menester reflexionar en torno al tema de la relación de pareja, como un vínculo establecido por dos personas, y que involucra aspectos sociales, personales,



económicos y sexuales, y en el que también juegan un papel importante las expectativas de ambos miembros, así como los elementos existenciales abordados en el capítulo pasado.

### 2.6.1 Implicaciones y elementos de las relaciones de pareja.

La mayoría de las personas siguen buscando y aspirando a tener una vida en pareja, y es que a pesar de las dificultades y los problemas que se enfrentan hoy en día las parejas y las personas, así como los cambios sociales e ideológicos que repercuten en las relaciones sociales, la pareja sigue siendo una de las relaciones buscadas y añoradas por los individuos. Los problemas no deben considerarse como un obstáculo que limita o impide el establecimiento de relaciones de pareja, sino que los problemas y las dificultades deben verse, como lo argumentan Cáceres y Escudero (2004), como una forma de crecimiento y desarrollo al hacerle frente a los cambios, a las dificultades externas que se presentan a la pareja y que provienen del ámbito social, así como visualizar el transcurrir del ciclo vital en la personas y en las relaciones, ya que es bien sabido que todo lo que inicia tiene que terminar.

Las parejas son diferentes unas de otras, no solamente en sus expectativas, sino también en su funcionamiento, en su fundamento, en su historia, en la historia de cada uno de los involucrados y en los hechos que se han vivido; por ello no se puede tratar de generalizar o normalizar un modelo de la pareja; por el contrario, cada pareja debe constituirse, de acuerdo a sus particularidades y en torno al respeto de la individualidad de cada uno de los miembros (Neuburger, 2004).

Como lo sostienen Neuburger (2004) y Jellouschek (2004) la pareja exige un gran esfuerzo para cada uno de los involucrados, pues representa una inversión muy importante de energía, disponibilidad y compromiso personal. Este esfuerzo deviene mayormente cuando se presentan los problemas en la relación, para lo cual debe existir una disposición de cooperación y trabajo de ambos miembros, una disposición a los cambios, a la negociación, a la comunicación y la puesta en marcha de soluciones que permitan continuar con la relación; así en la pareja se ve implicado un don fundamental del ser humano, el de la propia libertad.

Vivir en y con pareja, armoniosamente, es un arte que requiere constancia, trabajo, dedicación y pasión, en donde su carácter electivo requiere que sus miembros establezcan desde el principio pautas claras del funcionamiento de la relación que permita el desarrollo de ambos miembros y del vínculo como una relación positiva y enriquecedora. Es necesario que los involucrados tengan claro quiénes son, a dónde van y qué es lo que desean de la vida en pareja constituyendo así un cierto nivel de transparencia acerca del compromiso y el involucramiento de cada uno de los miembros que conforman la relación (Segnini, 2002).

La elección de la pareja gira en torno a las compatibilidades entre ambos, en la personalidad del otro, en el sentimiento de atracción afectivo y sexual, en el deseo de establecer una relación, en las opiniones de los demás, en las expectativas, en la convivencia, y entre muchos otros factores que intervienen en la toma de elección de un candidato potencial para relacionarse en pareja y en el establecimiento y desarrollo del vínculo (Cáceres y Escudero, 2004).

Por otra parte Neuburger (2004) menciona que para algunas personas es vital vivir en una pareja, para otras lo es en una pareja precisa, y para otras la pareja puede verse como una relación secundaria comparadas con otras o con otros vínculos y/o compromisos; de igual forma, la importancia que se le dé a la pareja varía de una fase de la vida a otra, así como de los acontecimientos que se vayan presentando. Lo que suele presentarse como vital en la pareja en una determinada época, puede parecer completamente relativo tiempo después, surgiendo nuevas opciones, posibilidades y exigencias que antes no existían.

Döring (2005) añade que no se puede dejar de obviar el hecho que con el paso del tiempo las personas van cambiando, modificando su forma de pensar, de sentir y el valor que le dan a sus relaciones, pudiendo ser prioritario en algún momento la relación de pareja, y en otros momentos la relación con los amigos, la familia u otra relación social. La ruptura de la relación o los conflictos en ella suelen presentarse si existen cambios en los miembros y en el entorno social, pero se siguen manteniendo las mismas características de la relación, creando así desencadres entre los cambios creados y lo estático de la relación.

Al respecto Segnini (2002) advierte que no se debe concebir a la relación de pareja como una unidad pasiva y estática, sino que la relación se encuentra en un constante proceso

dinámico que cambia con el paso del tiempo y de acuerdo a la vida personal de cada uno de los miembros. Es así que la pareja se mantiene en función de la dedicación que se le dé, del conocimiento que se vaya teniendo día con día de la pareja, de la vivencia de la intimidad, del compromiso y del trabajo que se realice en ella, generando así una relación que está en constante movimiento y que su dinámica requiere del vínculo existente entre dos personas.

Como proceso dinámico, las parejas suelen atravesar por periodos de transición o con dificultades y problemas que desequilibran la forma y la estructura en la que se ha movido la relación. Gran parte de los problemas llegan a presentarse cuando no existen en la pareja una comunicación que ayude a prevenir y manejar mejor los contratiempos, pues muchas veces se pretende dar a entender algo sin decirlo o se pide que el otro adivine, a través de la actitud o de las conductas indirectas, aquello que desagrada de la relación o de lo que se espera del otro, construyendo así problemas que podrían prevenirse si se tuviera una comunicación asertiva, libre y de confianza (Cáceres y Escudero, 2004).

Es por ello que un elemento importante en toda relación de pareja, y que ayuda a que la relación se dé de forma constructiva, es la comunicación clara, directa, asertiva y adecuada, permitiendo a través de ella intercambiar de manera fluida las emociones, los pensamientos, los problemas y todo aquello que se desea compartir con la pareja de forma clara, sin dobles mensajes y sin contenidos encubiertos. Esta comunicación debe eliminar las culpas, los juicios, los deberías, los “nunca”, los “siempre”, los resentimientos, los reproches y las acusaciones; lo cual sólo genera un distanciamiento y una disminución de la comunicación en la relación. Por el contrario, la relación debe promover en cada uno de los miembros la responsabilidad de sus actos y sus acciones, la meditación de la forma de transmitir la información y del darse cuenta y tener claro lo que se va a comunicar al otro (Segnini, 2002).

Al respecto Cáceres y Escudero (2004) señalan que una buena comunicación resulta ser un buen predictor de la satisfacción y la estabilidad de la pareja, ya que no sólo es importante la compatibilidad o la incompatibilidad de los miembros, sino que el peso recae en la habilidad que tenga la pareja para manejar y solventar sus incompatibilidades y problemas. Así, una pareja que no tenga muchas cosas en común pero si una buena

comunicación entre sus integrantes llega a tener mayor éxito de funcionar y durar, que una pareja que sea altamente compatible pero que carezca de una comunicación que ayude a resolver los conflictos que se presenten.

En cuanto a la implicación personal dentro de una relación de pareja, la vida personal se ve modificada cuando se establece y se vive en pareja, pues ello requiere de cierto compromiso personal, de modificar los horarios, la rutina, de darle energía a la relación, así como la participación activa de cada uno, siendo la intimidad uno de los elementos que más exige de la persona, ya que ello pone al descubierto miedos y conflictos personales no resueltos (Krishnananda, 2003).

Neuburger (2004) plantea que la intimidad es el contenido mismo de lo que constituye una pareja, relacionándose con el ejercicio de la práctica sexual y sentimental, y de igual manera con el acto de compartir actividades deportivas, artísticas, políticas, religiosas, así como compartir el espacio, el tiempo, las ideas, los afectos, las tareas, etcétera.

La intimidad ocasiona en la actualidad grandes conflictos, pues la implicación que ello tiene en la persona, en su espacio sentimental y existencial, no encaja con el modelo de individualismo que se promueve hoy en día, en donde la velocidad, el poder y la superficialidad impiden que las personas se conecten de una manera más íntima y profunda, estableciendo relaciones frágiles y sin compromiso e involucramiento personal. Kreimer (2005) lo considera así y añade que tal vez las parejas permanecen menos tiempo unidas debido al estrés con que se vive en la actualidad, haciendo que nadie aguante a nadie.

Por otra parte las parejas en la actualidad, sobre todo las parejas jóvenes, tienden a tener unas altas expectativas y darle un gran peso al aspecto erótico y sexual de la relación. La noción de la felicidad vital en la relación se tiende a vincular con la experiencia sexual y la satisfacción de este elemento, demandando así que el otro sea un experto en las relaciones sexuales, exigencia que se alimenta por lo presentado en los medios de comunicación y a la alta importancia que le ha dado la sociedad al tema del sexo. Estas expectativas que se ponen en la sexualidad ocultan a menudo una carencia global de sentido, pues se restringen y se ignoran otras fuentes de experiencia interna significativas que relativizarían la

importancia de la pasión sexual y que asignarían un valor menos fundamental al sexo en la relación (Jellouschek, 2004).

La relación de pareja no puede basarse únicamente en el sentimentalismo, ni tampoco lo puede hacer en la sexualidad ni en ningún otro aspecto de la relación. Todo debe ser equilibrado, vitalizando, valorando todos los elementos que pudieran alimentar y nutrir a la pareja, atendándose así los aspectos sociales, personales, sexuales, sentimentales, emocionales, políticos, espirituales, etcétera, sin darle una prioridad o un mayor valor a uno de ellos, lo cual permitirá que las parejas se desarrollen día a día sin descuidar ninguno de sus componentes.

Las personas deben tener presente que en materia de sexualidad, cada pareja inventa sus propias normas y la manera de llevarla a cabo. La mecanización del acto sexual, su realización en días fijos y a horas programadas, es, en la mayoría de los casos, una fuente de frustración y sufrimiento. Llega a ocurrir lo mismo cuando las demandas amorosas o sexuales son poco frecuentes o, por el contrario, son un acto de acoso que no deja que nazca el deseo en el otro, llegando a veces a colocarse uno en la situación de acosador o dominante-demandante, y el otro como víctima o con un sentimiento que lo obliga a cumplir con su “deber o compromiso” (Neuburger, 2004).

Por otra parte cabe señalar la idea plantada por Hegel, y profundizada por May (2000), de que en el acto sexual, basado en la entrega emocional de los involucrados, participan las polaridades de separación y de unión de los amantes, creando así un proceso dialéctico entre dos aspectos. La relación sexual pasa de ser un simple contacto físico con el otro a un contacto más íntimo en donde se experimenta ese ritmo de polaridades unión-separación, pues el acto permite el acercamiento de las dos personas y posteriormente el retiro, dando lugar a la constante participación de uno en el otro, de contacto y retiro.

Para Jellouschek (2004) uno de los problemas que mayormente se presentan en las parejas es la cuestión del tiempo y de la disponibilidad, todo ello relacionado a las demandas que cada uno de los miembros tiene en su vida cotidiana (la familia, trabajo, amigos y tiempo personal) y a la forma en como en la actualidad se priorizan alguno de estos elementos, siendo el trabajo el que mayor tiempo y disponibilidad adquiere de las

personas. La relación requiere un compromiso de ambos para cuidarla, organizando y planificando la calidad del tiempo que se le da y concientizando los problemas que traen la demanda o el descuido de uno de los miembros a la pareja.

Así, mientras que uno de los involucrados, o ambos, llega a molestarse por el poco tiempo que se le da a la relación y al hecho de pasar momentos juntos, otro, por el contrario, llega a quejarse de lo absorbente que puede ser la relación, incomodándose por el tiempo que pasan juntos y por la alta demanda que se le puede hacer a la persona en relación a sus tiempo y a la poca disponibilidad de otros compromisos (Neuburger, 2004).

En relación a la economía, y continuando con Neuburger (2004), este elemento puede llegar a tener una gran implicación en algunas relaciones, en otras puede ser menos valorada; pero es un elemento que debe considerarse en toda relación. Puede presentarse que en una determinada relación los gastos se compartan o se asignen ciertos gastos a uno de los miembros, y otros gastos al segundo miembro. Por otra parte, se pueden llegar a presentar problemas, a veces difíciles, si los ingresos provienen sólo de uno de los miembros, lo mismo puede ocurrir cuando los ingresos son demasiados desiguales.

Una relación de pareja posibilita a las personas a compartir los gastos de una vivienda, esto puede apreciarse al tener un compañero con quien compartir el coste material de la vida. Pero al mismo tiempo, una relación de pareja exige ciertos gastos que se relacionan a los regalos, las citas, las cenas, el cine, las salidas, los viajes, etcétera, situación que puede afectar a algunas parejas, sobre todo cuando los gastos no son repartidos o no se tiene conciencia del compromiso de ambos en torno al dinero (Döring, 2005).

El balance y trabajo constante que realiza una pareja en todos sus aspectos y elementos, permite que se pongan a prueba las capacidades de adaptación y de creatividad que cada uno de los miembros tiene en relación al vínculo que mantienen con el otro. Varios de los problemas que se presentan en una pareja llegan a desarrollarse debido a que ella se constituye como una institución bastante cerrada en la que faltan puntos de referencia para poder opinar sobre la situación propia. Así, es difícil para la persona plantearse preguntas del tipo: “¿Soy feliz en esta pareja?, ¿Cuáles son mis expectativas? ¿Qué hay de mi sensación de existir?”. Por ello, una reflexión que gire en torno a las implicaciones que para

cada miembro tiene la vida en pareja, pone a disposición información precisa sobre las razones que llevarían a continuar con la pareja y a la manera de hacerlo (Neuburger, 2004).

Döring (2005) declara que en muy contadas ocasiones las parejas se constituyen en base a un proyecto común de vida o en relación al proyecto que cada individuo tenga. La instauración y constitución de una familia y la procreación de los hijos suelen considerarse los objetivos de toda relación, la meta que los mantendrá unidos de por vida. Pero es obvio que este proyecto es puesto en tela de juicio en la actualidad, basta con ver la tasa de divorcio, el número de madres solteras y las familias monoparentales. Por ello las parejas deben tener presente el proyecto de vida que se tracen para sí mismo como individuo y como relación.

Para mantener una relación de pareja se requiere que se lleve a cabo un constante reajuste por ambos miembros para que se mantenga un funcionamiento que proporcione un alto grado de satisfacción para las dos personas. Ello relacionado a las demandas, a la evolución y a los cambios por los que debe atravesar una pareja, momentos en los cuales los miembros tienen que hacer una reestructuración de sus funciones individuales y una reorganización de la relación, pues de lo contrario, ésta puede disolverse o terminarse, lo que no debe ser visto como una forma de negativa en la personas, o como un error de la vida; por el contrario, el trabajo que comienza con una ruptura requiere de la concentración y determinación de la persona, y le da la oportunidad de darse cuenta de aquellos aspectos que la relación pudo sacar a la luz, tarea que le permitirá continuar con su crecimiento personal (Cáceres y Escudero, 2004).

El fin de una relación es parte del ciclo natural de las relaciones, dicho final puede deberse a problemas en la pareja (factor que se presenta con mayor frecuencia en la actualidad), a un sentimiento de “estancamiento” en la relación, a factores sociales o de trabajo, a la muerte de alguno de los miembros, entre muchos otros.

#### 2.6.2 Las expectativas en las relaciones de pareja.

En cuanto al tema de las expectativas, Neuburger, (2004) afirma que son dos las que se tienen presentes en el establecimiento de una relación de pareja, por una parte la creación de una relación amorosa, dual, privilegiada, sino exclusiva, ya sea en el plano sexual o en el

afectivo, con una persona que se elija trabajar en la conservación de la relación. Por otra parte, se trata de crear un espacio común, más allá de la relación con el otro, basado en el sentimiento de pertenencia y de apoyo, muchas veces este apoyo es visto como total y caprichoso, en donde se demanda del otro una atención constante e intensa.

A través de las expectativas, se puede llegar a colocar al otro papeles, idealizaciones, responsabilidades y demandas que se esperan, y muchas veces se exige, pueda cumplir, como son el llenar los huecos de la persona, comprensión y felicidad que emane del otro y no de uno mismo, un sujeto perfecto que pueda comprender sin que se le diga nada, alguien con el que se puede contar incondicionalmente y una entrega total de amor, romance y placeres. Muchas veces las expectativas son irreales y demandantes, pero existen otras expectativas que pueden favorecer el desarrollo de la persona y de la relación construida, como son la expectativa de que cada uno se responsabilice de sus miedos, de sus proyecciones, de sus carencias personales, de sus sentimientos y de la consecuencia de sus actos (Döring, 2004).

Otras expectativas que se suele tener de la pareja es la existencia de una seguridad sexual que aparte a la persona de su búsqueda de encuentros o relaciones sexuales; también se espera una solidaridad y la unión con el otro; se espera asegurarse de un apoyo afectivo, moral, financiero, la presencia del otro en caso de dificultades o cuando se sienta que se requiere de su presencia (Neuburger, 2004).

Una de las mayores expectativas que se esperan en una relación es: la fidelidad. Sin duda este es un tema altamente polémico en relación a las parejas, pues para muchos representa un requisito o un elemento que define a la pareja, mientras para otros representa una obligación o una imposición que lo esclaviza a una persona. Neuburger (2004) declara que la fidelidad suele respetarse mejor en las parejas no legítimas o en las que no se presente alguna formalidad que los obligue a cumplir con dicho “requisito”; así, la fidelidad no es en la actualidad un deber de la relación, sino la exigencia de exclusividad del otro, obligación que se pone en tela de juicio en las llamadas “relaciones revolucionarias o posmodernas”.

Por su parte Jellouschek (2004) afirma que la fidelidad no es un elemento que justifique o que promueva la calidad positiva en la relación, sino que se vincula más con las creencias



personales de los miembros y con la satisfacción que estos sientan en torno a la relación. La fidelidad basada puramente en una norma moral resulta en la actualidad cada vez menos frecuente, llegando a considerarse como algo de poco valor para la relación. De este modo la fidelidad ha pasado a ser considerado como un requisito que algunas personas siguen demandando del otro en relación a la expectativa de tener la exclusividad de la persona y de poder sentir cierta seguridad en la firmeza, la fiabilidad y la durabilidad de la relación.

Segnini (2002) se une al debate y advierte que es importante tener presente que la persona le es fiel al compromiso de estar junto al otro, por lo tanto no le puede ser, y no se le puede obligar, a serle leal o infiel a la persona, sino a sí mismo. La fidelidad no sólo debe ceñirse, como suele hacerse en el tema, al contacto sexual, pues cada persona tiene formado su propio concepto de fidelidad, para algunos puede relacionarse con la parte afectiva-emocional, para otros en la parte intelectual, o en la parte sexual, o la fidelidad puede vincularse más en relación al respeto y a la involucración de la unión, que en establecer cualquier tipo de relación con otra persona.

Este aspecto lo deben tener presente las parejas al momento de constituirse, pues muchas veces se ignora abordar el tema y se da por hecho de que ambos entienden lo que es la fidelidad sin que ello sea así. Por ello, es necesario que la pareja defina que es fidelidad y que no lo es, de acuerdo a la negociación de las definiciones que ambos tengan.

Un aspecto que no puede dejarse de lado es la expectativa de contar con la ayuda de la pareja. El sentir el apoyo y la ayuda del otro debe ser entendido como una acción real, concreta, práctica y necesaria en circunstancias específicas, y no como una asistencia constante en la que el ayudado es considerado o colocado, por sí mismo o por el otro, en una posición de minusválido o incapacitado que requiere de una ayuda permanente. Las pruebas por las cuales cada uno de los miembros debe pasar, ya sean dificultades profesionales o personales, problemas de salud o duelos, entre otras, son ocasiones en las cuales se pone a prueba ésta cualidad de la pareja (Neuburger, 2004).

En conclusión, y considerando todo lo anterior, se puede afirmar que establecer y vivir en una relación de pareja requiere de un trabajo constante para cada persona, así como el hecho de enfrentar a una serie de trampas y dificultades que se colocan enfrente de la

relación, las cuales están relacionadas a la macroestructura de la sociedad, a las características propias de los individuos y a la relación dialéctica entre sociedad e individuos. Es así como el amor deja de ser colocado y visto como una fuerza misteriosa de sentimentalismo que abraza y envuelve a las personas y que dirige la forma de vivir en pareja.

Todo lo planteado en este capítulo deja entrever la relación existente entre el amor y la relación de pareja, perdiendo esa exclusividad que le dieron los romanticistas para los amantes en las relaciones de pareja, y vinculándose más como la forma y la fuerza de vivir y desarrollarse día a día. La pareja deja de ser el alma gemela creada para uno y que traerá consigo la felicidad eterna y la fidelidad exclusiva, pasando a ser el compañero de vida, con quien se vive y se comparten momentos, responsabilidades, oportunidades de crecer y con quien se construye conscientemente un vínculo que permita la potencialidad del ser de cada uno de los miembros.

Por otra parte, las relaciones de pareja que presentan ciertas dificultades a nivel individual y social, en relación a la normatividad y a la ideología imperante, son las establecidas por personas del mismo sexo, sean hombres o mujeres. Esto debido a las características que tienen y a la percepción que la sociedad ha creado en torno a ellas. Todo ello será abordado y desarrollado en el siguiente capítulo.

# LAS RELACIONES DE PAREJAS HOMOSEXUALES ENTRE HOMBRES.

A pesar de que existe mucho material respecto al tema de las relaciones de pareja que se basa en un modelo humanista y existencial, en donde se prioriza la individualidad, la postura activa de los involucrados, la responsabilidad, la consciencia en la construcción de la relación, la apertura de la experiencia, y la presencia y el trabajo de los aspectos existenciales de las persona, poco es lo presentado y lo desarrollo en el campo de la psicología en torno a las relaciones homosexuales, dejando este trabajo en manos de etnógrafos, sociólogos y antropólogos.

También, existe muy poco material que se centre y que dé cuenta de las relaciones de parejas homosexuales en base a la perspectiva desarrollada en este trabajo, pues el poco trabajo que ha desarrollado el campo de la psicológica, se ha basado en el enfoque psicoanalítico o con un corte social.

Por ello, en el presente capítulo se abordarán aquellos aspectos que particularizan estas relaciones, pues si bien es cierto que comparten muchas características ambos tipos de relaciones, las homosexuales y las heterosexuales, también presentan ciertas diferencias en torno a sus componentes y a su relación social e individual de los involucrados.

Como primer punto se desarrolla la construcción personal de la homosexualidad para comenzar a entender las particularidades y diferencias que presentan éste tipo de relaciones. Posteriormente se desarrollan las características y elementos que conforman las relaciones homosexuales en general, terminando con la presentación de las particularidades en torno a la relaciones entre varones y los tipos que se suelen presentar.

## 3.1 La construcción personal de la homosexualidad.

Por principio, para que una persona pueda comprometerse en una relación, independientemente de su sexo y su preferencia sexual, es necesario que reconozca, asuma y admita sus sentimientos y sus deseos afectivo-sexuales. Aunque esto suene obvio, puede no estarlo para muchas personas homosexuales a la hora de querer entablar una relación con otra persona. Es así como todos los homosexuales (gays y lesbianas) tienen que pasar

por todo un proceso que va desde que una persona descubre y toma conciencia de su homosexualidad, hasta el momento de aceptarse y vivir de una manera positiva, sin que su preferencia sexual sea vista como un obstáculo, una maldición o un aspecto negativo de su vida (Soriano, 2000).

El identificarse una persona y autodefinirse como homosexual, es un tema que escandaliza y desorienta por un momento a la persona, a su familia y a las personas de su entorno. Dicho proceso de autoaceptación y reconstrucción de la autoimagen está relacionado a la importancia que la sociedad le da a la preferencia sexual, basada en percibir a la homosexualidad, o cualquier otra preferencia o práctica sexual, como una transgresión del modelo hegemónico de heterosexualidad y género. A través de ello se exige en las personas cierto comportamiento que se apegue a los modelos existentes de la masculinidad y feminidad a partir del sexo de los individuos (Mondimore, 1998).

Así, todo el proceso por el cual atraviesan las personas para autodefinirse como homosexual sería más simplificado si no se le diera tanta importancia al tema y se considerará sólo un proceso de autoclasificación en el que una persona reconoce que se aplica una etiqueta en particular, lo mismo con la preferencia musical, artística, intelectual o política. Sin embargo esto no es así, poniéndose en juego las normas y los cánones sociales que se les imponen a los individuos.

Cabe hacer la aclaración que el término homosexual será utilizado para designar tanto a los hombres (gays) y a las mujeres (lesbianas) que sientan atracción por personas de su mismo sexo, sin hacer así una distinción entre lo gay y lo homosexual, como se ha adscrito en la literatura, vinculando el término gay a un estilo de vida consiente y que cumple con ciertos parámetros asignados socialmente, y el término homosexual vinculado a una preferencia sexual en el que la persona no asume los estilo de vida que la sociedad construye en torno a la homosexualidad, como son la ropa, la música, los gestos, etcétera. Así, el término de homosexual y homosexuales incluirá tanto a hombres como a mujeres que se relacionan de forma afectiva y/o sexualmente con personas de su mismo sexo, sin tomar en cuenta el desarrollo social de la persona y su estilo de vida, pues con ello se intenta incluir a personas que todavía están en el “closet”, a las que tiene pocas relaciones en donde se conocen su preferencia sexual y a las abiertamente gays.

En este sentido, todas las personas que se asumen como homosexuales (gays y lesbianas) tiene que pasar por un proceso para incorporar su preferencia sexual como una característica de su persona, sin que ello signifique que la construcción de su identidad se base en este aspecto de su persona, pues como advierte Chaves (2009) la homosexualidad no es un atributo fundante de la identidad de una persona, sino un rasgo como cualquier otro, y que ha devenido como una condición social que diferencia a la persona por efecto de una matriz ideológica normativa.

Sin embargo, el proceso por el cual las personas homosexuales articulan esta característica de su persona, ha sido denominado como el proceso del “desarrollo de la identidad homosexual”, dando a entender que la identidad de la persona se construye a partir de su preferencia sexual y que se desarrolla bajo el aspecto netamente sexual (Mondimore, 1998). Pero como se señaló previamente, la homosexualidad, o mejor dicho, la forma personal de vivir la homosexualidad, no es un rasgo que defina la identidad, sino un elemento más de la persona, que puede guiar, pero no definir, la reconstrucción de la persona, pues como se presentará más adelante, la aceptación e incorporación de la preferencia sexual en el individuo, lo lleva por un proceso que comienza con la sensación de que “algo” hay en él que se hace presente y que lo hace sentir diferente a los demás, o mejor dicho a lo que se espera que sea.

Este proceso es importante para la construcción de la persona homosexual, pues ello posibilita la toma de conciencia de su persona, de sus deseos, sentimientos y atracciones entorno a las relaciones sexuales y afectivas que vaya generando. Esta construcción suele diferenciarse de la atracción “normal” que presenta cada chico o chica antes y durante la pubertad por personas del mismo sexo; ésta atracción sirve de base para la construcción de la orientación y la preferencia sexual de las personas, desarrollando a partir de ello, una heterosexualidad o una homosexualidad de acuerdo a la “exploración” realizada, en donde se realiza la búsqueda del deseo (Roberts y Padgett-Yawn, 1999).

A pesar de que este proceso se da de forma individual, en el que cada persona va recorriendo el camino a su velocidad y en relación a sus características personales, familiares y sociales, varios autores han presentado algunas características, factores y fases que se presentan en este proceso de reconstrucción personal.

Este proceso se desarrollará en el presente trabajo con base en lo descrito por Soriano (2000) quien afirma que este transcurso de descubrimiento y aceptación de la preferencia sexual puede ser dividido en cinco fases: 1) la sensibilización, 2) toma de conciencia del deseo hacia el mismo sexo, 3) reconocimiento y autodefinición como homosexual, 4) aceptación de la propia homosexualidad, y 5) la integración de la propia homosexualidad como parte de la identidad.

Al respecto Mondimore (1998) advierte que la construcción de la homosexualidad comienza desde el conocimiento que el niño adquiere, a través del juego y del medio, sobre las etiquetas y la normalización de la sexualidad, sosteniendo que a pesar de que los niños ignoran los conceptos maduros de la preferencia sexual, se muestran muy sensibles a los roles genéricos desde temprana edad, formando las expectativas y las normas establecidas de lo que mujer y hombre deben ser y como deben funcionar en la sociedad, construyendo así el modelo normativo masculino-femenino y rechazando los comportamiento que no se adapten a dicho modelo.

Continuando con Mondimore (1998) se ha descrito que desde la infancia se desarrolla el rechazo, el desprecio y la desvalorización de lo que es distinto o indeseado en relación al comportamiento normativo de cada género, también se construye la asociación de cierto vocabulario que señala, oprime, agrede y descalifica aquel comportamiento que no se inscribe o se forma al género “correspondiente”, dándose cuenta del peso y el significado que tienen algunas palabras como maricon, joto, puto, puñal, marimacha, marica, tortillera, trailera, marica, entre otras jergas y dialectos que son peyorativos e insultantes.

Todo ello es nombrado por Didier Eribon (2001; citado en Gómez, 2009) como injuria, la cual es denominada como el signo de la vulnerabilidad social y psicológica que tiene la persona homosexual y que es transmitido a través de las agresiones verbales que dejan huella en su conciencia, y que son un traumatismo más o menos violento que se experimentan en el instante pero que se inscriben en la memoria y el cuerpo.

Retomando a Soriano (2000) se menciona que en la primera fase, la sensibilización, el individuo comienza a reconocer y tomar conciencia de que siente “algo” que no corresponde con lo esperado o a las expectativas puestas en torno a sí mismo y a sus

intereses personales y sexuales, presentándose así dudas, confusión y sentimientos negativos hacia sí mismo y hacia lo que se siente. Cabe mencionar que esta fase de sensibilización puede presentarse desde temprana edad o en las primeras etapas de vida de la personas, pero también puede desarrollarse a edad más avanzada, incluso en la madurez o vejez.

Como se menciona, este sentimiento de diferencia puede, y en muchos casos es así, comenzar a presentarse a temprana edad, como a los cuatro o cinco años, en donde el niño o el individuo prefiere desarrollarse en un aspecto que no le es propio de su género; todas estas diferencias hacen sentir al niño o a la niña marginado por sus compañeros y a menudo también por la familia; o por el contrario se pueden realizar las actividades propias del género, pero con el sentimiento de ser diferente a los demás y tratar de ignorar, esconder y reprimir dicho sentimiento a través de la constante competencia y demostrando su pertenencia al género asignado (Mondimore, 1998).

Cabe señalar que este sentimiento de diferencia puede o no presentarse en las personas homosexuales, así como también puede presentarse en personas no homosexuales, sentimiento de diferencia que puede relacionarse a otras cualidades o características de las personas, como la timidez, el desarrollo intelectual, el rechazo de lo convencional, la creencia religiosa o política, entre otros aspectos.

Al respecto, List (2007) señala que el sentimiento de diferencia está vinculado a la imposición que realiza la sociedad en torno al sistema binario de género, estableciendo así elementos que diferencian lo masculino y lo femenino, a través de los cuales se concibe la pertenencia de una persona al orden de lo masculino y lo femenino. De no ser así, se realiza un rechazo a los comportamientos, y hasta a la persona en su totalidad, que no se adecuen a lo esperado por la persona, generando un sentimiento de diferencia ante los de su entorno, sentimiento que está muy presente en la mayoría de las personas incluidos homosexuales, heterosexuales y bisexuales.

Posteriormente, en la segunda fase, la persona asume el deseo como propio, aceptando la orientación sexual pero sin autodefinirse como “homosexual”. En esta fase, es muy característico ocultar el deseo y sus sentimientos a los demás, intentando pasar como

heterosexual; del mismo modo, se tiene la creencia de que estos sentimientos son pasajeros (Soriano, 2000). Muchas personas, sobre todo hombres, tienden a quedarse en esta fase del proceso, por el miedo a las repercusiones sociales, familiares y personales que se tendrán al autodefinirse como homosexual; todo ello, como lo argumentan Gómez (2009) y Mondimore (1998), relacionado a que la persona experimenta hacia sí mismo toda la homofobia que ha interiorizado y que se hace presente día con día en la sociedad.

Esta segunda fase suele presentarse con mayor frecuencia durante la adolescencia, en donde el individuo tiende a reflexionar sobre la posibilidad de que sus sentimientos se puedan considerar homosexuales, sin embargo no se acepta la imagen de homosexual como propia, pero si el hecho de sentir atracción por personas de su mismo sexo (Mondimore, 1998). Aquí el sentimiento de diferencia empieza a incluir la sensación de ser sexualmente diferente a sus compañeros, y se genera una confusión en torno a su sexualidad, confusión que puede afectar otras esferas de su vida. Esta confusión lo llevará a la búsqueda de su deseo y de su definición sexual: ¿heterosexual, homosexual o bisexual?

El ocultamiento, así como la negación de la propia homosexualidad, puede llegar a repercutir en el equilibrio de la persona. Goofman (1998; citado en Gómez, 2009) declara que existen tres impactos psicológicos derivados del ocultamiento: 1) el elevado nivel de ansiedad relacionado con el encubrimiento de la preferencia u orientación sexual; 2) un estado constante de alerta, ante la posibilidad de ser descubierto; y 3) un sentimiento de aislamiento del entorno y de la gente cercana, en especial en aquellos percibidos como homófobos.

La percepción del rechazo social puede generar procesos complejos de ocultación que provocan que las personas modifiquen su apariencia física y su comportamiento con el fin de invisibilizar su homosexualidad, reforzar la creencias de que la homosexualidad y la conformidad de los estereotipos de género son condiciones inferiores que se han de mantener en secreto a través de la corrección de la conducta que pudiera delatar la “falta”, y el establecimiento de un sistema defensivo frente a personas abiertamente, o que se perciben, homófobas (Gómez, 2009).



En la tercera fase, reconocimiento y autodefinición como homosexual, se comienza el acercamiento con personas homosexuales, manteniendo así una “doble vida”, ocultando su sexualidad al entorno próximo, pero explorando este nuevo aspecto de su vida. En este momento llega a presentarse una ambivalencia respecto al significado que la persona tiene del hecho de ser homosexual (Soriano, 2009).

En esta parte del proceso se enfrentan los conceptos que la persona tenía de los homosexuales, muchos de ellos relacionados con las ideas presentadas por los medios de comunicación, y el nuevo concepto que se va construyendo con base en el contacto que va teniendo. La persona vive una confusión que gira en torno a la imagen socialmente construida de lo que es ser homosexual, creada en base a una carga homofóbica y prejuiciosa, y al autoconcepto que va construyendo para sí la persona. Así, se enfrenta el individuo, como lo indica Mondimore (1998), a redefinir sus conceptos de normalidad y de homosexualidad, vinculando muchas veces el último con la idea de que a todos los homosexuales les gusta utilizar vestidos y sentirse mujer, o ser mujeres disfrazadas de hombres con actitud tosca y masculina, así como a la imagen terrible del homosexual como “pervertido”, “anormal”, “pecador”, etcétera.

En cuanto a la aceptación de la propia homosexualidad, en la cuarta fase, se comienza a considerar un aspecto positivo y constructivo al hecho de ser homosexual, comenzado a desarrollarse en la persona un sentimiento de satisfacción con su preferencia sexual, considerándose una característica importante de uno mismo, pero no único que defina su vida y sus relaciones. También comienza a compartir este nuevo aspecto de sí mismo con las personas más cercanas, confrontando sus propios miedos y ocultándose de ciertas personas de acuerdo a su criterio y a las expectativas que se tengan de él o ella (Soriano, 2000).

En este momento, la persona puede o no relacionarse con el “ambiente” gay, en donde las tribus o agrupaciones gays se socializan y construyen elementos culturales que sirven para reproducir la propia preferencia sexual y para dar cuerpo a la identidad gay de una manera positiva que produce y reproduce una cultura gay (List, 2005). Por otra parte, una vez que la persona ha aceptado su homosexualidad y se autodefine como tal, comienza el dilema de la comunicación o no de este aspecto de su vida. Así, la persona se plantea la

posibilidad de decirlo o no, fingir o no fingir, de mentir o no mentir, y en cada caso, tener claro a quién, cómo, cuándo y dónde. La persona comienza a decidir, afirma Mondimore (1998) la forma de compartir u ocultar esta información con otros aspectos de su vida, ello en base a su criterio de la posible aceptación o rechazo que tendría su persona, ya que algunos individuos se enfrentan a una gran variedad de riesgos procedentes de su entorno, como son: perder el empleo, ser rechazado por la familia, ser agredido en la escuela, ser expulsado en la religión, o perder alguna relación afectiva importante.

En la última fase se lleva a cabo la integración de la preferencia sexual como parte de la identidad personal y social, concediéndole a la homosexualidad únicamente un significado sexual, sin ser concebida como la característica principal o primordial que defina a la persona o que le guie el resto de su vida (Soriano, 2000).

Eribon (2001; citado en Gómez, 2009) declara, en base a testimonios de gays y lesbianas, que las personas suelen considerar su vida más rica emocional e intelectualmente después de haberse reconstruido y autoaceptarse como homosexual, integrando su preferencia sexual como un elemento más de su existencia, implicando con ello un desaprendizaje de todas las apariencias que se han tenido que aprender y practicar durante tanto tiempo, desgastando y canalizando su energía en tratar de cumplir con las expectativas de la sociedad, obstruyendo así su crecimiento como persona.

A partir de que la persona comienza a aceptar su propia homosexualidad, puede comenzar a entablar relaciones de parejas que se desarrollen de forma positiva, de lo contrario, la relación será vivida como un obstáculo o un distractor que no permita a la persona reconocer sus propios sentimientos y deseos. Así, el tener pareja se vuelve el signo personal y social más claro de que una persona es etiquetada o conceptualizada como homosexual, incluso es más evidente entablar una relación de pareja que tener conductas sexuales con personas del mismo sexo, ya que esto último puede relacionarse o interpretarse como un suceso que se produjo por diversas razones y no sólo por la propia preferencia sexual, sin que la persona asuma una atracción sexual, o afectiva, por personas de su mismo sexo (Chaves, 2009; Nicolas, 2002). Es decir, el establecimiento y la convivencia en pareja con una persona del mismo sexo, es un indicador social y personal

que etiqueta a los involucrados como homosexuales, todo ello debido a la importancia y a la constante que tienen las personas y la sociedad de categorizar y etiquetar.

La aceptación de la propia preferencia sexual en la persona, no solamente repercute y se limita a la atracción y a la conducta sexual, sino que este proceso de reconstrucción personal también impacta en las emociones, los sentimientos, las relaciones y las ideas de la persona, reconstruyéndose así la preferencia y el comportamiento sexual, y de forma paralela se van modificando la personas en su integridad, cambiando los demás aspectos de su persona y de sus relaciones con los demás y con el mundo.

Ignorar este proceso general de la persona y limitarlo a su aspecto sexual, repercute en el rechazo de visualizar y aceptar el hecho de que las personas puedan desarrollar y mantener una relación de pareja; también se da pie a aceptar los estereotipos que se tiene de la homosexualidad sin meditar en ello, y a creer como realidad la información mal manejada por los medios de comunicación, estigmatizando y prejuiciando así a las personas homosexuales.

Cabe aclarar, que un individuo puede llegar hasta el final del proceso, aceptando e incorporando su homosexualidad de forma positiva a su vida, pero seguir en el ocultamiento o el closet, como suele expresarse, con todas las personas o en algunos lugares, situaciones o personas. Lo importante de ello, es que la persona tenga de sí mismo una imagen positiva, válida, lógica y satisfactoria (Mondimore, 1998; Nicolas, 2002).

Por otra parte, el hecho de que una persona sea gay no lo exenta de reproducir los valores que prescribe la cultura, y tiene que enfrentarse a una serie de situaciones que le permitan a la vez ir construyendo una identidad gay e ir desconstruyendo alguno de los valores que esa cultura fórmula para poder establecer una relación de pareja con otra persona de su mismo sexo (List, 2005). En el siguiente apartado se describirá y analizará las características de las relaciones homosexuales entre varones, y sus repercusiones a nivel social y personal.

### 3.2 La relación de pareja homosexual masculina.

Ha sido mucho lo que se ha escrito en torno al tema de homosexualidad, pero es poco el material que se ha destinado al tema de las parejas homosexuales, desarrollándose poca

investigación y teoría que permita un acercamiento en torno al tema, sobre todo en Américalatina, incluyendo México.

Soriano (2000) presenta algunas razones que podrían explicar la carencia de este material. Primero, debido a las actitudes negativas que la sociedad presenta en torno a la homosexualidad y a los estereotipos que se tienen al respecto, generándose así la idea de que gays y lesbianas, sobre todo los primeros, no desean comprometerse o las relaciones que se mantienen son de poca duración, inestables y poco formales. La vida en pareja no tiene peso en el llamado “estilo de vida homosexual”, idea que está muy alejada de la realidad, ello confirmado por investigaciones realizadas por la autora.

Así, el imaginario social va construyendo la “identidad homosexual”, concibiendo así una serie de rasgos que consideran inherentes y por lo tanto comunes a toda persona homosexual, asignándoles la imagen de afeminamiento, histeria, sensiblería, egocentrismo, deslealtad, cierta malignidad, cobardía, obsesividad, manía sexual, promiscuidad, inestabilidad, etcétera. Esta construcción imaginaria puede coincidir con ciertos rasgos observables en algunos homosexuales, pero que no son comunes o inherentes a todos, ni tampoco exclusivos de ellos (Chaves, 2009).

Cruz (2004) señala que el desconocimiento de los diversos estilos de vida y las formas de funcionar de las relaciones homosexuales, hace que siga vigente toda la serie de creencias y estereotipos que se tienen en relación al ghetto homosexual. Este desconocimiento se debe a diferentes factores históricos y socioculturales que impiden hablar abiertamente del tema, lo cual podría explicar la poca visibilidad que se tiene de las parejas homosexuales, así como del poco número de relaciones íntimas satisfactorias que se establecen entre gays y lesbianas.

Otro punto que presenta Soriano (2000) es que de acuerdo a la premisa teórica de que todas las parejas tienen características similares, como son: que las personas están comprometidas, comparten sentimientos, tienen intimidad y tienen la capacidad de resolver los conflictos; se ha llegado a afirmar que las características son similares así como las dificultades y los problemas que se presentan y su forma de resolverlos suele ser la misma o muy parecida. Sin embargo, y si bien puede llegar a ser cierta esta afirmación, no es menos

cierto el hecho de que las parejas homosexuales tienen especificidades que no presentan las parejas heterosexuales, las cuales han sido ignoradas debido a la poca atención que se le ha prestado a la pareja y a la investigación en torno al tema.

Cabe destacar el hecho de la gran diferencia que existe en la forma de vivir y de ser percibidos la homosexualidad masculina y femenina, si bien comparten ciertos rasgos sociales e historias también destacan las diferencias que cada una de ellas tiene en sí. La homosexualidad masculina tiende a tener un mayor reconocimiento en la sociedad, aunque este sea de forma negativa, mientras que la homosexualidad femenina o lesbianismo tiende a pasar desapercibido o a darle poco valor debido a que el discurso social que predomina en la sexualidad es esencialmente masculino y patriarcal, restándole importancia a la sexualidad femenina, no sólo en el plano de la homosexualidad, sino en la sexualidad femenina en general (Nicolas, 2002).

A continuación se presentarán las características que comparten la homosexualidad masculina y femenina en torno a las relaciones de pareja, presentando después algunas particularidades de las parejas entre hombres.

### 3.2.1 Características de las relaciones homosexuales.

A pesar de las ideas negativas, de los estereotipos, prejuicios y estigmas que se tengan de la homosexualidad y de sus relaciones de pareja, existen, y en la actualidad no pueden pasar desapercibidas, las relaciones entre hombres que establecen compromisos de larga duración y que muchas de ellas tiene como base los valores de respeto, honestidad y lealtad en ella, dedicándose así la pareja al cultivo de la relación y de su crecimiento a lo largo del tiempo, resolviendo los múltiples desencuentros que acontecen día a día a dos personas del mismo sexo que conviven y desean lograr la permanencia de su acoplamiento (Segnini, 2002; Cruz, 2004).

Cruz (2004) declara que al igual que en las relaciones heterosexuales, las relaciones homosexuales inician por las mismas razones: satisfacción, atracción sexual, compartir intereses o necesidades, seguridad financiera, necesidad de amor y afecto, y deseo de compañía.

Una de las diferencias que se presentan en las relaciones homosexuales gira en torno a las expectativas que se tiene sobre la relación, pues en las parejas heterosexuales se ve el matrimonio como una posibilidad a futuro, tanto de sus integrantes como de su entorno (familia, amigos, sociedad), así como un camino trazado y con una dirección establecida: la formación de una familia, iniciando con un romance y terminando con la estabilización de hijos, pasando por el noviazgo y el matrimonio. Sin embargo, las parejas homosexuales no tienen como expectativa esta posibilidad, al contrario, se puede llegar a tener la idea de mantener una relación inestable y corta, teniendo una visión pesimista sobre la otra persona, todo ello fundado en la idea de que los homosexuales son promiscuos y sus relaciones son cortas e infieles (Castañeda, 2006). Esta visión negativa de las parejas como promiscuas y sin estabilidad, ha sido vendida por la sociedad, lo cual puede hacer que la relación fracase al presentarse los problemas, separándose de manera fácil, sin intentar resolver los problemas, convencidos que las parejas gays son así.

Por ello es necesario reflexionar y criticar esta postura estigmatizada y negativa que se tiene respecto a las relaciones de pareja entre varones, sobre todo, pues de no hacerlo, las personas seguirían reproduciendo dicho patrón esperado e impuesto de sexo fácil y relaciones no duraderas. Así, las relaciones homosexuales, sobre todo entre hombres, han sido vendidas por la misma sociedad a través de los medios de comunicación y su postura respecto al tema, construyendo así la visión de que el deseo y el placer sexual se anteponen a las relaciones.

Existe así una carencia de un modelo de pareja que se establezca como referencia a nivel social, a partir de la cual las parejas homosexuales puedan guiar su relación. Las parejas heterosexuales encuentran su marco de referencia a partir de la familia, los medios de comunicación, el entorno, los amigos, las canciones, las novelas, etcétera, sin tomar en cuenta lo viable o no que es el modelo presentado. Es así que para las parejas homosexuales hay aspectos que no han sido predefinidos como son el inicio y el desarrollo de la relación, qué implicaciones tiene para los miembros estar en una relación, qué está permitido y qué no, cuál es el rol o el papel que debe asumir y desempeñar cada uno de los miembros; todos estos aspectos vistos como un referente y no como una imposición. Así, mediante la

aproximación de ensayo y error, se van estableciendo las reglas y las normas que sostengan y hagan funcionar la relación (Soriano, 2000; Cruz, 2004).

De igual modo las parejas homosexuales deben generar un proyecto de vida alternativo a lo preestablecido, flexibilizando la relación y con muchas opciones de desarrollo, ya que es muy baja, o puede no presentarse, la imposición social de cubrir apariencias, de cumplir las obligaciones familiares, y de mantener la relación en pro de los hijos. La pareja homosexual tiene mayor facilidad de separarse, lo cual puede llegar, o no, a explicar la inestabilidad en las relaciones, ya que no todos los homosexuales llegan a ser inmaduros, promiscuos o inestables, como se ha llegado a afirmar, sino que obedecen más bien a relaciones más libres de toda presión social, lo cual permite terminar la relación más fácilmente que las parejas heterosexuales, algunas veces sin tratar de resolver los problemas. También se tiene mayor libertad y dirección en la relación porque no existen las expectativas, u obligación, del matrimonio y la familia; generándose así las expectativas más en relación a los integrantes, sin o poca intervención del exterior (Castañeda, 2005).

Por otra parte Soriano (2000) y Cruz (2004) concuerdan en que la falta de modelos sociales y culturales para éstas relaciones hace que las parejas tengan que definir sus propias reglas, roles, normas, expectativas y metas; lo cual puede beneficiar, limitar o desfavorecer a las parejas, pues al no tener un punto de referencia o un marco establecido de la relación, flexibiliza la dirección y el desarrollo que se establezca en ella. Todo ello abre un abanico de posibilidades de entender la pareja, la convivencia, el amor y la fidelidad, entre otros temas, los cuales van a estar relacionados con el estilo personal de cada uno de los miembros, de sus creencias respecto a cómo debe ser y funcionar una relación y también del entorno o contexto en que cada pareja se desarrolle. Dando así el principio, de que todo está permitido en estas parejas y que cualquier forma de funcionamiento es válida y legítima.

Otro aspecto que se debe considerar en las relaciones homosexuales, es el grado de aceptación de cada uno de los integrantes respecto a su orientación sexual, ya que alguno de ellos pueden no aceptarse totalmente o mantener su orientación en secreto, lo cual puede llegar a generar problemas en la pareja (Castañeda, 2005). Como lo sostienen George y Behrent (1988; citados en Soriano, 2000) una causa de estrés en las relaciones

homosexuales es la homofobia, interna y externa a la relación. Así, el rechazo o la no aceptación de la propia homosexualidad, en uno o ambos miembros, o bien la no aceptación de sí mismo como parte de una pareja, conlleva implicaciones que pueden interferir en la relación.

Para Gómez (2000) todas las personas suelen ser partícipes y víctimas de la homofobia, ello de forma consciente o inconsciente, ya que la gente se conforma y vive día a día bajo una ideología, creencias, pensamientos y sentimientos, adscribiéndose así al modelo heteronormativo imperante en el orden social. Es necesario, que las personas trabajen con la homofobia que han interiorizado y que puede dañar o repercutir en la persona y en sus relaciones, meditando y dándose cuenta de los miedos, odios, prejuicios, rechazos y desprecios irracionales que las personas homosexuales sienten hacia sí misma y hacia otros homosexuales.

Los pilares de la homofobia internalizada son los constantes mensajes que recibió el individuo desde su niñez en torno al tema de la homosexualidad, convirtiéndose después en creencias contraproducentes para la persona, enjuiciando así el comportamiento considerado bueno y deseable en contraste con lo considerado malo e indeseable. Las personas que presentan homofobia internalizada sufren de alcoholismo, sentimiento de inferioridad, odio, culpa a sí mismo y/o vergüenza (Solis, 1996; citado en Gómez, 2009).

Por otra parte el nivel de aceptación que tengan los miembros de la pareja, uno o ambos, a la creencia de los estereotipos sobre las parejas del mismo sexo, pensando que estas relaciones son antinaturales o inmorales, llevaría a un importante conflicto al momento de intentar pensar positivamente en la relación y formar parte de ella. De la misma manera, tener la creencia que las parejas homosexuales duran poco o son poco formales, afecta en buena medida el nivel de compromiso y responsabilidad que asume el miembro con dicha creencia, llegando a comportarse de una manera en que se profetiza su creencia de la relación (Soriano, 2000).

Herek (1991; citado en Gómez, 2009) sostiene que muchas de las creencias negativas que tienen las personas muchas veces no están fundamentadas en experiencias personales, sino transmisiones culturales. Por ello no se debe pasar por alto el hecho de que muchas



creencias y actitudes negativas que existen en la sociedad, pueden llegar a interiorizarse por las personas, lo cual lleva una carga fuertemente negativa que muchos homosexuales llevan a sus relaciones, afectando así su participación y su desarrollo en la misma, convencidos de que dichas creencias y actitudes son la realidad en la que tienen que vivir.

Otro aspecto importante que suele repercutir en la relación, es el ocultamiento o demostración pública de la relación y de la pareja, ya que existen personas que por evitar el rechazo social deciden no mostrar su homosexualidad y/o la relación que tienen, ocultando a la pareja y a la relación del entorno social, ya sea con los amigos, la familia, el trabajo, o a la sociedad en general. Esto puede traer un importante malestar personal y conflictos a la pareja (Soriano, 2000).

Por su parte, se han desarrollado y construido relaciones de parejas homosexuales que rompen y desmitifican la imagen del homosexual promiscuo, incapaz de establecer un compromiso y que vive la vida “loca” que la sociedad le presenta. Estas parejas pasan desapercibidas, o son poco consideradas, por el hecho de no encajar con la idea que se tiene de ellas; así, las parejas con larga duración y que se construyen a partir de sus particularidades, pueden ser vislumbradas como modelos positivos en la comunidad homosexual, sin embargo dicho trabajo ha comenzado a generarse entre los profesionales, y entre la misma sociedad (Cruz, 2004).

### 3.3.2 Especificidades de las relaciones homosexuales masculinas.

Existen diferencias notables en las relaciones de hombre con hombre y mujer con mujer, todo ello relacionado con el papel que juega el género en las relaciones sociales. Una particularidad de las relaciones entre hombres es el mayor número de parejas que se tienen a lo largo de la vida, también la duración de las mismas suelen ser significativamente menor en relación a las parejas de mujeres; e igualmente es menor la probabilidad de que se dé una relación de convivencia. En cuanto a la duración de las relaciones entre hombres, se tiene como promedio que éstas suelen durar no más de un año, y tienden a ser más duraderas a medida que se han tenido mayor número de relaciones; sin embargo, es una regla que puede o no presentarse (Soriano, 2000; Segnini, 2002).

De acuerdo con Nicolas (2002) lo anterior puede guardar una estrecha relación con la educación que han recibidos los hombres a partir de la “formación” masculina que se les imparte, otorgándoles la sociedad la justificación de su alta conducta sexual, pues al ser educados como hombres masculinos, se les inculca la creencia de que los hombres son más activos sexualmente, sin limitarse esta creencia al contacto sexual con la mujer, pues también se apremia, de forma clandestina, el ser altamente activo y competitivo en torno a sus relaciones sexuales con hombres siempre que cumpla con un papel activo en la relación.

Continuando con Nicolas (2002) se ha llegado a plantear que las relaciones homosexuales entre hombres no son segregadas por la sociedad por su acto sexual entre varones, sino por el establecimiento de una pareja que salga de la norma de pareja masculina-femenina, adjudicando así que uno de los integrantes juega el papel de mujer y el otro de hombre, siendo ambos, especialmente el más femenino o el que es señalado como la mujer en la relación, altamente criticados por bajarse de su posición “masculina privilegiada” en la sociedad. Es decir, se afirma que la segregación y el señalamiento se hacen con base en la transgresión que se hace al modelo tradicional monógamo heterosexual y reproductivo, concediéndole un valor privilegiado al género masculino y reprimiendo a los hombres que no asumen las pautas y el comportamiento que les da ese poder privilegiado, causando controversia al hecho de que “un hombre se rebaje al nivel de una mujer” en el comportamiento social.

Por otra parte, los hombres conceden una mayor importancia a su dependencia emocional y personal, esto está relacionado al hecho de no haber sido educados para expresar su afectividad y al disponer de un entorno como el “ambiente gay” en el que son fáciles, predominan e incluso se valoran las relaciones sexuales sin compromiso ni implicación emocional (contexto en el que se suelen iniciar con frecuencia las relaciones de pareja). Todo ello puede llevar a que los hombres, en especial los jóvenes que comienzan su exploración, difícilmente puedan comprometerse en sus relaciones, repitiendo la idea que la sociedad les ha vendido: que una relación homosexual, sobre todo entre los hombres, es informal, sin compromiso, promiscua y de poca duración (Soriano, 2000).

Desde otro punto de vista, y recordando que no todo lo planteado es generalizable a todas las parejas, y que en cada una de ellas se presentan aspectos y elementos que las hacen particulares; muy posiblemente la rapidez y la forma en cómo suelen iniciar las relaciones los hombres, llegue a ser un factor importante en su estabilidad y duración. Al respecto Castañeda (2005) menciona que las parejas suelen formarse en lugares que no permiten un gran conocimiento del otro, como son los bares, antros, lugares de encuentro o lugar de “ambiente”, relacionándose en base a la atracción sexual, física, el deseo de no estar solo, o bajo el efecto de alguna sustancia que desestabilice la personalidad del individuo.

De acuerdo a los resultados obtenidos por su trabajo, Cruz (2004) declara que el tiempo promedio de conocimiento de la futura pareja, y de dar por iniciada la relación, así como el periodo transcurrido antes de comenzar a vivir juntos es alrededor del mes y tres días, factor que puede explicar el rompimiento temprano de la relación.

Es así que se tienden a iniciar las relaciones de pareja con poco conocimiento del otro, basándose muchas veces en los contados actos sexuales mantenidos con el otro y en el encuentro de los lugares que facilita enormemente el acercamiento y el conocimiento de otros de forma rápida y esporádica, estableciéndose así una dinámica que no permiten que ambas personas se conozcan, conocimiento que suele darse una vez que se inicia una relación. Por ello, a menudo se produce una rápida desilusión a medida que se va dejando atrás la fascinación inicial y el deseo del otro y de la pareja, dicho proceso suele darse en relación al mayor conocimiento que se va teniendo del otro en sus demás características, y no solamente en la parte sexual (Soriano, 2000).

La atracción física y sexual suele ser el criterio que mayor peso tiene entre los hombres para hacer el primer contacto, de esta manera es como se le atribuye al cuerpo un gran valor para la comunicación y la socialización en el mundo gay, teniendo este un significado y una construcción como instrumento que posibilita o no la interacción con otros hombres. Este hecho podría explicar la facilidad y espontaneidad con las que se forman las relaciones de pareja entre hombres, pues al darle un alto valor a la atracción física y sexual se permite entablar una relación con alguien que es percibido como atractivo y que al conocerlo en la cotidianidad este atractivo vaya perdiendo su valor, terminando con la relación y relacionándose con alguien que nuevamente llama la atención (Cruz, 2004).

Soriano (2000) señala la existencia de dos aspectos que pueden causar conflictos en las relaciones de hombres, ellos son: los roles de género y los roles sexuales. La existencia de un rígido rol de género masculino en uno o ambos miembros de la pareja puede provocar la aparición de problemas en la relación, ya que tradicionalmente se educa a los hombres a ser competitivos, no ser expresivos con sus emociones, a ser controladores, a mostrar su fuerza, a ser independiente, a no ser cariñosos, a no mostrar ternura, a no pedir ayuda o mostrar las debilidades. Si ello está presente en la relación, se pueden presentar problemas en la comunicación, en la expresión de necesidades y sentimientos, en la ocupación de las tareas y las responsabilidades, además del poder y el control en la relación, entre otros problemas que pueden llegar a presentarse por el rol rígido de género.

List (2005) apoya dicha noción al afirmar que muchos de los conflictos presentes en las relaciones de pareja entre individuos gays se deben precisamente a la determinación de los genéricos, ya que provocan el enfrentamiento entre sujetos que fueron enseñados a mantener un rol hegemónico y protagónico, problema cuya solución requiere un replanteamiento de los términos de negociación. Es decir, en el establecimiento y desarrollo de la relación de pareja, los involucrados llegan a modificar y criticar, en la mayoría de los casos, el patrón de comportamiento masculino que la sociedad les ha presentando, desarrollando así negociaciones que salen del establecimiento convencional de la relación de pareja.

La frecuencia y la variedad en las conductas sexuales juegan un papel destacados en las relaciones de hombres. Algunos de los conflictos que se pueden presentar en torno a la sexualidad son: la disminución del deseo sexual en uno o ambos miembros, la disminución en la frecuencia y duración de las relaciones sexuales, tener las creencias de no estar a la altura de la pareja, de no ser capaz de excitar sexualmente al otro, de haber dejado de ser sexualmente atractivo al compañero o la creencia de que hay otra persona (Soriano, 2000). Del mismo modo Cruz señala (2004) que el rol sexual que cada uno de los miembros asume puede acarrear problemas a la relación, presentándose así los roles de activo (el penetrador), pasivo (el que es penetrado) e inter (activo-pasivo), ya que los problemas suelen presentarse cuando uno de los miembros asume el papel inter en la relación sexual y el compañero tiene un papel rígido de activo o pasivo.

Para que se puedan dar las relaciones entre sujetos del mismo sexo, reproduciendo las relaciones asimétricas que la cultura de género plantea, es necesario que uno de ambos renuncie a ese poder o que se construyan relaciones que tengan presente una constante negociación del manejo de ese poder. Este poder se construye a través de tres planos: 1) económico, cuando uno de los miembros aporta más a la relación o la sostiene económicamente, ejerciendo el mando al interior de la pareja; 2) sentimental, cuando se basa en una dominación afectiva, en la que uno de ambos asume el control a partir de estrategias que pueden incluir celos, chantajes sentimentales, etcétera; 3) sexuales, área que guarda una estrecha relación con la manera en que se construye la sexualidad al interior de la pareja, donde pueden existir formas erotizadas de dominación y que se limitan a este ámbito (List, 2005).

Al factor económico también se le suele dar un gran valor a la hora de comenzar y mantener una relación. Cruz (2004) señala al respecto que la imagen del hombre independiente y con gran solvencia económica, está presente en la mayoría de los gays. De igual manera se presenta para los hombres gays la posibilidad de tener estudios profesional e incluso posgrados y poseer así un mayor poder adquisitivo. De esta forma el autor corrobora lo ya reportado por otro investigador, al señalar el predominio de la clase media entre los gays; también se reportan muy pocos casos de dependencia económica, pues en una relación suele presentarse que ambos miembros tienen su propia fuente de ingresos, y al no tener mayores responsabilidades financieras se posibilita que los individuos puedan escalar en la jerarquía social.

### 3.3 Tipos de parejas homosexuales masculinas.

Pese a la gran variedad de características que pueden existir en una relación homosexual, se destacan dos parámetros que posibilitan tener una tipología, estos son: la dinámica de la relación y las normas sexuales. En relación a la dinámica de la relación se presentan tres tipos de parejas: las que se basan en el modelo de género, las que asignan funciones a partir de las edades de los miembros, y las que se basan en una relación más equitativa entre los involucrados (Soriano, 2000).

En cuanto a las relaciones que se basan en el modelo tradicional de papales masculino y femeninos, la pareja se desarrolla en función de que uno de los integrantes asume el rol de hombre y el otro el rol de mujer, siendo estos roles sociales los que se utilizan para establecer la función y la dinámica de la relación (Cruz, 2004)

Este modelo de pareja es el que las personas tienden más a reproducir, creyendo así que uno de miembros tiene que asumir el rol femenino y realizar lo que hacen tradicionalmente las mujeres y el otro miembro tiene que asumir el rol masculino y desarrollar las tareas masculinas. Este tipo de pareja únicamente reproduce el modelo ya existe en su familia de origen, en donde se establecen claramente las tareas que se deben desempeñar por cada uno de los miembros.

Otras siguen un patrón fundamentado en las diferencias de edad de los miembros, adulto-joven, en donde las reglas, las iniciativas y el poder lo tiene uno de sus miembros, siendo casi siempre el hombre de mayor edad quien asume estos elementos. Este tipo de pareja se caracteriza por que el hombre mayor, mucha veces maduro, suele solventar los gastos de su pareja y se mantiene así una relación asimétrica, en donde el joven suele ceder el poder en relación a cambio de estabilidad y seguridad (Martínez, 2004a).

Un tercer modelo está basado en las relaciones entre pares y de amistad, aquí la relación se llega a fundamentar en compartir y hacer equitativas el estatus, el poder y el reparto de tareas y responsabilidades, y por lo general sus miembros suelen ser similares en edad y características sociales, culturales y económicas (Soriano, 2000).

Castañeda (2006) señala que en estas relaciones se llega a dar una repartición de los roles tradicionales (masculino-femenino) al inicio de la relación, teniendo en cuenta así que ambos integrantes provienen de familias heterosexuales y que por ende comparten el modelo tradicional de mamá y papá, flexibilizando dicho patrón de acuerdo a la fragmentación de éste y repartiendo así las tareas y deberes entre ambos. Paulatinamente, y conforme se desarrolla la relación se van modificando los roles, y los trabajos se van basando en los interés y gustos de cada quien, así como en las aptitudes y gustos de cada uno; esta asignación se llega a dar de acuerdo al grado de comunicación y flexibilidad en la pareja, no se da de manera automática, sino todo lo contrario, se requiere de una constante

negociación. Estas parejas niegan la rigurosidad de las tareas y de los deberes, intentando equilibrar las tareas y las responsabilidades.

En relación a las normas sexuales, se puede hablar de parejas abiertas y parejas cerradas. En estas últimas, se da un valor fundamental a la exclusividad sexual, considerándose la no exclusividad como un fuerte motivo para dar por terminada la relación, pues ello es percibido como una traición al otro y a la relación. Estas son las parejas que se establecen con más frecuencia, llegando a considerarse como las relaciones que más se aproximan a las relaciones heterosexuales tradicionales y normativas, en donde se pueden llegar a reproducir el modelo clásico de roles de género (masculino-activo/femenino-pasivo), o por el contrario, construir su propio modelo de interacción y funcionamiento, pudiéndose basar en una relación equitativa o recíproca (Soriano, 2000; Martínez, 2004a).

En las parejas cerradas prevalecen actitudes más conservadoras respecto a la exclusividad sexual, siendo considerado un elemento esencial para el éxito de la relación, también son valorados los sentimientos de seguridad y confianza, así como la carencia de celos (Cruz, 2004).

En las parejas abiertas, se llega a dar el mutuo acuerdo de que cada miembro posea un cierto grado de dependencia para que mantenga contactos sexuales fuera de la relación, sin que ello sea considerado como infidelidad o abandono a la pareja y a la relación. Este tipo de pareja requiere de una negociación en donde se puntualicen el modo en que los contactos sexuales son permitidos, como por ejemplo, mantener relaciones sexuales con conocidos o desconocidos, esporádicos o continuos, etcétera (Martínez, 2004a).

Cruz (2004) afirma que en este tipo de parejas se le da un gran valor a la independencia personal y a la variedad sexual, siendo estos dos elementos las razones importantes por las cuales se da la posibilidad de abrir la relación a otros encuentros sexuales. Pero el amor, la satisfacción y el nivel de compromiso en la relación están completamente presentes y no suelen relegarse o valorarse en menor medida, en relación a las parejas cerradas.

Las relaciones abiertas no suelen darse al principio del establecimiento y consolidación de la relación, existe un primer periodo que se asemeja a las relaciones comunes, y posteriormente, se puede llegar a tomar la posibilidad de abrir la pareja o mantenerla

cerrada, decisión que algunas veces puede ser motivo de dar por termina la relación, pero este caso suele ser poco frecuente. Cabe hacer la aclaración que las relaciones abiertas no se fundamentan sólo en el sexo, sino en el proyecto común de los miembros, en la independencia y en la confianza mutua (Soriano, 2000).

Castañeda (2006) y Martínez (2004a) coinciden en argumentar que las relaciones homosexuales llegan a ser más flexibles en el tema del sexo, ya que varias parejas llegan a considerar la posibilidad de abrir la relación a encuentros sexuales esporádicos, estableciendo reglas o normas que ambos integrantes deben cumplir. Ello ha permitido que las relaciones tengan una mayor duración y que se consolide la comunicación, evitado ocultar al otro algún encuentro sexual que se haya mantenido. Gracias a esta apertura se han podido superar los celos dentro de la pareja, y tener una mayor confianza hacia el otro.

Cruz (2004) defiende la idea de que existen muchos factores que pueden influir en la apertura de una relación y no limitarse a la exclusividad sexual. Entre estos factores esta la socialización del rol sexual masculino que enfatiza la importancia de la frecuencia y actividad sexual variada, así como la facilidad de tener encuentros sexuales en diversos sitios como lo son bares, baños, cines, edificios públicos, saunas, fiestas, parques y calles oscuras, cuartos oscuros y muchos otros lugares que permiten el encuentro sexual fácil y hasta anónimo.

Como conclusión de todo lo anterior, y en base a todo lo presentado y desarrollado, se puede afirmar y apreciar la labor que queda por hacer entorno al tema desarrollado en este trabajo, pues si bien es cierto que se ha construido material que pueda introducir al psicólogo en el tema, también es cierto que existe una falta en la concretización en ello, pues el tema del amor ha sido ampliamente discutido y analizado por muchas áreas profesional, consolidando diferentes posturas, desde las flexibles hasta las rígidas, que permiten la entrada al debate y al trabajo práctico.

La psicología no puede quedarse fuera de ello, pues la sociedad y los individuos se encuentran en un constante proceso de cambio, y es deber de los psicólogos, no como una imposición sino como una responsabilidad asumida conscientemente, seguir desarrollando,



construyendo y sintetizando toda la información generada tanto en la teoría como en la práctica.

Se debe comenzar a criticar y cuestionar las posturas existentes en torno al amor y a las relaciones de pareja que imperan en nuestros tiempos, pues ello ha traído posturas negativas y limitadas que no permiten el desarrollo de las personas como seres humanos, presentando una idea poco viable de lo que es el amor y lo que es una relación de pareja. No se puede seguir ignorando los efectos que todo ello tiene en las personas, y la psicología ha presentado un enfoque que permite revolucionar todo este panorama. Es así como la visión humanista-existencial-gestalt tiene mucho que aportar en torno al tema de las relaciones de parejas en personas del mismo sexo, cediendo la elaboración de otra forma de ver el amor y la relación de pareja, una visión más humana, más activa y menos azarosa.

Por todo lo planteado anteriormente, el presente trabajo tiene como objetivo analizar el concepto de amor y de relación de pareja que tienen 3 parejas homosexuales (hombre-hombre) con más de cinco años de haber establecido la relación, todos ellos radicando en la ciudad de México; de la misma manera proponer una forma alternativa de concebir y abordar el tema del amor en las relaciones de pareja. De este objetivo se desprenden los siguientes objetivos específicos a seguir:

- Documentar y analizar el concepto de amor en la relación de pareja.
- Entrevistar a tres parejas homosexuales, hombre-hombre, con más de cinco años como pareja, respecto a su forma de concebir el amor, la importancia de este en su relación y de aquellos factores que les hayan permitido mantener la relación.
- Analizar la información de las entrevistas y proponer una nueva forma de abordar la relación de pareja.

A continuación se presenta el método desarrollado para corroborar y analizar la información presentada en este marco teórico, todo ello basado en la historia de vida de seis hombres que permitió el acercamiento y la discusión en torno al tema desarrollado en el presente trabajo: el amor en las relaciones de parejas homosexuales entre hombres.

## MÉTODO.

La presente investigación se desarrolló con apoyo a la metodología cualitativa, basándose en la recolección de información de los participantes a través de su historia de vida, lo cual permitió tener un acercamiento fenomenológico a su mundo y poder entender el significado que le dan a los temas tratados en la investigación. Esta metodología fue seleccionada y desarrollada para el presente trabajo por relacionarse a la propuesta teórica del humanismo, el existencialismo y la gestalt, rescatando las vivencias y las concepciones que hacen las personas de su realidad.

### *Participantes.*

Participaron en la investigación tres parejas de hombres con más de cinco años de relación, teniendo un total de seis personas que viven en el Distrito Federal o Área Metropolitana. A todos los participantes se les informó, de manera previa a las entrevistas, los propósitos y la utilidad de la información, asimismo se les aseguró el completo anonimato de sus vidas y el manejo adecuado de la información proporcionada.

### *Escenario.*

Las entrevistas se realizaron en la casa de las parejas, a excepción de una de ellas, en donde se llevó a cabo en una habitación de cuatro por cinco metros con un escritorio y dos sillas; dicho cuarto, y el mismo espacio de las casa en donde se entrevistaron a las parejas, estuvo condicionado de tal manera que permitió realizar la entrevista de forma tranquila, confidencial y fuera de ruido o de distractores. Las entrevistas se realizaron de forma individual, a lo largo del mes de marzo del presente año.

### *Materiales.*

Las entrevistas fueron registradas en una grabadora de voz marca SONY modelo IC recorder ICD-PX720, las cuales fueron posteriormente transcritas

Del mismo modo se utilizó una guía de entrevista para realizar la investigación; dicha guía estuvo orientada a recabar información sobre las relaciones de pareja pasadas y la relación presente de pareja que mantenían los participantes, así como del concepto del

amor. La guía de las entrevistas (ver anexo 1) está dividida en cuatro partes. En la primera se toca el tema de los antecedentes del modo y la construcción histórica individual de la pareja, centrándose en las relaciones amorosas que recibió el individuo como modelo y el papel de los medios de comunicación. El segundo apartado está dirigido a recabar información respecto al tema del amor, el concepto que se tiene de él, su vinculación con la relación de pareja y la forma en cómo se construyó el concepto del amor. En la tercera parte se abordan las relaciones pasadas, su duración, frecuencia y la forma en que se desarrollo, así como los motivos de su fin. El último apartado se centra en la pareja actual, su dinámica y desarrollo, abarcando los aspectos de la duración de la relación, las expectativas en ella, la forma de mostrar los afectos, la fidelidad, los miedos y el tipo de comunicación que se mantenga.

#### *Diseño.*

El estudio utilizó el enfoque cualitativo que permite recolectar datos de la perspectiva y los puntos de vista de los participantes, como lo son sus emociones, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos. El enfoque cualitativo guarda una estrecha relación con la fenomenología reconociendo la importancia del valor que la persona le da a su vida y a sus vivencias. Asimismo el enfoque cualitativo toma en cuenta el papel desempeñado por el investigador, reconociendo que éste conduce la indagación de la investigación de una manera subjetiva, dándose cuenta de sus tendencias personales y reconociendo el papel de su propia subjetividad en el proceso de investigación. En relación a ello, el investigador se concentra en las vivencias de los participantes tal como son y fueron experimentadas así como su forma de sentirlas y expresarlas, también se presta atención al significado que los participantes le dieron y le dan a sus vivencias (Hernández, Fernández y Baptista, 2008).

Una de las herramientas que permite que se cumplan con los objetivos que el enfoque cualitativo se plantea es la historia de vida. La historia de vida permite recabar información tanto del individuo como del contexto social en el que se desarrolla, de igual modo permite profundizar en la información, logrando tener una mayor comprensión de la forma de entender y vivir del individuo, de su forma de ser y comportarse. Galindo (1994) afirma que la historia de vida es una técnica de investigación que permite tener acceso a la información de lo individual, considerándose esta información como una proyección de lo

general en lo particular, o por lo menos, muchos elementos de la sociedad están presentes en el discurso individual de cada persona; de tal modo que los discursos desde lo particular, son formaciones que implican y expresan a la sociedad y a la cultura de forma general. Con esta visión, la historia de vida no sólo es importante para el acercamiento a la historia, el discurso y a los significados de los individuos, también es central en la aproximación a lo socio-cultural y la estrecha relación que tiene el sujeto en la construcción de su individualidad y realidad a partir de su desarrollo en la sociedad.

Así, la historia de vida es una herramienta efectiva que permite comprender la individualidad, la subjetividad y el significado que cada persona da a su vida, también permite el acercamiento a las vivencias de las personas, comprendiendo sus significados, sus emociones, sus sentimientos, sus conductas, sus pensamientos y el mundo que se van construyendo a lo largo de su vida. Por otra parte, la historia de vida supera la dicotomía sujeto-objeto tomando en cuenta la subjetividad del investigador, quien tiene que ser consciente de su propia trayectoria de formación interna y asumir la responsabilidad de su propio mundo interno de significados y la construcción de sus vivencias. La historia de vida permite ese acercamiento de investigación que promueve el enfoque humanista-existencial, aceptando la presencia de ambas partes del proceso de la investigación, es decir, reconociendo la individualidad de cada uno de los participantes y de la participación subjetiva del investigador (Galindo, 1994).

#### *Procedimiento.*

La presente investigación se desarrolló de acuerdo a los siguientes momentos:

- 1.- Construcción de anteproyecto y búsqueda de la bibliografía. Se realizó la búsqueda de la información y la teoría que permitió delimitar y establecer la presente investigación así como los objetivos perseguidos, también con base en ello se eligió el tipo de metodología utilizada y las herramientas que permitieron el desarrollo de la investigación.
- 2.- Elaboración del marco teórico. Se llevó a cabo la realización del sustento teórico que proporcionó las bases para la realización de la presente investigación, tanto a nivel de la teoría como de la metodología.

3.- Construcción de la guía de entrevista. Esta guía permitió abordar y obtener la información necesaria de los participantes para la investigación, construida en base al sustento teórico y vinculada al tema del amor y de la relación de pareja.

4.- Búsqueda y primera aproximación a los participantes. La búsqueda se realizó por medio de amigos del investigador, por la red social de *Facebook* y la publicación de una convocatoria en diversas tiendas localizadas en Zona Rosa, ver anexo 2.

5.- Realización de las entrevistas. Dichas entrevistas se llevaron a cabo de manera individual en la casa de los participantes o en la habitación diseñada para dicho objetivo, el tiempo de las entrevistas vario de acuerdo a la accesibilidad de los participantes y al tiempo de los mismos, teniendo como promedio la duración de una hora y diez minutos. Todas las entrevistas fueron grabadas con la autorización de los involucrados, haciendo la aclaración que toda la información proporcionada sería confidencial y que sería utilizada para fines de la investigación, dejando en el completo anonimato toda la información.

6.- Transcripción de las entrevistas. Las entrevistas fueron transcritas para la realización del análisis.

7.- Presentación y análisis de los resultados. Terminada la transcripción de las entrevistas se realizó un análisis de la información, presentando la información obtenida a través del análisis de categorías y de la presentación de los datos obtenidos de los participantes.

8.- Por último se trabajó en las conclusiones de la investigación y en la reflexión de la información obtenida así como de los alcances de la investigación y de los elementos encontrados, presentando posteriormente la lista de las referencias utilizadas.

A continuación se presentan los resultados obtenidos en la presente investigación para posteriormente realizar el análisis de la información recabada.

## RESULTADOS.

En la investigación participaron seis hombres con un rango de edad de 31 a 47 años, todos ellos mantenían una relación de pareja con más de siete años de duración. Dos de ellos estaban casados al momento de la entrevista, otros dos vivían juntos y los últimos dos vivían en casas distintas. Todos los participantes tenían estudios universitarios, o estaban por concluirlos, como el caso de Nicolás. Por otra parte, y como se puede observar en la tabla 1, varió la ocupación de los participantes, presentándose sus áreas laborales en administración, el área militar, el área de ingeniería y el área de cuentas. En torno a las relaciones de parejas pasadas que mantuvieron los participantes, ninguno de ellos llegó a mantener más de nueve parejas, presentándose el caso de Nicolás, quien afirma que sólo tuvo una relación de pareja antes de la actual; sin embargo ninguno de los participantes recuerda el número de parejas sexuales que han mantenido.

Participante	Edad	Ocupación	Relaciones anteriores con mujeres	Relaciones anteriores con hombres	Total de relaciones anteriores	Creyente espiritual
Jaime	41	Ingeniero	5	4	9	Si
Guillermo	39	Militar administrativo	2	1	3	Católico
Luis	31	Trabajador administrativo	2	4	6	Católico
Felipe	34	Ejecutivo de cuentas	-	2	2	Católico
Nicolás	35	Estudiante y trabajador administrativo	-	1	1	Si
Ricardo	47	Administrador empresarial	4	2	6	Si

*Tabla 1. Muestra la información general de cada uno de los participantes como son edad, ocupación, relaciones pasadas, espiritualidad y emoción y sabor predominante es su vida.*

Por otra parte cada uno de los participantes definió lo que consideraban una relación de pareja, omitiendo aquellas relaciones que duraban menos de medio año, pues las llegaron a considerar de poco valor o no les han dado el significado de pareja. Cuatro de los participantes mantuvieron relaciones de pareja con mujeres previas a la relación presente, y solamente Ricardo contrajo matrimonio con una de ellas con la tuvo dos hijos,

divorciándose posteriormente y relacionándose con hombres a nivel afectivo y social una vez que se efectuó su divorcio.

Del mismo modo, se puede observar que todos los participantes tienen presente su creencia espiritual, considerándose católicos tres de ellos, y el resto afirma creer en una fuerza suprema pero que no se vincula a una religión en particular.

Pareja	Integrantes	Tiempo de relación	Relación abierta	Viven juntos	Tiempo de vivir juntos	Infidelidades	Estado civil de relación
1	Jaime	8 años	Si	Si	7 años	No	Ley de convivencia
	Guillermo						
2	Luis	7 años	No	No	-	Si, por parte de Felipe	Noviazgo
	Felipe						
3	Nicolás	10 años	Si	Si	10 años	No	Unión libre
	Ricardo						

*Tabla 2. Muestra la información de cada pareja en relación a su tiempo de pareja, tipo de pareja, infidelidades y estado civil.*

En la tabla 2 se muestra la información obtenida de cada una de las parejas en conjunto. Como se puede apreciar, la pareja uno, conformada por Jaime y Guillermo, han mantenido su relación de pareja por ocho años, mientras que Luis y Felipe, pareja numero dos, llevan siete años como parejas, y por su parte la numero tres, Nicolás y Ricardo, afirman que han sido pareja desde hace diez años. Dos de las parejas, la uno y la tres, mantienen una relación abierta y viven actualmente juntos, llevando Jaime y Guillermo siete años de compartir la misma casa, y Nicolás y Ricardo 10 años. Por su parte la pareja dos, Luis y Felipe, mantienen una relación cerrada y hasta el momento de las entrevistas vivían en casas distintas. En cuanto a las infidelidades, únicamente la pareja dos respondió afirmativamente a la existencia de ellas, presentándose sólo con Felipe. Por último, en la tabla 2 se puede observar el estado civil de la pareja, siendo la pareja uno la única que ha legalizado la relación, la pareja dos se mantiene como noviazgo, y en la relación tres se presenta una unión libre por parte de sus integrantes.

Para el análisis de los resultados se llevó a cabo el establecimiento de las unidades de análisis presentes en las entrevistas, dichas unidades fueron establecidas en relación al marco teórico construido para la presente investigación, el cual permitió dar estructura y forma al contenido presentado en las entrevistas para su análisis, en el siguiente apartado se presenta el análisis llevado a cabo.

## ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

El primer punto a mencionar es la cantidad de parejas que rechazaron su participación en la investigación, este primer aspecto es mencionado debido a que de las 23 parejas contactadas, incluidas las tres parejas que participaron, en 13 de ellas alguno de sus miembros era activista, o ambos en el caso de 5 de ellas, en pro de los derechos de la comunidad LGBTTTT. De las 20 parejas que rechazaron su participación la negativa se presentó sólo por uno de sus miembros, aludiendo sus comentarios de rechazo a no querer revelar secretos o “aventuras sexuales y amorosas” que la pareja no sabía o al miedo de que su pareja dijera algún secreto de ambos, o que él se enterase de “algo” que no quiere saber o que prefiere seguir ignorando. Estos comentarios fueron expresados en un contacto individual que se tuvo con los miembros de las parejas que rechazaron su participación, ello con la finalidad de tener conocimiento de los motivos por los cuales el miembro rechazaba la participación a la investigación, limitándose dichos motivos a “secretos guardados” o a no querer revelar información ignorada por su pareja.

	Rubros			Vida individual y sociedad
	Amor	Relación de pareja		
Categorías de análisis	Concepto de amor	Concepto de pareja	Modelos de pareja	Aceptación de la sexualidad
	Idealización romántica del amor	Expectativas	Comunicación en la pareja	
	Vinculo entre amor y relación de pareja	Toma de decisiones	Matrimonio y formación de familia	Modo en que se conocieron
	Espiritualidad	Miedos	Relación abierta	
	Concepto de vida	Fidelidad	Celos	Estereotipos de homosexualidad
Factor que ha mantenido la relación				

*Tabla 3. Muestra las categorías de análisis desarrolladas en la investigación, presentadas en tres rubros: amor, relación de pareja y homosexualidad.*



Por otra parte cabe mencionar que las categorías de análisis fueron agrupadas en tres rubros (Ver tabla 3) que permiten el estudio de los temas a tratar en la presente investigación: 1) Amor, 2) Pareja y 3) Vida individual y sociedad. En el rubro de amor están las categorías del concepto del amor, idealización romántica, vínculo entre el amor y la relación de pareja, espiritualidad y concepto de la vida.

En el rubro de pareja están incluidas las categorías de concepto de pareja, modelos de parejas, expectativas en las relaciones pasadas y en la relación actual, comunicación en la pareja, matrimonio y formación de familia, miedos personales y en la relación, toma de decisiones, celos, relación abierta, fidelidad y factor que ha mantenido la relación. El último rubro, vida individual y sociedad, contiene las categorías de aceptación de la sexualidad, modo en que se conocieron las parejas y estereotipos de homosexualidad.

A continuación se desarrolla el análisis de las categorías presentadas en el orden de los tres rubros: amor, relación de pareja y vida individual y sociedad; se hace la aclaración que se presenta la información más destacada e ilustrativa de los datos obtenidos en la presente investigación, ello debido a la magnitud de la información recolectada de los seis participantes.

## **Amor**

### Concepto del amor

El primer tema a tratar es el amor, en la presente categoría, concepto del amor, se agrupan las definiciones y las ideas que tienen los participantes respecto al amor tal y como ellos lo entienden. El primer aspecto a resaltar es el constante cambio que han tenido los participantes a su idea y concepto del amor, pues como se puede apreciar en las siguientes citas, para Jaime y para Ricardo su idea del amor ha cambiado, y se encuentra en un constante cambio:

*“(...) a lo largo de mi vida ha cambiado mi concepto de amor dependiendo del momento (...) te repetido mi concepto de amor no ha sido el mismo, ha cambiado con el paso del tiempo y con mis parejas.”*  
(Jaime)

*“En ese momento veía el amor como una entrega total, como lo más importante en su momento, y ahora no tanto (...) (Ricardo)*

Sin embargo, otros siguen en esa búsqueda personal de su idea del amor, como lo es el caso de Nicolás, quien afirma que:

*“Para mi el amor (suspiro)... no lo sé. Fíjate que todavía no lo sé, no, no, no... en realidad no lo sé... Quizás sea lo que estoy intentando encontrar... averiguar. No creo que sepa mucho de eso.” (Nicolás)*

Pero presenta una idea improvisada de lo que para él es el amor en el momento de la entrevista:

*“En este momento podría decir que el amor es (...) un estado mental, es un estado, es una fase dentro de las otras fases de la relación de pareja que quizás determina si dos personas llegan a estar o no juntas... pero para mi como que es el inicio de todo...”. (Nicolás)*

Así Nicolás limita el concepto del amor a un estado mental o una fase por la que atraviesa la relación, y al cual se le atribuye un peso importante para que una pareja siga junta o no. En cuanto a su pareja, Ricardo, dice que el amor es un sentimiento que se divide en un amor general y uno específico para cada persona que ama, incluyendo a padres, hijos y pareja.

*“... Pues que te preocupas por una persona, que ves por ella, y que procuras que este bien y ayudarla en lo que puedas ¿no?, y no hacerla infeliz o lastimarla. Es un sentimiento ¿no?, pero es diferente el amor en general al amor que le tienes hacia tus papás, hacia tus hijos, hacia otra personas ¿no?, es algo que cambia.” (Ricardo)*

Esta idea de los tipos de amor también se presenta en el concepto que tiene Luis del amor, para quien el amor es universal y existen diferentes formas de expresarlo, desde el amor que se tenga a uno mismo, a Dios y al trabajo, pero que al final es un único amor que está presente en las personas, pero que puede ser demostrado de diferentes maneras y hacia diferentes objetos o sujetos:

*“...el amor como sentimiento es universal y existe, y el amor lo puedes demostrar de diferentes formas, y a lo mejor ahí entra en la fase de que*

*hay formas de amor ¿no?; el amor hacia una pareja, el amor hacia los padres, el amor hacia los amigos, el amor hacia ti mismo, el amor a lo mejor hacia Dios, el amor hacia el trabajo, pero finalmente el concepto final del amor yo creo que es uno solo, y es realmente disfrutar y sentir, y estar seguro de que eres feliz con lo que estas haciendo y con lo que eres.” (Luis)*

Para Ricardo el amor no se limita al sentimiento que se tiene hacia una segunda persona, sino que visualiza al amor propio como el amor que permite y da pauta para poder compartirlo con los demás, afirmando que lo principal es el vinculo y el amor que uno construye consigo mismo:

*“(…) ahora veo que el principal amor o el principal vinculo es hacia mi mismo ¿no?, lo que yo vivo y siento es lo más importante ¿no? por que por lo general no puedo depender de nadie, más que en mi mismo. (...) Lo más importante es que tú te quieras a ti mismo, de ahí puedes compartir ese amor con el otro y estar ahí para apoyarlo y compartir, tanto las cosas materiales, los acontecimientos cotidianos, la rutina, y lo que sientes. No puedes amar si no te amas a ti mismo, primero quiérete a ti y lo demás se va a ir construyendo mejor.” (Ricardo)*

Cada uno de los participantes tiene y ha construido su concepto de amor, siendo así que no se puede hablar de un solo tipo de amor, y menos concretizar un amor único que sea experimentado por todos de manera igual; pues como se pueden apreciar en las siguientes dos citas de la pareja conformada por Luis y Felipe, ambos tienen ideas diferentes del amor, ya que para Luis el amor es universal y se puede demostrar de diferentes formas, como se comento previamente, pero de igual forma concibe el amor como la importancia que tiene uno como individuo y el valor que se da uno como persona.

*“... yo creo que el amor, más bien el amor no es decirle que si en todo a la persona, yo creo que el amor se trata de respeto, respeto a ti mismo, digo... yo he tenido que aprender a valorarme como persona, como ser humano, decirme a mi mismo “güey vales, lo que tu das y lo que tienes es lo que vale, por el simple hecho de ser tu”. (Luis)*

Por su parte Felipe concibe el amor como un sentimiento de tipo ambivalente, pues considera que el amor puede ser el sentimiento más bonito, pero al mismo tiempo el más horrible; un sentimiento que puede hacer reír y gozar, a la par de provocarte depresión, e

incluso la muerte. Su definición de amor está vinculada más a la parte de la pareja o a la idea romántica del amor, tema que se profundizara en la siguiente categoría.

*“¿Para mí qué es el amor? El amor es un sentimiento, puede ser bonito, puede ser horrible a la vez. Es muy abismal, por amor te ríes, gozas, sientes muchas cosas padres ¿no? Pero también por amor se puede morir, te da la depresión, angustia, dolor por que cuando realmente te has enamorado alguna vez te duele, no creo que físicamente algo, pero te duele muy adentro, ¿el alma no? Y... y pues si te digo, es muy abismal... Los dos puntos ¿no?, se contraponen, no es muy muy bueno el amor, ni es muy muy malo; tan malo hasta generarte algo horrible ¿no? Te hace muy feliz y te duele.” (Felipe)*

Por su parte, Guillermo limita su concepto de amor al vínculo existente en la pareja, no sin definirlo como un sentimiento o una emoción, sino como un aspecto que te permite entender y valorar al otro como ser individual y completo, aceptando su individualidad, siendo una entrega en la que se espera una respuesta similar o un cambio recíproco, y no una entrega ciega o sin esperar nada a cambio.

*“Entre otras cosas, entender a la otra persona, tener más comprensión, comprender a la persona, a parte se quiera o no a la otra persona en su todo. Y eso lo aprendí con mi primera pareja (...) Es dar lo mejor de ti a la otra persona sin esperar nada a cambio, o esperar algo similar (...) Con la mala experiencia de que yo quería dar todo y no recibía nada. Había de aquí para allá, pero de allá para acá no hay nada. Dije entonces que el amor es recíproco.” (Guillermo)*

Por último, para el participante Jaime, el amor es algo intangible y tangible a la vez, difícil de definir y que permite una mayor libertad, pues para el amor no se limita la interacción con otros hombres; es decir, para él amar otorga tranquilidad y seguridad, en donde los amantes pueden conocer y relacionarse con otras personas, pero siempre regresando con el compañero con el que se tiene “algo” que es entendido como amor.

*“(...) Para mí es algo tan intangible como real ¿no?, cuando sientes que hay amor en algo es por que te sientes a gusto y ahí te quedas ¿no?, estas tranquilo y a lo mejor puedes conocer a otras personas, conocer más gente o experimentar con otro, pero al final regresas con la misma persona por que ahí encuentras algo que para mí es la definición de*

*amor, estar con esa persona bien y no por costumbre, simplemente por que sabes que esa es la persona con la que sabes que quieres estar (...) Te lo digo así, el amor simplemente se siente y no se define, bueno tal vez se pueda hacer pero lo que yo considere amor no lo puede ser para otros, y este concepto de amor no queda para siempre (...) El amor simplemente es, no se define.” (Jaime)*

Del mismo modo, para Jaime el amor permite la conexión y la convivencia con el otro, llegando encontrar en el compañero la confianza y la complicidad para estar juntos más allá del poco tiempo que suelen durar las relaciones entre varones.

*“(...) Pues sería confianza, complicidad, compañerismo... estar a gusto con alguien, eso para mí es tener amor por alguien; o sea, el que alguien te importe lo suficiente como para estar con él mucho tiempo ¿no?, más allá de los tres o cuatro meses que la mayoría de las comadres luego duran en sus relaciones (...)” (Jaime)*

El amor es representado por cada uno de los participantes de distintas formas, presentándose ideas multivariadas de lo que significa la palabra y el acto de amar, para algunos se limita en la interacción con la pareja, y para otros se vincula con las demás áreas de la vida y con las personas que comparten esta realidad como lo son los hijos, los padres, los compañeros, e incluso se presenta al amor como el mayor de los vínculos que uno guarda consigo mismo, idea presentada en Ricardo, quien además considera al amor como aquello que permite respetar al otro y no lastimarlo como persona:

*“... yo creo que el amor te permite respetar al otro, tal cual es; y no me refiero a un respeto de fidelidad, sino al respeto de no herir a la otra persona...” (Ricardo)*

#### Idealización romántica del amor.

La siguiente categoría engloba todas las ideas y creencias que los participantes tuvieron respecto al amor como un sentimiento rosa o idealizado, elemento que estuvo presente en todos ellos en algún momento de su vida, pero que con el paso del tiempo rompieron esta idea romántica. La cita de Luis permitirá ejemplificar esta idea, y como se puede apreciar por su testimonio, con el paso del tiempo fue cambiando su concepto de amor idealizado

como el amor eterno, lindo y bonito que dura toda la eternidad y que conlleva a la búsqueda de la “pareja ideal”:

*“(...) Creo que con el paso del tiempo... para mí ha cambiado el concepto del amor, por que anteriormente era el de “ay la pareja ideal” ¿no? Antes yo creo que era muy idealista. Yo pensaba antes que si alguien te amaba te iba a querer siempre y todo tenía que estar siempre bonito y este... era así de que... de esos detalles que tienes con la otra persona y tienes que ser así todo lindo y el amor... es todo lo padre, si yo te doy tu me das amor. Así, todo un amor muy idealista.”*  
(Luis)

También esta idea estuvo presente en su pareja, Felipe, quien del mismo modo se “caso” con la idea de un amor eterno:

*“Te casas un poco con la idea de juntos para siempre y el amor y cosas así.”* (Felipe)

Una idea similar la tuvo Guillermo en su primera relación, en donde se esperaba que la pareja bajara el sol y las estrellas:

*“Si, esperaba el amor, que me bajaran el sol y las estrellas y todas esas cosas, pero fue cuando me di cuenta que no iba a hacer así (...)”*  
(Guillermo)

Esta idea romántica e idealista es presentada por la televisión y los medios de comunicación, quienes ofrecen un amor muy rosa y romántico, idea con la que muchos de los participantes llegaron a identificarse o basaron su búsqueda en ese amor vendido por la sociedad, tal es el caso de Felipe y de Nicolás:

*“I: ¿Qué te gustaba de las telenovelas?  
Felipe: Yo creo que la historia rosa, el... mmm... si la historia rosa, el ideal del amor (...)”* (Felipe)

*“Como que más... como que más este... como te diría, más idealista, más rosa por así decirlo. Con eso queda lo que era antes mi definición de amor: rosa. Como una novela. (...) Quizás por lo mismo de que llevo mucho tiempo viviendo con él, que al principio era todo tan, como más intenso, más... idealista. (...) con el paso del tiempo (...) vienen otras*

*cosas, otras preocupaciones, ya dejas de pensar sólo en el corazoncito, la musiquita, los pajarito...” (Nicolás)*

Pero con el paso del tiempo y conforme a sus propias experiencias, los participantes cuestionaron y modificaron su forma de apreciar el amor como una idealización rosa. Como se puede ver en el testimonio de Jaime, la idea de un príncipe azul y una vida perfecta con la pareja es refutada con una de sus relaciones pasadas, replanteándose así la idea del príncipe azul:

*“Claro, cuando tuve una vez una pareja extranjera, y yo me veía casado en Alemania, viviendo feliz la vida y mi idea se vino abajo y después de eso me quedo claro que no ¿no?, que los príncipes azules existen en los cuentos y que te los puedes coger a veces pero que no existen para vivir en la realidad (...)” (Jaime)*

También en el caso de Luis se presenta la oportunidad de cuestionar y reflexionar en torno al amor, construyendo una idea más realista a sus vivencias y de lo que aprecia como amor:

*“... pero también lo es el ser realistas ¿no? Decir “oye bájate de la nube, el amor si es cierto es muy padre y es afecto, es un cuento maravillo y bonito, pero el amor no significa que todo el tiempo tengas que estar ahí”, por que la realidad es que no siempre vas a estar de nube rosa...” (Luis)*

Es así como los participantes, con el paso del tiempo, de sus relaciones y vivencias, van modificando y construyendo un amor más estrecho con su realidad, que les permite trabajar y funcionar en una relación, así lo presenta Jaime cuando menciona que:

*“(...) la vida es mucho muy diferente entre lo que tú idealizas y lo que tú vas... o lo que voy aprendiendo que es una relación y luchar el día a día con esa relación y saberla llevar, es muy diferente (...)” (Jaime)*

#### Vínculo entre amor y relación de pareja.

En esta categoría se presentan las ideas respecto a la existencia o no de un vínculo entre el amor y la relación de pareja, de esta forma están presente en los participantes dos

posiciones claras: algunos ven al amor y a la relación de pareja como complementos, y otros consideran que son entes distintos pero que están relacionados de alguna manera, siendo el amor un factor que posibilita la convivencia en pareja. Ninguno de los participantes negó la existencia de un vínculo entre el amor y la pareja. En el primer caso está el testimonio de Nicolás, quien dice que el amor es un complemento de la pareja:

*“I: ¿Para ti el amor está vinculado a la relación de pareja?”*

*Nicolás: Sí, claro.*

*I: ¿Son cosas diferentes o son lo mismo?”*

*Nicolás: Yo digo que son complementos.” (Nicolás)*

Para la pareja de Nicolás, Ricardo, el amor es el elemento necesario para el éxito en una pareja, pues de no existir, asegura, sería muy difícil que los miembros de la pareja puedan convivir de una forma armónica y satisfactoria:

*“... si no hay amor es muy difícil que tengas una relación exitosa, o por lo menos en un sentido satisfactoria. Yo sé que muchas cosas pueden ayudarte en eso (...) como el compañerismo, la sinceridad, el compromiso, la libertad; pero es necesario el amor para construir una relación satisfactoria para ambos, no sólo para uno o para ninguno...”*  
(Ricardo)

Jaime comparte esta idea de Ricardo, al asegurar que el amor es básico para que una pareja pueda sobrellevar y afrontar la realidad y las diferencias que se presentan con el paso del tiempo, sin embargo, el amor no necesariamente lleva a las persona a vivir en parejas.

*“Claro que hay un vínculo, por que obviamente si no tienes amor después de los dos o tres meses empiezas a ver que le apestan las patas o que... no sé, que no es tan guapo como creías o que... por que los defectos de la persona siempre aparecen ¿no?, nadie somos perfecto y todo somos perfectibles (...) Claro que hay una relación entre amor y pareja, aunque no necesariamente el amor tenga que llevarte a una relación de pareja ¿no?” (Jaime)*

Otro aspecto es señalado por Guillermo, quien menciona que el amor puede estar incluido en las relaciones sexuales y en la convivencia cotidiana; así el amor incluye a la relación de pareja, para Guillermo la pareja está incluida en lo que es el amor, lo mismo que las relaciones sexuales y la comunicación.



*“Mira, se pueden combinar las dos, relación de pareja pueden decir sexual también se mete y se engloba en el amor, en las relaciones también hay amor, también platico con él con amor. Si se combinan... están englobadas las dos, esta dentro del amor la pareja.” (Guillermo)*

Por otra parte, Jaime menciona que el amor no es pilar fundamental de la pareja, sino que este es un elemento que permite la interacción, y que existen más elementos que deben considerarse, pues como él menciona, en la pareja no solamente está involucrado el amor y el enamoramiento no es eterno:

*“(...) por que en una relación no sólo se involucra al amor ¿no?, y claro que te puedes enamorar y vivir un rato así pero llega un momento en que la relación pide algo más por que ¿cuánto puede durarte el enamoramiento?” (Jaime)*

Es así que para los participantes, existe una relación directa entre amor y relación de pareja, sin embargo no son tomados como sinónimo o como la misma cosa, llegando a considerarse al amor como un elemento necesario para que la pareja aporte satisfacción a los miembros y para que la pareja pueda trabajar con las diferencias y la realidad de la vida cotidiana, así como de los problemas que día con día se presentan en la pareja.

### Espiritualidad.

Todos los participantes afirman ser creyentes en algún poder espiritual, todos inculcados bajo la creencia católica pero sin mantenerse rígidos con esta postura. Cuatro de ellos, Ricardo, Nicolás, Guillermo y Jaime, aseguran que en la actualidad no son católicos, pero que siguen teniendo la creencia de que existe una fuerza superior a los seres humanos, así lo explica Ricardo, quien considera que Dios está presente en todos y en todo, siendo una fuerza que se refleja en la bondad y en la naturaleza misma:

*“(...) lo podría decir como que... hay una fuerza, para mi, superior a nosotros que está presente y que se ve reflejada en la bondad, en la naturaleza misma y cada uno lo trae dentro de sí mismo, por eso cada quien es Dios, tenemos a Dios dentro de nosotros mismos...” (Ricardo)*

Por su parte, Nicolás menciona haber sido criado bajo la religión católica, pero que al pasar los años dejó de creer en la religión, sin dejar de creer en la existencia de Jesús y de Dios, manteniendo así la cuestión básica de creer en algo superior a los humanos.

*“Fíjate que nací y me criaron católico (...) pero como que de una cierta etapa de mi vida como que deje de creer, quizás no en Dios, sino en una religión en particular. (...) dentro de las cuestiones básicas de Dios y de Jesús creo que no he dejado de creer totalmente.” (Nicolás)*

Del mismo modo, Felipe y Luis siguen considerándose católicos y viven bajo esta religión, pero no limitan su visión y su parte espiritual a la misma religión y sus normas, así lo señala Luis, quien menciona que a través de su experiencia es como mantiene su creencia en una fuerza universal, no precisamente religiosa, siendo esta creencia un apoyo en los momentos que considera que es necesario la intervención y la respuesta de esta fuerza superior:

*“...Te comento que soy católico y yo si creo que hay una fuerza universal que en algún momento, te lo digo por que mi experiencia, por que yo lo he sentido y vivido, que he sentido que en esos momentos en lo que me he sentido mal, las historias feas que me han pasado y a lo mejor de esa manera me cobijo y refugio en ello, es cuando más le pido a la vida, a la parte espiritual (...) Y a lo mejor no viene a mi una respuesta como la que yo quiero, una respuesta directa, pero hay algo que cambia y que me ayuda...” (Luis)*

Respecto a si esta parte espiritual se vincula o no con la pareja, se presentaron dos tendencias en los participantes; por un lado Ricardo, Nicolás y Guillermo aseguran que la espiritualidad no esta vinculada o no guarda correlación con su pareja y su relación, siendo este un tema aparte. Esta situación es muy notoria en la relación que mantienen Ricardo y Nicolás, pues este primero asegura ser una persona creyente y espiritual y que su pareja no lo es, limitándose así la participación de ambos en este aspecto, pues también afirma que es tema en el cual se siente incompatible con su pareja, sin embargo trata de concentrarse en aquellos aspectos en los que si son compatibles:

*“I: ¿Consideras que esta parte espiritual se vincula o que es esencial en una relación de pareja?*

*Ricardo: No.*

*I: ¿No?*

*Ricardo: No, yo creo que no; porque con Nicolás no es así. Yo le he comentado y le hablo al respecto pero él no es creyente, como que se encierra en su mundo de ciencia y conocimiento y no cree en nada, yo lo invito a hacerlo pero es una parte en la que no podemos interactuar, no somos compatibles en ello. (...) pues trato de vincular la parte de la pareja pues lo más que se pueda en ese aspecto, pero me queda claro que no somos totalmente compatibles, por que no coincidimos en eso (...) sólo queda en armonizar ese aspecto y ya, pero en este caso no es necesaria la participación de la espiritual con la pareja, quizás en otras parejas si, pero en mi caso no.” (Ricardo)*

En contraparte, los participantes Jaime, Felipe y Luis, consideran que la parte espiritual de la persona permite tener un mejor acercamiento con la pareja, guardando así una relación positiva para la relación. Esta situación es muy evidente en la relación de Felipe y Luis, en donde ambos aseguran que al ser ambos católicos y creyentes esto ha permitido que tengan otro tipo de acercamiento y permite, como lo menciona Luis en la siguiente cita, poder ser comprensivo con el otro, no dejar de creer en la existencia del amor, llevar a ver o vislumbrar aspectos que considera que no toda la gente puede llegar a ver; del mismo modo, la unión espiritual que tiene con su pareja, le ha permitido darse cuenta de la importancia el simple acto de tocar o acariciar, y de estar en compañía con la pareja:

*“I: ¿Consideras que esta parte espiritual está vinculado con el amor o con la relación de pareja?*

*Luis: Si, con las dos cosas. Digo, ¿por qué cuanta persona tiene la errada idea de que el amor no existe o que las parejas no funcionan? (...) es esa parte de continuar juntos, de ver la parte positiva de las cosas, de no dejar todo por un error o por una diferencia ¿no? (...) ésta parte espiritual como que entra en la comprensión del otro, te ayuda a acercarte y a ver aspectos que mucha gente no alcanza a entender ¿no? Y veo lo espiritual, (...) Está en el simple detalle de tocar, de besar, de estar ahí con el otro...” (Luis).*

Felipe también asegura que la espiritualidad de ambos ha permitido que él sienta un acercamiento o una unión con su pareja, siendo también considerada en sus oraciones la aceptación o el entendimiento de la mamá de Luis para que acepte la relación y los acepte a ellos tal cual son:

*“I: ¿Crees que esta parte espiritual influya en el amor y en la relación de pareja?”*

*FELIPE: Si.*

*I: ¿Cómo?*

*FELIPE: Yo creo que al menos yo, y con mi pareja actual procuramos ir todos los domingos a misa y cuando estamos en la iglesia siempre pido por mi relación, por que cosas buenas lleguen a él, y por mi familia. Pido por mi pareja, por su mamá para que en un momento nos acepte tal cual somos, y yo creo que por decisión toda la humanidad cree en algo; y todo ello me ha acercado de cierta forma a mi pareja, nos ha unido de otra forma.” (Felipe)*

### Concepto de la vida.

Esta categoría hace referencia a la forma en cómo los participantes conciben y definen la vida de un modo general, presentándose así diferentes forma de entender y posicionarse frente a la realidad que se entiende como vida. Dos de los participantes, Nicolás y Felipe, tienen una visión dual de la vida, afirmando que ella tiene un lado difícil y de sufrimiento pero también tiene su lado bonito y de goce, siendo uno responsable de elegir si se sufre o si se disfruta de la vida:

*“Mmm... que es muy difícil (...). Que vivir es difícil, sobre todo por que mmm... la vida es... es difícil pero creo que es... es bonita... es... es... creo que la sufres, la gozas; como que es mucho de todo, es muchas cosas. (...) Puedes disfrutarla o puedes sufrir.” (Nicolás)*

Del mismo modo, Felipe asegura que la vida tiene sus momentos difíciles, pero son más los momentos en que la vida es bonita, y que estos momentos son una oportunidad para que se aprendan de las experiencias y de lo vivido, pudiendo así demostrar lo que se es:

*“Para mi es un momento feliz, que trato de disfrutar. Tiene sus momentos difíciles, también sus momentos amargos pero son los menos, por lo menos para mi son los menos; que me han dolido como no tienes idea, pero creo que mi vida ha estado llena de momentos bonitos que son una oportunidad de aprender muchas cosas, demostrarle quien eres a las personas que quieres y a las que no quieres.” (Felipe)*

Los otros cuatro participantes aseguran que la vida es bella, bonita, “poca madre”, difícil de explicar y que cada uno decide y construye su propia vida de acuerdo a la calidad que se tenga de ella; como ejemplo esta la declaración de Luis, quien a la largo de su vida, y de acuerdo a sus experiencias vividas, ha llegado a la conclusión de que la vida es bella, que sólo espera que uno se anime a vivirla y ha tomar y llevar a cabo las decisiones para disfrutarla, esto sin esperar a que alguien más, incluida la pareja, llegue a la vida de uno y te dé las cosas que están ahí:

*“... Y con todo esto me he dado cuenta que la vida es bella, es hermosa, que esta ahí esperando a que uno se anime a vivirla, a tomar la decisión de vivirla y disfrutarla, sin esperar que las cosas te los de él (la pareja), te los den los demás.” (Luis)*

Para Ricardo es difícil de definir con palabras lo que el entiende de vida, en sus propias palabras:

*“Pues que es poca madre, que hay que aprovecharla, que es algo... no tengo palabras para decirlo.” (Ricardo)*

Pero la vida también es entendida y vislumbrada como calidad, así lo demuestra la siguiente cita de Jaime, para quien la vida tiene que ser de calidad, considerando la calidad como el gusto de estar, el estar contento y complacido por lo quien se es y por como se esta en la vida, siendo la evaluación el elemento que permite reconsiderar la dirección de los actos:

*“Pues una vida de calidad, con buena calidad y no me refiero materialmente, sino que estés a gusto, osea por que hay gente que vive por vivir (...) En este momento puedo decir que estoy contento, complacido y a gusto, aunque constantemente lo evalúo y pongo a luz mis expectativas, osea por que sino siento que caes en una especie de... no de costumbre sino de conformismo y creo que eso tampoco es bueno, o por lo menos no para mi.” (Jaime)*

## Pareja

### Concepto de pareja.

Esta categoría hace referencia al concepto que tienen los participantes de la pareja, como visualizan y entienden lo que es la pareja y los elementos que intervienen en ella, los aspectos que consideran importantes y que tienen presente para estar con la pareja y para poder mantener la relación; también en esta categoría se incluyen los conceptos de pareja que han tenido los participantes en el pasado. Como una muestra de lo último, Luis señala en la siguiente cita, que con su primera pareja no tenía claro lo que era una relación de pareja y como se debería actuar con ello, dejando que su primera pareja llevara la situación y él solamente hacer lo que se le pedía:

*“(Antes) Pues yo no sabía, realmente yo no sabía como tenía que ser una relación de pareja, prácticamente lo que hacíamos, o mejor dicho lo que hacia era lo que él me decía.” (Luis)*

Continuando con Luis, poco a poco fue construyendo su propia definición de lo que es una pareja, teniendo en la actualidad la visión de la pareja como comprensión, apoyo, cariño, expresión de afecto, siendo estos elementos importantes para él, destacando mucho el apoyo y la expresión de los sentimientos:

*“Para mi una relación de pareja es... heee... mmm... sería, bueno para mi es comprensión, es apoyo, es cariño, es como... es expresión del afecto, me gusta que me expresen lo que pueda hacer por la otra persona al igual a mi me gusta decir lo que necesito de él y lo que quiero. (...) es expresión de sentimientos, es comprensión, es apoyo. Algo que yo siento que es muy importante es esto del apoyo, el apoyo y la comprensión.” (Luis)*

Del mismo modo, Luis asegura que esta definición de pareja la construyó con base en sus relaciones pasadas. Así lo declara en la siguiente cita, donde explica el proceso y los cambios que se fue teniendo en relación a sus parejas, desde la primera relación en donde comienza con una visión limitada de la pareja, agregando posteriormente los elementos de la convivencia, la inteligencia y la parte sexual y de placer:

*“Yo creo que poco a poco fui modificando mi concepto de pareja, por que con el primero sólo fue de verlo como novio, ya con el segundo ver esa parte de la cultura, el aspecto inteligente y de la buena compañía, por que como te repito él me hacía reír, era muy inteligente y se interesaba en pasar buenos momentos conmigo, a lo mejor no salíamos que al café o a comer o cosas de esas, pero si platicábamos, me hacía divertirme. Y con el tercero ya se dio ese toque sexual y de placer (...)”*  
(Luis)

También su compañero, Felipe, destaca en la pareja los elementos de la comprensión, del apoyo mutuo, de la comunicación, el respeto, y el poder mostrarse uno tal cual es aceptando así los defectos y la realidad del otro, teniendo como “premio” las virtudes que posee el compañero:

*“La relación de pareja es que te comprenda, que haya amor, respeto, que haya el apoyo mutuo, a veces uno da más, a veces el otro da menos pero al final es un apoyo. Debe haber comunicación o siempre la hay... y... Respeto, amor, comunicación, que puedes mostrarte tal cual tú eres, que veas y aceptes los defectos de la otra persona, y ya como premio pues tiene sus virtudes y cualidades la otra persona.”* (Felipe)

Guillermo también afirma que no sabía lo que era una relación de pareja, hasta que mantuvo su primera relación:

*“Yo no, te digo que yo no sabía lo que era una pareja, fue hasta después que me destape y en ese momento fui muy reflexivo. Fue con mi primera pareja, en esos cuatro años yo lo descubrí.”* (Guillermo)

En este primer momento, Guillermo trató de repetir y acoplar el modelo de la pareja hombre-mujer con su primera pareja y al igual que Luis, también dejó que su pareja llevara la relación teniendo en mente que cada uno tenía que hacer las cosas correspondientes a lo que ya estaba establecido:

*“La pareja este... como la normal de una mujer y un hombre, de que cada quien hace sus cosas, o de que él ya sabía lo que era (...)”*  
(Guillermo)

Por su parte Jaime, también destaca la importancia y el aprendizaje que le han dejado sus relaciones pasadas, hablando así de una evolución en su personalidad de acuerdo a la

interacción con sus relaciones pasadas. Es así como sobresale el elemento de la interacción y el aprendizaje que se lleva a cabo con la pareja, aprendiendo algo de cada uno de ellos, la siguiente cita permite vislumbrar los elementos que fue construyendo y desarrollando con sus anteriores parejas:

*“(...) me quedó claro que tenía primero que ser alguien en la vida, así como para poder ofrecerle algo más a alguien ¿no? Otro me enseñó que tenía que levantarme por mis derechos y gritar por ellos ¿no?, otro me enseñó que la vida es difícil y te puede matar una enfermedad si no haces algo por ti mismo y que encuentres lo que tienes que hacer, y el otro me ha enseñado a vivir la cotidianidad y a disfrutarla bien en base a expectativas reales, entonces si vamos a hablar en esos términos yo pienso que todos, todos los que pasan por tu vida te dejan algo, el problema es que muchas veces no sabes distinguir que te está dejando de aprendizaje la persona con la que te cruzas en cierto momento ¿no?, y estoy hablando de gente que dure un tiempo en vida ¿no?, no los que te avientas de vez en cuando por que también se vale tener esas aventuras de una noche y de encuentros, pero realmente no pasan de ser eso, un encuentro de placer y goce y ya.” (Jaime)*

De este modo, Jaime señala la importancia de aprender y de ser consciente de lo que cada persona aporta a la vida de uno. Continuando con Jaime, asegura que es complicado estar en una relación de pareja, que ello requiere de encontrar el punto intermedio para estar, teniendo más presente la noción de compañero que de pareja, un compañero y cómplice con su propia individualidad y libertad, asegurando que es la libertad y la ausencia de títulos o de propiedad lo que le permite estar en pareja, pues al momento en que lo colocan como una propiedad siente que pierde la esencia misma de él, de aquello que llamó la atención del otro.

*“Es realmente complicado estar en pareja ¿no?, y creo que en este caso, o para mi gusto hemos sabido encontrar un punto entre jalar y llevar (...) por que más que como mi pareja lo veo como el compañero y el cómplice de muchas cosas ¿no?, osea tampoco me gusta ver a la pareja como tu posesión (...) en el momento en que me quisieron poner un titulo fue de “muchas gracias y buenas tardes, ahí nos vemos y ahí te ves”, por que no le veía yo caso, osea si me buscaste como yo soy, como persona, no es para que me pusieras un titulo de propiedad, y en*



*el momento en que me pones un lazo con un titulo pues ya perdí la esencia de lo que de mí te enamoro y ya mejor me voy.” (Jaime)*

Jaime define la relación de pareja, como una relación en la que ambos miembros son parejas para trabajar, aportar y jalar, teniendo en claro un objetivo y un plan de vida en pareja, siendo importante la aportación de ambos a nivel emocional y económico:

*“Para mí una pareja es ser parejas, o sea ¿qué vamos a aportar?, ¿qué plan de vida tenemos?, ¿estamos dispuestos a defenderlo juntos? (...) Osea si yo no puedo aportar a la pareja yo siento que no estoy siendo pareja y viceversa si no me pueden aportar y no hablo solamente económicamente sino emocionalmente y sentimentalmente, no siento que sea una pareja, para mí eso es ser una pareja, o sea los dos a la par y para jalar hacia un objetivo establecido (...)” (Jaime)*

Ricardo visualiza a la pareja como el vínculo existente entre dos personas y que necesita de cosas importantes para mantener, entre ello destaca la compatibilidad de caracteres, las relaciones sexuales, el conocimiento que se tenga del otro, y también el conocimiento de los límites:

***“... muchas cosas, es el vínculo entre dos personas que necesita de cosas importantes para seguir. (...) Primero que nada una compatibilidad de carácter, las relaciones sexuales, el conocimiento de ambos, los límites. La compatibilidad puede ser ideológicamente llevarte bien pero que también sepas sobrellevar aquellos momentos de diferencias, de cambios...” (Ricardo)***

Por su parte, Nicolás señala que una relación de pareja es más que el sentimiento de amor y de las nociones emocionales y sentimentales, declarando que para que una relación funcione es necesario trabajar y darle otro sentido que no sea el basado al “enamoramiento”:

*“... Creo que tienes que trabajarla de otra forma la relación para que se siga manteniendo o siga evolucionando de otra forma.” (Nicolás)*

Nicolás visualiza a la pareja como el ejercicio o la oportunidad para poder convivir, convivencia en la que todo es importante, destacando la confianza, el conocimiento, la atracción, la sexualidad y la combinación de todo ello:

*“Una relación de pareja es como una... como que un... ejercicio de... de convivencia finalmente (...) (En una relación de pareja) creo que todo, no hay cosa más importante, creo que todo importa. (...) Importa la confianza, el conocer (...), la atracción, lo sexual, la combinación de todas esas.” (Nicolás)*

Una idea semejante es sostenida por Ricardo quien también considera que la pareja debe basarse en algo más que el “romanticismo” o el “sentimentalismo”, siendo la convivencia, el tiempo y el conocimiento del otro lo que permite que se visualice a la pareja como el compañero, como la persona con la que se convive y se comparten momentos, respetando su individualidad y su compañía, en la cual no se descarta la presencia de peleas o de problemas:

*“Y también creo que después de tanto tiempo juntos llegas a un punto en donde todo pasa a segundo plano y comienzas estar con él por la compañía, por ser él como tal es y tú también, no como poseedores del otro, sino como personas que conviven y comparten un momento. Y entonces se llega como a un estado de tranquilidad profunda ¿no? (...) porque cuando llevas mucho tiempo con alguien terminas siendo su amigo, y lo tienes que ver a diario porque luego te peleas, luego te bronqueas...” (Ricardo)*

A través de estas citas, se puede apreciar lo multivariado que es el tema de pareja, así como su manera de concebirse y de formarse, pues cada uno de los participantes tuvo que ir construyendo su propia definición de pareja, ello a través de sus experiencias con sus anteriores parejas. La definición que tienen hoy en día, si no es la misma para todos, si se puede hablar de la presencia de ciertas características que están presentes en las diferentes formas de entender a la pareja, algunas de esas características es la concientización de que estar en pareja requiere de un trabajo de ambas partes, que se necesitan de ciertos elementos, como lo son la confianza, el respeto, la convivencia, el apoyo, la compañía y la tolerancia; estos elemento permiten la convivencia y el poder mantener la relación de pareja. De igual manera, la pareja es una construcción individual, en donde cada uno de los participantes destaca características personales y de la relación que consideran importante. La siguiente cita de Jaime ejemplifica la parte individual de los involucrados y del darse cuenta, como lo presentan los participantes, de la toma de consciencia que requiere el poder

asumirse como pareja o estar en pareja, siendo la parte individualidad y la forma en como uno mismo se visualiza a sí mismo, el elemento que permite la búsqueda y el mantener una relación de pareja, basado en las propias expectativas e ideas:

*“(...) tampoco es cosa simple, que creo que es lo que a mucha gente le falla, que cambian de hombre cada dos o tres semanas porque, o les da miedo el compromiso o se sienten lo suficientemente inútiles como para no estar con alguien, como para conservar y estar con alguien más de tres meses o cuatro meses. Creo que ese es el punto ¿no?, qué tanto valor te tomas como para saber que realmente eres importante y valioso como para tener y estar en una pareja, y no estoy hablando de que seas espectacular o que estés buenísimo o que estés hecho un cuero, si no que tu como persona valgas lo suficiente como para que alguien quiera y permitas estar contigo (...)” (Jaime)*

#### Modelos de pareja.

Los modelos de parejas dan una orientación a la manera en la cual los participantes fueron construyendo sus relaciones, dichos modelos fueron observados en la familia, los medios de comunicación, las familias de amigos y en la sociedad en general. Todo esto fue incluido en la presente categoría de análisis, en donde se incluyen los diferentes modelos de parejas que los participantes comentan haber tenido a través del mundo exterior. Así lo deja ver Jaime, quien tuvo un modelo negativo de pareja por parte de sus padres, él proviene de una familia disfuncional, en donde la madre se suicida cuando era pequeño y su padre no asume la responsabilidad de su crianza, dejando dicha tarea a su abuela. La siguiente cita muestra la manera en como él percibe ésta situación de sus padres y el ejemplo que fueron:

*“Típica familia disfuncional. Mis papás se casaron... es el típico ejemplo de la pareja que no quiero o que no quiero tener, sé que es cruel decirlo pero mi madre, que en paz descanse, y mi papá que sigue vivo, creo que les queda claro que no fueron ni el ejemplo de padres ni el de pareja que tuvieron que ser (...)” (Jaime)*

Este hecho familiar marca definitivamente la vida de Jaime, sobre todo su vida infantil y juvenil, afirmando que las parejas eran la peor experiencia que podría tener o experimentar,

llegando a terminar con sus relaciones de noviazgo por pensar que toda relación terminaba en malas condiciones, ello basado en la vida de sus padres:

*“Que era lo peor que me podría pasar por la experiencia que pase con mis padres. Yo veía como ellos habían llevado su relación de pareja y... y honestamente... no se me antojaba; o sea al grado que en su momento tenía novias y era así de ok dos semanas o tres semanas y gracias, bye. Era de ¿para qué profundizar más si ya sé en que va a terminar?, en golpes, insultos, en zas mole, y eso también me influyo mucho (...)”*  
(Jaime)

Pero para Jaime no sólo fueron sus padres un modelo de pareja en su momento dentro de su familia, también fue una fuerte influencia la relación que mantenían sus abuelos maternos, quienes asumieron la responsabilidad de criarlo y educarlo, al grado de que Jaime asegura fue el modelo que lo marco para mantener y construir sus relaciones de pareja, pues de su abuela aprendió a ser claro y directo con los objetivos que se establecen en la relación, a decir las cosas y cotejar las opciones. La abuela, una mujer dominante y con un carácter muy directo y enérgico, y el abuelo un hombre mayor al que lo define como un “pan de Dios”; ellos mantuvieron un matrimonio a lo largo de casi treinta años. Todo esto se puede ver en las siguientes dos citas:

*“Como te digo ella era muy dominante, era la que llevaba las riendas de la casa y mi abuelo era un pan de Dios y pregúntale a quien quieras de la familia y te van a decir que el abuelo era un santo literalmente ¿no? Pero finalmente lograron conseguir mantener un matrimonio estable de... pues como de treinta años (...) el abuelo era como la sabiduría y la bondad y la abuela era como la voz cantante y la que indicaba a que ritmo se marchaba (...)”* (Jaime)

*I: De todo esto que me ha contado ¿cuál cree que ha sido el modelo de pareja que usted ha tenido?*

*Jaime: Yo creo que si, definitivamente me tengo que referir a mi abuela ¿no?, pues fue la persona que me crio en muchos aspectos.*

*I: ¿De ella qué aprendió, en cuanto a la relación de pareja?*

*Jaime: Que hay que tener un control, no sobre la persona sino sobre la relación, o sea no esperar de más sino decir que es lo que esperas y saber que te puede dar la contra parte y a través de ello ver las opciones efectivas.”* (Jaime)

Otro modelo de referencia que tuvo Jaime en relación a las parejas, fue la que mantenía su tío, hermano de su mamá, y su esposa. En ellos vio una relación contraria a la de sus padres, vislumbró una relación estable y que se repetía con sus hijos, quienes también mantienen hasta la fecha matrimonios estables, replicando así el modelo de generación en generación, el cual puede funcionar a algunos, pero no a todos, cosa que le quedó clara a Jaime:

*(...) mi tío, el hermano de mi mamá, (...) en el núcleo de sus cuatro hijos y su esposa (...) que eran todo lo contrario al modelo de mis papás como pareja inestable, con la influencia de ellos me quedaba claro que, que como ellos hay pocos, aunque debo de reconocerlo, mis cuatro primos están en matrimonios ya de más de veinte años todos y ahí siguen con hijos y todo, y me queda claro que a lo mejor ellos tienen esa imagen del matrimonio de los abuelos y de los padres y lo siguieron ¿no? y me parece bien que a ellos sí les funcionó. Pero sí, a lo mejor si me influenció esa estabilidad que veía yo, esa manera de construir las cosas, que veía yo que funcionaba entre ellos (...) (Jaime)*

Ricardo es otro participante que hace referencia a sus padres como modelo para construir sus relaciones, afirmando que la televisión no tuvo un gran peso en su idea de pareja. Así, él construye la idea de una pareja de por vida como la de sus padres, en donde los involucrados se llevaban bien:

*“Por la tele no, pero si por mis padres, vi como mantuvieron su relación por años y lo bien que se llevaban.” (Ricardo)*

Por el contrario, para Luis sus padres tampoco figuraban como un modelo de pareja a seguir, pues ellos mantenían una relación tensa, donde previamente al divorcio y posterior a él, la convivencia de ambos se basa en una relación de reproche y de demanda. Para Luis fueron los medios de comunicación un referente para construir otro modelo diferente de pareja, a través de la televisión construyó el modelo normativo de un hombre con una mujer y los hijos, este modelo fue llamativo por lo bien que se llevaban los integrantes de la pareja, lo contrario a lo que veía en sus padres:

*“(...) Y así comencé a tener la noción de una pareja, yo veía a mis papás y decía que así eran las parejas, grave error. Yo no decía que así quería mi relación, sino que comencé a ver las parejas que pasan en la*

*tele, ¿sabes? El clásico comercial del papá, la mamá y el hijo, o con dibujitos, el conejito macho y el conejito hembra con sus conejitos, y entonces yo decía “bueno, a lo mejor no, no es que así sea una pareja, sino que se llevan mal y así se llevan ellos, sólo ellos dos y no todas las parejas”.*” (Luis)

Así para Luis, la búsqueda de un modelo diferente a sus padres, y al ser presentado por la televisión y acentuado por las películas románticas e idealizadas, marcan el querer tener una relación como las mostradas por la sociedad, escapando así del “tormento” que veía en la relación de sus padres:

*“Yo creo que si me quede con esa idea, de papá, mamá e hijos. Que la mamá se queda en casa, que los hijos se portan como pequeños y que necesitan a sus papás, y el papá ausente por el trabajo. Ahora que lo veo, no sólo fue quedarme con esa idea, sino que yo quería eso, no quería una relación como las de mis papás, yo decía “yo no quiero eso para mi”. Y también esto se vino presentando con la pareja romántica de las películas.”* (Luis)

Por su parte Jaime asegura que el modelo de pareja presentado en la televisión y en las películas es utópico y que tiene claro que dicha relación “perfecta” no existe en la realidad, pues los personajes presentados también tiene sus momentos de poca o nula perfección, como lo son cuando se enferman, cuando despiertan, o cuando tiene sus “momentos imperfectos” en los que uno no quiere voltear a ver:

*“(…) El modelo que te manejan en la televisión me queda claro que no existe ¿no?, y más la televisión mexicana (...) Me encanta ver una película palomera en la que se enamora el chavo buenísimo y la chava perfecta y son felices para siempre, pero me encanta por que a la vez me queda claro que es una utopía vil (...) que ese chavo buenísimo o esa chava perfecta también son asquerosos en su momento dado, cuando despiertan o cuando se sienten enfermos o todos tienen sus momentos imperfectos en que no quieres ni voltearlo a ver (...)”* (Jaime).

Expectativas (Relaciones pasadas/ antes, empezando y a futuro de la relación actual).

Sin duda, las expectativas son un elemento presente en todas las parejas, pues cada persona tiene alguna expectativa, antes, durante y posterior al establecimiento de la relación y en el desarrollo de la misma. En esta categoría de las expectativas se incluyen todas las ideas, deseos, metas y objetivos que tienen y tuvieron los participantes con sus relaciones pasadas y con la actual, mostrándose nuevamente algunas diferencias y también similitudes en las expectativas que tenían y tienen los participantes con respecto a las relaciones de pareja.

Para Nicolás las expectativas en cuanto a las parejas han carecido de un gran valor, o no ha considerado prioritario el establecimiento de sus expectativas. En la siguiente cita afirma que él no había tenido la idea de estar en pareja o de establecer una relación de pareja, un tema que no se planteó y que no entraban en sus planes, antes de comenzar con su primer novio, de igual manera no esperaba encontrar una persona para compartir y con la cual vivir:

*“Fíjate que ni siquiera lo pensaba, no era mi idea, no entraba en mis planes y mi cabeza, no era mi idea o meta buscar con quien vivir y compartir... no, realmente no lo esperaba.” (Nicolás)*

Esta situación es contraria a la idea y la expectativa que tenían los demás participantes, por ejemplo Luis, a pesar de no tener muy consciente su idea de lo que era una pareja, aseguraba que él tenía la expectativa de encontrar a alguien que lo quisiera, que lo aceptara tal cual era, una aceptación que no tenía de sí mismo, generando así al comienzo de sus primeras relaciones una aprensión muy intensa con ellos:

*“Al principio no tenía, por que no sabía que era una pareja, yo no sabía, no estaba como consciente de como tenía que ser o que tenía que ser. Simplemente dije “ha es mi novio y nos conocemos y salimos y nos la pasamos bien y tenemos sexo y te quiero mucho, me quiere”, no sé como que no tenía la noción (...)” (Luis)*

*“(...) buscaba a alguien que me quisiera, alguien que me aceptara, por que yo como que no me sentía aceptado del todo ¿no? por que cuando conocía a alguien era como súper afectivo y muy aprensivo” (Luis)*

Un caso singular también lo presenta Ricardo, quien al principio estableció relaciones afectuosas e intensas con mujeres, teniendo así la expectativa con ellas de casarse y establecer una familia, tener hijos y nietos y repetir el único modelo de pareja y familia que él se había construido, limitando esta idea como la única posibilidad que tiene un hombre para su vida.

*“Con ellas quería entablar una familia, o sea estar juntos muchos años. Por mucho tiempo, y anteriormente, pues yo sólo tenía en la cabeza la idea de conocer a alguien, de casarnos, tener hijos, nietos; como que era la única vía para el hombre, o eso pensaba yo.” (Ricardo)*

Dicha situación cambió con su matrimonio y su divorcio, abriéndose así una serie de posibilidades diferentes a seguir, el mismo peso lo tuvo al establecer relaciones con hombres más allá de lo sexual. De la misma manera, modifica su idea de encontrar a alguien con quien pasar el resto de su vida, pues afirma que a partir de su divorcio se da cuenta que no le pueden pedir quedarse con alguien así como él no puede pedirle a alguien que se quede a su lado para siempre:

*“Mi matrimonio y mi divorcio. Como que eso me abrió las oportunidades, también el hecho de conocer a güeyes y de entablar algo más allá de lo sexual. Pedirle a alguien que se quede contigo el resto de tu vida, es imposible, y que te lo pidan a ti, no se puede. Todo se termina en algún momento, para que preocuparse en buscar a esa persona que se quedará contigo el resto de su vida, si no existe.” (Ricardo)*

Esta nueva visión de no buscar con quien pasar el resto de su vida es lo que le ha permitido tener un concepto diferente del amor y de la relación de pareja, pues con ello nace la idea de tener más libertad en las parejas, al grado de establecer una relación abierta en la que ambos miembros tiene la posibilidad de retirarse de la relación en el momento en que ellos lo decidan.



Otro aspecto que llama mucho la atención, es la afirmación que hacen varios participantes de no tener expectativas al inicio de su relación actual; así lo afirma Felipe, para quien no existía una expectativa a cumplir al iniciar su relación con Luis y que estas se fueron formando conforme pasaba el tiempo y se daba la convivencia entre los dos:

*“Fíjate que con él al principio nada, y ya después mmm... comencé a ver que podíamos andar bien, comencé a ver, bueno ya eran más seguido los encuentros y las relaciones.” (Felipe)*

De la misma manera lo afirma Nicolás, para quien no estaba claro el rumbo que iba tomar la interacción de ambos, idea que también se encuentra en su pareja Ricardo, asegurando que la relación de ambos no se ha dado desde la “onda emocional”, sino de construir y vivir el momento:

*“Pues quizás no tenía muchas expectativas por que no sabía realmente lo que iba a pasar (...) no lo hemos llevado por ejemplo tanto a la onda emocional, sino a vivir el momento, juntos.” (Nicolás)*

También para los participantes Jaime y Guillermo, el rumbo de la relación no estaba definido desde el inicio, por lo que no existieron expectativas al inicio de la relación, teniéndose estas en cuenta conforme se daba la interacción de ambos y conforme fueron conscientes del rumbo y el objetivo de la relación; así lo sostiene Guillermo, quien narra el proceso por el cual se fueron dando las cosas con su pareja y de como de forma paralela se iban dando las expectativas con su relación, a través de las compras que fueron realizando, de la construcción de su patrimonio material y de las posibles alternativas que se tuvieran una vez que se terminará la relación.

*I: ¿Qué expectativas tenía al inicio de la relación?*

*Guillermo: Fíjate que no tenía ninguna.*

*I: ¿Posteriormente?*

*Guillermo: Ya conforme fue pasando el tiempo ya fue de vamos a ver esto, cuando yo me vine a vivir aquí él ya empezó a quedarse a dormir aquí, comenzamos a comprar cosas entre los dos, empezamos a comprar una salita que se la acabo mi perro... este... y comenzamos a comprar muchas cositas entre los dos, ya empezamos a comprar, “que mira la televisión”, que la salita, que el comedor; fuimos armando nuestra casa. Y hasta la fecha los dos vivimos compartiendo los gastos,*

*todo. La expectativa era de que ya tenemos nuestro patrimonio más o menos bien, ambos estamos estables, este... ya si nos mandamos a la fregada ya tengo mi casa allá, y él también tiene la suya, su casa. Ambos lo pensamos que si en llegado momentos decimos que sabes que ya hasta aquí, muchas gracias y cada quien por su camino.”*  
(Guillermo)

En el caso de Jaime, a pesar de no tener una expectativa al comienzo de su relación con Guillermo, si tenía la expectativa de estar con un hombre con el cual pudiera compartir su vida y poder apoyarse mutuamente para resolver sus problemas y de ser posible solucionar la vida de alguien, del mismo modo tenía muy claro que no quería entablar una relación con un hombre que le pidiera resolver su vida, así como no esperar que otro hombre resuelva la suya.

*“(...) Lo que yo no quería era un hombre que quisiera que yo le resolviera la vida y menos esperar que un hombre viniera a resolverme la vida, lo que buscaba y busco es un hombre con el cual pueda juntarme y liarme para resolvernos la vida mutuamente y si podemos solucionar la vida de alguien más pues también ¿no? ¿Por qué no? (...)”*  
(Jaime)

Luis, es el único participante que aseguró tener expectativas al comienzo de su relación actual, para él su compañero era la oportunidad de consolidar y mantener una “buena” pareja, teniendo el deseo de vivir cosas con él, vivir con él, esperaba sentirse querido, tener la ilusión de creer en alguien, de construir con el otro la confianza mutua para compartir:

*“Eran así de... de... quiero darme la oportunidad de tener una buena pareja, quiero vivir cosas con él y quiero irme a vivir con él, pero en ese momento todavía no me atrevía a hacerlo, vivir con él era así como... vamos a darnos la oportunidad, vamos a hacer el amor, de conocernos y pasarla muy bien. Esos eran como los aspectos de un principio, eran de las cosas que... una de las cosas que quería era vivir con él. (...) lo que yo esperaba era de... sentirme querido, tener como otra vez esas ilusiones de creer en alguien y que confiaran en mi como en una pareja, pues saber que tu puede tener ese cariño y dárselo a esa persona y que esa persona también te lo pueda dar a ti (...)”* (Luis)

Referente a las expectativas que mantienen hoy en día los participantes, Ricardo menciona las que fue formándose en base a la relación con Nicolás, algunas de esas expectativas son la creencia de poder encontrar la solución a sus problemas y de seguir adelante, la expectativa en la situación económica, disfrutar de la relación el tiempo que dure, la seguridad de ser sincero y de poder decir cuando ambos, o alguno de los dos, ya no quisiera continuar con la relación y mantener una relación abierta sin ataduras u obligaciones:

*“... las expectativas de continuar, de que ambos buscaríamos la forma de salir adelante, la expectativa económica, el disfrutar la relación el tiempo que fuera. La expectativa que estaríamos juntos hasta que quisiéramos, tener la seguridad que el día en que me muera él me iba a enterrar o viceversa, la expectativa de que cuando él conociera a alguien más me diría y ya a la chingada la relación, o sin conocer a alguien, que uno de los se aburra y ya no quiera continuar con la relación.” (Ricardo)*

Por su parte Luis menciona que tiene la expectativa de seguir construyendo y trabajando en la relación con su pareja, esperando que su pareja lo escuche, que se puedan expresar su cariño y sus sentimientos, de poder comunicarse y seguir apoyándose, buscando las alternativas para seguir con la relación y para que ambos estén bien:

*“...espero esa parte de que me escuche, de que me exprese su cariño, de que me exprese sus sentimientos, de que me digas lo que tienes para saber como ayudarte, como verte mejor, como te sientes, que podemos hacer, de que forma te puedo ayudar, que puedo hacer para que te sientas mejor, o que podemos hacer para que ambos estemos mejor...” (Luis)*

Así, Luis quiere continuar con su relación, en la cual ha encontrado la oportunidad de crecer y que su pareja también crezca, teniendo el deseo de estar a su lado por el amor, por ver en su compañero la madurez de ir formando algo equitativo:

*“(...) por que finalmente queremos crecer, por que quiero estar a tu lado por que te amo, por que eres la persona en la que he encontrado la madurez de formar algo equitativo (...)” (Luis)*

Por su parte Jaime presenta sus propias expectativas a futuro, siendo más flexible en la cuestión de continuar o no con la relación, contemplando la incertidumbre de que otra persona entre o no a su vida o a la de su pareja. Así lo menciona él, al referirse a la posibilidad de seguir construyendo equitativamente, de que el amor y el cariño sigan en la vida de ambos integrantes y sin dejar de contemplar la posibilidad de tener en la cuestión material:

*“(...) tanto tengo la expectativa de continuar y seguir equilibrando estas expectativas de construir y de tener en lo material, como de seguir a la espera de que el amor y el cariño sigan en nuestras vidas, teniendo claro que puede o no presentarse alguien más en la vida de uno o del otro, siempre viendo lo que se tiene por lo que se va a jugar uno en pos de una nueva posibilidad.” (Jaime)*

Casi todos los participantes aseguraron tener expectativas en el presente y también hacia el futuro, teniendo el deseo de seguir construyendo con su pareja, continuar con la relación, y en algunos casos, como son Jaime, Ricardo y Guillermo, tener presente la posibilidad que la relación llegue a su fin; de igual modo comparten la idea de disfrutar el presente, de vivir juntos en el caso de Luis y Felipe, y de continuar con sus vidas individuales y de pareja. Sin embargo, Nicolás no comparte dichas expectativas, pues él asegura no saber si tiene expectativas con su pareja y con la relación, es un tema del que está seguro no saber o que no existen:

*“I: ¿Actualmente tienes expectativas de aquí a futuro con él?”*

*Nicolás: No lo sé.*

*I: ¿No lo sabes?”*

*Nicolás: No, realmente no las hay, o no lo sé.” (Nicolás)*

#### Comunicación en la pareja.

Esta categoría hace alusión al papel y al concepto que le dan los participantes a la comunicación y el tipo de comunicación que mantienen con su pareja, presentándose en la mayoría de los participantes la idea de tener una buena comunicación con su pareja y de darle mucha importancia a este aspecto, pues consideran que este elemento ha permitido construir la relación que mantienen hoy en día, todo ello con los diferentes matices que se

han presentado a lo largo del tiempo, sobre todo en los momentos difíciles o cuando se presentan problemas o etapas por las que atraviesa la relación.

Para Nicolás, la comunicación que mantiene con su pareja la define como buena pero a veces difícil, difícil en el sentido del trabajo que cuesta poder abrirse con el otro y de tener la suficiente confianza de poder decirle las cosas, dando con ello un papel importante a la confianza como elemento que posibilita la buena comunicación:

*“... comunicación (...) buena, aunque a veces difícil. (...) Buena en que es fluida, difícil en que a veces es un poco... puede ser difícil abrirse o tener la suficiente confianza de decir algo.” (Nicolás)*

Ricardo considera que la comunicación con Nicolás es buena, con sus matices en algunos momentos, señalando que para él la confianza está presente al poder platicar de todo con su pareja, excepto de mencionar los momentos cuando estuvo con otros hombres de forma sexual, pues mantienen una relación abierta pero sin comunicarse lo que hacen respectivamente, ya que eso, para él, no se vale:

*“Bien, bien. Claro con sus matices a veces. (...) De que nos podemos platicar de todo, menos con quien cogimos o con quien me metí. Eso, pues no, no se vale contarlo.” (Ricardo)*

Para Jaime y Guillermo, la relación cuenta con una buena comunicación, y por su parte Guillermo señala que en su relación tiene el sentimiento de poder contar con el otro para platicar de los problemas personales y de la pareja, y poder dar alternativas a ellos, elemento que considera importante en toda relación:

*“Si, yo creo que muy bien. Te digo que hemos platicado “oye que me falta, oye que...”. Tiene un problema y me lo cuenta y yo le digo “te sugiero que hagas esto, esto y esto”, “no pues si tienes razón”, o también le digo “oye cómo le puedo hacer” y ya él me da una orientación. Si, muy buena.” (Guillermo)*

Por su parte Jaime menciona que en toda pareja debe existir la posibilidad de expresar si uno esta a gusto o no con la pareja, de poder hablar de las expectativas y de lo que se desea de forma clara y directa para que ambos tengan el conocimiento de lo que el otro espera de la relación y de saber si ambos están dispuesto a cumplirlo o no. También señala, que

muchas de las parejas que conoce, y sobre todo aquellos amigos que mantienen relaciones de corta duración, llegan a olvidar o a prestar poca atención al elemento de la comunicación:

*“(...) Creo que en toda pareja tiene que haber ese punto de poder decir “esto ya no me gusta”, si no dices cuales son tus expectativas no puedes saber lo que el otro está dispuesto a... a echarle ganas o a no echarle ganas para realizarlas, y sólo en base a presentar bien lo que tu quieres vas a saber si sí o si no, que eso es lo que olvidan muchas parejas, el no comunicarse (...)” (Jaime)*

En la pareja de Luis y Felipe, ambos tienen ideas diferentes al tipo de comunicación que tienen, pues para Felipe la comunicación que tiene en la relación presenta un tache, pues considera que ambos se guardan cosas y no la comunican al otro, como pensamiento, y que ello genera roces o conflictos en la relación, pues al no comunicarlos esto llega a generar cierta tensión entre ambos miembros:

*“Yo creo que ahí tenemos un tache por que realmente no nos comunicábamos cosas, pensamiento que son importantes (...) y obviamente llegamos a tener ahí algunos roces y conflictos.” (Felipe)*

Por el contrario, para Luis, la relación tiene una buena comunicación en este momento, pero es una comunicación que considera que ha mejorado con el tiempo y con el trabajo de ambos, ya que en el pasado, era Felipe el que tenía que llegar a decidir por ambos, pues Luis se guardaba o se callaba muchas cosas, generándose por medio de ésta dinámica una molestia en ambos miembros: Felipe al tener que decidir por ambos y en Luis por callarse las cosas y no comunicarlas.

*“Si, yo creo que ha mejorado. Ahora si ya los dos decimos las cosas que queremos decir, quizás no luego, en el momento, pero se intenta hacerla llegar al otro. Es importante tanto decir como escuchar y siento que en eso se basa una relación, no en callarte o en guardarte las cosas, por que eso me pasaba a mi en un principio, me callaba las cosas y esa actitud molestaba a Felipe porque entonces él tenía que tomar las decisiones por los dos ¿no? antes nuestra comunicación era pésima, y en nuestra forma de pararnos o no sé, en las posturas que teníamos cuando platicábamos.” (Luis)*

Este aspecto de la comunicación es muy importante para Luis, pues como lo muestra la siguiente cita, para él la comunicación es importante, el poder compartir y expresar al otro las ideas de uno, las emociones, lo que se siente, lo que se piensa y lo que molesta; de esta manera Luis considera importante poder encontrar un punto y estado de comprensión con el otro, para conocer lo que es agradable y no agradable para uno y para ambos, aceptando la individualidad del compañero y reconociendo la diferencia entre lo que realmente es y lo que uno espera que sea:

*“... y hablar para mí es muy importante, de poder expresar lo que siento en el momento o lo que necesitas, si no te sientes bien por qué no decirlo, por qué no decir lo que sientes, lo que piensas; entonces, es decir lo que siento, lo que pienso, decir lo que necesito, decir lo que no me gusta, decir lo que me gusta, precisamente para... pues de cierta manera encontrar esa... esta parte de comprensión de la otra persona ¿no? para saber que es lo que le gusta, que es lo que no le gusta, que es lo que quiere, que es lo que no quiere ¿no? Y es ver que la persona es completamente diferente a mí, a lo que me gustaría que fuera.” (Luis)*

Se puede apreciar el papel primordial que todos los participantes le dan a la comunicación, considerándolo como el elemento que permite la convivencia con el otro, el medio por el cual se comparten ideas, sentimientos, gustos, desagradados, entre otras cosas; del mismo modo, los participantes han señalado el trabajo constante que se requiere, el poder establecer confianza con el otro, y sentir la mutua compañía en los momentos difíciles. La comunicación no se aprecia como algo estático, por el contrario, es un elemento que cambia con el tiempo, que tiene sus matices, “sus altos y bajos”, pero que a pesar de ello se puede establecer una buena comunicación con el compañero.

#### Toma de decisiones.

Un tema que va de la mano con la comunicación es la toma de decisiones dentro de la pareja, en ésta categoría se incluye el modo en como los participantes llevan a cabo la toma de decisiones y la visión que tienen respecto al tema; en la mayoría de los casos, excepto en Felipe, todos los participantes afirmaron que en sus relaciones las decisiones que toman son consultadas por los dos y que la última palabra es llevada a cabo por los dos miembros, esto

únicamente es aplicado al tema de las decisiones que afecten en la pareja, las decisiones individuales son llevadas a cabo por cada uno de los integrantes, informando al compañero en la mayoría de los casos. Así lo muestra Nicolás en la siguiente cita:

*“... decisiones (...) en conjunto en las cuestiones de la relación, en comunes.” (Nicolás)*

Ricardo afirma lo mismo, que las decisiones son llevadas a cabo por ambos en el caso de que éstas afecten la relación, de lo contrario solamente avisa a su compañero si así lo considera necesario. Esta idea también es compartida por Guillermo y por Jaime, quienes aseguran que las decisiones las toman los dos, y al respecto Jaime señala la importancia de considerar la opinión de ambos miembros y de no imponer la postura de uno, respetando del mismo modo el espacio individual de cada uno así como su postura y decisión ante determinado evento, teniendo el otro la oportunidad de no limitarse o realizar lo que el compañero no desea hacer, en palabras de Jaime:

*“(...) Creo que eso es importante, no ocultar nada, saber cuando decirlo, y no imponer una sola cosa o la decisión de uno (...) otra cosa importante es tu espacio personal, el espacio tuyo, y si, tomas en cuenta a la persona, pero si llega un momento en que el otro no quiere y tu si, pues ni modo, hay que negociar y si de plano el otro no quiere... no es de obligarlo, no es imponer lo que yo quiero o lo que el otro quiere (...)” (Jaime)*

En la toma de decisiones también están considerado el reparto de las actividades domésticas y de las diferentes responsabilidades en el hogar y con la pareja, esto lo señala claramente Jaime al mencionar que en su relación se realizó el reparto de las cargas laborales de acuerdo a los gustos y necesidades de cada uno; por ejemplo, Jaime es quien lava la ropa y Guillermo es quien cocina:

*“(...) Entre ambos nos dividimos las cargas de las cosas de la casa. Todo ello se fue dando y lo hablamos, yo le dije “yo no voy a cocinar, no me pidas que te cocine al menos que sea estrictamente urgente; tú no tienes tiempo de lavar, no me voy a poner a lavar en un lavadero, pero ahí hay una lavadora y yo me encargo de echar la ropa y si te hecho a perder la ropa no reclames, pregúntale cuantas camisas le han salido*



*rosas o con un color de más ¿no?, por que también eso lo vas aprendiendo (...)" (Jaime)*

Luis menciona que el valor y la importancia de tomar decisiones ha cambiado con el tiempo, siendo las toma de decisiones en sus primeras relaciones realizadas por sus parejas, ello con la finalidad de que Luis pudiera complacer a su compañero y “acceder” a un poco de su cariño:

*“(...) Antes con tal de acceder a un poco de cariño yo decía “ah si, si, aja”, “ah quieres eso, si esta bien.” (Luis)*

Sin embargo, el día de hoy considera que las decisiones deben tomarse por ambos miembros, pudiendo así cada uno expresar sus deseos y necesidades, así como sus deseos. También para Luis está presente la individualidad y el espacio de cada uno, teniendo con ello la oportunidad de realizar de manera personal alguna acción o actividad que el compañero no quiera llevar a cabo, así en la pareja se da una flexibilidad y una libertad en los compromisos y en las actividades que se realizan:

*“Las decisiones deben tomarse en pareja, no sólo uno o sólo para uno, pero también tener una individualidad, por que quizás es esa parte de él no quiere hacer algo o no quiere hacer esto, o de tener cada uno un compromiso por su parte y si no se puede ir a ambos o uno no quiere ir a uno pues adelante, pero siempre en decisión mutua, sin omitir o sin limitar la voluntad y la voz del otro.” (Luis)*

Pero para Felipe, pareja de Luis, la toma de decisiones se realiza en muchas de las veces por él, considerando que los compromisos y las actividades son hechos por él y que siempre cumplen con lo establecido por él.

*“No, de hecho yo soy mucho de tomar decisiones por los dos, por ejemplo de que vamos salir con los amigos tal día, o que me comprometí para ser padrino de tal, y ahí es cuando tomo las decisiones por los dos y siempre cumplimos los compromisos.” (Felipe)*

La comunicación ha permitido que en las parejas exista una toma de consciencia en las decisiones realizadas, considerando en la mayoría de los casos, y casi todo el tiempo, a la pareja y su punto de vista, respetándose las posturas de ambos miembros y las negativas de

ambos, basando su relación en el respeto de la individualidad y el derecho a decidir lo que cada uno de los implicados quiere.

#### Matrimonio y formación de familia.

Esta categoría permite contemplar las diferentes posturas que tienen los participantes entorno al matrimonio y a la construcción de una familia. Para algunos de ellos, como el caso de Nicolás y de Ricardo, la idea de casarse y crear una familia entre ambos es una idea que no consideran posible y que no se han planteado; para Ricardo la idea no es considerada después de su divorcio y no piensa tener más hijos además de los dos que ya tiene. Por su parte, Nicolás afirma que nunca ha tenido planes de tener hijos ni de casarse, así lo muestra la siguiente cita:

*I: ¿Has tenido planes para tener una familia?*

*Nicolás: No. No, fíjate que no.*

*I: ¿Ni antes ni ahora?*

*Nicolás: Ni antes ni ahora, ni de casarme.*

*I: ¿Tampoco?*

*Nicolás: No. Ni de tener hijos ni de casarme.” (Nicolás)*

Por otra parte en la pareja de Guillermo y de Jaime, la idea de casarse no era considerada hasta que se presentó la oportunidad, así lo señala Guillermo, quien no había construido la idea de casarse, idea que considerada como una opción cuando vio a su pareja peleando junto a sus amigos por el derecho de los homosexuales a casarse y una vez que la ley fue aprobada la idea se convirtió en realidad al tomar ambos la decisión de casarse:

*“No, fíjate que no, que... eso de que todos tenemos la idea de casarnos y hacer una pareja normal de hombre y mujer... no, yo no la tenía. (...) hasta que vi como él estaba con sus amigos peleando por la ley de convivencia, vi ese lado suyo de activista más que nada... y también estábamos en un momento así de que la ley estaba reciente y le digo “oye ¿por qué no nos casamos?” “¿Por qué no aplicamos la ley?”. Y también él “No pues si”. (Guillermo)*

Sin embargo, la opción de adoptar o de formar una familia es una idea que comienza a formarse en la vida de Jaime, pero que no es compartida por Guillermo, quien afirma no

tener el deseo de tener hijos, pues ya tiene uno que no conoce y que no quiere conocer; asimismo tiene la convicción de que su pareja no desea tener hijos, idea alejada de la realidad, pues como lo muestra la segunda cita, Jaime comienza a plantearse hasta este momento la opción de adoptar, sin tomar una decisión respecto al tema, pues tiene presente la implicación que tiene el compromiso de adoptar un niño. El motivo por que comienza a plantearse dicha cuestión se basa en la percepción que tiene de muchas personas heterosexuales de irresponsables al desatender o abandonar a sus hijos, limitando así las posibilidades y oportunidades que podrían tener esos niños:

*“No. Tengo un hijo que no conozco y no quiero conocerlo... No, ni él tampoco, así que todo tranquilo” (Guillermo)*

*“I: Entonces ¿usted nunca se ha planteado ser papá o procrear o tener una familia?”*

*Jaime: En este momento de mi vida te puedo decir que me lo estoy comenzando a plantear.*

*I: ¿Hasta ahorita?”*

*Jaime: Si, hasta ahorita.*

*I: ¿Antes no?”*

*Jaime: No, ni interesado y mucho menos se me pasaba por la mente.*

*I: ¿Qué lo ha motivado para considerarlo ahora?”*

*Jaime: Ver cuanta gente heterosexual irresponsable tiene hijos y no sabe como cuidarlos, me frustra mucho ver cuanto niño hay por ahí con pocas posibilidades y con pocas oportunidades que viene de familias entre comillas aparentemente normales, y me encabrona mucho ver como maltratan a sus hijos y como los mal cuidan y ver como los desatienden o ver como completamente los abandonan (...)” (Jaime)*

En la relación de Luis y Felipe, ambas ideas, la de casarse y construir una familia, ha sido considerada por ambos miembros; sin embargo, la idea de casarse ha sido desconsiderada por la separación que tuvieron hace casi un año, momento en el que Felipe decide casarse con otro hombre, matrimonio que dura muy poco tiempo, y al regresar, la idea es desacredita por Luis, para quien el matrimonio pierde el valor que había considerado importante al ser una idea que sólo había construido con Felipe. Por su parte Felipe sigue considerando la posibilidad de casarse con Luis y hacerlo esta vez por amor,

no por capricho; de la misma manera, la idea de adoptar también es considerada para el futuro, idea que ha tenido desde que iba en la secundaria.

*“Mmm... a mí si me gustaría... yo tengo la idea de volver a casarme y hacerlo por amor y no por el miedo a estar solo o por orgulloso. A mí me encanta la idea de tener una familia, yo quiero adoptar una hija, quiero una niña, no un niño. Me encantaría que él también compartiera ese deseo de papá ¿no?*

*(...)*

*I: ¿Esta idea la tiene ahorita o desde pequeño ya lo quería?*

*Felipe: No, ya desde pequeño. Desde que iba en la preparatoria yo creo que tengo la idea.” (Felipe)*

Para Luis la idea del matrimonio queda descartada para el futuro, lo mismo que la idea de la adopción, pues como se puede apreciar en la siguiente cita, considera que la sociedad no está preparada para tal acontecimiento, aunque afirma que su pareja y él podrían cuidar, dar amor y educar a un niño; sin embargo, dicha idea es vista como un acto egoísta, pues sería el niño el que tendría que llevar la carga de tener a dos papás en una sociedad que tiene una visión muy limitada de lo deferente. En palabras de Luis:

*“Si me gustaría, por que sé que ambos podríamos y lo amaríamos y no habrían otras personas que pudieran tener un plan muy fijo y estable de darle amor y protección al niño... pero también se me hace muy egoísta tomar esa decisión, sobre todo por este tipo de sociedad que critica todo, el pobre niño no podría con tanta carga de tener a dos papás y de que la sociedad lo tache o lo critique por eso, pues él no tiene la culpa, él no decidió eso, fuimos nosotros y se me hace muy egoísta que por una decisión tomada por nosotros un niño tenga que pasar por algo que no le corresponde. Por eso considero que no. Si me gustan los niños y ha de ser súper padre ser papá, pero es mucho el precio que el niño tendría que pasar. Ahora me imagino el tipo de vínculo y me dan ganas, pero sólo me basta ver a las señoras, a los señores, a los demás... y no, no podría decirle a mi hijo que enfrente a la sociedad. (...) Aquí en México ser diferente, ser distinto, ser único tiene un alto precio. Cambiare de opinión cuando la sociedad cambie, o cuando se dé la oportunidad de aceptar lo nuevo, lo distinto, pero por hoy no, no tendría hijos.” (Luis)*

Para muchos participantes las ideas del matrimonio y la adopción son opciones que han sido consideradas en algún momento de su vida, excepto el caso de Guillermo y de Nicolás, quienes no han considerado, ni mucho menos deseado, llevar a cabo ambos acontecimientos. Sin embargo, los participantes han tenido que reflexionar y cuestionar ambas ideas en torno a la postura que tiene la sociedad hoy en día en relación al matrimonio entre personas del mismo sexo, así como la construcción de una familia fuera de lo tradicional; pero tal como lo presenta Jaime, hoy en día la sociedad tiene muchos modelos de pareja y de familias, ello lo expresa así:

*“(...) Creo que he tenido la fortuna de tener muchos modelos familiares y me quedó claro que no es un modelo específico el que tiene que funcionar, o sea en mi familia puedo encontrar desde madres soltera, divorciadas, padre soltero, matrimonios tradicionales y curiosamente, aunque no se han abierto o lo han hecho público, sospecho de dos que no se atreven a decir “también tengo los huevos bien puestos como mi sobrino” (...) digamos que la familia Hernández y la familia Salas me han ayudado para darme cuenta de que no nada más hay un modelo que funciona y que uno no tiene por qué apegarse a un único modelo.”*  
(Jaime)

Tomar una decisión en relación al matrimonio y a la construcción de una familia, ha requerido de la constante reflexión de los participantes, llegando muchas veces a la conclusión de no llevarse a cabo, pues la autoridad de la sociedad muchas veces limita poder afirmarse estas opciones. Es así que estas ideas si han sido consideradas por los participantes, dos de ellos han realizado el matrimonio, y otros dos participantes han considerado la opción como viable. Del mismo modo, la adopción sigue siendo un tema de discusión el cual ha sido considerado viable por algunos participantes, pero no por otros, ello en base a la vida personal y a la forma de percibir el compromiso y la sociedad.

### Miedos.

En esta categoría están incluidos los miedos que afirmaron tener los participantes, tanto el miedo a nivel individual como en la pareja, se muestra así una variedad en los miedos que se mencionaron, en algunos casos solamente se presenta un miedo, ya sea a nivel persona o

de pareja, como lo son el caso de Nicolás, Ricardo y Guillermo. En cuanto a los miedos individuales los participantes mencionaron: el miedo a las alturas en el caso de Nicolás; el miedo a la vejez en el caso de Ricardo, pues con ello nace el sentimiento de que en algún momento ya no pueda hacer nada por sí mismo; en el caso de Jaime está presente el miedo a la salud, este miedo se generó cuando tuvo pulmonía y pensó que moriría, afirma de esta manera que teniendo salud lo demás puede obtenerse, como el trabajo y los recursos económicos. Por su parte, Felipe menciona tener miedo al fracaso, ésta afirmación llama la atención, pues lo menciona de la siguiente manera:

*“(...) al fracaso. Soy muy... tiendo mucho a sentirme todo poderoso, a tener mucho, que tengo un súper coche y la casa, y me da miedo a lo mejor a no lograrlo (...)” (Felipe)*

El éxito y la generación de bienes materiales que exige la sociedad están muy presentes en Felipe, y el miedo a no obtenerlo, al fracaso, también está presente. Para Luis el mayor de sus miedos es la soledad y el que dirán las personas si él no logra cumplir con las expectativas que tienen de él, este último miedo lo ha trabajado últimamente y así lo afirma al decir:

*“(...) Y si, me costó trabajo reconocer que no puedo vivir a las expectativas de los demás, por que no iba a ser feliz siguiendo esa línea, si yo lo voy a hacer finalmente lo voy a hacer, por que ¿dónde queda lo que yo quiero, lo que yo necesito, lo que me hace feliz? (...)” (Luis)*

Es así como se puede apreciar el análisis que ha realizado Luis respecto al tema, comenzando a sobreponer sus decisiones, deseos y necesidades sobre el que dirán y las expectativas de los demás. El otro miedo, miedo a la soledad, está relacionado con el fin de la pareja, pero afirma que no mantiene la relación actual en base a ello o para evitar la presencia de ese miedo, pues como lo menciona, el final de la relación es inevitable, y está consciente que con ello no termina su vida, que a pesar de los sentimientos negativos que estos generen él continuará adelante con las cosas positivas que también se generen con ello, como son el apreciar la vida, el poder sentir y ser consciente de la realidad y de los sentimientos y emociones que se están vivenciando:

*“No te digo que me quiero vivir con Felipe o quiero estar con él para no estar solo en la vida, por que digo que si ha de ser duro una vez que las parejas se separan, ya lo viví y sé lo que se siente; pero también me he dado cuenta de que no es... el final (Risas) Y a lo mejor te sientes mal y te das tu tiempo para superarlo, pero te trae cosas que te ofrece la vida, como es el ver la realidad, apreciar el momento de estar vivo, de poder sentir, aunque sea un sentimientos de la chingada pero estas sintiendo (...) (Luis)*

Por su parte, Guillermo no mencionó tener miedo a nivel individualidad, y que su miedo de pareja no lo concibe como miedo sino una realidad de la que está consciente, el termino de su relación actual. La siguiente cita muestra en sus propias palabras como concibe el termino de la relación, pues para él la relación terminará en algún momento y por ello intenta vivir el momento y no pensar en eso, todo ello en base a la experiencia que tuvo durante el momento en que su pareja tuvo Pulmonía y pensó que en ese momento moriría, es así como decide vivir el momento mientras ambos estén juntos:

*“(...) Miedo no, pero de que algún día se pueda perder, se va a perder. Pero hay que vivir el momento y no estar pensado en otras cosas. El momento hay que vivirlo, y eso por que cuando paso lo de su expareja vi como sufrió y vi como se sufre y entendí que hay que vivir el momento, a lo que es. Porque también se me estaba muriendo él, tenía pulmonía y yo pensaba “qué hago”... si, si estuvo... estuvo muy mal. (...)Ya salió y todo, y digo, si hay que vivir el momento y todo, no hay que dejarse llevar por el miedo, ya si sucede pues ni modo ya paso, hay que seguir adelante. Pero hay que vivir el momento con él, por que está conmigo, yo lo quiero y adelante.” (Guillermo)*

En cuanto a los miedos en la pareja, Jaime mencionó que su miedo está basado en el cambio de expectativas que pudiera tener alguno de los dos miembros o ambos, así como los intereses a nivel personal:

*“Que cambien sus o mis expectativas, o mis intereses o sus intereses (...)” (Jaime)*

Como se comentó previamente, Luis mencionó tener miedo a la soledad tanto a nivel individual como en su relación. Felipe menciona tener miedo en su relación “a veces”, dicho miedo esta vinculado con los celos y con la inseguridad de que su pareja pudiera

fijarse en alguno de sus compañeros de trabajo, pues menciona que quizás ellos pudieran ofrecerle menos problemas, tener un mejor genio o carácter y atenderlo mejor a nivel sexual:

*“(...) Por ejemplo en donde trabajaba hace dos años, había muchos gays pero yo sabía que no eran de su tipo ¿no? Y por el contrario, cuando yo iba por él a su trabajo los demás me tiraban la onda a mi; y ahora, desde que ya sé que son del estilo de que le pueden gustar, de los que se visten de traje, de corbata... y pienso que se puede llegar a fijar en alguno de ellos, por que si pueden darle menos problema, si pueden tener mejor genio que yo, si le pueden dar atención sexual, y por ello he trato de compensarlo, atendiéndolo, controlando mi genio, atendiéndolo sexualmente...” (Felipe)*

Para Nicolás y Ricardo no existe un miedo en la relación, para ellos sólo hay miedo a nivel personal, un ejemplo son las siguientes palabras de Nicolás quien menciona no tener ningún miedo en este momento de su relación:

*“I: ¿Y en tu relación?”*

*Nicolás: En mi relación... miedo a la relación, no. Yo creo que a estas alturas no... no tengo miedo de nada.” (Nicolás)*

#### Relación abierta.

Otra categoría considerada para la presente investigación es la llamada “relación abierta”, pues como se vera a continuación dos de las tres parejas mantienen este tipo de acuerdo con su compañero actual. En esta categoría se incluye la manera de vivir este tipo de vínculo y su forma de concebir la relación abierta, presentado sus razones e ideas por las que lo han decidido y concretizado. El establecimiento de éste tipo de relación es construido con base al consentimiento de ambos miembros, en la relación establecida por Luis y Felipe, es el primero quien ha considerado mantener su relación cerrada en este momento, a pesar de haber hablado al respecto con su pareja, siendo la posición de Felipe de abrir la relación pero de respetar el enfático no de Luis. En palabras de Luis, el motivo por el que no abre la relación es el miedo que tiene de que su pareja establezca un vinculo emocional con otro hombre, pues tiene la incertidumbre de que las cosas pasen del nivel sexual a algo más



intimo y emocional, pudiendo en determinada manera poder sobrellevar la situación de una relación abierta en el plano sexual, pero sin tener conocimiento de cuando lo tiene relaciones su pareja, ni con quien, ni la forma en cómo lo llevaron a cabo, es decir, podría abrirse la relación pero sin que él sepa nada:

*“I: ¿Qué es lo que mantiene tu postura de una relación cerrada?”*

*Luis: Me daría a lo mejor miedo de que la persona o de que él, crearan un vínculo emocional con la otra persona, por que incluso podría entender que quieras tener un interés sexual con alguien pero hasta ahí, sólo sexual. Pero nunca realmente no sabes que puede pasar. A lo mejor podría dar la oportunidad de abrirla pero sería sin que yo lo supiera, no quiero saber cuando fue, con quien fue, como lo hicieron, no quiero saber nada.” (Luis)*

Sin embargo, y pese al análisis que ha realizado respecto al tema, Luis a adopta la postura de no abrir la relación, así lo muestran las siguientes palabras del participante, en donde se puede apreciar las ideas y los sentimientos que se generaron en él al tratar el tema con su pareja, conmoción de no llenar a su pareja en el aspecto sexual:

*“Si, hubo en algún momento en que Felipe quería abrir la relación, y era su justificación de que al final éramos hombres y que a él le seguían llamando la atención otros chavos. (...) Pero yo decía no, y hasta llore, me sentí mal por que era a lo mejor de que... ya que me sentía... no lo sé, como no lo suficiente en ese sentido, como que no le llenaba en lo sexual, era así de poder imaginarte que puedes estar con alguien más pero ya acostarte con él siento que traicionas o le eres infiel a la persona, por eso te lo decía a nivel sexual. Y quizás este mal, pero así lo decidí y me puse en la postura de no, estas conmigo y sólo tienes sexo conmigo.” (Luis)*

Por su parte Ricardo y Nicolás mantienen una relación abierta considerada “a voces”, por que está establecida de manera indirecta pero no es punto que se haya planteado directamente, además de que cada uno realiza sus encuentros sexuales de forma independiente y sin contarle de lo sucedido a su pareja. Para Nicolás la relación no esta abierta del todo, pero tampoco cerrada, recientemente ha hablado con su pareja respecto al tema, pero no han concretizado nada; sin embargo, él ha mantenido encuentros sexuales con otros hombres y tiene consciencia de que su pareja también ha mantenido encuentros

sexuales con otros, aunque ninguno de los dos habla al respecto. Por su parte, Ricardo considera que la relación cerrada no existe o es poco viable, afirmando que si alguien esta con otro persona es por el deseo de esa persona a estar y el día que esa persona ya no quiera estar simplemente se marchará y ya; también sostiene que nadie es propiedad de nadie, y que tanto él como su pareja tiene la libertad de tener encuentros sexuales con otros hombres, además de existe la posibilidad y la libertad de que se de algo más con alguien:

*“Ahora me pongo a pensar y digo si esta persona esta contigo es por que quiere estar contigo y ya, el día que ya no quiera pues simplemente ya no va a estar, y es así de fácil ¿no? Porque se vale que la otra persona quiera interactuar con otros, soy más que directo en ese sentido, no tengo ojos para una sola persona, y entendiendo que nadie puede ser así, y si entre ellos se da un encuentro sólo físico, pues se vale ¿no?, y si va más allá, pues también ¿por qué no? Nadie es propiedad de nadie...” (Ricardo)*

Ricardo es consciente de que no puede ofrecer una relación cerrada por lo poco viable que la considera, sin ser esta situación sinónimo de no querer a su pareja o que lo ha dejado de querer, por el contrario, la relación abierta, para Ricardo, es una vía en la que existe la libertad para ambos miembros y que únicamente se obtiene una variedad a nivel sexual:

*“... es padre si hay personas que pueden mantener una relación cerrada, pero no puedo pedir algo que yo no ofrezca, porque también me llego a aburrir yo, y no es que deje de querer a la otra persona, simplemente es buscar como una variedad en el asunto. Toda relación tiene que permitir la libertad de ambas partes ¿no?...” (Ricardo)*

Guillermo y Jaime han establecido una relación abierta de forma directa y clara, Jaime fue quien presento la propuesta a Guillermo y éste no ha tenido problema con adaptarse a la situación, sin embargo Guillermo hizo muy poca alusión respecto al tema. Es Jaime quien presenta como se fue construye para él la idea de una relación abierta. Tal como él lo demuestra en la siguiente cita, al principio se presento con cierta ideas que lo hacían sentir mal, ideas que hacían referencia al modelo presentado por la sociedad, sin embargo, con una de sus pareja, pudo trabajar al respecto y se dio cuenta que podía cambiar su manera de concebir la situación de tener una relación abierta, todo ello a través del trabajo constante y de madurar la idea, así como de la ayuda “cruda” que le dio su pareja del momento:

*“(...) y si algo le he de reconocer al activista, también yo en un determinado momento llegue a caer en “¿por qué me haces esto? ¿Por*

*qué quieres meter a otro hombre en la cama?” Y él me lo hizo ver “¿realmente crees que vale la pena pelear sobre un culo que ya no me acuerdo ni como se llama? Yo estoy contigo. Si yo hubiera preferido haber estado con ese culo, ahorita ya no me hubieras encontrado, me hubiera ido con él, sin embargo estoy aquí, contigo” Él tenía una manera muy cruda de decir las cosas pero me ayudó a ver las cosas desde otra perspectiva y que no era precisamente el modelo que yo tenía que seguir, de papá-mamá o papá-papá e hijitos. ¡No! Y lo comparto y ahora lo entiendo ¿no? Te cuesta trabajo entenderlo, madurarlo (...)” (Jaime)*

La relación abierta que mantiene hoy en día Jaime con Guillermo, ha sido una propuesta que han tenido que trabajar ambos, a pesar de que la idea fue presentada por Jaime, estando con Guillermo ha terminado de asimilar y aceptar lo que implica estar en una relación abierta, así lo menciona Jaime cuando afirma lo que les ha costado trabajar la idea al comienzo, pero que con el paso del tiempo y con éste tipo de relación han generado en él la sensación de estar más cerca de su pareja, idea contraria lo que piensa el participante Luis:

*“(...) Nos ha costado trabajo, y tal vez al principio no fue lo que esperábamos, después lo hemos intentado y ha resultado bien, y lejos de, por lo menos para mí no sé si para él también, lejos de separarnos nos vuelve más fuerte ¿no?” (Jaime)*

La relación abierta, y el trabajo que ello conlleva, va de la mano con la definición que tengan los participantes de la fidelidad, así como de la forma de concebir la relación de pareja. Continuando con Jaime, nos muestra su idea de como la relación no se limita con el sexo, y que la traición no se da en esta plano, cuestionando también la postura que han adoptado las parejas gays al tratar de continuar con el tipo de relación que “funciona” en las parejas heterosexuales:

*“(...) también me queda claro que el sexo tampoco delimita la relación de pareja y eso es un concepto que mucha gente no entiende, muchos gays quieren basar su relación en lo que le funciona, entre comillas, a muchas parejas heterosexuales de una supuesta fidelidad sexual; pero que también es una falacia en los heterosexuales, realmente yo no creo en lo que el sexo tenga que ver con una traición.” (Jaime)*

Establecer una relación abierta requiere de un trabajo continuo en los integrantes, tanto de lo que entiende por pareja, por relación, por fidelidad y también de los celos que se generan al mantener esta situación. Así, en las tres parejas presentadas se ha abordado el tema en algún momento de la relación, considerándose y estableciéndose en dos de los casos, sin embargo, en ambas parejas abierta se muestran matices de la manera de trabajar y de tratar el tema, así como de llevar la relación abierta.

### Fidelidad.

La fidelidad esta íntimamente ligada con la forma de concebir una relación de pareja, así lo muestran los participantes, quienes presentan diferentes formas de definir y concebir la fidelidad. Esta categoría de análisis pretende dar cuenta de la forma en cómo los participantes definen y conciben la fidelidad, mostrando en algunos casos una mayor flexibilidad al tema de la fidelidad, en relación a la idea normativa que se tiene del tema, en donde la fidelidad se muestra, y llega muchas a limitarse, en el ámbito sexual. Para Luis la fidelidad sigue estando ligada al aspecto social, no limitándose a este aspecto, sino como un referente para que se pueda llegar algo más; es decir, Luis considera que la infidelidad comienza en el aspecto sexual y que no es necesario esperar que se desarrolle o se presente la infidelidad en un sentido sentimental, en sus palabras:

*“I: Ok. ¿Para ti que es fidelidad?”*

*Luis: Lo tomo más en lo sexual, o sea lo considero como al hecho de lo sexual.*

*I: ¿Se limita entonces la fidelidad al ámbito sexual?”*

*Luis: No tanto como limitarse, pero si es importante eso ¿no? Porque todo comienza así, si te va a ser infiel se empieza por lo sexual y ya con eso se es infiel, lo demás puede venir con eso. (...) Digo ¿para que estar con alguien que se acuesta con otros? ¿Para qué esperarse a que te engañe en el plano sentimental? Por eso la fidelidad se basa en lo sexual, por que lo demás se va dando ¿no? Basta con su infidelidad sexual para terminar la relación ¿no?” (Luis)*

Pero para Luis, la fidelidad no es una imposición del otro, ni mucho menos un cuidado constante que hace la pareja hacia el otro, para él la fidelidad es un elemento que esta

entrelazado con el amor y con el compromiso de estar con otra persona, no como una obligación del otro o del exterior:

*“No es que Felipe me obligue a serle fiel, digo no puede cuidarme todo el tiempo y si quiero le puedo ser infiel... pero no lo considero, realmente lo amo mucho para hacerle esas cosas.” (Luis)*

Felipe presenta una definición vincula a la visión que tiene Luis sobre la fidelidad. De esta manera Felipe define la fidelidad como el amor exclusivo que se tiene a una persona, pensando únicamente en ella y teniendo presente amor, cariño.

*“para mí la fidelidad viene siendo amar bien a una sola persona, pensar en esa sola persona, que existe el apoyo, el amor, el cariño y... si puedes también en lo sexual, estar con una persona, a lo mejor (...)” (Felipe)*

Sin embargo, para Felipe la fidelidad no esta completamente determinada por el aspecto sexual, considerando que una pareja puede llegar a tener una mayor flexibilidad en esta aspectos, sin embargo para mantener una relación con dicha flexibilidad, ambos miembros tiene que estar de acuerdo en tomar la decisión de poder interactuar con otros hombres en el aspectos sexual. Por su parte Nicolás considera que en las relaciones entre hombres es algo difícil de mantener, presentando así dos tipos de fidelidades una a nivel sexual-físico y la otra a nivel emocional-sentimental; Nicolás considera que por la misma flexibilidad y presencia del aspectos sexual en las relaciones homosexuales es muy difícil ser fiel a nivel sexual y físico, siendo el compromiso y la fidelidad emocional la más fácil e importante de mantener:

*“... la fidelidad es... Como algo difícil de sostener. Sobre todo en las relaciones gays. (...) siento que la fidelidad existe digámoslo de forma emocional y de forma carnal, las relaciones gays como son... en realidad siento que están basadas mucho en la parte carnal... es mucho más fácil entonces en ese nivel; por el mismo rumbo que el ambiente ha tomado, el estar más inclinado a lo carnal, a lo sexual. Y aunque no quieras ser parte de él, siempre te va a tocar.” (Nicolás)*

Esta idea también esta presente en su pareja Ricardo, quien también presenta una definición flexible en la fidelidad y no limitándola al aspecto sexual, ya que para él la

exclusividad sexual con una pareja es difícil de sostener y que con el tiempo se puede caer en monotonía y en un sentimiento de no tener libertad. Al respecto Jaime señaló que para él y para su pareja, Guillermo, el ámbito sexual debe tener mayor flexibilidad y no limitarse ahí el aspecto de la fidelidad:

*“(...) Creo que nos queda claro que hay que darle una mayor flexibilidad al tema sexual (...)” (Jaime)*

De esta forma Jaime presenta su definición de fidelidad, argumentando que para él la relación de pareja no se delimita por la sexualidad de ambos, sino que la fidelidad se presenta en torno a un proyecto de vida definido por la pareja; de esta forma cada uno de los miembros tiene la libertad y el poder de compartir su sexualidad con quien él lo desee, presentándose la infidelidad cuando alguno de los miembros comienza a darle una mayor presencia a otra persona, presencia a través del tiempo y del espacio:

*“Ser fiel a un proyecto de vida. (...) Yo no limito mi relación de pareja al pene y al culo del otro, creo que es al revés, mi sexo y mi sexualidad es mía, la de él es la de él, la compartimos entre nosotros y si queremos compartirla con otros es muy nuestro pedo, o que queremos invitar a alguien más a que la comparta con nosotros, es muy nuestro pedo, el problema es si te has estado pensando en darle un lugar y un tiempo o un espacio a alguien más, ese es el momento en el que ya para mi comienza una infidelidad (...)” (Jaime)*

Guillermo también tiene una visión flexible de la fidelidad, no se delimita esto al aspecto sexual, considera que la fidelidad esta vinculada con el apoyo y con el estar cumpliendo con el proyecto establecido en la pareja, conjuntando en la fidelidad el aspectos sexual, el emocional y el sentimiento de apoyo:

*“(...) pero ser fiel es estar con él en todo momento, estar apoyando, con lo que necesite y lo que tu necesites (...) no sólo en o sexual, también esta lo demás, sobre todo lo emocional y el apoyo” (Guillermo)*

De esta forma se pueden apreciar los diferentes matices que los participantes le dan al tema de la fidelidad, sin limitar, en varios de los casos, a un componente netamente sexual; por el contrario, las definiciones presentadas por Guillermo, Jaime, Ricardo y Nicolás, permite apreciar una mayor apertura al tema de la sexualidad y al poder que cada miembro

tiene sobre su sexualidad, dándole un mayor peso a otros aspectos de la relación, como lo son: el apoyo, la compañía, lo emocional, el compañerismo, entre otros. Ésta flexibilidad en la tema puede ser entendida en mayor profundidad al abordar el tema de los celos, aspectos que será tratado en la siguiente categoría.

Por el contrario, en el caso de la pareja de Luis y Felipe, la fidelidad está estrechamente relacionada con el aspecto de lo sexual, en relación a ello, la infidelidad, o mejor dicho, el sentimiento de ser infiel a la pareja, está más presente en estos participantes, pudiendo ser la infidelidad sexual el motivo por el cual se puede dar por terminada la relación:

*“Las dos veces que yo le he sido infiel fueron por... fueron por calentura o no sé que... por que ni siquiera fue de intercambiar números ni nada, fue... simplemente un ligue ¿no?”*

*I: ¿Y cómo te sentiste en estas ocasiones?*

*Felipe: Bueno, primero al estar ahí fue haciéndose presente la conciencia pero yo ignorándola, pero una vez que termina es de “puta, si me lo hiciera él a mí yo no lo soportaría; y si tengo una relación muy padre ¿por qué lo hago?”. (Felipe)*

#### Celos.

En esta categoría se presentan y se analizan la forma en que han vivido y construido los participantes sus celos, así como los motivos y lo que consideran que genera en ellos su sentimiento de celos e inseguridad. La siguiente cita ilustra claramente la presencia de los celos en la vida de uno de los participantes, Luis. En palabras del propio Luis, se muestra la constante de los celos, tanto de él como de sus parejas, llegándose a manifestar éstos a través de ademanes, gestos, reclamos y presencia de cierta agresividad o enojo:

*“I: Entonces eras muy celoso*

*Luis: Si.*

*I: ¿Y con tu anterior pareja?*

*Luis: Si, y en general eh.*

*I: ¿Hasta ahorita?*

*Luis: No, ahorita como que ya no, me llego el “ubícate ¿no?, no manches”.*

*I: ¿Y tus anteriores parejas eran celosos contigo?*

*Luis: Mmm... Yo creo que yo era más celoso. Bueno, excepto con el segundo.*

*I: ¿Él era celoso contigo?*

*Luis: Como que sus celos eran muy discretos, o sea, cuando me veía y estaba ahí como que me abrazaba o me tocaba ¿no?, como que ponía un contacto físico, y ese toque físico era como una manera de decir “es mío”.*

*I: ¿Y tu cómo mostrabas tus celos? O mejor dicho ¿cómo mostrabas y cómo muestras tus celos?*

*Luis: Si, y era de ponerme súper serio o enojado, o le reclamaba a esa persona, aunque tenía presente que él no había hecho nada, y en lugar de reclamarle a la otra persona o de manifestarlo de otra manera, no. Como que no controlaba mis celos ¿no? Y ahorita ya es menos, siguen siendo de la misma manera, me pongo serio y a veces le reclamo las cosas pero no en un tono agresivo o de enojo.” (Luis)*

Por su parte Felipe menciona la forma en como se fueron presentando sus celos en su actual pareja, de esta manera menciona que al principio de la relación el no sentía celos, ya que estaba seguro de lo que su pareja sentía por él, pero por petición de Luis, comenzó a demostrar celos sólo para satisfacer la demanda de su novio. Pero conforme fue pasando el tiempo, y posterior a la separación que tuvieron y al nuevo trabajo de Luis, Felipe ha comenzado a tener celos de los compañeros de trabajo de su novio, pues tiene la inseguridad de que algún día Luis pudiera encontrar en ello menos problemas y una carácter no tan pesado como afirma tener el propio Felipe:

*“Yo no, hasta ahora que hemos regresado, por que es como él decía “tu no me quieres por que no me celas”, “cuando me habla alguien no me dices nada”. Yo no le decía nada por que sabía que era lo que él me daba, entonces pues me... pues me hizo como celarlo cuando yo no lo sentía. Ahora, me sigo sintiendo seguro... aquí lo que más me da inseguridad es mi reacción, que de repente digo... yo sé que soy muy caprichoso con muchas cosas y si llego a pensar en... en que si sigo con esas actitudes me va a mandar a la goma. (...”) (Felipe)*

Los celos están directamente relacionados con la inseguridad que siente la persona, así lo afirma Ricardo, quien menciona que los celos generaban en la relación peleas y discusiones por el intento de controlar al otro, generándose un sentimiento de inseguridad de que la



pareja no regresara, éstos celos se fueron superando y trabajando conforme fue pasando el tiempo y Ricardo fue reconstruyendo su seguridad y la seguridad de la relación:

*“...por que sí, antes nos peleamos seguido y habían problemas de que hay que a dónde vas, que andas con un güey, si había pleito para un buen rato. Y caímos en la cuenta, o por lo menos yo caí en la cuenta, que si anda buscado sexo en otra parte o que se acuesta con otros, pues muy su pedo, él sigue aquí, y por algo esta aquí, sea por la parte económica, o sentimental, o por lo que sea, pero no lo obligo ni lo ato a que continúe conmigo.” (Ricardo)*

Continuando con Ricardo, los celos se fueron construyendo posteriormente, no en el ámbito sexual, sino en la posibilidad de que su pareja pudiera interactuar de manera más íntima con otro hombre, idea que fue trabajando al ser consciente de la libertad que tiene Nicolás de decidir y poder construir algo más con otra persona, y dejar de considerarse el dueño de él y de sufrir por la idea de que eso llegue a pasar, tratando de esta manera de vivir el momento:

*“Si, si he sido celoso pero como que son celos pero de momento eh. Sobre todo cuando he llegado a pensar que no es sólo un rollo de un acostón, sino que puede haber algo más. (...)Y poco a poco le fui bajando, por que he visto que va y se divierte, pero siempre regresa, y el día que no lo haga, pues no lo hizo y ya, para que estar sufriendo por algo que no se ha presentado; no soy su dueño para obligarlo a estar aquí.” (Ricardo)*

Este trabajo realizado en los celos generó también en Ricardo la afirmación de que el pasado no tiene cavidad en el presente de la pareja, así como el intento de controlar la conducta y las ideas del compañero, en palabras de Ricardo:

*“... por que él tenía su pasado y yo el mío, y todo ese pasado no tiene espacio en la pareja, eso es la historia de cada uno y eso lo vi con él.” (Ricardo)*

De la misma manera para Nicolás los celos estuvieron presentes al inicio de la relación de forma moderada, sin la intensidad con la que suele presentarse en otras personas; sin embargo en la actualidad afirma no ser “muy” celoso con Ricardo:

*“Fíjate que no. (...) en algún momento he llegado a sentirlos pero no en un nivel que luego veo con otra gente... como a otra gente le pasa, que el drama, la escena o el sufrir, no. No siento que de mi parte sea muy celoso...” (Nicolás)*

Jaime ha sido uno de los participantes que ha trabajado el tema de los celos, ello relacionado con su manera de concebir y construir su relación actual y sus relaciones pasadas; de este modo afirma, al igual que su pareja Guillermo, que los celos están y estuvieron presentes, de una forma moderada pero han estado presente. Sin embargo la flexibilidad que le han dado a su relación ha permitido que Guillermo y Jaime tengan una relación basada en una confianza, que Jaime afirma como “absoluta”, pero que esta confianza y flexibilidad ha requerido del trabajo constante de ambos. Guillermo comenta que:

*“(...) Si claro están los celos y la inseguridad, de qué estará haciendo mi parejita (...)” (Guillermo)*

Pero dichos celos han sido trabajado de forma continua por ambos miembros, llegando así ha compartir momentos agradables a nivel sexual con otros hombres, permitiendo con ello poder trabajar más directamente con los celos, así lo asegura Jaime al mencionar que:

*“(...) hemos compartido momentos muy ricos y todo y hemos salido como si nada, actualmente, por que esto si toma su tiempo y energía (...)” (Jaime)*

Se pueden apreciar las diferentes posturas que tienen los participantes respecto a los celos y al vínculo que estos guardan con la inseguridad que se siente por que la pareja pueda fijarse en alguien más, no sólo nivel sexual, sino que sobretodo en la parte emocional, de compañía y de apoyo. De esta manera los celos no sólo son presentados como una demanda por controlar al otro, sino como una inseguridad que rebasa los límites de la sexualidad.

Factor que ha mantenido la relación.

En esta última categoría de análisis del rubro de pareja se incluyen las afirmaciones e ideas que mantienen los participantes respecto al elemento o a lo que ellos consideran como importante en relación y que ha ayudado para que este tenga una mayor duración o que ha permitido que ambos continúen juntos. En esta categoría también se presenta una variedad en los elementos que consideran que ha mantenido la relación. Para Nicolás tanto los elementos internos o como los externos a la relación han permitido que su pareja se mantenga por muchos años, mencionando entre ellos la convivencia, el sexo, el perro, la confianza, el cariño, el tiempo y la costumbre:

*“Nicolás: Pues la convivencia... el sexo... mmm... el perrito... factores externos como el perro por ejemplo.*

*I: ¿Y factores internos?*

*Nicolás: Pues la confianza, el cariño, el tiempo, la costumbre, todo.”*

*(Nicolás)*

En cuanto a su pareja, Ricardo, él mencionó que la empatía, el tener conflictos, el respeto y la tolerancia son los elementos que han permitido que ambos continúen en la relación; de igual manera mencionó la poca exigencia que tienen ambos para con el otro, llegando con ello aceptar a la pareja tal cual es:

*“Pues yo creo que es la empatía, el no tener conflictos, el respeto, el tolerarse. Tal vez el hecho de no ser demasiado exigente, aceptar al otro tal cual es, con su lado oscuro y con bondad.” (Ricardo)*

Otro elemento que Ricardo también considera importante es el darse tiempo para todo, tanto para los problemas como para la reconciliación, dejando que todo proceso tome su curso y su tiempo:

*“(...) Por ejemplo con las discusiones, la conciliación llega en su momento, no soy de los que dicen ya lo que sigue. No, yo me doy mi tiempo y después sí, haber qué paso y que sigue. También creo que eso ha mantenido la relación, que nos damos tiempo hasta para discutir.”*

*(Ricardo)*

Por su parte, Jaime afirma que han sido las ganas de ambos lo que ha mantenido la relación, las ganas de estar con la otra persona y con la relación, teniendo así la libertad de dar por termina la relación en el momento en que uno lo deseara, final que estaría precedido por bueno acuerdos:

*“Pues la ganas de los dos ¿no? Para mi, si el ya no me gustara, eso te lo puedo garantizar por que me conozco, si yo ya no tuviera ganas de estar con él ya lo hubiera terminado bajo los mejores términos, por que no es una persona con la que yo tenga conflictos, peleas, momentos de agresiones muchos menos. (...)” (Jaime)*

Otro elemento que Jaime considera importante y que ha ayudado a que su relación se mantenga es el espacio y tiempo que le da cada componente de su vida, ya sea el espacio para la familia, para el activismo, para la pareja y para el tiempo personal; equilibrando de esta manera todas las áreas de su vida, equilibrio que ha requerido del tiempo y del trabajo que Jaime le ha dedicado a este:

*“(...) Ahora he encontrado un punto en el que tengo mi tiempo familiar, mi tiempo de activismo, mi tiempo privado, mi tiempo de pareja, y mi tiempo de... como hace rato, que agarre al perro y me salí a caminar y yo feliz de la vida, y el perro me veía con cara de vámonos, y yo “espérate, estamos caminando ¿no?” he aprendido con los años a poder madurar eso y equilibrarlo, no todo tiene que ser siempre activismo, no todo tiene que ser siempre estar en el trabajo o en el ámbito familiar, sino que hay que darse un tiempo para todo.” (Jaime)*

Para Guillermo son el amor, la confianza, el poder platicar con la pareja y otras cosas lo que han ayudado a que la relación continúe y siga manteniéndose día con día. Guillermo afirman que muchas veces la falta de confianza y el discutir lleva a que las parejas terminen pronto con su relación, prestando poca atención a la importancia que tienen la confianza y el poder comunicarse con el otro, tanto el decir como el acto de escuchar, y poder a través de ello analizar la situación y llegar a un acuerdo o conclusión:

*“A parte del amor, la confianza, el estar platicando, todo, todo ayuda ¿no? De todo un poco. (...) De que hay confianza y de que platiemos. (...) Si, por que hay muchos que no platican, no se dicen lo que piensan... y es cuando empiezan los conflictos. Y si quieren platicar*

*discuten. Platicar, razonarlo, ver si tienen razón, escuchar lo que dice el otro, analizar lo que se dicen y ya llegar a una conclusión.”*  
(Guillermo)

También para Felipe son el amor y el cariño algunos de los elementos que fortalecen su relación y con los cuales han logrado durar mucho tiempo juntos; de igual modo le da un peso importante al apoyo mutuo y al aprendizaje que han tenido de los problemas:

*“Yo creo que nos une la... al final de cuentas hay cariño y hay amor por las dos partes, es como yo lo veo; simplemente apoyándonos mutuamente, o a veces aunque tengamos problemas y todo pero por una tontería, pero ya aprendimos de ello ¿no?, que así es la dinámica de la relación y... y el apoyo, siempre estamos apoyándonos (...)”* (Felipe)

Por su parte Luis afirma que es el amor lo que ha potencializado el que él y su pareja sigan adelante, siendo la decisión de ambos de mantener en la relación un elemento que refuerza la unión de ambos, también menciona el apoyo, la comprensión y la importancia de los detalles como otros elementos que han ayudado a que la relación continúe y que ambos decidan mantenerse viviendo en su relación:

*“Mmm... se ve como muy fumado, creo que el amor que nos tenemos, que nos ha potencializado a seguir adelante. (...) y si seguimos juntos es por que ambos lo queremos, por que yo quiero estar con él y sé que él quiere estar conmigo, por lo menos en este momento, quizás mañana cambie de idea, pero es eso, el amor y el cariño que le tengo (...) También esta parte del apoyo y de la comprensión, y son los detalles, esos detalles que me han recordado día con día que lo quiero y que quiero estar con él, el saber que contamos con el otro, el saber que con un detalle (...) encontrar como el apoyo, el cariño, el amor y viceversa.”* (Luis)

Todas estas categorías, y los elementos que se han mencionado hasta el momento, permiten vislumbrar la forma en como se construyen y se viven tres relaciones mantenidas por hombres, presentando algunas similitudes con las relaciones convencionales de un hombre y una mujer, pero también estableciendo sus propias particularidades, ya sea en aspectos que pueden generalizarse en las tres parejas, o en aspectos muy personales en cada una de ellas y en cada uno de sus miembros. Sin embargo, aún falta un último elemento que

debe poner a discusión, el aspecto de la homosexualidad de los participantes, su forma de vivirse y de construirse, todo ello en base a su propia historia de vida, a su entorno y a su subjetividad.

### **Homosexualidad, individualidad y sociedad.**

En este rubro se agrupan las categorías que están vinculadas con la vida personal de los participantes en relación a su sexualidad, su vida familiar y la forma en como han construido su persona.

#### Aceptación de la sexualidad.

La aceptación de la sexualidad es uno de los aspectos que destacó en todos los participantes, pues como ellos lo comparten, existe un proceso de construcción y aceptación del deseo sexual hacia persona del mismo sexo, proceso que fue vivido y experimentado de una forma individual, sin embargo comparten algunos aspectos entre sí. Cuatro de los participantes afirman haber tenido alguna novia antes de relacionarse con hombres y estas relaciones se desarrollaban en un sentido común de noviazgo, así lo declara Guillermo al mencionar:

*“Guillermo: (...) Incluso hasta tenia novias.*

*I: ¿Cuántas novias tuvo?*

*Guillermo: Dos, y por ahí ha de haber un hijo.*

*I: ¿Suyo?*

*Guillermo: Si, de la muchacha que desapareció de mi vida, que ni adiós dijo.*

*I: ¿Y cómo era su relación con ellas?*

*Guillermo: Normal, de ir al cine que ir a este... que ir a pasear y también de agarrar la mano, todo de manita sudada. Tranquilo, lo normal.” (Guillermo)*

Del mismo modo, tanto Jaime como Luis mantuvieron noviazgos con mujeres antes de relacionarse con un hombre, sin embargo en ellos estuvo presente, al igual que Guillermo, el sentimiento de “que algo faltaba”, así lo muestra Luis, quien mantuvo uno de sus noviazgos por gustarle el hermano de la novia, pero sin dejar de relacionarse sexualmente ella, en palabras de él:

*“Era como estar mucho tiempo juntos pero sin hacer cariños ni nada, era más que nada de soy tu novio, te llevo a tu casa y ya. Y una de mis novias fue la amiga de una amiga de la secundaria y era ella como así... me veía como “teto” y me empezó a enseñar cosas, y yo me deje llevar, llevar; y ya después crecí, me relacioné con la hermana de mi mejor amiga. Y anduve con ella por que yo estaba enamorado de su hermano, pero como que era el pretexto el ser su novio, no sólo para verlo, sino también para saber de él (...)” (Luis)*

En forma paralela a la relación que mantenían los cuatro participantes con sus novias, se iba llevando a cabo la búsqueda de alternativas en cuanto al deseo sexual, pues como bien lo mencionaron los participantes, estando con sus novias muchas veces sentía la atracción hacia un hombre, así lo menciona Jaime quien afirma que:

*“Porque al principio lo intenté con mujeres hasta que probé al primer hombre y no bueno ¿en qué estaba pensando yo? (...) Sí, te soy honesto, me di el lujo y la fortuna y la oportunidad de probar... y... y pues en cuanto estuve con el primer hombre con el que me enamoré, no bueno. (...) éramos muy chavos, nos conocimos en un intercambio de estudiantil en la prepa y era de vamos a chupar con los cuates y casualmente siempre quedábamos él y yo solos en mi carro ¿no? Pues ya ahí terminábamos cogiendo evidentemente (...) y era curioso porque ambos teníamos novias y terminábamos cogiendo él y yo ¿no?, por que al final de cuentas sí tenía novia y ya casi me la cogí enfrente de ti, vamos a botarlas y ahora si ven acá que me la vas a pagar por ponerme a la vieja ahí enfrente ¿no? (...)” (Jaime)*

Los participantes comenzaron a explorar su sexualidad en relaciones heterosexuales, pero conforme creciendo y experimentando nuevas situaciones y siendo conscientes del deseo que sentían hacia otros hombres, comenzaron a construir su propia identidad sexual, la cual fue reafirmada y asumida en la primera relación sexual y/o amorosa que mantuvieron los participantes con un hombre, independientemente si esta primera relación sexual y/o afectiva se mantuvo como una relación de pareja. Así lo afirman los participantes como el caso de Luis, quien asume su deseo y sexualidad hasta la tercera relación de pareja que mantuvo, explorando con él la conexión entre su cuerpo, su sexualidad y su placer.

*“(...) Y con el tercero ya se dio ese toque sexual y de placer ¿no?, con él pude expresarme y aceptarme tal cual, con mi cuerpo, con mi sexualidad y con el placer que sentía (...)” (Luis)*

Otro participante que también ilustra este proceso es Felipe, quien sostiene que con su primera relación de pareja acepta su sexualidad en una forma consciente y plena:

*“(...) Ya con él era aceptar esa parte de mí, aceptar mi sexualidad, y con él tuve mis relaciones sexuales ya plenamente, y era esconderme, de decirle que iba a trabajar los domingos cuando no trabaja y era para poder salir con él.” (Felipe)*

Un caso particular es presentado por Ricardo, quien hasta los 33 años sólo se había relacionado con mujeres y mantuvo un matrimonio durante siete años con dos hijos. Ricardo relata como se fue relacionando a nivel sexual con los hombres, en sus palabras:

*“Pues al principio fue una onda de morbo, andaba en Torreón, fue la primera vez que me pasó, yo estaba en un bar con un amigo y estábamos en nuestras ondas. De pronto me paro para ir al baño y un chavo me sigue, pero yo muy equis ¿no? Ya en los baños, en los mingitorios, pues yo estaba en mi onda, y el chavo se me quedó viendo y me veía al bulto y yo así de “qué pedo”, y se me acerca, me la agarró y que se me para y me hizo sexo oral, ahí en uno de los baños; o sea fue algo nuevo, y te digo esa vez fue de morbo y no mames, qué cosa era eso (...)” (Ricardo)*

A partir de ese momento Ricardo comenzó a explorar la posibilidad de relacionarse a nivel sexual con otro hombre; sin embargo con su divorcio y con la separación familiar, y en una de sus aventuras, se le presenta la oportunidad de experimentar una relación a nivel sexual y emocional con otro hombre, así lo declara en la siguiente cita:

*“(...) Yo en ese momento estaba muy triste, traía lo de mi divorcio, lo de mis hijos, entonces pues me llenaba de puro sexo, hasta que conocí a un chavo que me hizo calmarme un poco, fue con el primer chavo con el que me relacioné afectivamente y sexual claro. A él lo conocí en un bar al que fui, me tocó platicar con él y se me hizo un chavo muy lindo, muy agradable, y primero estuvimos platicando y como a los tres días fuimos al hotel y cogimos, uf. Pero no sólo eso, sino que también era*



*muy cariñoso, muy apapachador, como que si me quiso mucho, y de ahí comenzó a darse una relación muy padre (...)" (Ricardo)*

Sin embargo la relación afectiva y sexual que mantuvo Ricardo en su primer momento con otro hombre le trajo dudas y rechazo a lo que él llama “esa parte”, es decir, la bisexualidad como su preferencia sexual; el rechazo de este aspecto lo llevó a mantener su última relación sentimental y sexual con una mujer, justificando con ésta relación que lo que mantenía con el chavo sólo era diversión y morbo:

*“... Como al medio año yo empecé a salir con una chava, y como era lo que me ayudaba a no aceptar del todo esa parte, por que hoy en día si me considero bisexual y lo acepto, pero en ese momento no lo hacía, y la chava era para eso, para justificar que el chavo sólo era una diversión, y una diversión por morbo...” (Ricardo)*

Posteriormente, Ricardo comenzó a relacionarse de manera sexual y emocional con hombres, y al igual que todos los demás participantes, mantuvo largos periodos de sexo anónimo con otros hombres, entre relación y relación. Este proceso de construcción y aceptación de la propia sexualidad es un elemento que no debe omitirse u obviarse, pues es esta búsqueda de identidad y su posterior reafirmación y desarrollo lo que ha llevado a los participantes a tener las historias de parejas que presentan hoy en día, pues como lo sostiene Felipe, estos periodos de sexo clandestino y anonimato son parte del proceso de la reafirmación y aceptación de la sexualidad, lo cual le permitió reflexionar en torno al tema del sexo y de la relación de pareja, así como de la importancia de otros elementos de la vida, así lo muestra su siguiente cita:

*“El sexo es rico y placentero, pero al final se te va a acabar y que mejor que tener otras cosas ¿no? (...) Como plática, como buenos momentos, como risas, como una caminata por el bosque, como... como ir a cenar, compartir muchas cosas, la cama llena de recuerdos, para mi.” (Felipe)*

No solamente es una aceptación y construcción de la sexualidad individual, sino que ésta va relaciona con los demás aspectos de la persona, como es la concepción de sí mismo y de una pareja. El modo en como se conocieron los involucrados también es un aspectos que llama la atención y que es necesario presentar, pues en dos de las relaciones se dio en un

escenario de búsqueda anónima de sexo, aspectos que se retomara en la siguiente categoría de análisis.

#### Modo en que se conocieron.

A diferencia de las relaciones heterosexuales, muchas de las relaciones de pareja que mantienen hombres con otros hombres inician en lugares pocos convencionales, muchos de estos lugares tienen como objetivo el encuentro sexual y casual entre los participantes, y así se presentó en dos de las parejas entrevistadas. En esta categoría de análisis se presentan la forma y el contexto en el cual se conocieron los participantes y el modo en que surgió la interacción entre ambos, incluyendo sus emociones, pensamientos y expectativas en este primer encuentro y en su posterior desarrollo.

En el caso de Nicolás y Ricardo, su encuentro se llevó a cabo en un lugar de encuentro sexual, en específico unos baños ampliamente conocidos para quienes buscan encuentros sexuales entre hombres; sin embargo, este primer encuentro no culminó en el acto sexual entre ambos, sino que fue a partir de la plática y de comenzar la convivencia con el tiempo que posteriormente se dio el encuentro sexual. Ambos señalan dicha anécdota:

*“Pues nos conocimos en una lugar de reunión (...), la onda se dio más por el lado sexual. Pero quizás ni eso, porque ese día ni siquiera tuvimos sexo, fue así como te conozco, me gustas, te doy mi teléfono y ya después comenzamos a salir y de hablarnos, pasaron muchas semanas, yo le hablé; y es más, muchísimo después, hasta mucho tiempo después llegamos a tener relaciones...” (Nicolás)*

*“... pues yo iba a esos lugares a echar desmadre y coger y todo eso ¿no?, y un día pues me lo encuentro, me gustó mucho, no tuvimos sexo ahí, sólo platicamos y salimos. Lo invite a mi departamento, en ese momento vivía sólo y nos seguimos conociendo, no cogimos ese día, sólo platicamos. Y así fue pasando el tiempo, lo fui conociendo, todo en buen plan.” (Ricardo)*

Pero Ricardo nos comparte sus impresiones de este primer encuentro y el cambio que trajo consigo la convivencia que se fue dando con el tiempo, y a sí mismo señala las

impresiones que tuvo de su pareja en el primer encuentro y en los posteriores, lo que le llamo atención de él, y como era su vida antes de conocerlo, así lo muestra la siguiente cita:

*“(...) En es lapso en que termine con el anterior chico y en el que conocí a Nicolás, pues yo seguí en el desmadre y la chingada, conocía a un chico en la noche, me lo cogía y el que sigue, no me clave con nadie más, no quería involucrarme con nadie, por que estaba arto de tanta chingadera, y las cosas me funcionaban muy bien, tenía a mis chicos de entrada por salida (...) Sabes qué, yo le había visto una cosa, que era un chico tranquilo (...) No es el típico chavo gay loco y con joterías y que la moda y que la chingada; cuando yo lo conocí era un chavo maduro, muy responsable para su edad, no vivía con sus papás y era muy centrado. (...) no se me hace maleado, independientemente del lugar en donde lo conocí y de su historia en ese sentido, cada quien sabe su rollo, con cuantos cogió, a cuantos se echó; eso no me importaba, por que era diferente, muy diferente a la cantidad de chavos que me había cogido y que había conocido. (Ricardo)*

Como se puede apreciar en la cita de Ricardo, a pesar de que el lugar en donde conoció a Nicolás tiene la finalidad del encuentro sexual anónimo, también se presenta la oportunidad de conocer más de cerca a los cuerpo desconocidos que se encuentran ahí. También el lugar permitió que Ricardo construyera una imagen real de Nicolás, teniendo presente el pasado sexual de su compañero. El conocimiento de ambos permitió la construcción de una relación que rebasara los límites sexuales que conllevó el lugar en el que se conocieron.

Otra pareja que se conoció bajo un contexto de ligue predominantemente sexual fue la pareja de Luis y Felipe. Ambos declaran haberse conocido en el último vagón del metro, Felipe lo relata como un encuentro casual que se dio cuando él venía del trabajo y que concluyó en el encuentro sexual y en el intercambio de números telefónicos, un aspecto que afirmó, sale de lo usual:

*“Lo conocí una vez que yo venía de regreso del trabajo, iba en el metro, ahí lo conocí. (...) ya sabes el ligue en el metro, de que me gustas, te toco, nos tocamos. Nos fuimos al hotel ese día, y cosa rara ¿no?, por que usualmente no ocurre, nos dimos los teléfonos y nos estuvimos hablando (...)” (Felipe)*

Y para Luis, este encuentro tuvo un mayor significado para él, ya que asegura haber tenido una sensación “rara” cuando lo vio, sin quitar el aspecto sexual de la situación o hacerla de menos, siendo consciente del contexto y la situación en el cual se desarrollo el encuentro, pero afirma que se dio una sensación “rara” en su cuerpo, como de “cachondeo y hormigueo”:

*“(...) la verdad fue como algo carnal. Fue en el metro (...) (el) último vagón casi o hasta atrás, es la parte en donde se conoce gente pues para, usualmente no todos, pocas excepciones he tenido (risas), para coger o ligar y que se de algo muy superficial. Pues veras, yo lo vi y me gusto. O sea, es que es bien, te lo juro, es bien raro (...) o sea lo vi y sentí algo raro, a pesar de que veníamos en el metro y vienes como en cachondeo del ambiente y eso, te lo juro, lo vi y sentí algo raro... O sea, lo vi y sentí algo raro, a pesar de venir en el ambiente que iba, fue así como sentir un cachondeo y hormigueo... fue así como, te lo juro, fue muy curioso por que yo era de los que practicaba esa situación de ligue (...)” (Luis)*

Estas dos parejas se conocieron en un contexto sexual y/o de ligue homosexual, lugares que son frecuentados en su mayoría por hombres de buscan un encuentro de tipo sexual o de sensualidad, situación mayormente presentado en las parejas constituidas por dos hombres. La pareja de Guillermo y Jaime sale de esta dinámica, pero su encuentro se da en un contexto también homosexual y de encuentro, sin embargo dicho escenario tenía como objetivo la convivencia social y grupal con aspectos activistas y de comunicación. Así lo presenta Guillermo:

*“(...) después de que yo terminé, dije ya nunca más voy a tener pareja. Después tuve aventurillas con chicos, sólo relaciones sexuales y conocí un chico con el que sólo duré dos semanas y que me llevó al grupo donde estaba Jaime, y es cuando lo conocí y me llamó mucho la atención, o sea me gustó mucho físicamente. Y es cuando empecé a ir al grupo para estar con él, (...) después de tres meses de estar ahí insinuándomele, a Jaime no le pasa ni por aquí, no se daba cuenta, y es cuando me planteo decirle directamente. Hasta que se hizo una excursión y es cuando me le declaré, le dije “oye me gustas, vamos a intentarle ¿no?”, y él apenas había salido de una relación, y me dijo “es que me lastimaron”, yo le dije “vamos a intentarlo, y si progresa*

*esto le continuamos, sino terminamos sin problema y ya” (...)*  
*(Guillermo)*

Como se puede apreciar en la cita anterior, la relación de Guillermo y de Jaime comenzó en un contexto grupal y activista, el cual permitió el conocimiento y el acercamiento de ambos. Pero para Jaime la posibilidad de relacionarse con algún integrante del grupo no era una opción que se planteara, por el contrario, asegura mantener una ética y un respeto como jefe de grupo, así lo declara él:

*“(...) Yo cuando a Guillermo lo conocí, yo ni me entere de que quería estar conmigo hasta después que se paro en frente y fue casi casi de “¿qué no te das cuenta y no te enteras que me estoy insinuando cada que puedo?”, y yo así de que “¿qué?”. (...) Y para mi la gente que llegaba al grupo era de automáticamente, si tu quieres así como un aparte de mi ética, aunque estuvieran cayéndose de buenos (...)*  
*(Jaime)*

Ambos comenzaron la relación teniendo el conocimiento del historial que ambos tenían a nivel sexual, así como de los obstáculos y los “chismes” que se presentaron a su alrededor. El posterior desarrollo que tuvo la relación guarda una estrecha relación con el modo en que se estableció la relación, pues los amigos y los conocidos del grupo apoyaron y obstruyeron, en algún momento, la relación.

Las relaciones de parejas entre dos hombres presentan también otra particularidad, la forma de relacionarse con la sociedad y la familia, así como la forma de apreciar la relación desde adentro y desde afuera de los involucrados, haciéndose presente los prejuicios y estereotipos en torno al tema esto se abordara en la siguiente categoría.

#### Estereotipos de homosexuales.

Esta categoría hace mención a los prejuicios y estereotipos que los participantes mencionan haberse presentado en sus relaciones, ya sea a nivel individual o social. En primer momento se menciona el trabajo que los participantes realizaron en torno a sus ideas “erróneas” vinculadas con las relaciones de pareja entre hombres, dejando ver así la presencia de estereotipos y de cierto grado de homofobia interiorizada, todo ello en base a la idea que la

sociedad le había presentado respecto al tema. Luis la apreciación que mantiene hoy en día en torno al tema del amor y de la aceptación de la orientación sexual como un potencial que posibilita el desarrollo óptimo de su persona:

*“... Y eso de que la orientación sexual y con quien te acuestas es una maldición o un pecado que te aleja de lo espiritual, todo eso no lo creo, yo digo que al final de cuentas si realmente crees y eso que sientes es amor, en cualquier expresión, y eso te va a ayudar a vivir, no te va a limitar, te apoya y te guía en la vida.” (Luis)*

Del mismo modo Jaime menciona la importancia de romper con el modelo y con las ideas que vende la sociedad y los medios de comunicación en torno a la homosexualidad y a los homosexuales, apreciando más la realidad del tema y rechazando de la misma manera los estereotipos y prejuicios presentados por el mismo colectivo homosexual:

*“(...) también es importante el que vayas rompiendo con lo que te presentan los medios de comunicación como el hecho de que si eres gay entonces eres estilista, o eres cocinera o eres... ni me gusta discriminar ni nada pero obviamente que no todos andamos por la vida en tacones ¿no?, eso me queda claro, entonces tampoco es mucho de estar con los estereotipos ni tampoco me voy por los estereotipos exacerbados (...)” (Jaime)*

Pero a pesar del trabajo y la renovación que hacen los participantes en torno al tema y al acto de romper con las ideas preconcebidas y con los estereotipos, aceptando de forma positiva dichos elementos presentes en su vida, no puede obviarse el medio en que se desarrollan día con día, ya que como en el caso de Guillermo, su ambiente laboral lo ha orillado a mantener una doble vida y a mantener en secreto esta parte de su vida, pero no por ello deja de trabajar con la sociedad y de “aportar su granito de arroz” en su trabajo, así lo declara en la siguiente cita:

*“(...) incluso llegué a vivir dos vidas, por que en ese momento no podía decir que era gay, por lo mismo de mi trabajo. Pero aquí afuera es otra cosa, dentro del ejército soy de los normalitos de ahí, si a veces cuando hacen comentarios malos y al rato yo digo “¿por qué lo dices? ¿Te consta? Sabes que ¿por qué no hablas con sinceridad y verdad?”. Trato también de enseñarles a mis compañeros (...)” (Guillermo)*

Los estereotipos no sólo han estado presentes en la forma individual de concebir la homosexualidad, también se han hecho presente en torno a las amistades y lo superficial que pueden llegar a ser, pero también existe la posibilidad de consolidar amistades duraderas, rompiendo de esta manera la imagen negativa que se tiene del colectivo LGBT, presentándose lazos de solidaridad y de unión, aspectos que menciona Jaime en las siguientes dos citas cuando recuerda el apoyo y la solidaridad que le dieron sus amigos en un momento de crisis:

*“ (...) también la solidaridad de los amigos fue impresionante, llegó un momento en que yo ya no podía quedarme a cuidarlo todos los días, tenía un trabajo que hacer, cuando de repente un día salí y ya tenían organizado los tiempos, “mira Juan se queda de tal hora a tal hora, Sebastián de tal hora a tal hora, Ismael de tal hora a tal hora, vete a trabajar nosotros le explicamos a Pedro”, por que Pedro (...) Y todo eso fue muy interesante ¿no?, es donde ves realmente a los amigos, no los de parranda y los de borracheras y todos los que se dicen amigos, sino con los que te dicen “güey no estas solo y sabes todo lo que tienes y queremos ayudarte por que sólo no vas a poder”, ahí es cuando te das cuenta de la importancia de esa familia que te vas construyendo y que tu eliges (...)” (Jaime)*

*“(...) eso es bonito ¿no?, ese es el entorno familiar de la comunidad y del entorno gay y que va más allá de las poses y de todo lo que hay ahorita (...)” (Jaime)*

Del mismo modo, los participantes han tenido que trabajar en torno a los estereotipos que se presentan en relación a las parejas establecidas entre hombres, vistas como relaciones superficiales, carente de significado, de poca involucración sentimental, infieles e inestables. Este estereotipo es uno de los aspectos que más han tenido que trabajar, pues como lo menciona Felipe en la siguiente cita, el ámbito de los homosexuales se ha vinculado con la presencia de infidelidades así como de la influencia del entorno en la relación, siendo importante el trabajo de la pareja para esto no influya en la relación:

*“(...) en el ámbito de los homosexuales se da mucho la infidelidad y... y nunca falta también el que dentro del ambiente se intenta meter en la relación, los jotos que se quieren meter a tu relación y pues de repente*

*cuando no están bien aterrizado en lo que quieren, si te pueden remover.” (Felipe)*

No sólo el trabajo se ha hecho de forma individual y en la pareja, también se ha presentado el trabajo con la familia y la aceptación del círculo familiar y social cercano, trabajo que ha requerido de mucha energía y tiempo, así lo muestra Jaime cuando comparte la experiencia de la aceptación que ha tenido de su relación con Guillermo por parte de su familia, la reconstrucción que han tenido que hacer respecto a su imagen y la ruptura de la imagen idealizada de hombre como centro de familia y procreador:

*“(…) ha sido una aceptación que nos costó y que me costó en particular muchos años de lograr, pues por que tu sabes que en México todos esperan que tengas esposa e hijos y ser feliz, y que la gente tenga nietos y bisnietos, y cuando les dices que “no, yo cojo con hombre” pues se van de frente ¿no? Y más viviendo en una familia católica, como la mayoría de los mexicanos, así de llegar a un grado que más que te acepten es que te respeten por lo menos ¿no?; y en base de todo y de fuertes experiencias pues lo hemos logrado ¿no?, y eso es algo que admiro mucho de Guillermo, que él supo en su momento, supo hacerse de un lugar en mi familia (…)” (Jaime)*

También Felipe menciona el trabajo que ha realizado con su familia, fijándose como objetivo el quitarle a la familia la imagen del homosexual promiscuo y solitario, incapaz de establecer una relación y de únicamente conocer gente para acostar con ello, este trabajo ha sido un aspecto que considera ha permitido también la estabilidad de la relación:

*“Yo trato de demostrarle a mi familia... quitarles un poco el estigma del homosexual promiscuo, que sólo conoce gente para irse a la cama y ya. Y con él ya mis sobrinos lo conocen, mi papá, mi mamá, mis hermanos, de que tenemos una relación formal ¿no? Yo creo que eso influye a que estemos bien.” (Felipe)*

*“(…) demostrarle a la sociedad de que tu si puedes tener una pareja, yo si lo hice para que no me vieran la mayor parte de... para educar a mi familia de que no me vieran con uno y con otro y con otro.” (Felipe)*

Por el contrario, no trabajar en la propia imagen, en los estereotipos sociales en torno a la homosexualidad y a los prejuicios existentes vinculados a las relaciones de parejas, podría



traer ciertos obstáculos y/o problemas a la relación o a los involucrados, pues como lo comparte Nicolás, su relación ha estado limitada a la demostración de caricias y afecto en privado, negándose la oportunidad de realizar en público, lo cual genero cierta incomodidad o afectación a Nicolás en su momento, pero con el paso del tiempo ha “podido con ello”:

*“Fijate que no me afecta... bueno a veces si, por que sabes, como que me daban ganas de hacer una caricia mientras estamos comiendo en un restaurant, o que si abrazarlo, ¿sabes? Detalles que a veces te dan ganas de hacer... pero ya no, como que he podido con ello.” (Nicolás)*

Por lo descrito previamente en este análisis, se puede apreciar los diferentes elementos y aspectos que se han vinculado en la vida de los participantes en torno a sus relaciones de pareja y a su manera de apreciar el amor. A continuación se presenta un análisis general de la información presentada, ello con la finalidad de señalar y destacar los elementos que sobresalen en la vida de los participantes y en sus relaciones de pareja.

## **ANÁLISIS GENERAL DE LOS RESULTADOS.**

A continuación se presenta un análisis general de los resultados obtenidos en la presente investigación, este análisis general remite a la información desarrollada en el análisis de categorías previamente presentado. Como se puede apreciar, en todos los participantes se dio una evolución y una renovación consciente del concepto que tienen del amor y de la relación de pareja, presentándose en todos ellos la idea romántica y platónica que limita el amor a la pareja y que lo presenta como la historia rosa que trae felicidad a través del alma gemela. Dicha idea romántica del amor estuvo presente en algún momento en la vida de los participantes; sin embargo, ellos mencionan haber reflexionado en torno a este ideal rosa del amor, tomando consciencia de la distancia que existía entre dicha idealización y la realidad que rodea sus vidas. Esta renovación del amor y de la pareja se llevó a cabo de acuerdo a la historia y al desarrollo de sus pasadas relaciones, aprendiendo de y con ellos el trabajo que requiere la convivencia y la experiencia de estar con otra persona, reconstruyendo así un amor más real, que considera los defectos del otro, que requiere del trabajo personal e individual así como de romper con las ideas preconcebidas y que muchas veces aportó más frustración y tristeza en los participantes que la dicha y la felicidad prometida. De esta manera los participantes muestran un amor maduro, que se desarrolla en base a sus experiencias y vivencias, que contempla la realidad y la acepta, logrando encontrar el equilibrio en la convivencia diaria con otra persona.

Otro aspecto a resaltar es la inclusión que hicieron los participantes de otros aspectos a la idea del amor, presentándose una mayor libertad al acto de amar en torno a lo que ellos conciben como amor. Así, el aspecto individual y la importancia que uno se da a sí mismo sobresale en esta nueva concepción que tienen los participantes del amor, sosteniendo muchos de ellos la importancia de amarse uno tal como es y la aceptación de la propia existencia, con sus defectos y virtudes, siendo este el elemento que permite la interacción con los otros, y de esta manera poder generar en sí el sentimiento del respeto y la aceptación de sí mismo y del otro, tal y como se es. De este modo los participantes han hecho y construido una diferencia entre lo sexual y lo afectivo, logrando separar ambos componentes y desligando la exclusividad sexual de la pareja. Así se ha presentado una

apertura y una libertad para relacionarse con otros hombres a nivel sexual, pero limitando y regularizando la interacción emocional y afectiva a la pareja.

Cabe resaltar el hecho de que ninguno de los participantes negó la existencia del amor y de la relación o el vínculo que tiene éste con la pareja, y algunos de ellos afirmaron que el amor no se limita y no es sinónimo de pareja, abarcando otros componentes de la vida, otras personas y con la vida misma. Para los participantes el acto de amar va más allá de la pareja, se extiende su idea del amor a los padres, a los amigos, a los hermanos, a la vida, al mundo, a Dios, entre otros. Todo esto está vinculado con su concepción de la vida y con su manera de apreciar su espiritualidad, dando muchos de ellos la importancia de dicho aspecto en su persona y en su existencia, y del mismo modo otorgan un valor positivo al desarrollo de la espiritualidad y a la posibilidad de compartir este elemento con los demás, incluyendo a la pareja.

Continuando con el tema de la espiritualidad, y en relación a su vínculo con la pareja, se presentaron dos tendencias claras en los participantes. Por un lado, para una de las parejas éste elemento no era importante y no era considerado necesario para mantenerse en la relación; y por otra parte, las otras dos parejas señalaron que existe cierta importancia de éste elemento en la relación, pues ello ha permitido otro tipo de trato, acercamiento y vínculo con el compañero, aspecto que está ausente en la pareja que niega la existencia del vínculo entre la espiritualidad y la relación de pareja.

En cuanto al concepto de la pareja, ésta ha dejado de estar limitada al aspecto del amor y el enamoramiento, refiriendo los participantes a la inclusión de otros aspectos relevantes en sus relaciones como son los deberes, las obligaciones, la toma de decisiones, la capacidad de resolver problemas, la tolerancia, la división de los deberes domésticos, la comunicación, entre otros aspectos. De esta manera, los participantes han mencionado la flexibilidad y el trabajo que ha implicado y que implica en la actualidad para ellos el acto de relacionarse afectiva y socialmente con otra persona, vislumbrando también la responsabilidad y las opciones de crecimiento que tienen en las parejas. Es decir, los participantes han advertido la diferencia entre lo que han idealizado y anhelado de las relaciones de pareja y lo que su experiencia y vivencia les ha enseñado, generando así la idea del trabajo constante que se requiere en la relación de pareja.

Del mismo modo las parejas presentan una libertad para relacionarse consigo mismo, con su tiempo y su espacio, así como para relacionarse con otros, esta libertad genera en los participantes un sentimiento de seguridad y comodidad, logrando sentirse plenos y a gusto con el compañero, excluyendo el sentimiento de sofocación o incomodidad presente en sus relaciones pasadas.

Por todo esto, en los participantes se ha mostrado una clara tendencia de relacionar la pareja con elementos que ellos consideran básicos, y que esto han tenido que aprender a lo largo de sus vivencia y a través del ensaño y el error, haciendo referencia así a la falta de un modelo a seguir o al conocimiento que otros pudieran aportar a su vida y a su construcción personal de la pareja. La forma que se dio esta inclusión fue de modo persona e individual a través de los aprendizajes realizados con las ex parejas, con los modelos presentados en su vida y los medios de comunicación, a través de la reflexión de su persona y del análisis individual que cada uno hizo al termino de sus relaciones. También la ampliación de sus conceptos de amor y de relación de pareja se dio en torno a la flexibilidad que le han dado al tema de la sexualidad y la exclusividad sexual, a la aceptación de la individualidad propia y del compañero y a toma de consciencia de la cotidianidad y la presencia de conflictos y problemas por los que ha pasado su relación, así como a la oportunidad de aprender a través del otro y con el otro.

Estos elementos básicos que han sido vinculados con la pareja son: el apoyo, la expresión de sentimientos e ideas, la libertad, el respeto a la individualidad de cada uno así como de su espacio y de su tiempo, la toma de consciencia de los desacuerdos y los defectos del otro, el compromiso, la comunicación, el amor, la igualdad y la construcción equitativa en la vida de ambos.

Cabe señalar también la presencia del poco conocimiento que afirman los participantes haber tenido de las relaciones de pareja en el establecimiento de sus primeros noviazgos; es decir, los participantes afirman que desconocían lo que era una relación de pareja o que tenían poco conocimiento al respecto (a pesar de haber tenido modelos de pareja en la familia y en los medios de comunicación), de este modo se repitieron muchas de las veces el modelo presentado por la televisión y los medios de comunicación, modificándose con el paso del tiempo. Esto también estuvo relacionado con la carencia de una modelo de pareja

homosexual, tratando de reproducir el modelo de pareja normativo de hombre y mujer, modelo que fueron modificando de acuerdo a sus necesidades y aprendizajes. A la par de ésta modificación, se ha presentado también un cambio en las expectativas y en los objetivos establecidos en la pareja, estas nuevas expectativas se han mostrado más reales y se han vinculado con la cotidianidad y los cambios que se han presentado y que se presentan en la relación, mostrando una flexibilidad en las expectativas de acuerdo al momento y a las circunstancias vividas.

Otro aspecto que también se repitió en los participantes, es la carencia de expectativas que tenían los participantes al inicio de la relación actual, afirmando que no buscaban una relación al inicio, comenzando la relación sin expectativas y conforme paso el tiempo se fueron construyendo estas. También al inicio la relación no fue tomada del todo en serio, la idea que tenían en mente era la presencia de otra relación superficial y vacía de significado, basando dicha concepción en lo sexual o en la explosión emocional del romanticismo. Esto en torno a sus experiencias previas de conocer a hombres y de involucrarse con ellos casi exclusivamente de manera sexual, presentándose así en todos los participantes un periodo de disfrute sexual y de establecimiento de relaciones superficiales con otros hombres. Por el contrario, en la actualidad casi todos los participantes, a excepción de Nicolás, afirman tener expectativas con la pareja en el momento presente y a futuro, algunas de estas expectativas son: continuar con la pareja, vivir juntos, mantener y/o generar bienes económicos y materiales, contar con el apoyo del otro, mantener una relación armónica y satisfactoria y tener la posibilidad de casarse.

A pesar de que la mayoría de los participantes provienen, de lo que ellos declararon como familias disfuncionales, existe un claro deseo de buscar y establecer relaciones de parejas equilibradas que permitan a los involucrados sentirse cómodos y seguros, y con las cuales se intenta mantener un vínculo de convivencia y de tranquilidad. Los participantes señalan que toda esa búsqueda muestra lo equivocado y lo contradictorio que son las afirmaciones que se hacen de las relaciones homosexuales entre hombres; es decir, esta tendencia de los participantes de establecer lazos afectivos y sociales con otro hombre contradicen la imagen promiscua y sin compromiso que se cree que se dan en las relaciones entre hombres, dando así un peso importante al afecto y al establecimiento de

relaciones basadas en el compañerismo, la estabilidad y el compromiso. Los participantes afirman no querer repetir el mismo patrón de sus padres o de relacionarse con el compañero de la misma manera que lo hicieron las personas que fueron sus modelos de pareja en su niñez y adolescencia, dándose así la tendencia de querer trabajar con uno mismo y con el otro para construir una relación positiva para ambos.

El trabajo personal y la modificación de muchas creencias y actitudes es otro aspectos que está presente en todos los participantes, de este modo ellos han realizado un trabajo individual y un análisis interior que les ha permitido identificar y modificar aquellos aspectos pensamientos, comportamientos y actitudes que consideraron que los limitaban o que sentían que debían de trabajar. Se presentan modificaciones en el carácter y en la personalidad, en la forma de entregarse e involucrarse de manera emocional, social y económica, en la expresión y recibiendo de la opinión propia y de la postura del compañero frente a algún aspecto, así como en la capacidad de expresar sentimientos y pensamientos, el trabajo con los celos, el aspecto sexual, la fidelidad, entre otros.

Vinculado con lo anterior, en las parejas se presentó una mayor flexibilidad y una apertura al componente sexual, mostrándose la posibilidad y la libertad de interactuar con terceros de manera individual, y en algunos momentos con la pareja; todo ello en base al consentimiento de ambos y del establecimiento, de forma explícita y/o implícita, de ciertas reglas o pautas que deben seguir los involucrados y que ellos han establecido y adoptado, como son la comunicación o no de lo sucedido, la frecuencia y la durabilidad de la interacción con el otro, la posibilidad o no de compartir el encuentro, el conocimiento del otro o el anonimato, así como el tipo de vínculo y relación establecido con el otro.

Esta apertura sexual también ha dado pauta a la libertad que tienen los involucrados de ponerle fin a la relación y de no colocar títulos o etiquetas de propiedad al compañero, respetando de esta manera la individualidad de la pareja. Y si bien una pareja ha mantenido la postura de relación cerrada, no con ello han dejado de abordar el tema en algún momento, mostrando así la importancia fundamental que tiene el consentimiento de ambos para permitir la apertura sexual con terceros, vinculándose fuertemente con el modo que tienen los participantes de concebir la fidelidad, los celos y la exclusividad sexual. Así como se presentó una modificación en la manera de entender el amor y la relación de

pareja, lo mismo se ha presentado con los temas de la fidelidad y de los celos. Todos los participantes presentaron un cambio en la manera de definir y de apreciar los celos, la fidelidad y la exclusividad sexual. se dio una mayor apertura al tema sexual, flexibilizando de esta manera el tema de la fidelidad, vinculando este aspecto más con lo emocional, el compañerismo, la lealtad, a la pareja y al sentimiento de seguridad afectiva establecida con el compañero, dando apertura a la interacción sexual que pudiera tener cualquiera de los implicados. Este proceso de reconstrucción en la definiciones de los celos y la fidelidad se dio en los participantes de acuerdo al aprendizaje realizado con sus expareja, sobre todo al vislumbrar la existencia de este nuevo tipo de relación, muchas de las veces presentado por alguno de sus excompañeros, reconociendo y aceptando la facilidad con la que se pueden involucrar los miembros con un tercero, sin dejar por ello de involucrarse y de comprometerse con la relación; es decir, la apertura sexual en la relación se llevo a cabo en los participantes por la posibilidad presentada por un compañero del pasado, presentándose como una alternativa que vislumbrar la libertad y la oportunidad consciente que tienen los involucrados de relacionarse de manera sexual con otro hombres, pero sin dejar de estar involucrado de manera emocional y afectiva con el compañero.

Por su parte celos están más relacionados al sentimiento de inseguridad emocional, de dependencia, de etiquetar al otro o de considerarlo de su propiedad, de esta forma los participantes han concebido la oportunidad de romper con la idea de propiedad o de exclusividad, aceptando que el compañero puede sentirse atraído por sexualmente por otros, lo mismo que puede ocurrir consigo mismo. Los celos han sido un tema que han requerido de un trabajo continuo y constante por parte de los involucrados, mostrando con ellos los apegos y los miedos que los participantes tienen o tuvieron en su momento; es decir, el tema de los celos, y el trabajo que los participantes han realizado en ellos, les han permitido afrontar de manera positiva la manifestación de sus miedos, de sus inseguridades y de sus apegos, teniendo consciencia de ellos a través de la presencia delos celos, de analizarlos y de tomar consciencia de lo que pasaba en su interior, logrando de esta manera hacerles frente y apropiarse de ellos, vislumbrando los celos como un elemento positivo de la relación y no de la forma negativa tradicional con la que se ven.

Por lo anterior, los participantes han tomado consciencia del aprendizaje que han tenido con su actual pareja y del aprendizaje y las vivencias con las anteriores, de este modo, los participantes mencionan la evolución que han tenido y que tienen cuando se relacionan con su pareja, abriéndose a la posibilidad de aprender y construir con el otro, respetando y autorespetando su individualidad y su proceso, llegándose a concentrar cada vez más en los procesos que ellos viven y que tienen que trabajar. Del mismo modo, los participantes le han dado una importancia al tiempo y a la convivencia, permitiendo a través de ellos la construcción de una imagen real del otro; es decir, a partir del tiempo y de la convivencia se pasa de la exaltación del enamoramiento al compromiso y de conocer al otro a través de la amistad y el apoyo.

Por otra parte, varios de los participantes tienen presente la idea y la existencia de la posibilidad, de que la relación llegue a su fin en un determinado momento, siendo valorada y tomada en cuenta como un elemento que recuerda a los participante de disfrutar y vivir el momento presente, tratando de esta manera el disfrutar la relación día con día, tanto los momentos difíciles como los apreciados y valorados de forma positiva. Es así como los participantes rompen con la idea aprensiva de mantenerse en una relación estática o en una relación eterna en la que no se sientan satisfechos o a gusto.

La comunicación es uno de los componentes que ha sido altamente valorado por los participantes, afirmándose que esta es la pieza clave y básica del buen funcionamiento de la relación, y que a la par de desarrollar este elemento, la pareja debe generar la confianza y de presentar en los involucrados el sentimiento de poder expresarse libremente, exteriorizando aquello que gusta y aquello que desagrada. También la comunicación es valorada altamente en los momentos de crisis o cuando se presentan problemas, siendo a través del diálogo y la comunicación la manera de resolver los problemas, así como de buscar y de llevar a cabo la solución o las alternativas del dilema presentado. La comunicación también es el elemento que permite la buena convivencia. Los participantes afirman que la comunicación requiere también de un alto grado de trabajo por parte de ambos miembros, desarrollando el arte de escuchar y de expresar, no solamente de forma oral, también es valorada la expresión no verbal. Sin embargo la comunicación no es concebida por los participantes como algo estático o como un objetivo o un estado al cual



se debe llegar, sino como un componente que fluye, que tiene sus altas y sus bajas, pero que es importante no dejar de valorarlo y de trabajarlo.

En torno al tema del matrimonio y la adopción o la procreación, se muestran diversas posiciones y opiniones en torno al tema, siendo un tema que algunos se han planteado y que para otros no ha tenido la relevancia necesaria para considerarlo en su vida presente o futura. En torno al tema del matrimonio, únicamente una pareja ha legalizado su unión, otra la considera como una posible opción pero que no han realizado por los problemas presentados previamente, generando así un significado propio de dicha unión. Sin embargo para la tercera pareja, la posibilidad del matrimonio no ha sido considerada ni abordada en ningún momento. Por su parte el tema de la adopción ha estado más vinculado a la forma en como la sociedad actúa o actuaría ante dicho suceso. Es decir, aquellos participantes que han considerado la posibilidad de adoptar en un futuro han analizado su postura en torno a los límites y a las barreras que presenta la sociedad ante dicho acontecimiento, pues mencionan que de llevar a cabo la adopción se presentaría ante ellos, y ante el niño, una serie de sucesos sociales con los que tendrían que lidiar, como lo son los estereotipos, la opinión y la agresión de las personas, la violencia o agresión que se presentaría ante el niño y ante ellos, y la reacción negativa de la sociedad (amigos, familia, vecinos, etcétera).

Pero también los participantes han considerado la parte positiva de la adopción, como son el sentimiento de paternidad, la posibilidad de apoyar a un ser humano y la capacidad de ofrecer al niño el amor y la educación que necesita o que podrían ofrecerle. Y también, los participantes han presentado una clara consciencia de la responsabilidad y el compromiso que representa la adopción y la educación del niño, reflexionando y analizando su capacidad de poder o no con dicho compromiso.

Como se puede apreciar, la información recabada en la presente investigación permite vislumbrar el tipo de relación que establecen las parejas entre hombres, los elementos que están presentes y la forma particular en que éstas parejas han construido y desarrollado sus relaciones de pareja, invitando con ello a la reflexión y a la discusión en torno al tema.

También, a través del testimonio y de la historia de vida de estos seis participantes se puede apreciar la realidad con la que se desarrollan las relaciones de pareja entre varones,

las dificultades que presentan, las particularidades de sus vínculos, las modificaciones personales que han tenido que hacer para poder establecer sus parejas, el trabajo que han realizado para mantener con cierto equilibrio su relación a lo largo del tiempo; es decir, los participantes han compartido su vida, su historia y su subjetividad para expresar el modo de vivir y relacionarse, de mantenerse y de sentirse en una relación que consideran satisfactoria hasta cierto grado, pues si bien es cierto que su relación actual les ha permitido construir un vínculo seguro y que cumple con sus expectativas, también es real la presencia de aspectos negativos que requieren de un trabajo continuo y la constante elección que han hecho los participantes al visualizar la imperfección de su pareja y al elegir el mantenerse dentro de la relación.

A continuación se presenta la discusión y las conclusiones que se generan a partir de la información obtenida en la investigación.

## DISCUSIÓN.

Es necesario continuar y seguir desarrollando el estudio del amor y de las relaciones de pareja desde un enfoque que permita concebir la realidad de las personas tal como la vivencian y la experimentan en su cotidianidad, dicho trabajo puede y debe ser también desarrollado por los psicólogos, con base en una línea existencial y humanista, la cual permite el estudio del ser desde una visión integral. Todo esto es necesario debido al constante cambio que presenta la sociedad, a los nuevos retos que se sobreponen en el conocimiento científico y logístico, así como la necesidad de entender y comprender la vida de las personas que se relacionan con estos temas, aspectos altamente presentados por las personas y en los cuales se han encontrado una serie de obstáculos para el disfrute el desarrollo pleno de su potencial como persona debido a las ideas equivocadas que se mantienen hoy en día, no sólo en su inicio, también en su desarrollo y en su forma de terminar las relaciones de pareja y en la forma de concebir el amor y la pareja, presentándose aun la idea romántica e ideal de ellos. Así lo plantea la presente investigación y la información recogida a través de las entrevistas de los participantes, siendo sus vidas personales los elementos que permiten apreciar la realidad y dar un replanteamiento al asunto.

Sin embargo, no debemos dejar de lado la advertencia de Castanedo (2005) al señalar la importancia de ser conscientes de la existencia de las múltiples interpretaciones que se le pueden atribuir y que pueden existir de la realidad, así como las formas de comprender un aspecto de ella, prestando atención a la forma y a la manera de construir el conocimiento así como del propio conocimiento construido. Es necesario también señalar que no es objetivo de la presente tesis dar a conocer de forma definida y terminada lo que las personas entienden por amor y por relaciones de pareja, pues éste sería un objetivo muy ambicioso a seguir. Por el contrario, la presente investigación es un paso más para el desarrollo del estudio general del tema, presentando a través de las seis historias de vida la realidad cotidiana de estos individuos, su forma de desarrollarse en sus relaciones, los elementos que se presentan en sus relaciones de pareja, la historia y la evolución que han realizado para poder mantener una relación estable por más de siete años, tiempo que

supera la duración normativa que se presentan en las relaciones entre hombres, las cuales tienen un promedio de 2 a 3 años, de acuerdo con Cruz (2004).

A lo largo de su historia, los participantes se han valorizado y han desarrollado un amor propio, aclarando sus objetivos en la vida, en la relación de pareja así como la propia definición que tenían sobre el amor y la relación de pareja, reconociendo sus propias cualidades y talentos, así como sus limitantes y sus aspectos a trabajar como pensamientos, actitudes y comportamiento. Todo ello afirma lo sostenido por García (2010) quien aseguraba que la base de todo amor es el amor que siente la persona por sí misma, el cuidado, la educación y el respeto que se da a nivel exterior e interior; siendo la incapacidad de amarse a sí mismo el límite que imposibilita la expansión del amor de la personas hacia los demás.

Del mismo modo, se sustenta lo afirmado por Tierno( 1999) al señalar que el requisito básico para todas las personas es el amor que se tengan a sí mismo, lo cual le permitirá estar en equilibrio consigo mismo y con el otro, pues al amar la persona se acepta tal como es y por lo tanto también es capaz de amar y de respetar al otro en su totalidad, éste es un aprendizaje que realizaron los participantes y que los demuestran en la actualidad al considerar a su pareja como un ser con individualidad, teniendo presente la clara diferencia entre la idealización que se hace del otro y la persona real que es, generando en algunos momentos un sentimiento de molestia por no cumplir las expectativas dejadas en el otro; o de no construir expectativas al principio de la relación y desarrollándolas conforme la interacción se va dando y en base al conocimiento del otro, de lo que buscaba y del tipo de vínculo que se construye día con día con el compañero. Así lo señalaron todos los participantes, quienes fueron elaborando y cimentando sus relaciones en base a la información real del otro, al conocimiento de lo positivo y lo negativo de la persona y en torno a la convivencia que se fue dando con el tiempo, llegándose a generar expectativas en relación a las circunstancias que se presentaban, todo ello contrario, en todos los casos, al tipo de relación y de convivencia que mantuvieron y desarrollaron con sus anteriores parejas, destacando así el aprendizaje realizado con el tiempo y en base a los ensayos y errores que realizaron con sus relaciones de pareja pasadas.

El presente trabajo, a partir de los testimonios de los participantes Ricardo, Luis y Jaime, sostiene lo planteado por Krishnananda (2007) al mencionar que el amor, considerado como fuerza creadora, permite la evolución y revolución de las relaciones humanas capacitando al ser humano con la posibilidad de ser consciente de su vivencia del aquí y ahora; así los demuestran los participantes, quienes a través del aprendizaje y de las redefiniciones que han tenido del amor, les ha permitido evolucionar sus relaciones afectivas con su parejas, así como la revolución de su concepto de pareja, llegando apreciar en varios casos, como lo sostienen los participantes Jaime, Guillermo, Luis, Felipe y Ricardo, la vivencia que se experimenta día con día, reconociendo la importancia de vivir el momento presente, ello en base a su forma de concebir su vida, la vida misma y su espiritualidad.

Esta forma de vivir el momento no se relaciona con la creencia que se comúnmente se tiene de “hacer lo que se quiera” o de vivir en el libertinaje; por el contrario, el modo de vivir el presente en los participantes se da forma responsable y de compromiso, disfrutando el momento pero vislumbrando las consecuencias de los actos y de las decisiones tomadas, así como el respeto de la propia integridad y la del otro. Este modo de vivir el aquí y el ahora permite a los participantes confrontar sus miedos y sus inseguridades, reflexionar sobre las decisiones tomadas, dejando de lado la idea del libertinaje con el que se ha relacionado al colectivo homosexual.

Por otra parte y tal como lo argumenta Perls (2002) la vitalidad en las personas se da a partir de la aceptación de los elementos positivos y negativos existentes; de esta manera, los participantes han aprendido aceptar, con el paso del tiempo, ambos elementos de sí mismo y de la otra persona, así como de la relación establecida en pareja. Las parejas han logrado un proceso dinámico de construcción de lo personal y de lo relacional a partir de la apreciación y de la aceptación de lo positivo y lo negativo, permitiendo así la armonía de las diferentes dimensiones que estableció Perls, la dimensión física, la interpersonal, la auto-representación y la dimensión espiritual o abstracta, todas ellas presentes en los participantes siendo construidas y concebidas individualmente. De este modo la investigación muestra la importancia que tiene el equilibrio que mantiene la persona consigo mismo y con los demás, logrando un contacto positivo con su propio Self, con el

entorno y con las personas con las que interactúa y con las que mantiene lazos socio-afectivos.

Lo anterior se relaciona también con lo planteado por May (2002) al sostener que la acción de amar abre a la persona a lo positivo y a lo negativo de la existencia, del dolor, del desengaño, del goce, entre otros aspectos. De ésta manera los participantes han desarrollado y experimentado sus relaciones de pareja a través de la apertura de todos los aspectos que el compañero representa, tanto los que se consideran positivos como negativos. Así lo demuestra e ilustra Ricardo al señalar las habilidades, virtudes, limitantes y defectos que posee su pareja, las dificultades que se han presentado en la relación, también la toma de conciencia de los aspectos que molestan y desagradan; de la misma manera aparece la apertura de la aceptación en la relación de Felipe y Luis, quienes han tenido que trabajar su relación en torno al aspecto de la confianza, la comunicación y la nueva oportunidad de la relación después de una ruptura y del matrimonio de Felipe con otro hombre. En el caso de Jaime y Guillermo, ambos han trabajado en su relación a través de las diversas dificultades que se les ha presentado, como la apertura de la relación en los aspectos sexuales, el duelo de Jaime con su expareja y el manejo de los celos y las inseguridades, así como de acoplarse conscientemente a las tareas del hogar, el desarrollo de la vida cotidiana y encontrar en ello la manera de disfrutarlo sin necesidad del “sufrimiento creado” presentado en la idea romántica y rosa de la pareja y del amor.

De la misma manera, como nuevamente lo señala May (2002), el amor no puede reducirse a la mera presencia de la pasión, del eros, del romanticismo y el sufrimiento, de la ilusión ilógica y de un sentimentalismo; por el contrario, y como lo afirman los participantes, en el amor se encuentran presentes otros aspectos, como son la toma de conciencia de la individualidad de los amantes, de la propia personalidad, de la libertad, de una construcción real, de la amistad y el compañerismo, de la lealtad y de la lógica en la relación en donde se manifiesta el trabajo que los involucrados han hecho respecto a sus miedos, sus apegos, sus idealizaciones, entre otros aspectos; pues como lo testificaron los participantes, su definición de amor, de pareja, de los celos, de la fidelidad y de los objetivos buscados en la pareja han ido cambiando con el paso del tiempo y a través de las experiencias previas con otras relaciones de pareja. Por ejemplo, Luis señala claramente

como se fue dando esta modificación del amor y de la pareja a través de sus relaciones pasadas y del aprendizaje realizado con ellos, dándose en sus primeros encuentros un acercamiento más idealizado e inseguro, buscando en sus primeras relaciones la aceptación y el amor que él mismo asegura no podía proporcionarse. Otro claro ejemplo lo señala Jaime, quien apunta el tipo de aprendizaje que realizó con sus previas parejas y la modificación que con ellas ha tenido su concepto de pareja y del amor, llegando a señalar la flexibilidad que tiene para él el tema.

Como se puede apreciar en el análisis, la modificación de sus relaciones, así como del trabajo realizado con sus anteriores parejas y con la actual, ha sido un esfuerzo que han realizado con base en sus experiencias y a la toma de consciencia que han tenido los participantes en torno a sus miedos, inseguridades y apegos, lo cual ha requerido de la introspección y de que los participantes volteen a ver su interior y tomar consciencia de lo que ahí existe, así como de apropiarse de ello y de aceptarlo para trabajarlo y modificarlo. A modo de ejemplo de lo anterior, Luis ha señalado la inseguridad que presentaba con sus anteriores parejas, aceptando todo lo que decían y guardando su opinión y sus sentimientos, presentándose así el miedo al abandono, dicho aspecto fue trabajado y en la actualidad comienza a manifestar y demostrar su punto de vista y su sentir, logrando crear en sí mismo la seguridad buscada en los demás, así como la aceptación de sí mismo, de sus miedos y de sus apegos, tomando consciencia de ellos y apropiándose los, lo cual ha permitido tener una mayor unión con su pareja actual y generar en él un sentimiento de bienestar y comodidad. Del mismo modo, Guillermo y Jaime han trabajado en los miedos que se han presentado en relación a su pareja; ambos señalan el proceso de darse cuenta que han realizado al voltearse a ver internamente, aceptando y trabajando con los miedos y lo apegos que habían aprendido y construido en su familia y en el medio en que se desarrollaron.

Todo lo anterior confirma lo señalado por Perls (2002) cuando menciona que el darse cuenta de la realidad se da cuando las personas son capaces de ver dentro de sí misma, de sus experiencias íntimas y dejando de lado todo análisis racional-lógico y normativo. Es de esta manera los participantes ilustran la manera en como dos de las parejas llegaron a la modificación de la relación convencional que llegaron a mantener previamente, y que hoy

en día mantienen una relación que se vincula más con la concepción que ambos tiene de la pareja y de sus proyectos de vidas, así como de los aspectos sexuales y de compañerismos.

Otro elemento que se presentó en los participantes es la sensibilidad a los cambios y al trabajo que ello requería, en este sentido los participantes han sido conscientes de las implicaciones que tiene la convivencia con el paso del tiempo, así como la presencia de los problemas generados por las incompatibilidades y los desacuerdos, teniendo la convicción de que ninguna pareja es perfecta, así como ninguna persona lo es, pues en palabras de Jaime: “nadie somos perfectos y todos somos perfectibles”. Dicho argumento sustenta lo planteado por Roberts y Padgett-Yawn (1999) al señalar que todas las personas deben tener la convicción de que ninguna relación es perfecta, y que conforme pasa el tiempo y a la convivencia que se va dando entre dos personas, existe una mayor probabilidad de que se presenten problemas, incompatibilidades, disgustos y desilusión, requiriendo así de la energía y del tiempo de los involucrados para poder resolver los problemas cuando se presentan.

A través de las modificaciones que los participantes han hecho a sus concepciones sobre sí mismos y sobre sus relaciones, ello ha posibilitado que asuman las consecuencias de sus actos de forma consciente, que asuman los problemas y trabajen en ello, sobre todo con sus relaciones de pareja, en donde los participantes han desarrollado el sentimiento de seguridad e implicación con el compañero, dejando de lado el echarle la culpa a lo exterior y asumiendo los problemas como propios, un claro ejemplo es la concepción que tienen de los deberes, de los celos y de la pareja, así como la responsabilidad que han tomado en torno a sus miedos y sus problemas individuales. Es de esta manera como se afirma lo planteado por Bravo (2000) al mencionar la importancia que tiene en la persona la cualidad de responsabilizarse de sus actos y de sus decisiones, implicando con ello la evaluación de las consecuencias que traerán sus actos y el asumir sus alcances, ya sea a nivel individual o en relación al resto de las personas.

Por otra parte, y como lo señaló Ovidio hace mucho tiempo, la rutina y la cotidianidad son elementos que permite el conocimiento del compañero y es una condición que posibilita el que los amantes puedan mantener su amor a través del trabajo continuo y constante, requiriendo así de la participación y el trabajo de ambos; dicho elemento se



puede apreciar en dos de las parejas, la de Ricardo y Nicolás y la de Jaime y Guillermo, quienes señalan el trabajo continuo que han realizado para mantener la relación, apreciando las diferencias y las similitudes en gustos y apreciaciones que les permiten tener una visión real del otro, así como señalar el trabajo de la cotidianidad, de los deberes domésticos y de los problemas habituales que se les han presentado con el tiempo de vivir juntos, lo cual ha permitido construir una unión más sólida y los integrantes han podido mantener una relación armónica y de respeto. Ésta idea también sustenta lo mencionado por Fromm (2007) y por Tierno (1999) respecto al amor y al conocimiento real del otro, pues se requiere de un trabajo, un descubrimiento y una aceptación constante de la totalidad del otro, incluyendo los defectos y las virtudes, logrando así construir entre las dos personas la capacidad de dar y recibir de forma equilibrada y consciente.

Cabe señalar también al respecto, la convicción que han tenido los participantes de establecer relaciones de parejas basadas en el respeto, la honestidad, la armonía, el amor, la convivencia tranquila, el sentimiento de seguridad, la buena comunicación y la ausencia de peleas, de gritos, de infidelidades y de una relación basada en una mala comunicación y convivencia, todo ello en relación a la manera particular con la que los participantes conciben la fidelidad y la lealtad. Esta convicción contradice fuertemente la imagen social que se tiene de las relaciones de pareja entre hombres, donde las etiquetas de promiscuidad, falta de involucramiento, superficialidad e inestabilidad emocional están presentes, ya que a pesar de que la mayoría de los participantes provenía de familias poco convencionales o que presentaban problemas de comunicación o convivencia, todos decidieron construir y establecer relaciones que se alejaran a los modelos inestables de pareja de sus padres o al modelo presentado en los medios de comunicación, rompiendo con las relaciones conflictivas del pasado y del ideal rosa-romántico y del sufrimiento del amor y de la relación de pareja.

Del mismo modo, es necesario mencionar la construcción individual que cada uno de los participantes ha desarrollado de su concepto de amor, de pareja y de la relación que establecen de ellos, esto en base a la carencia de un modelo de pareja presentando en los medios de comunicación, si bien esto da pauta para una flexibilidad en su construcción, también genera con ello problemas y retos que los participantes han tenido que asumir y

realizar, pues como lo señala Castañedo (1987 y 2005), la ausencia de un modelo de pareja requiere de una búsqueda individual en la construcción de las relaciones afectivas entre varones, así como de la reproducción del modelo hegemónico de la pareja entre un hombre y una mujer, siendo la persona el agente activo para modificar dicho modelo, desechando aquello que considera sobran y rescatando los elementos que le permiten sentirse a gusto y con la posibilidad de desarrollarse en la relación.

Sin duda éste reto social e individual de la ausencia de modelo de pareja entre hombres es un aspecto que se presentó en todo los participantes, trayendo consigo un esfuerzo y un trabajo constante en la construcción de su ideal de pareja y en el ensayo y error realizado con sus excompañeros, solicitando del mismo modo el constante análisis y la reflexión de su concepto de pareja y de amor.

Todo el anterior trabajo lo han realizado los participantes a través de la cotidianidad y del conocimiento que tuvieron por ella del otro y sobre todo de sí mismos, ya que no sólo la cotidianidad permite la convivencia y el conocimiento profundo del otro, también lo hace la amistad que se da en la pareja y la comunicación establecida y construida, pues de ello depende el desarrollar la capacidad de romper con la imagen idealizada que se da en las personas en el enamoramiento, permitiendo elaborar una imagen real de la persona, verla y asumirla como realmente es y tomar consciencia de esa idealización y responsabilizarse de ello. También la cotidianidad y la convivencia han permitido la transformación de la pareja y de la idea mantenida sobre el amor. Esto se puede apreciar en la pareja de Felipe y Luis, así como la de Guillermo y Jaime, quienes al pasar el tiempo y bajo los dos acontecimientos importantes que se presentaron en su vida, renovaron su idea del otro, relacionándolo con la imagen que previamente se había construido de lo que buscaban en una pareja, así lo deja ver Jaime cuando señala el tipo de relación que buscaba con una persona, para demostrarse a sí mismo y a los demás que era capaz de estar en pareja, y del trabajo que conllevó el hecho de relacionarse con Guillermo, terminando de romper con él las ideas rosas que tenía y de plasmar la realidad en sí mismo, re-construyendo una imagen real de su pareja.

Del mismo modo, Felipe y Luis han tenido que reconstruir la imagen que tenían del otro, a partir del recuento que tuvieron después de que Felipe se casara con alguien más,

solicitando la construcción más real del otro, visualizando y aceptando las carencias que presenta el compañero y la diferencia de gustos, de objetivos y de personalidad. También para Ricardo se dio la modificación plausible de lo que entendía como pareja, pues a pesar de llevar una vida heterosexual y de haberse casado y de haber mantenido noviazgos con mujeres, es después de su divorcio y al relacionarse con hombres de manera sexual y emocional que comienza la reconstrucción de su concepto de pareja, analizando y reflexionan en torno al tema a través de la aceptación de su “nueva” preferencia sexual, otorgando mayor flexibilidad al componente de la sexualidad, al mantenimiento de una relación, a la ruptura del ideal rosa y eterno de una relación para toda la vida.

Cabe retomar el planteamiento y el reto que Chiappo (2002) propone a los psicólogos en relación al amor, señalando que los psicólogos deben ser capaces de sobrepasar el argumento lineal y biológico que concibe al amor como una experiencia netamente afectiva y con raíces biológicas, para comenzar a comprender el amor como una dimensión existencial de la vida humana, de una manera maravillosa de vivirla y que permite la apertura de las personas con otras, consigo mismas y con el mundo. De ésta manera, el amor también tiene que dejar de limitarse a las relaciones entre los seres humanos, y comenzar a contemplarse y extenderse a las relaciones con el medio, con los demás seres vivos y con los elementos que rodean al ser humano.

Abordar el tema del amor y de las relaciones de pareja requiere de un arduo trabajo y de hacerlo el investigador debe tener presentes en todo momento las dimensiones del fenómeno, pues no se puede aislar y analizar el tema de forma completa e integral de esta manera, ya que se relaciona con otras áreas del ser humano, desde lo existencial hasta lo espiritual, pasado por las emociones, las sensaciones, los pensamientos, los valores y las leyes y los discursos sociales que presenta el ser humano. La presente investigación deja abierto el dialogo y la discusión en torno a los aspectos encontrados y presentados, del mismo modo invita a los colaboradores y demás especialistas a unirse al trabajo de seguir generando el conocimiento real y existente en la sociedad y en la personas de hoy en día, de no hacerse se seguirán presentando los problemas que día con día acarrearán las personas en su búsqueda ferviente de la media naranja, del amor platónico y romántico prometido, de la felicidad instaurada con la llegada de ese ser especial.

Sin duda todos estos problemas están relacionados con los discursos dominantes en la sociedad, pues como se puede apreciar en los testimonios presentados, las personas aun mantienen el deseo y el anhelo de vivir en pareja, de establecer relaciones socio-afectivas con otro pero sin ser conscientes del trabajo que ello requiere, de la toma de consciencia de los aspectos personales que llegan a intervenir y afectar en las relaciones, en la convivencia, y de seguir ignorándose se seguirán presentando los periodos de tristeza, de búsqueda irracional de la felicidad prometida en la pareja, de la codependencia y del establecimiento de relaciones de pareja que no permitan al ser humano desarrollar su potencial. Por todo ello, es necesario acercarse a la realidad, dejar de teorizar en torno al debate y comenzar a construir el conocimiento a través del testimonio y de la vivencia de los implicados, incluido el investigador, pues de seguir ignorándose el aspectos subjetivo y la implicación del investigador, se dejen de lado elementos que permitan alimentar positivamente el tema, las tendencias y los posibles discursos que se puedan tener.

Del mismo modo como lo hicieron alguno de los grandes pensadores de la gestalt, del humanismo y del existencialismo, como Perls y Rogers, partiendo de su forma individual de apreciar el mundo, aceptando su vinculo con la realidad, con los aspectos que le son cotidianos y con el acompañamiento y el testimonio de las personas que compartieron su mundo y que expresaron su subjetividad y su manera de apreciar la realidad, dando con ello la pauta de construir teorías y metodologías que permiten ofrecer a las personas el desarrollo de sus potencialidades y otorgarles ciertas herramientas para relacionarse consigo mismo, con los demás y con el mundo.

Aun queda mucho por hacer en torno al tema, y sobre todo en cuanto a la vinculación del tema del amor y las relaciones de parejas entre personas del mismo sexo, en este caso entre varones. Es necesario acercarse a esta realidad, a vislumbrar y entender la forma en cómo construyen y se mantienen estas relaciones, los retos sociales e individuales que tienen que afrontar y a ser conscientes de las similitudes y las diferencias que se presentan con las relaciones de parejas heterosexuales. Los hombres que mantienen relaciones con otros hombres, a diferencia de como en la cotidianidad se aprecia, muestran también el deseo de enamorarse, construyen de forma individual su modelo de pareja, aprende a través del ensayo y error, se enamoran y desenamoran, flexibilizan o analizan el componente

sexual de la pareja, tienen la idea del matrimonio y la adopción, presentan celos e inseguridades, pero sobre todo, y como lo expresaron y compartieron los participantes, tienen las ganas y los deseos de trabajar consigo mismo y con sus relaciones, mantienen la seguridad de establecer relaciones, y se enfrentan a los aspectos existenciales del ser humano como lo son los miedos, las inseguridades, las emociones, las dudas y la toma de consciencia de la existencia y de las decisiones tomadas.

## CONCLUSIONES.

A manera de conclusión, abordar los temas de las relaciones de pareja, del amor y de la homosexualidad requiere de seguir superando retos teóricos, de salir de la discusión de los profesionales (que es muy importante pero no es suficiente como se ha podido observar) y comenzar a relacionarse directamente con los implicados, vislumbrar y apreciar el modo en como las personas van construyendo sus relaciones, las decisiones y las evoluciones que han tenido que tomar, los retos que ellos mismos contemplan y la toma de consciencia del trabajo y la energía que requiere el mantener y establecer relaciones de pareja, alejándose cada vez del amor romántico, de la búsqueda de la pareja ideal y perfecta, de la imagen eterna del amor y de romper con estereotipos y prejuicios en torno a las relaciones entre varones. Del mismo modo, es necesario romper con la investigación lineal y doctrinal de la ciencia causal, y seguir aplicando y construyendo aquella psicología que toma en cuenta al humano como ser integral, abordando no solamente la conducta y los pensamientos, también las subjetividades, el mundo interno y la parte espiritual innatamente humana.

Por todo lo presentado con anterioridad, se puede concluir también que se cumplieron los objetivos planteados para la presente investigación, pues a través del análisis teórico y la investigación de la literatura en torno al tema se pudo construir la base de investigación y los lineamientos que permitieron poder adentrarse a la subjetividad de las personas y presentar la dinámica y la estructura de las tres parejas participantes. De la misma manera, se pudo apreciar las definiciones que tienen seis hombres en base a su historia de vida sobre el amor, las relaciones de pareja, y también se pudo tener un acercamiento de las concepciones que cada uno de ellos tienen en torno a los demás, así como de la construcción que han hecho de sus relaciones, las particularidades y las generalidades que se presentaron en ellas.

¿Qué componentes y elementos se presentaron en estas relaciones? Es necesario el análisis y la reflexión en torno al tema de las relaciones de parejas entre hombres, pues como se puede apreciar en el presente trabajo, existen y se mantienen relaciones que salen de la imagen social construida en torno a ellas. En las tres relaciones participantes se pueden observar algunos lineamientos y la presencia de ciertos elementos comunes como son: el papel y la importancia que le han dado a la comunicación, la capacidad de expresar

y recibir puntos de vista, desacuerdos, opiniones, posturas y sentimientos. También se dieron modificaciones a la manera de definir y concebir el amor, vinculándose con la vida, rebasando los límites de la barrera y expresándose a otras personas. Lo mismo se presentó con la idea que tienen de la relación de pareja, vislumbrándola como una relación humana, con sus virtudes y sus carencias, con la presencia de elementos a trabajar y con la toma de consciencia del compromiso que requiere, del tiempo y de la energía, modificando la idea rosa y romántica de la pareja eterna o de la media naranja y cambiándola por la aceptación del otro como ser individual y humano.

También se puede notar en las parejas la presencia de una flexibilidad en torno a los componentes de los celos, de la fidelidad y de la no exclusividad sexual, dando de este modo una mayor libertad y apertura al establecimiento de relaciones sexuales con otros, lo cual permite un acercamiento y la generación de comodidad y de seguridad en la pareja. Del mismo modo los integrantes vislumbran la posibilidad de terminar o no con la relación, aceptando estar en ella por decisión y no por costumbre o por imposición del otro, lo cual a su vez se relaciona con el respeto de las individualidades de ambos y del respeto a los espacios y los tiempos personales. Se presenta en las relaciones una toma de consciencia de los aspectos existenciales de la relación y de sí mismo, de la importancia de establecer relaciones equitativas y en las que se promueve el crecimiento de ambos integrantes, no sólo a nivel social, emocional y económico, también se toma en cuenta el componente espiritual.

De forma individual cada integrante de la relación ha tomado responsabilidad de sus miedos, sus apegos, sus inseguridades y de su historia de vida, asumiendo el compromiso de apropiarse de ello y de no hacer responsable al otro de ello, dando pauta a la decisión de trabajar con uno mismo, con su historia y a hacer contacto con su interior y con aquellos elementos que percibe como negativos o limitantes.

Este trabajo abre una nueva línea de investigación y de discusión, desde la psicología, en torno al tema del amor y de las relaciones de pareja entre hombre así como del vínculo existente entre ellos, dejando ver la importancia y la necesidad de abrir nuevos caminos que permitan valorar y vislumbrar los desafíos a los que se enfrentan estas relaciones en la cotidianidad así como en las capacidades, habilidades y herramientas que han tenido que

generar los hombres para lograr mantener relaciones estables que salgan de la normatividad temporal que se cree que tienen y que se han planteado para ellas a nivel social. También, a través del trabajo se pone a discusión y en tela de juicio el modelo y la imagen negativa que se maneja en los medios de comunicación y en la sociedad a través de los estereotipos y los prejuicios, y que son un reto o un desafío con los cuales tienen que lidiar las personas al momento de establecer relaciones de pareja.

El trabajo intenta acercar a psicólogos, profesionales y a la sociedad en generar, y hace la invitación a reflexionar en torno al tema, no solamente de las relaciones de pareja entre hombres, también en la cuestión del amor, tratando de mostrar una salida al discurso y a la polémica teórica que se ha mantenido en torno a él, discutiendo y analizando desde una postura filosófica, científica y racional, dejando de lado las vivencias y las subjetividades de los personajes. El trabajo abre camino al acercamiento de la realidad, a construir y generar el conocimiento a través de las vivencias y las experiencias de las personas y no en torno solamente a libro y autores.

Mirando a futuro, los desafíos que se vislumbran para los profesionales que intenten abordar el tema del amor y de las relaciones de pareja muestra un panorama que escapa al entendimiento y a la comprensión del pensamiento racional, lineal y casual de la psicología denominada “científica” o de las disciplinas científicas en general; por ello es necesario la apertura a nuevas líneas de pensamientos, a metodologías y a posturas teóricas que permitan y puedan apreciar la dimensión y el impacto de la realidad, así como de la velocidad con la que ésta se transforma. Hablando en torno de las relaciones de pareja y del amor, se comienzan a percibir nuevas tendencias reales que poco a poco están adoptando las personas, tendencias como las relaciones de tres, las relaciones poliamorosas o las relaciones por conveniencia económica o social, lo cual hará más difícil o laborioso el acercamiento a estos fenómenos. Los elementos que se presentaron en estas relaciones, en especial los elementos de la flexibilidad sexual y la modificación del concepto de fidelidad, son elementos que también están presentes en las relaciones heterosexuales, dando pauta a una nueva concepción de la sexualidad.

No se debe ignorar también las nuevas familias que se están dando y que se construyen en torno al modelo de homoparentalidad, lo cual trae, y traerá, más elementos a analizar y a



reflexionar, complicándose así el acercamiento normativo causal a esta realidad. Es indiscutible la presencia de relaciones de parejas homosexuales, y el éxito y desarrollo que han tenido éstas en la sociedad, así como su aceptación en la cotidianidad, por ello no debe extrañar a los psicólogos y a los profesionales la presencia de ellas en terapias de parejas, en la educación, en los movimientos sociales y familiares. De no tomar en cuenta esto, se dejara de lado la realidad que se presenta día con día, impidiendo el aprendizaje y el conocimiento que se puede generar de estas relaciones que se establecen, de los elementos que en ellos se generan y de las habilidad y herramientas personales que han generado los individuos para lograr el establecimiento y el desarrollo positivo de sus relaciones de pareja y de su forma de vivir y disfrutar su idea del amor.

Por todo lo anterior es necesario trabajar con los jóvenes y con los niños respecto a la idea que van construyendo en torno a las relaciones de pareja, así como presentarles y hacerlos reflexionar sobre aquellos elementos que les permitan vivir y disfrutar sus futuras relaciones, o las relaciones que mantengan en la actualidad, analizando los ideales y los mitos que se presentan en ellos y que pueden orillarlos a establecer relaciones que limiten su crecimiento como personas o que generan emociones y sentimientos negativos y/o destructivos. De igual modo es conveniente trabajar y profundizar en la dinámica y los elementos que se presentan en otras relaciones de parejas establecidas por hombres, para identificar los elementos que se pueden generalizar y ofrecer otra imagen real de las relaciones homosexuales entre varones. También debe trabajarse en el análisis y la investigación de la dinámica y los componentes que presentan en la actualidad las relaciones heterosexuales y las relaciones de pareja que establecen dos mujeres, con la finalidad de hacer una reflexión más profunda en torno al tema del amor y de las relaciones de pareja.

## BIBLIOGRAFÍA.

- Allerand, M. (1992) *Piedra libre. Terapia Gestáltica. Una teoría dinámica con ejemplos y ejercicios para la autotransformación*. Argentina: Planeta, pp. 13-62 y 131-171.
- Barrios, D. (2005) “Amor, pareja y erotismo”, en ídem. *En las alas del placer. Cómo aumentar nuestro goce sexual*. México: Pax México, pp. 33-45.
- Bauman, Z. (2010) *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Baumgardner, P. (2003). *Terapia Gestalt*. México: Pax México.
- Berscheid, E. (2007) “La mayor fuerza del ser humano, otros seres humanos”, en L.G. Aspinwall y U.M. Staudinger (Coords.) *Psicología del potencial humano*. España: Gedisa, pp. 63-75.
- Bravo, E. (2000) *Amor y pérdidas*. Argentina: Biblos, pp. 15-56.
- Brennan, J. (1999) “El movimiento de la tercera fuerza”, en ídem. *Historia y sistemas de la psicología*. México: Prentice Hall, pp. 288-307.
- Cáceres, J. y Escudero, V. (2004) *Relación de pareja en jóvenes y embarazos no deseados*. España: Pirámides, pp. 21-86.
- Castanedo (1987) *Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Barcelona: Herder, pp. 11-116.
- Castanedo, C. (2005) *Psicología humanística norteamericana*. México: Herder.
- Castañeda, M. (2005) *La experiencia homosexual. Para comprender la homosexualidad desde dentro y desde fuera*. México: Paidós.
- Castañeda, M. (2006) *La nueva homosexualidad*. México: Paidós.
- Chaves, N. (2009) *La homosexualidad imaginada. Vigencia y ocaso de un tabú*. Barcelona: Maia, pp. 13-50.

- Chiappo, L. (2002) *Psicología del amor*. España: Peisa, pp. 11-22, 49-59 y 87-126.
- Clarkson, M. (2003) *Miedo inteligente. Cómo aprovechar la tensión que generan las situaciones de riesgo*. España: Paidós plural, pp. 23-58 y 249-259.
- Cruz, S. (2004) “La pareja gay masculina”, en G. Careaga y S. Salvador (Coords.). *Sexualidades diversas. Aproximaciones para su análisis*. México: Miguel Ángel Porrúa, pp. 217-236.
- De Castro, C.A. y García, C.G. (2008) *Psicología clínica. Fundamentos existenciales*. Colombia: Uninorte, pp. 1-117.
- Döring, M.T. (2005) *La pareja o hasta que la muerte nos separe ¿Un sueño imposible?* México: Fontamara, pp. 25-78 y 185-192.
- Duran, A.N.D. (2004) *Cuerpo, intuición y razón*. México: CEAPAC.
- Durán, A.N.D. (2009) *Aprender a Asombrarse, Indignarse y Enamorarse. La propuesta social del cuerpo de Sergio López Ramos*. México: CEAPAC.
- Fleming, C.S. (2007) “Fenomenología, existencialismo y pensamiento oriental en la terapia Gestalt”, en A.L. Woldt y S.M. Toman, *Terapia Gestalt. Historia, teoría y práctica*. México: Manual Moderno, pp. 61-76.
- Frick, W.B. (1973) *Psicología humanística*. Bueno Aires: Guadalupe.
- Galindo, C.J. (1994) “Historia de vida. Guía técnica y reflexiva”, en *Estudios sobre las culturas contemporáneas. Vol. VI: (18)*, pp. 203-230.
- García, V. L. (1992) “Resumen didáctico de la historia de la psicología”, en L.V. García, J.S. Moya y S.D. Rodríguez (Comps.) *Historia de la psicología. Vol. I*. España: Siglo XXI, pp. 111-153.
- García, C. (2010) *Más amor y menos química*. México: Aguilar, pp. 15-91 y 145-168.

- Gómez, A.B. (2009) “Adolescentes lesbianas y gays frente a la homofobia”, en J.I. Pichardo (Ed.) *Adolescentes ante la diversidad sexual. Homofobia en los centros educativos*. España: Catarata, pp. 37-52.
- González, D.E. (2000) *Psicología fenomenológica. Fundamentos y parámetros de las psicoterapias*. Madrid: Biblioteca nueva.
- Gurméndez, C. (1994). *Estudios sobre amor*. Colombia: Anthropos, pp. 9-86.
- Hernández, S.R., Fernández, C.C. y Baptista, L.P. (2008) *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill, pp. 3-26.
- Jellouschek, H. (2004) *Los riesgos en la vida en pareja*. España: Sal Terrae, pp. 9-22 y 105-120.
- Kreimer, R. (2005) *Falacias del amor. ¿Por qué anudamos amor y sufrimiento?* Buenos Aires: Paidós.
- Krishnananda (2003) *De la codependencia a la libertad. Cara a cara con el miedo*. España: Gulaab, pp. 19-98.
- Lafarga, J. (1991a) “Antecedentes del enfoque centrado en la persona en México”, en J. Lafarga y J. Gómez del Campo (Comp.) *Desarrollo del potencial humano. Vol. 3*. México: Trillas, pp. 57-69.
- Lafarga, J. (1991b) Contexto histórico del enfoque centrado en la persona. En J. Lafarga y J. Gómez del Campo (Comps.) *Desarrollo del potencial humano. Vol. 3*. México: Trillas, pp. 24-56.
- Lazarus, R. S. y Lazarus, B. N. (2000) *Pasión y razón. La comprensión de nuestra emociones*. España: Paidós, pág. 119-153.
- Lima, S.M. (1999) “Atreviéndose a ser feliz”, en J.J. De Anda, A. Lovering y S. Moreno (Comps.) *La promoción del desarrollo humano en un continente en crisis*. México: Universidad Autónoma de Aguascalientes, pp. 77-88.

- List, M. (2007) "Masculinidad e identidad gay en la ciudad de México", en A. Amuchástegui e I. Szass (Comp.) *Sucede que me canso de ser hombre... Relatos y reflexiones sobre hombres y masculinidades en México*. México: Colegio de México, pp. 433- 478.
- López, R.S. (2002) (Coord.) *Lo corporal y lo psicosomático. Reflexiones y aproximaciones II*. México: Zendová.
- Lowenstern, E. (2009) *Los sueños en la terapia Gestalt*. México: Alfaomega, pp. 11-44.
- Marc, E. (1993) *Psicología existencial. Guía práctica de las nuevas terapias: las técnicas, los fundadores, los terapeutas, los centros y sus direcciones en España*. España: Kairós, pp. 86-90.
- Martín, A. (2008) *Manual práctico de psicoterapia Gestalt*. España: Desclée De Brouwer, pp. 19-88.
- Martínez, A. (2004a) *Escrituras torcidas. Ensayos de crítica Queer*. España: Laertes, pp. 115-149.
- Martínez, M. (2004b) *Psicología humanista: un nuevo enfoque psicológico*. México: Trillas.
- May, R. (2000) *Amor y voluntad. Contra la violencia y la apatía en la sociedad actual*. España: Gedisa, pp. 13-33, 93-111 y 243-285.
- Melendo, T. y Millán-Puelles, L. (2008) *La chispa del amor. Cómo entender y enriquecer el amor*. México: Trillas, pp. 19-33 y 92-103.
- Mondimore, F.M. (1998) *Una historia natural de la homosexualidad*. España: Paidós, pp. 193-227.
- Moustakas, C. (1966) *Psicología existencial. Experiencia de la soledad*. España: Morata, pp. 15-75.
- Navarro, J. y Pereira, J. (2000) *Parejas especiales*. España: Paidós.

- Neuburger, R. (2004) *¿Seguimos... o lo dejamos? Un balance de la pareja*. España: Alianza Editorial.
- Nicolas, J. (2002) *La cuestión homosexual*. México: Fontamara.
- Ortega, C. (2006) *Toma de decisiones y resolución creativa de conflictos*. España: Formación Alcalá, pp. 5-9 y 89-104.
- Ortiz, U.F.G. (2007) *La entrevista de investigación en las ciencias sociales*. México: Limusa, pp. 15-37.
- Perls, F. (1966) "Cuatro conferencias", en En J. Fagan e I.L. Shepherd (Comps.) (2003). *Teoría y técnica de la psicoterapia guesáltica*. Buenos Aires: Amorrortu, pp. 22-44.
- Perls, F. (1976) *El enfoque Gestáltico y testimonios de terapia*. Chile: Cuatro vientos.
- Perls, F. (2002) *Sueños y existencia. Terapia Gestáltica*. Chile: Cuatro Vientos.
- Quitmann, H. (1989) *Psicología humanística. Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. Barcelona: Herder.
- Ramírez, F.M. (2002) "Miedo y esperanza: un acercamiento filosófico", en I. Jáidar (Comp.) *Los dominios del miedo*. México: Universidad Autónoma Metropolitana, pp. 145-163.
- Rattner, J. (2009) *Psicología y psicopatología de la vida amorosa*. México: Siglo veintiuno.
- Roberts, A. y Padgett-Yawn, B. (1999) *Amor y Sexo*. Barcelona: Art Blume, pp. 12-60.
- Rogers, C. (1962) "La relación interpersonal: el núcleo de la orientación", en J. Lafarga y J. Gómez del Campo (Comps.) (2010). *Desarrollo del potencial humano. Vol. 2*. México: Trillas, pp. 121-136.
- Rogers, C. (1973) *El matrimonio y sus alternativas*. Barcelona: Kairós.
- Rogers, C. (2002) *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.

- Santamaría, C. (2001) *Historia de la psicología. El nacimiento de una ciencia*. España: Ariel, pp. 93-104 y 149-154.
- Sartre (1977) *El existencialismo es un humanismo*. México: UNAM.
- Segnini, I.M. (2002) *Armonía en la pareja*. México: Alfaomega, pp. 11-53 y 99-113.
- Seguin, C. (1960) *Existencialismo y psiquiatría: psicología, psicopatología y psicoterapia*. Argentina: Siglo XXI.
- Soriano, S. (2000) “Parejas del mismo sexo”, en J. Navarro y J. Pereira (Comps.) *Parejas en situaciones especiales*. España: Paidós, pp. 19-42.
- Spagnuolo, M. (2007) “Teoría clásica de la terapia Gestalt”, en A.L. Woldt y S.M.Toman (Comps.) *Terapia Gestalt. Historia, teoría y práctica*. México: Manual Moderno, pp. 21-38.
- Tierno, B. (1999) *La fuerza del amor. El camino hacia la realización personal y la madurez afectiva*. España: Temas de hoy, pp. 19-33 y 115-193.
- Vázquez, L. (2000) *Amatoria. Manual para aprender a amar*. España: Ariel, pp. 7-69.
- Verdecchia, L. (2007) *La pareja triunfadora*. Venezuela: Paulinas.
- Wamba, F. (1997) *Soledad existencial: Aspectos psicopatológicos y psicoterapéuticos*. España: Universidad de Sevilla, pp. 23-50.
- Willi, J. (2004) *Psicología del amor*. España: Herder.
- Zinker, J. (2003) *El proceso creativo en la terapia Gestáltica*. México: Paidós

# Anexos



# ANEXO 1. FORMATO GUÍA PARA LAS ENTREVISTAS.

Formato base de guía para las entrevistas de la investigación respecto al amor y a las relaciones de pareja.

## **1) Antecedentes.**

- Describir las relaciones de los padres y de aquellos familiares o personas que sirvieron de modelo para construir el concepto de relación de pareja.
- Cómo se daban los roles y cómo se desarrollaban las relaciones.
- Cómo influyeron los medios de comunicación en su idea del amor y de relación de pareja.
- Como a partir de los antecedentes de sus antecedentes familiares fueron concibiendo su relación de pareja.

## **2) Amor y relación de pareja.**

- Concepto del amor (Forma de concebirlo y elementos).
- Cómo desarrollo su concepto de amor.
- ¿Existe vinculación entre el amor y la relación de pareja?
- Qué es una relación de pareja.
- Concepción de la vida.

## **3) Relaciones de pareja.**

- Duración de las relaciones pasadas.
- Numero de relaciones pasadas.
- Cuales eran sus expectativas en las relaciones.
- Celos y muestra de cariño-afecto en las relaciones pasadas.
- Descripción de la dinámica en la relación (roles/estereotipos).
- Motivos por los que se separo de sus relaciones.

## **4) Relación de pareja actual.**

- Duración de la relación.
- Expectativa de la relación.
- Muestras de afecto-celos.
- Fidelidad (concepto y forma de mostrarlo).
- Miedos en la relación.

- Cómo es la comunicación en la pareja (Tipo, toma de decisiones, comunicación no verbal, confianza, secretos).
- Cuál ha sido el factor que ha mantenido la relación (Qué mantiene la relación de pareja).
- ¿Qué concepto tiene de si mismo, de su pareja y de su relación?
- Actualmente cuál es el sabor y la emoción predominante en su vida.
- Cómo consideras tu estilo de vida y qué efectos tiene sobre ti y tu relación.
- ¿Tiene o tuvo planes de formar una familia, de procrear?
- ¿Tiene o tuvo planes de casarse?