



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

ESTRATEGIAS PARA FORTALECER UNA RELACIÓN DE  
PAREJA ESTABLE

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

FERNANDO HIRATA SUÁREZ

Director: Dr. MARCO EDUARDO MURUETA REYES

Dictaminadores: Lic. BERTHA ESTHER GALLEGOS ORTEGA

Lic. JOSÉ ESTEBAN VAQUERO CAZARES





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
CAPITULO 1. VISIÓN HISTÓRICA DE LA PAREJA HUMANA.....	8
• La prehistoria.....	8
• Los grecorromanos .....	9
• La edad media .....	10
• Renacimiento.....	13
• La revolución francesa.....	13
• Época moderna .....	15
CAPITULO 2. LA PAREJA EN LA SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA.....	18
• Estructura de la pareja .....	18
• Modalidades de pareja .....	20
• Amor, pareja y sociedad .....	21
• La pareja contemporánea .....	23
• Motivos de consulta psicológica de pareja .....	26
* Intimidad .....	26
* Diferenciación .....	27
* Cuestiones de poder .....	28
* La pasión amorosa .....	29
* Fidelidad vs. Infidelidad .....	30
CAPITULO 3. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA RELACIÓN DE PAREJA. ....	32
• Tipos de familia y la pareja.....	32
• Los cambios en la estructura y su adaptación.....	35
• Reflexiones sobre alternativas posibles.....	36
CAPITULO 4. CONCLUSIONES. ....	43
BIBLIOGRAFÍA. ....	48

# INTRODUCCIÓN

En la interacción diaria de una pareja se manifiestan innumerables tipos de emociones, conductas y actitudes que determinan como cada miembro de la pareja desarrolla una percepción y evaluación de los sentimientos, emociones y funcionamiento de su proceso diádico. Rodríguez y Mogyoros (2001), mencionan que se da una compleja red de relaciones físicas, jurídicas, laborales, culturales, de dominio y sumisión, y hasta de poder y control donde no se sabe si pueden llegar a ser felices.

Así, Rodríguez y Mogyoros (2001) y Eguiluz (2007), destacan aspectos como son: la historia de cada miembro de la pareja; lo físico; lo económico; lo afectivo; lo cultural; lo sexual; y lo religioso como de suma importancia para determinar la estabilidad de una pareja.

Por ello el interés de estudiar la relación de pareja en sus diferentes formas de interacción, desde el inicio de la relación pasando por su desarrollo. Distintos autores han estudiado diferentes aspectos como son:

1. Lo real y lo ideal de la pareja, Rivera y Díaz-Loving (1996), los relacionan con la percepción que uno construye de la posible pareja y de la posterior evaluación de la distancia que existe entre el ideal de pareja que una persona pueda tener y las características reales de la misma.

2. Reacciones ante la interacción de la pareja, Rivera y Díaz-Loving (1996), se refieren a sentimientos y emociones, satisfacción, celos, amor, autoconcepto, experimentados por uno o ambos miembros durante las diferentes etapas del ciclo vital.

3. El ejercicio y la vivencia de la paternidad Salguero, Ortega y Torres (2001), donde se ve cómo viven los hombres la experiencia de ser padres y la importancia que tiene la relación del padre hacia el cuidado de los hijos, así como en la relación de la pareja.

4. La infidelidad, Andrade (1995), donde ven los diferentes papeles que juega cada miembro de una pareja, que son a su vez complementarios y, considera también las posibles causas de la infidelidad, tomando en cuenta los rasgos afectivo, social y lo cognitivo.

Estos son algunos de los trabajos que se han realizado en México, entre otros que son de igual importancia en la relación de pareja.

Podemos mencionar que es importante encontrar estrategias encaminadas a fortalecer la relación de pareja para una mejor solución de los conflictos en ésta, retomándola como un sistema en constante transformación que permita su continuidad y crecimiento.

El ser humano como entidad social tiene la necesidad de interactuar con los demás para su completo desarrollo físico, psicológico y social. Para Rodríguez (1995), es en la familia donde se establecen las primeras relaciones y donde se desarrollaran las destrezas necesarias para establecer el contacto con su medio social.

La primera forma de establecer una relación se da entre el recién nacido y su madre, la segunda es cuando el niño tiene un vínculo más estrecho con compañeros o amigos de su misma edad, por medio del cual comparte y descubre el mundo fuera del entorno familiar, siendo una relación enriquecedora y satisfactoria.

Durante la adolescencia se marcará un estilo de vida, donde cambiarán las formas de relacionarse con los demás y se dará un nuevo tipo de relación de pareja (el noviazgo), la cual repercutirá en su vida futura, donde buscará entre las diferentes relaciones a alguien con quien compartir su vida cotidiana, ya sea de forma institucionalizada (matrimonio) o no (op. cit.).

En la relación de pareja se da un entrelazamiento de dos historias, un vínculo afectivo, por la idea de convivencia, procreación, amor, apoyo y comprensión que hay entre dos personas que comparten su vida de manera cotidiana Pérez (1996), llegando a un grado de insatisfacción en algunas ocasiones, por las expectativas que se tienen del otro.

La mayoría de las parejas se constituye como consecuencia de un proceso de enamoramiento. Sin embargo, Rodríguez y Mogyoros (2001), nos platican como a lo largo de la historia no siempre ha sido así, ya que en algunas épocas los matrimonios eran acordados por los padres, por conveniencias, por compraventa y hasta por raptó, donde se devaluaba a la mujer, como todavía sucede en la mayoría de las culturas actuales pese a los cambios que se han dado en la pareja, la familia y demás instituciones.

Las emociones que sienten hacen que esa unión sea importante, a veces sin tomar en cuenta las diferencias de educación, valores, creencias, responsabilidades entre otras cosas que más tarde pueden influir en su relación.

El tener una pareja implica respeto hacia la otra persona, hacia lo que le interesa y a las metas que tiene, sin embargo cuando esto no sucede se puede dar una “crisis” en la pareja, la cual puede ayudar a reajustar y madurar esa relación o por el contrario, si viene cargada de

elementos negativos como: agresión, chantaje, lucha de poder, celos, etc., los puede conducir a una insatisfacción marital y por consiguiente a un rompimiento.

Tomando en cuenta que en la interacción diaria de una pareja se manifiestan innumerables emociones, conductas y actitudes que determinan y desarrollan en cada miembro de la pareja una forma de percibir y evaluar los sentimientos, emociones, funcionamiento y calidad del proceso diádico.

El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros, la importancia de esta forma de pensar radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

Por lo anterior, la autoestima puede definirse como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal Rodríguez, Pellicer y Eyssautier (1998).

La autoestima es uno de los factores más relevantes para el bienestar personal y una clave para relacionarnos de una forma satisfactoria con la pareja, la familia, los amigos y el entorno en que se desarrolla Kubli (1995).

Si nuestra tendencia es a sobrevalorar las dificultades en la relación o los defectos del otro miembro de la pareja sin valorar las propias capacidades o posibilidades ni las del otro, si esta forma de pensar está generalizada, nuestras actuaciones van a estar sesgadas o actuaremos con temor y hay más posibilidades que los fallos se repitan en el futuro.

También podemos tener un pensamiento distorsionado en el sentido contrario, si lo que tenemos es un sentimiento exagerado de autoestima, nos puede crear problemas con la pareja, lo cual ocasionará que no podamos resolver los problemas de forma adecuada.

Algunos de estos problemas pueden ser de comunicación, Trujillo y Montero (1995); Intimidad, Montero y Castillo (1995); de cercanía; de poder; infidelidad, así como de autoconcepto de cada miembro de la pareja.

Podemos ver que en la actualidad se da una gran importancia a las relaciones interpersonales del individuo por ser un ente social, dentro de estas un factor primordial es la autoestima, ya que desde niños se nos va formando una imagen “propia”, a partir de nuestras primeras relaciones; desde el primer contacto con la madre, pasando por la familia, en la

escuela y otros ambientes, donde nos comportamos de distinta manera en cada uno de estos, dependiendo de ciertas circunstancias que influyen en que cada quien pueda tener un determinado autoconcepto, autoimagen, una autoaceptación determinada Rodríguez, Pellicer y Eyssautier (1998).

Lo anterior resulta parte fundamental para que el hombre alcance la autorrealización y la plenitud en todos los aspectos, como dice Fromm (1995), en “El arte de amar”:

*“mientras tememos conscientemente no ser amados, el temor real, aunque habitualmente inconsciente, es el de amar”. p. 123.*

En el mundo de hoy se vive un ambiente de hostilidad, degradación, falta de comunicación y de demostración de afecto positivo en las familias, por lo que es extraño escuchar sobre “parejas estables y funcionales”, mas no todo es desalentador pues en el momento que imaginamos lo que nos quiere decir esta frase nos llena de expectativas de que algo tan importante como la relación de pareja dentro del núcleo familiar en cuanto se le presentan conflictos y que no por tener deficiencias en nuestras habilidades para poder darles solución muchas veces se termina con una relación sino el buscar e implementar ciertas estrategias que ayuden a salvaguardar esa relación.

Una de las relaciones que se establecen como “duraderas” es la de pareja, por lo cual el objetivo primordial de este trabajo es hacer una revisión bibliográfica de los diferentes aspectos que influyen para que ésta sea estable, ver que tanto se ha estudiado para llegar a la propuesta de estrategias que ayuden a que esto suceda. Por lo cual es de suma importancia encontrar formas de ayudar a mantener la estabilidad en la relación de pareja.

El presente estudio tiene por objeto conocer lo qué los estudiosos del tema respecto a la relación existente entre diferentes factores como es la historia, la autoestima de cada uno de los miembros que forman la pareja, el entorno familiar del que vienen y la satisfacción marital, así como la posibilidad de resolver los conflictos cotidianos para finalmente sugerir estrategias que ayuden a fortalecer la relación de una pareja estable.

El contenido del presente escrito se dividirá en 4 capítulos. En el capítulo 1 se abordará una visión histórica de la pareja humana, dentro del capítulo 2 se verá a la pareja dentro de la

sociedad contemporánea, para que en el capítulo 3 se propongan estrategias para mejorar la relación de pareja, para así, en el capítulo 4 sacar conclusiones acerca de lo estudiado.



# 1. VISIÓN HISTÓRICA DE LA PAREJA HUMANA.

En cualquier tema relacionado a la humanidad es importante y por demás interesante ubicar la perspectiva histórica, ya que no solo se vive el “aquí y ahora” sino como han sido las cosas en otras épocas y otros lugares, así como también planear y esperar el futuro. Sin esta forma de ver, la visión sería por demás riesgosa y segmentada, pues estaríamos dando por hecho que lo vivido en este momento es lo único y lo natural.

La relación de pareja es un tema que ha acompañado al hombre desde el inicio de su existencia, ya que, como menciona Eguiluz (2007), es el antecedente de todo grupo humano y se le protege en una gran parte de las sociedades para asegurar la continuidad de la especie y el progreso de la civilización. Sin embargo no siempre se ha resguardado a esta como fuera de esperar. Es por esa razón que el propósito de este capítulo es mencionar algunos datos en cuanto a la historia de la relación de pareja.

## 1.1 La prehistoria.

Para Eguiluz (2007) en el periodo paleolítico no hay representaciones de relación de pareja, ni de acoplamiento animal en los dibujos de las cuevas.

Marca la aparición del Homo Sapiens como la demostración de una forma de relación entre humanos que implicaba protección y cuidado, dándose esto con el entierro de los difuntos contra los depredadores y como una forma de demostrar amor y cuidado hacia los mismos.

Eguiluz (2007) le adjudica ya, un sentimiento amoroso Al hombre de Cro-Magnon, hace 100,000 años en África y el cercano Oriente y hace 35,000 en Europa.

En el mismo escrito nos dice que en el Neolítico, hace 10,000 años, con el descubrimiento de la agricultura, la domesticación y la cría de ganado, se forman las primeras comunidades, así, comienzan a distribuirse tareas entre los sexo, la propiedad privada y la jerarquía, tanto como el poder de unos sobre otros, con esto dando pie a la guerra. Trayendo consigo para las mujeres una nueva forma de coerción, el rapto, la violación y con todo lo anterior las primeras formas de esclavitud.

A este respecto, Rodríguez y Mogyoros (2001) nos indican como en los pueblos antiguos predominaba la promiscuidad, ya que en los grupos las relaciones entre hombres y mujeres eran de tal forma que era difícil detectar la paternidad. Dicen que tal vez allí surgieron los

tabúes y las normas sobre el incesto que hay en tantos pueblos, pues se pensaba que el matrimonio con personas del mismo clan era como casarse entre parientes. También señalan que se daba el matrimonio de compraventa, donde el hombre elegía a la mujer que quería para procrear y pagaba un precio por ella, la mujer aceptaba ser propiedad de éste. El matrimonio por raptó se daba entre los pueblos más belicosos y la mujer era el delicioso botín de guerra, sin embargo se siguió haciendo entiendo de paz y hasta tal vez en la actualidad, tanto como el matrimonio de estrategia familiar, donde los padres eran quien lo negociaban, tal cual transacción comercial. Finalizan diciendo que el denominador común es la devaluación de la mujer, ya que el objetivo era procrear y no la vida amorosa, ni el crecimiento personal, ni la felicidad. Sin embargo la sociedad protegía a la pareja y familia como base de la vida civil y emblema de la continuación de la raza y la cultura.

## 1.2 Los grecorromanos.

Rodríguez y Mogyoros (2001) apuntan que los griegos tenían un noviazgo previo y el matrimonio era monogámico se gozaba de mucha libertad sexual sin tabúes ni represiones severas. Para esa época el divorcio era fácil para ambos.

En Roma, la mujer podía divorciarse cuando quería, siempre y cuando fuera de la alta sociedad, era idealizada dentro del matrimonio, el cual era la institución noble que exigía la amistad. En el matrimonio el entendimiento entre la pareja solo era un buen deseo pues se convertía en contrato muto y sin amor, Eguiluz (2007), y compara al divorcio con el de nuestra época y concluye que era más igualitario.

Esta misma autora nos comenta que el adulterio no se castigaba aunque era grave tanto en el hombre como en la mujer. Tal vez debido a lo que comenta Rodríguez y Mogyoros (2001), que el matrimonio monogámico exigía la fidelidad de la mujer, mas no así la del hombre fuera o no casado mientras no se relacionara con mujer ajena, siendo de este modo devaluada la mujer en la calle y valorizada en la casa.

Rodríguez y Mogyoros (2001) puntan que existían dos clases de mujeres: la esposa y la cortesana, la cual era una mujer refinada y culta. Sin embargo Eguiluz (2007) considera que las concubinas eran iletradas, solo que no le convenía a la República tener ciudadanos de segunda, concebidos en los concubinatos, por lo cual no se plasmaba en las pinturas la realidad de la época.

El culto por la belleza de los griegos, favoreció a la mujer según Rodríguez y Mogyoros (2001) que consideran que este fue el primer pueblo en que a la mujer se le vio como una compañera genuina.

En la sociedad de Pompeya se podían encontrar en los muros de las casas pinturas de parejas, donde se representaba a los señores de la casa en el siglo II y I a.c. mostrando el ideal de la pareja en ese entonces. Sin embargo la realidad era muy diferente, Eguiluz (2007)

Rodríguez y Mogyoros (2001) Marcan a la filosofía platónica y neoplatónica con su exaltar del espíritu y la devaluación del cuerpo como base de los movimientos castos que más tarde, con los cristianos, desataron la devaluación del matrimonio y pusieron a la mujer como peligrosa y seductora del hombre.

En la sociedad Romana, la mujer no tenía acceso a la educación, ni a la política pero era más libre que en el mundo griego, en el cual no salía sin una esclava de compañía.

Eguiluz (2007) nos habla que en el siglo II d. c. Marco Aurelio cambio las costumbres romanas y se da una oposición contra el aborto y abandono de niños. Se estigmatiza a las viudas que se acostaban con su regidor y se castigaba la homosexualidad. Dice también que los romanos inventaron la pareja puritana, la moral conyugal, en donde los esposos debían ser castos y debían tener caricias solo con el fin de procrear.

### 1.3 La edad media.

En esta época se destacan dos imágenes según Eguiluz (2007), la de un mundo brutal, viril y conquistador donde la mujer es víctima; y la del amor cortes, el joven inclinado ante su dama idealizada pero nunca tocada. La cristianización se dio de forma muy lenta, siendo un trabajo de siglos.

La clase dominante en la época feudal era la que importaba en ese entonces y el matrimonio entre los nobles era arreglado por el rey, ya que este les concedía tierras y dotes a los recién casados. Por otro lado, en la mayoría de las familias los ancianos eran los que arreglaban el matrimonio, el cual era un contrato civil, firmado ante notario y limitado a la Europa meridional.

En el siglo XII extendió su poder y lo instituyó como sacramento que se desarrollaba frente a una iglesia, después en el siglo XV ya se tenía que celebrar dentro de la misma. Con esto se vuelve indisoluble y se exigía la monogamia. A este tipo de matrimonio, dicen Rodríguez y

Mogyoros (2001), los teólogos judíos y cristianos lo dedujeron en plan igualitario, sin embargo otorgaban todos los privilegios al varón. Así mismo, en el *Decálogo o Código de los Diez Mandamientos de la Ley de Dios* se enumera a la mujer como propiedad del hombre.

Eguiluz (2007) cita a Michel Foucault, que señala como la Iglesia se instaure en la intimidad de la pareja cuando en 1215 se decreta la obligación para todos los cristianos de ambos sexos, desde los 14 años, de confesarse por lo menos una vez al año y ese mismo año, durante el Concilio de Letrán, se vuelven obligatorias las amonestaciones un mes antes del matrimonio, con fin de prohibir la consanguinidad, prohibición que se extendía hasta la cuarta generación. Todo esto era un medio de control de parte de la Iglesia. Incluso se desarrolla la idea de la virginidad, retomado de los romanos. En el siglo XII se impone el culto a la Virgen María, que la ubican por encima de todos los santos, la cual simboliza el tributo a la maternidad, algo que significaba un gran prestigio para una mujer. Por otro lado, la virginidad es castidad, y entonces a la sexualidad se le castiga severamente.

Continúa con que en esta etapa, se retoman las prohibiciones del antiguo testamento y apunta al Eclesiastés como antifeminista ya que dice: “El pecado comenzó por la mujer y por ella todos fuimos castigados con la muerte...”. Así se abre una grieta entre clérigos y laicos, dando a los clérigos la tarea de no derramar ningún líquido impuro, mientras que los laicos deben canalizarlos.

Por implantar esta barrera de la sexualidad, la Iglesia convierte a la sociedad en un mundo de solteros, y por tanto el matrimonio se ve afectado por el pecado. Aquí se daba una diferencia entre el *amor*, que llevaba a la pasión salvaje, violenta y condenable, y *caritas*, el amor cristiano de cuidado al prójimo, al pobre o enfermo.

Por su parte Rodríguez y Mogyoros (2001), mencionan que se hablaba de adulterio si la relación era de un hombre con una mujer casada pero no de la mujer soltera con un hombre casado. Sin embargo, hablan del salmo (Mateo, 19) donde Jesús de Nazaret responde a los fariseos que le preguntan sobre repudiar a la mujer, ya que Moisés les otorga acta de divorcio, y les responde que se convirtieron en una sola carne y que lo que Dios unió no lo separaría el hombre y el que repudie a su mujer (excepto por fornicación) y se case con otra, cometía adulterio. También señalan al apóstol Pablo, que hace una analogía entre el amor de los esposos y el amor mutuo de Cristo y la Iglesia en (Carta a los Efesios, cap. 5), defendiendo los

ideales de libertad y de igualdad del cristianismo, aunque tenía afirmaciones antifeministas como: “en la Iglesia, las mujeres cállense” de 1 Corintios, 15.

Sakruka (2004), por su parte, habla del origen del hombre y dos teorías; la de la Evolución de Darwin y la religiosa que comienza con el Génesis del Antiguo Testamento. Aborda a la segunda con lo que se refiere a lo que llama “el mito de Adán y Eva”, explicando que hay quien los considera el inicio de la Historia. Ella los considera importante por ser la primera pareja de la Historia.

Dentro de su artículo narra, al igual que Rodríguez y Mogyoros (2001), como Dios crea al hombre a su imagen y semejanza, después lo pone en el huerto del Edén para que lo labrase y guardase, indicándole que de todos los arboles comería excepto del de la ciencia, del bien y el mal, ya que cuando lo hiciera, moriría. Al verlo solo, crea a los animales, sin embargo el hombre seguía sintiéndose sólo, lo hace dormir, toma una de sus costillas y crea a Eva, la cual Adán da por llamarla Varona ya que fue tomada de sus huesos y carne. También comenta que en un principio estaban en un estado de inocencia pura, y dependientes totalmente de Dios e indefensos. La serpiente viene a quitarles esa inocencia cuando hace que Adán y Eva coman del árbol de la ciencia. Dios se muestra despiadado ante esto y los expulsa del Paraíso; a la serpiente haciéndola que se arrastre sobre su pecho y comiendo tierra por toda su vida; a Eva le dice que multiplicara el dolor en sus apareamientos y que deseará a su marido y éste sería su señor; para Adán le reprocha haber escuchado a su mujer y comer del árbol, maldiciendo la tierra por su amor, y que comerá con dolor por toda su vida.

Rodríguez y Mogyoros (2001) nos explican, por último, los motivos de que el cristianismo no fuera la historia de la mujer liberada como se decía, y que es hasta el siglo XX para que gente con ideas ajenas a la Iglesia promovieran la libertad e igualdad de la mujer.

Primero, el espiritualismo platónico y neoplatónico, adoptado por muchos Padres de la Iglesia, devaluando el cuerpo y la sensualidad y que veía a la mujer como encarnación del mal.

La influencia de la idea que pregonaba el “dominio de la voluntad sobre las pasiones”, (lo que llamaríamos emociones y afectividad en la actualidad). El espíritu debía reprimir al cuerpo y su parte más rebelde, el sexo que era llamado “placer de la carne” y que solo se justificaba para procrear.

Para los teólogos, moralistas y juristas cristianos “el matrimonio es un contrato por el cual un varón y una mujer se dan y aceptan el derecho perpetuo y exclusivo sobre sus cuerpos, en orden a poner los actos que de suyo son aptos para la generación de la prole”.

#### 1.4 Renacimiento.

Eguiluz (2007 p. 8 y 9), indica que de 1500 a 1789 la Iglesia colaboro con el Estado para imponer un orden moral extraordinario, donde la sexualidad se consideraba despreciable y sucia entre los ricos y nobles, en tanto que en el campo se dibuja una promesa de cambio, un renacer diferente y discreto. La Reforma y la Contrarreforma actuaron juntos para reprimir la sexualidad apoyados por el Estado absolutista. El amor se vivía de distinta manera, dependiendo de la clase a la que se pertenecía.

El Estado burocrático inventado por el Antiguo Régimen occidental trata de imponer una disciplina sexual, tanto como una fiscalización exagerada, actuando como brazo de la moral religiosa. En el siglo XVI se castigaba el adulterio con prisión. El besar en público a una mujer casada o viuda era objeto de castigo e inclusive de la decapitación.

Las prostitutas que antes eran expulsadas, durante el renacimiento pasan de ser del régimen del gueto al de lo prohibido. En los siglos XVI y XVII más de 10,000 mujeres fueron deportadas a América por comportamientos irregulares. Mientras, en España, las madres solteras eran perseguidas judicialmente. En tanto que, en la Inglaterra protestante de Enrique VIII se ahorcaba a los homosexuales.

Es por lo anterior que, el Renacimiento se considero, en materia de sexualidad, más inhumano que la Edad Media y la represión creció hasta la Revolución, hasta que la moral quedara interiorizada en los espíritus, incluso a los que no estaban bajo la influencia directa de la enseñanza de la Iglesia.

#### 1.5 La revolución francesa.

Se considera que en 1789 comenzó la edad contemporánea porque se entiende que en ese año se inició el final del Antiguo Régimen que era la forma de ejercer el poder que se dio en Europa desde el siglo XVI hasta la victoria de los revolucionarios franceses.

Esta transición se apreció en dos hechos: la aparición del capitalismo, como consecuencia de la Revolución Industrial, y el ascenso de la burguesía (clase media-alta), por el triunfo del liberalismo.

Así, también se pensaba que pasaría en cuanto a lo sexual, pues con las ideas de libertad, igualdad y fraternidad, se suponía ya no reprimir los sentimientos ni la sexualidad y habría mayor ternura e igualdad en las relaciones de pareja, sin embargo, Eguiluz (2007, p. 9) cita a Dominique Simonnet “toda revolución es una invasión de la existencia por la vida pública, y por tanto un encogimiento de la vida privada” pues aparecieron el Terror y la Virtud.

Hay muy poco escrito acerca de la intimidad y de la vida privada de las personas comunes, mas la exigencia del matrimonio por amor se dio a lo largo del siglo XVIII.

Rousseau, quien fue un gran pensador de esa época, mencionaba en su novela la *Nueva Eloísa* que una mujer no debe ser sometida por su marido, y que debía darse el consentimiento mutuo en toda relación amorosa, lo cual entusiasmó a muchas mujeres. Con esto, el divorcio toma un papel legítimo. También se crea el matrimonio por contrato civil, laico y que se da por libre consentimiento de dos personas, las cuales se podían divorciar en menos de dos meses por consentimiento mutuo, previa asamblea familiar, y a los 6 meses, por incompatibilidad de caracteres, o por variados motivos, teniendo los mismos derechos la esposa como el marido, lo que daba una posibilidad de pareja igualitaria. Aquí, se hace responsable a cada uno para que la vida común pudiera ser feliz o desdichada.

Por otro lado, no le convenía a la Revolución, que pretendía reglamentar la vida privada, el que dos personas fueran independientes y se amaran. Pues en el siglo XVIII hubo una dicotomía entre monarquía, donde los hombres no podían participar en la vida pública, pues el poder lo poseían unos pocos, y en la república, pasaba lo contrario, los hombres estaban muy ocupados en los asuntos de la ciudad y las mujeres son aisladas. Así, Eguiluz (2007), menciona que para Hume, en Francia y Montesquieu en Inglaterra, la Revolución separó a los sexos y eliminó la diversidad.

En el XIX, sigue la dominación social sobre el matrimonio. El ideal de mujer es que, una joven de buena familia no debía verse al espejo, a la vez que los burdeles se tapizaban de ellos. Las mujeres no conocían su cuerpo, se les prohibía entrar a museos de anatomía, y se creó un sistema de ritos y conveniencias para reglamentar la vida privada y disimular el cuerpo femenino. Las mujeres tenían que ocultar su cuerpo por medio de encajes, ganchos y botones,

lo cual causaba un efecto eróticamente perverso. Mientras esto sucedía con las mujeres, el hombre jugaba a la doble moral, y que clasifican a las mujeres en: la virgen, santa con la cual desposaran y la zorra perversa que estaba en las otras mujeres con las que tenía prácticas sexuales. Esto último, estaba justificado por la fuerza violenta necesaria para la reproducción, que llamaban los médicos “instinto genésico” y que recomendaban no estimular la curiosidad en las mujeres, condicionándoles lo que podían ver y leer. Se hablaba de la masturbación como algo grave y que podía llevar a la locura, perdiendo su energía vital y llegar a morir. Se desaprobara la práctica de montar caballo en hombres y mujeres, además que a estas últimas no se les recomendaba usar la máquina de coser.

Además, Eguiluz (2007) menciona que a mitad del siglo XIX, la medicina dibuja el retrato de lo “antinatural”, incluyendo un catalogo de perversiones, viendo así, al homosexual no como un pecador sino como un enfermo.

El divorcio, que por primera vez adoptaron en 1792 los revolucionarios, se suprime en 1816 y se reestablece en 1884. Pero el adulterio siguió siendo el tema del momento, ya que, a la mujer adúltera se le castigaba hasta con 2 años de cárcel, siendo el marido quien podía interrumpir la pena para que su esposa regresara a casa. Al contrario, el adulterio del marido, solo se castigaba cuando había denuncia y se probaba que tenía una concubina y vivía con ella, algo que, para nuestra época no dista mucho.

## 1.6 Época moderna.

Hablamos de esta época ya en el siglo XIX, que dada la consecuencia del cambio social que trae consigo la industrialización en la vida familiar, se comienza a dar un nuevo tipo de pareja, una mujer mas enterada y letrada y un hombre menos soberbio y más preocupado por su compañera. Se abre paso también a un nuevo tipo de sexualidad, más sensual y pausada, y no la destinada solo a la procreación y ocurriendo una revolución amorosa, por el descubrimiento del placer y desarrollándose durante éste, la idea del *coitus interruptus*.

En este periodo, dice (Eguiluz 2007), el matrimonio ya no es concebido sin amor, y el amor no es concebido sin placer, lo cual en nuestros días, se puede decir entonces que estaríamos en un estado regresivo, si nos quedásemos con esta idea. Sin embargo, lo que lo caracteriza es el haber pasado por dos guerras mundiales que cambiaron la moral, reglas y creencias, se libera al individuo de la religión, del Estado y la sociedad.



A comienzos del siglo XX circulaban unas tarjetas postales de una pareja amorosa en medio de un campo: el hombre con una rodilla en el suelo, pero de aspecto dominante, ofreciendo un ramo de flores a su compañera, demostrando su amor hacia ella. También por esta época, se empieza a ver al amor como la base de un buen matrimonio y se desvirtuaban a los que se hacían por conveniencia.

Las prácticas sexuales son desculpabilizadas, se llama a las cosas por su nombre, utilizando los términos médicos, pudiendo hablar de “sexo”, “coito”, “vagina”, “pene”. No obstante, en las familias prevalecía el silencio y solo se hablaba de cuidado y desconfianza hacia el otro sexo, y como hasta algunos autores narran el que eran pegadas las hojas que contenían información “peligrosa”.

Para el varón era vergonzoso estar virgen y puro, que hasta se le ridiculizaba, se le presionaba socialmente y se le llevaba a una casa de tolerancia. No así para la mujer, que si tenía relaciones sexuales antes del matrimonio corría el riesgo de perder esa “oportunidad”.

Para 1920 se permiten las expresiones amorosas entre padres e hijos, ya se podía besar a los hijos, el beso en la boca es aceptado hasta en las calles, cambiando también, el acto sexual, desarrollando la sexualidad bucal y descubriéndose al cuerpo y, por ende, sus zonas erógenas, lo que iba de la mano con el progreso de la higiene íntima, Eguiluz (2007).

El objetivo de un matrimonio es ya, establecer una relación amorosa y sexualmente desarrollada.

Es en el tiempo de las guerras mundiales, cuando las mujeres quedan prácticamente solas por la razón de que los hombres estaban en batalla, cuando comienzan su emancipación.

Velasco (2004) habla de que en los años 50's, el establecimiento de las parejas, giraban en torno a sus primeros encuentros románticos, y el cortejo o conquista se encontraba en torno a un romanticismo, donde el hombre tomaba la iniciativa, acto socialmente aceptado; la sexualidad se encontraba en la clandestinidad, en las lucubraciones ocasionales con la novia sin llegar a la penetración, y que estaba escondida en el varón en la masturbación, en los prostíbulos o en una sirvienta ocasional con la que se iniciaba la vida sexual.

Eguiluz (2007) habla de que en los años sesenta, se comienza a separar la sexualidad, el matrimonio y el amor, ya que podían probar antes de casarse, dando lugar al placer y no necesariamente el amor. La libertad parecía ilimitada, a pesar de que la Iglesia seguía prohibiendo la sexualidad conyugal y menos entre parejas de solteros.

En el 68, Eguiluz (2007) nos cuenta como se da una revolución antiautoritaria, antitradicionalista, en Francia y México por supuesto, donde la sexualidad actuó como faro del cambio vigente, una rebelión contra todo lo impuesto y por la promesa de un nuevo mundo. En ese entonces se leía a Marx, Freud y sobre todo a Wilhelm Reich, quien era considerado un mártir por ser perseguido por sus ideas, sobre todo en Estados Unidos, donde lo recluyen en un hospital psiquiátrico, y el cual explicaba como por la falta de placer y de orgasmo en los seres humanos, daba explicación del stalinismo y del fascismo.

Velasco (2004) inserta en los '70s, la sexualidad dentro de la alcoba y estaba encaminada a la procreación, marchando paralela a otra relación prohibida, que se ejercía con prostitutas o amantes ocasionales. También menciona que, a esta generación le produjo dolores de cabeza, conflictos y hasta ir a terapia, temas como la masturbación, la virginidad o el sexo oral.

Dice Eguiluz (2007), que en esta época, los lemas: “amor y paz” y “amaos los unos sobre las otras”, pretendían empalmar el amor libre con las ideologías vigentes. El placer se vuelve una obligación y se debe tener el mismo goce tanto en hombres como en mujeres.

Aun en la primera mitad del siglo XX el erotismo se liga con el matrimonio, como único lugar legítimo donde se podía ejercer la sexualidad y por otro lado, el burdel, donde se satisfacía el instinto masculino (Aceves,2005 en: Eguiluz, 2007)

Eguiluz (2007) nos habla de que en las civilizaciones antiguas se vinculaban las creencias religiosas con la formación y conservación de la pareja y nos pone El Corán como ejemplo de que un hombre puede tener 4 mujeres legítimas y además concubinas.

Así mismo, Rodríguez y Mogyoros (2001) nos enteran de cómo en las distintas épocas se han dado, por un lado, ciertas modificaciones a la vida en pareja, pero por otro, el como la mujer se ha visto reducida y utilizada a un instrumento u objeto precioso de alguna transacción entre las familias.

La pareja era (y sigue siendo en la actualidad) un medio para adquirir una identidad y ubicación social, para apropiarse de alguien, para poseer un territorio, bienes y para honrarse.

## 2. LA PAREJA EN LA SOCIEDAD CONTEMPORÁNEA.

### 2.1 Estructura de la pareja.

Desde el punto de vista social, la pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas, que se comporta como una unidad, así también, se le ve como una relación diádica, interpersonal. En el presente capítulo se considera la formación de la pareja, sus distintas modalidades, los factores que en la actualidad la influyen, así como algunos motivos de consulta por los que acuden a asesoría psicológica.

Para Velasco, (2004) en todo sistema familiar, los valores que se ejercen dentro de éste, como pueden ser la conciencia, el amor, la solidaridad, el respeto, el interés, conocimiento y comunicación hacen posible el proceso de adaptación dinámico al contexto social. Teniendo como base de éste a los padres, menciona que la identidad psicológica de la pareja y la forma de relacionarse influyen y moldean a los hijos, y estos a su vez, afectan significativamente a la pareja. En este intercambio continuo se desarrolla el ambiente afectivo de la familia que determina el destino emocional de sus miembros. Este mismo autor considera que la pareja es un sistema abierto, que tiene como subsistemas hombre – mujer, es circular y estable, pues se considera importante y duradero, posee un grado de organización interno y un nivel de funcionamiento autorregulador. Este sistema es parte de otros “suprasistemas”, como lo son la familia, la comunidad y la sociedad.

Para este mismo autor, la identidad de la pareja tiene como aspecto fundamental el establecer límites a medida que comienza a funcionar como tal, esta característica se ve por la presencia de un determinado tipo de interacciones con el entorno, ya que lo que se pretende es que sea más eficiente en su retroalimentación con éste. De acuerdo a los límites establecidos en la pareja se puede observar puntos diversos que van desde la pareja limitada rígidamente hacia el exterior, cerrada en su relación, hasta la relación donde no se note la delimitación con el exterior, habiendo pérdida de la identidad de la relación, tipo amalgamado, pues no hay claridad en los límites, que son ambivalentes y oscuros.

Podemos ver que, el concepto de pareja ha sido objeto de búsqueda de muchos autores, tratando de encontrar un solo significado y enmarcar todas las características que engloba este concepto; mientras que para algunos autores, la pareja es la unión, la asociación de dos personas con ideas comunes, que buscan proyectar mutuamente fantasías, deseos y

necesidades gracias al sentimiento de amor que los une Caratozzolo (2002); para otros es un conjunto de dos personas, de sexo contrario, que establece un lazo intenso y duradero, que se dan mutuamente sexo y ternura, que han decidido acompañarse por un tiempo indefinido o definido Orlandini (2000).

La palabra pareja, encarna o cristaliza aspiraciones humanas muy profundas, se la ve como conexión con la realización, la plenitud, el logro exitoso y total de la relación hombre-mujer, como fuente segura de la felicidad plena y permanente en este mundo.

Para Escardo (1974, en: Velasco, 2004) la pareja es una entidad psicológica y particular, cuyo resultado es la combinación de principios y deseos de sus miembros. Por su parte, Casado (1991, en: Velasco, 2004) encuentra a la pareja como la unión de dos personas incompletas y distintas que buscan su complemento en el otro, Escobar (2000). Sin embargo para Lemaire (1986, en: Velasco, 2004) esta relación es un vínculo donde las características del compañero presentan similitudes con las propias, lo que representa un importante ámbito de expresión de la ambivalencia del deseo, con un lenguaje y discurso de significado propio.

Por su parte, Velasco (2004) dice que un evento crucial del ciclo vital es el momento en que dos personas se encuentran e inician el proceso de formación de pareja. Este evento debe ser de sincronía empática, donde se observa una gama de fenómenos intrapsíquicos e interpersonales que determinaran encuentros subsecuentes, de enamoramiento, formalización del vínculo o la interrupción definitiva de un posible relación. Sin embargo, en la actualidad el proceso de elección de compañero, se ve influido por presiones de tipo social, lo que hace que el primer encuentro ya no sea una elección tan espontánea, libre y racional, sino de intensos intercambios y de convivencias psicológicas y sociales. En este sentido, tal vez debería evitarse usar el término romántico de “elección de pareja”, y considerar el proceso como un evento interaccional y predeterminado. Donde, “por necesidad aparecen conflictos, luchas y tensiones que al inicio permite definir a una pareja como un sistema de gran potencial de inestabilidad” (Estrada, p. 35, en: Velasco, 2004 p. 2).

En un estudio que hicieron Colom, Aluja-Fabregat y García-López (2002), encontraron que existe una tendencia a emparejarse selectivamente por la semejanza en inteligencia mas no por rasgos básicos de la personalidad como la dureza de carácter, la extraversión o la inestabilidad emocional, además de que, los cambios entre los emparejados por inteligencia se relaciona regularmente con el estrato social.

Velasco (2004), menciona, que los factores como la edad, situación socioeconómica, proximidad geográfica, raza, nivel de educación, la presión directa o indirecta de la sociedad, la comunidad y la familia, favorecen la probabilidad de iniciar y continuar una relación. Sin embargo, los factores psicológicos son más difíciles de aislar o describir que las variables sociales, porque son sutiles y generalmente se ven determinados por motivos inconscientes y con frecuencia, irracionales.

Para Velasco (2004), la pareja aspira a enfrentar los problemas de la vida como una unidad, dejando de lado los problemas personales, las ilusiones y desilusiones, tristezas y alegrías, las emociones, éxitos y frustraciones, por lo cual se aplanan y reprimen vivencias afectivas de cada persona, deseos, celos, enojos, entre otros.

## 2.2 Modalidades de pareja.

Se puede decir que el modelo de pareja burguesa, producto del romanticismo del siglo XIX se está extinguiendo. También la pareja eternamente joven, sin hijos, narcisista, prototipo de la cultura anglosajona de los últimos decenios, que choca con el ideal de pareja tradicional mexicana, empeñada en tener hijos y formar una familia nuclear.

En la época actual y a lo largo de los tiempos el modelo de pareja constituida por dos personas de diferente sexo que decidían compartir su cuerpo y apoyarse mutuamente, hasta que la muerte los separase, principalmente tenía como objeto formar una familia, que se le llamo nuclear está en disolución, pues cada vez hay una mayor cantidad de madres solteras, por lo que en la actualidad se habla de la familia madre-hijos, pues para la mujer dejó de ser el *leiv motive* la maternidad como la función más importante, heredada por las culturas española e indígena, Grandesso (en: Eguiluz, 2007).

Por su parte Orlandini (2000), refiere que en la mayoría de las personas la identidad personal se concreta en la pareja; en el contraste directo con el otro(a), en la convivencia, en la cercanía y en la distancia. Se busca ser la persona más importante para alguien, lograr ese lugar es una prueba de la afirmación propia y esto conduce a la certeza del propio yo. Por esto, ser importante para alguien y que éste(a) lo sea para uno mismo, son los contenidos repetidos de las vivencias que conocemos como amorosas.

Para Escobar (2000), la unión entre hombre y mujer tiene tan profunda trascendencia, que en la práctica es como si formaran una sola carne, o sea, dos almas en un solo cuerpo. Lograrlo exige una gran cantidad de energía permanente para encontrar a ese alguien, para alcanzar profundos cruces, mantener la relación y superar los conflictos, la fusión, la ruptura o la pérdida. Por lo tanto, la selección de la pareja no es casual al sentido de la vida, es fundamental en la realización personal de la mayoría de la gente, cuyo éxito y fin es la vida, teniendo sentido si se logra la felicidad del ser. Por lo cual, la constitución de la primera pareja marca un cambio profundo en la vida personal, ya que abre un ámbito del ciclo de vida y de la experiencia hasta entonces desconocido.

Se pueden observar, nuevas formas de vivir en pareja: las que deciden vivir separadas y que mantienen sus lazos afectivos y sexuales, las homosexuales que antes eran estigmatizadas y condenadas por la sociedad; la pareja que forma una nueva estructura familiar; “la familia reconstruida”, que frecuentemente se enfrenta a situaciones tan críticas en lo emocional y operativo, que se llega a un segundo rompimiento.

De acuerdo al género existen básicamente tres modalidades de pareja: Mujer-hombre, mujer-mujer, hombre-hombre, aunque, como veremos adelante, se les estigmatiza por no ir de acuerdo a los cánones sociales.

Se puede afirmar que, en cualquiera de sus formas, la pareja se basa en la exclusividad de la atención directa, personal e íntima entre dos seres.

### 2.3 Amor, pareja y sociedad.

La vida en pareja supone ciertas capacidades y posibilita la independencia respecto de su familia de origen; dándose otro tipo de dependencia, sólo que se interpreta como signos de madurez, pues se supone que quienes forman pareja ya crecieron, y aunque no suceda esto, se considera requisito para emparejar, el cortar los vínculos de filialidad.

Sin embargo, la pareja en la actualidad sigue siendo un medio para adquirir una identidad y ubicación social, para apropiarse de alguien, para poseer un territorio, bienes y para honrarse.

Se considera que, la formación de una pareja se basa en la atención directa, personal e íntima entre dos seres, independiente del sexo; pero existen algunas creencias erróneas que se tienen sobre lo que es una pareja: la pareja no tiene historia; cualquier relación mujer –

hombre es de pareja, lo que conduce a negar cualquier relación de pareja hombre – hombre y mujer – mujer, esto impide ver parejas del mismo género, a los que se les ve con repudio por transgredir a la norma. A la pareja se la considera como una suma de fuerzas que permite trascender lo estrecho de cada ser individual, llevando a una asimetría bio – socio – cultural - política, por la diferencia de géneros, de edades y de experiencias; donde cada quien busca ejercer sus poderes sobre la vida del otro, controlar, decidir e intervenir en ella.

En este sentido, la mujer ha jugado un papel de existencia a través de la pareja y se constituyen, como lo definió en 1946, Simone de Beauvoir en seres - para – los hombres, y más tarde, en 1983, Franca Basaglia amplió a seres – para – los – otros, porque su vida deviene en función de los de la pareja, de la prole y de los parientes. Desde esta forma de ver, las mujeres solas son anormales, enfermas mentales, disfuncionales, son mujeres fallidas e incompletas, además de ilimitadas (Amoros, 1990), sólo completables por la vía de la conyugalidad y de la maternidad, algo que se puede encontrar todavía con mucha frecuencia en las parejas de la actualidad.

Velasco (2004) refiere, que hoy en día la sociedad Mexicana se ha vuelto más permisiva, ya que los adolescentes, desde temprana edad, pueden tener relaciones con sus pares del sexo opuesto, lo que antes no sucedía, pues había hasta “internados de monjas para señoritas”, con lo que se intentaba retrasar la sexualidad y el contacto con los varones casi hasta contraer nupcias. En la actualidad, las escuelas ideales para la clase media intelectual, son mixtas, laicas y dan educación sexual, buscando que sus hijas sean profesionistas.

Los medios de comunicación, el video y el internet se encargan, sin ningún control, de la educación sexual de los niños y jóvenes, pues con sólo una tarjeta de crédito se consiguen mujeres y en los periódicos se encuentran con muchas facilidad páginas dedicadas a la prostitución, conocidas como *hot line*.

El mismo autor cita a la revista *Proceso* (2004) que publicó un reportaje al que denominó “la nueva noche sexual mexicana”, donde señala entre 300 y 600 locales en el D.F. donde se ofrece todo tipo de espectáculo erótico, desde el *table dance* hasta sexo en vivo, lésbico, travesti, con participación del público ante toda la asistencia, esta última, forma parte del repertorio sexual de muchas parejas mexicanas en la actualidad, lo que en el pasado era motivo de grandes traumas psicológicos que ni siquiera podían comunicar al terapeuta. Así

mismo sucedía con el orgasmo simultáneo, el cual era el prototipo de la actividad sexual normal.

#### 2.4 La pareja contemporánea.

El papel de familia y de la pareja dentro de la sociedad ha cambiado a lo largo del tiempo, ya que podemos ver que en los últimos doscientos años la familia pasó de ser una unidad de producción a una de consumo Kearn, (2001, en: García 2013). Así mismo, en México se hubo una gran inestabilidad en todos los ámbitos: crisis económica, cambios socio-políticos rápidos, rotura de los esquemas clásicos de la familia nuclear y aparición de nuevos modelos de estructura familiar. La mujer se ha emancipado y ha podido ocupar puestos destacados tanto profesional como laboralmente. Velasco (2004) indica que el número de trabajadoras es superior a las estadísticas de hace 25 años, transmitiendo cada vez más, el ideal a sus hijas de ser profesionistas, lo cual ha creado un desajuste en la pareja tradicional, ya que se ve amenazada la función de autoridad vertical, única y de sostén que ostentaba el hombre “macho” y que le daba una posición de poder. Cuando el varón se halla sin empleo, se siente fracasado como proveedor, utilizando el maltrato, la violencia psicológica o los celos paranoicos contra la mujer que trabaja.

Actualmente, en 3.5 millones de hogares, la cuarta parte de la población tienen como centro a una mujer que trabaja, este fenómeno cuestiona el tradicional núcleo familiar conyugal, constituido por papá, mamá e hijos, Velasco (2004).

La mujer que trabaja enfrenta una triple exigencia: la de trabajar o tener éxito profesional y ganar dinero, la de ama de casa y la de ser madre. En contraste con el papel que jugaba antes, que era el de ama de casa sometida y obediente, dedicada a sus hijos, sin aspiraciones intelectuales ni derechos. Lo que traía con frecuencia depresión, amargura, frustración y culpa, empañando sus expectativas.

Velasco (2004) señala que los temas de pareja en sus distintas variedades aparecen cada vez más en telenovelas que tienen un rating elevado y cautivan la atención de los integrantes de la familia mexicana, hasta llegar a identificarse con los personajes y la forma en que resuelven los conflictos. Estos modelos los va incorporando la población joven, que a su vez modifica el patrón que tiene como pareja.



En el libro *Los tuyos, los míos y los nuestros* de Beatriz Goldberg, se puede observar como los conflictos emocionales en la complejidad de los vínculos, ya sea por las culpas, las lealtades, colusiones, alianzas, que rompen con la armonía del hogar recién formado, Pinto (2006), Velasco(2004).

El hombre se enfrenta a la encrucijada de tolerar o no un rol diferente, dejando de ser el principal proveedor, el que manda, el que no ayuda en las labores domésticas.

También dice Velasco (2004) que, el proceso de ajuste inicial de una pareja, y el enamoramiento, utilizan la negación de los aspectos negativos del otro que impedirían continuar con la relación, permaneciendo reprimidos los elementos que impiden un conocimiento integral de la persona.

La idealización es fundamental para que se desarrolle la vida amorosa, pues se exaltan al máximo las cualidades y el valor de la persona que se ha elegido como objeto amoroso, y el cual es tratado como si fuera el propio yo. Todo esto, distorsiona el verdadero carácter del cónyuge y el verdadero significado de la relación, para llegar al cabo del tiempo, a la desilusión y la aparición de muchos conflictos, Escobar (2000). Esto se debe a que nadie puede llegar a ser el “complemento perfecto” pues como dice Orlandini (2000), termina en desilusión.

Elegimos a nuestra pareja a partir de cuatro aspectos fundamentales: aquellos afectos que recibimos por parte de las personas significativas durante nuestros primeros años de vida (papá, mamá, hermanos, abuelos, tíos, amigos, profesores, etc.), los afectos que nos hubiera gustado recibir pero que no nos dieron, lo que dimos y recibieron con agrado, y lo que dimos y no fue recibido, Rodríguez y Mogyoros (2001).

Sea cual sea el motivo de la elección, la pareja atraviesa siempre un ciclo durante su relación, en donde, con frecuencia la pareja se estanca en las etapas iniciales de éste, las etapas mencionadas son: enamoramiento, simbiosis o lucha de poder. Temen el desencanto, y por lo tanto evitan el cambio, estableciendo un vínculo negativo, García (2001 en: Pinto, 2006), donde se sustenta una inútil esperanza de obtener un satisfactor que el cónyuge no posee. La pasión reemplaza al amor durante el empantanamiento en las arenas movedizas del enamoramiento. La protección reemplaza al amor durante el enmarañamiento de los tentáculos de la simbiosis. El poder reemplaza al amor, durante la guerra por el dominio.

Es la etapa del enamoramiento cuando las feromonas y el deseo nos embrujan entorpeciendo nuestros sentidos, gestando en nosotros un estado alterado de la conciencia Orlandini (2000), una especie de adicción Rodríguez (2000 en: Pinto, 2006), coincidente con los criterios sintomáticos de un estado depresivo combinado con rasgos obsesivos. El efecto es el “encaprichamiento”, inundado siempre por el fuego intenso de la pasión, usualmente intensa Escobar (2000), la idealización, la necesidad de poseer totalmente al otro, normalmente fugaz, y con frecuencia absolutamente irracional. Incluso se ha llegado a definir como un estado patológico por síntomas como: el alejarse de la realidad, su distorsión, la falta de definir los límites interpersonales, el aislarse de la sociedad y hasta la pérdida de capacidad para trabajar.

En la etapa de la simbiosis, que mejor convendría evitar, Gikovate (1996 en: Pinto, 2006), pues durante este estadio nos sentimos como en el vientre materno, dependientes el uno del otro. Nos convertimos en una unidad indisoluble, en donde se vuelve difícil diferenciar nuestro ser del otro. Es un eterno “orgasmo simultáneo” donde la vida se reduce a la convivencia con el otro. Es como estar solos en una isla, una “Laguna azul”. Es esta la etapa de los sacrificios, los aparentes cambios para no ser abandonados.

A esta etapa se le llama del desencanto. Tarde o temprano, el sol deslumbrante de la pasión es cubierto por las nubes de la realidad, y nos confrontamos con un extraño ¡pegado a nosotros! Viscott (1979 en: Pinto, 2006). Aquí, reconocemos al otro ya sin el lente del deseo, sufrimos la experiencia del desencanto. Le vemos como el simple mortal que es, un ser de piel y huesos. Esta etapa es peligrosa para las personas que no tuvieron otras experiencias amorosas, pues, creen que es el momento de la muerte del amor, cuando en realidad se trata del instante en que el amor posiblemente se dé, porque llega el momento de poner en práctica nuestras habilidades de convivencia, y para mantener una estabilidad es indispensable negociar.

La negociación facilita la discriminación de aquellos factores complementarios de los que no los son, y se busca en conjunto la satisfacción de ambos, pues el amor obliga a que el otro sea feliz, y aquello sólo es posible si le aceptamos como es, y negociamos aquellas cosas que trae consigo que no coinciden con nuestra forma de vivir.

## 2.5 Motivos de consulta psicológica de pareja.

Las Características de una vinculación segura en la pareja son: la confianza, la intimidad y la cercanía, en ésta el individuo se da a conocer con facilidad con el otro, disfrutando la independencia y el necesario distanciamiento en la misma, habiendo mayores recursos para resolver los conflictos que se presenten, la expresión emocional se convierte en un recurso importante para mantener la relación así como para resolver los problemas, expresando las necesidades personales y satisfaciéndolas de manera positiva, es así que la relación se percibe como un recurso de crecimiento y oportunidades para cada uno de los integrantes Escobar (2000), Orlandini (2000).

La psicoterapia de pareja no trabaja sólo con los trastornos del individuo, también lo hace con los trastornos de la relación conyugal. Se considera como algo real y objetivo cuando se habla de terapia de pareja, incluso se plantea en las relaciones entre dos personas del mismo sexo.

En la relación de pareja cada uno de los miembros cumple una función que no es igual en las otras relaciones sociales donde interactúan por lo que se dice que es un “mundo aparte”, un lugar que se convierte en un ser. Este ser construido por los amantes puede enfermar. Esta enfermedad afectará a los amantes, a sus hijos, a sus familias de origen, amigos y a otras redes sociales Pinto (2006).

Es por la dificultad que atraviesa la pareja para solucionar de manera eficaz los conflictos que enfrentan y que son la causa de muchas separaciones o de que acudan a asesoría profesional, que a continuación se enmarquen algunos motivos para asistir a terapia psicológica.

### 2.5.1 Intimidad.

Al hablar de intimidad ordinariamente nos vemos obligados a pensar en el amor, ubicado en lo profundo del ser y vinculado con lo emotivo, lo íntimo, lo inmaterial, como si fuera una emoción autónoma, incontrolable y natural, sin tener nada que ver con la construcción social de cada cultura Corona y Rodríguez (2000). Es de esta manera como los amantes ven al principio de una relación y durante la etapa de enamoramiento, que más tarde se puede

fortalecer o que por las diferencias que se empiezan a descubrir entre ambos haga que se separen.

La queja de las parejas sobre los temas sexuales, es ahora por que las mujeres piden y exigen las relaciones, sin embargo el miedo a la intimidad y al compromiso afectivo, se halla en muchos conflictos de este tipo en la pareja moderna. Ahora lo expresan de manera verbal, proyectando en el otro la culpa por un fracaso sexual propio, pues es más sencillo hablar del sexo que de los sentimientos, Velasco (2004). Nos da ejemplos de la mujer actual en las películas: “Los puentes de Madison”, donde la protagonista, sumisa, se ve envuelta en un triangulo amoroso, y “La guerra de Los Roses”, donde se pinta a la mujer liberada, que exige y demanda sus derechos, aun sobre los hijos. Estos modelos de mujer, en su versión actual, cuya función es “vivir por sus hijos y para ellos”, que depende económica y psicológicamente de su esposo, o por otro lado la mujer ejecutiva, liberada que no necesita al varón, han impactado a la pareja contemporánea, dando lugar a conflictos conyugales y que la más de la veces terminan con el vínculo, ya que la mujer va acumulando depresión, frustración, futilidad y rabia, que expresa en diferentes ámbitos de la vida de pareja, como la sexualidad, la economía doméstica, en donde se cobran las frustraciones al no encontrar mejores alternativas de relación. Por otro lado, la mujer narcisista, envidiosa e intolerante, destruye rápidamente la convivencia con su pareja, proclamando la individualidad como alternativa superior a la de vivir acompañada, sin embargo no será capaz de vincularse emocionalmente, y sus relaciones subsecuentes, terminarán en roturas abruptas que le validaran sus deseos de permanecer sola.

### 2.5.2 Diferenciación.

Según McKay, Fanning y Paleg (1994 en: Pinto, 2006) saber escuchar sin juzgar, saber expresar sentimientos y describir con precisión nuestras necesidades, reforzarnos positivamente de manera recíproca, generar una comunicación clara, identificar nuestras falsas creencias, negociar, saber afrontar y resolver problemas, encontrar técnicas para cambiar lo negativo, saber controlar nuestra rabia, ayudar a que el otro la controle, aprender a hacer pausas en la relación, identificar las formas de comportamiento y de pensar del otro, poner límites a la familia de origen, reconocer nuestros mecanismos de defensa y los de nuestro cónyuge, definir con precisión las reglas y cumplirlas.

Sager (1980 en: Pinto, 2006) fue el primero, en comprender que la relación de pareja es mucho más que amor, y dedicó su trabajo a la identificación de los “contratos matrimoniales” explícitos e implícitos. En ellos se establece las normas de convivencia de la pareja. Pues debemos ser conscientes que aquella persona que va a vivir con nosotros proviene de otra cultura, tiene un sexo diferente al nuestro, posee hábitos distintos, casi siempre tendrá algún valor inconsistente con alguno de los nuestros, considera ciertas cosas de la vida más importantes que nosotros, posee creencias distintas, y seguramente tiene expectativas distintas a las nuestras en relación a la idea de “familia”, por lo que debemos crear un compromiso con nosotros mismos y con nuestra pareja para pasar de un amor inmaduro a uno maduro, Orlandini (2000).

### 2.5.3 Cuestiones de poder.

La lucha por el poder es la consecuencia ineludible de la etapa del desencanto, cuando la pareja decide continuar junta, es la confrontación de valores, surgen los reclamos, los temores de las desvinculaciones familiares, sociales y laborales, los juegos, que la mayor de las veces resultan patológicos, para evitar decisiones, la aparición de los engaños, las trampas y las manipulaciones. Son momentos de “pruebas de amor”, anunciadas con la tradicional frase “si me quieres...”. La relación se convierte en un campo de batalla. Puede durar años o puede ser efímero, dependiendo de las habilidades de convivencia conyugal.

Una vez que la pareja reconoce la individualidad del otro, cada cónyuge acepta la posibilidad de mantener y crear espacios personales, sin descuidar el espacio conyugal. Este proceso suele ocurrir, por lo general, durante el nacimiento de los hijos. Los niños promueven la desvinculación conyugal para acomodarse entre sus padres. En las familias funcionales, los padres saben mantener el espacio conyugal protegido de la invasión de los hijos, mientras que las disfuncionales permiten la desaparición del espacio de la pareja, entregándoselo a los pequeños. Si el nacimiento de los hijos coincide con una lucha de poder encarnizada, entonces, se estructuran triangulaciones con alianzas y coaliciones Guerin, Fogarty, Fay, Gilbert (2000 en: Pinto, 2006). Si la presencia de los hijos coincide con la etapa de la simbiosis, el triángulo será patológico.

Escobar (2000) indica que hay diferentes estilos personales para enfrentar la vida conyugal: el que se centra en la persona misma, donde, para quien se busca el beneficio es para ella; el que se centra en la otra persona y que busca su beneficio constante; el estilo que centra el mayor interés en la forma de relacionarse como pareja, dejando de lado lo que a cada individuo corresponde; lo contrario pasa en el estilo que centra la atención en los logros externos, tales como la posición económica, los logros de los hijos, el prestigio y hasta el poder. Como se observa, los estilos mencionados, aun con combinaciones, generan descontentos conflictos y frustraciones. Por otro lado, marca un estilo que busca el perfeccionamiento y crecimiento de ambos, considerándose complementarios y con la misma dignidad e importancia.

#### 2.5.4 La pasión amorosa.

Este momento es crucial para el mantenimiento del matrimonio, pues obliga a que los cónyuges asuman la responsabilidad de su propio amor, en vez de preocuparse por el amor del otro. Pinto (2006), dice que asumen la posibilidad de dejar de ser amados, reconociendo que el amor exige la felicidad del otro, y si ésta se forja separándose de uno, entonces, se dejará partir al amado. Son momentos confusos, se enredan los sentimientos y muchas veces, se utilizan todos los recursos para protegerse, hasta llegar a suscitarse conductas desleales, como el adulterio, las adicciones, la violencia y otras.

El mismo nos apunta que en parejas jóvenes, suele ocurrir, que se confunda esta etapa con la desaparición del amor, porque suponen que el amor debe ser estable y eterno, lo cual es posible únicamente si ambos dependen el uno del otro, Pinto (2006). Al reconocer la posibilidad de la emancipación, se reviven los procesos de desvinculación de la familia de origen, se teme ser abandonado, el fracaso del matrimonio, la desintegración del hogar.

Aquí es común que se decida la separación y cuando no existe problema en la relación, el matrimonio maduró, permite la diferenciación de los esposos.

En la etapa final de la construcción amorosa y cuando ambos cónyuges reconocen su soledad, es cuando pueden amar sin restricciones. Rilke escribió: "Amar es estar solo". La pareja permite la soledad. Es ya viable mirarse a los ojos sin antifaces, sentir las pieles sin guantes, respirar el perfume del alma. La pareja se encanta con su construcción, ya no con el

otro, sino con aquello que juntos elaboraron durante el transcurso de su relación, Pinto (2006). Revive la pasión, se descubren nuevas fases en la personalidad de la persona amada, se aprende a ingresar al mundo del otro con seguridad. No se lucha por el poder, caminan juntos hacia metas conjuntas, sin entorpecer las metas individuales. Crecen en un amor verdadero o maduro, con respeto mutuo pues ya hay un firme compromiso en cada uno y hacia la pareja, Caratozzolo (2002).

Para amar es imprescindible reconocer la falsedad del yo y del entorno artificial. Eso es posible únicamente en personas que fueron capaces de trascender Pinto (2005b), individuos que reconocieron su libertad de decisión para escoger pareja, y se comprometen con el otro y con la relación misma Escobar (2000).

#### 2.5.5 Fidelidad vs. Infidelidad.

Un fenómeno que describe Velasco (2004), es la infidelidad abierta, que se observa cada vez más en las mujeres, lo que antes era una constante en el varón, lo cual era y sigue siendo un motivo de orgullo entre los amigos; llegando a estar oficializada y bendecida por la sociedad como la “casa chica”, así como en las películas, por el ideal del varón “macho” y mujeriego. Esta infidelidad esconde el conflicto conyugal y permite que el afectado ponga énfasis en la herida emocional, y se oculten los verdaderos problemas que se desplazan a un tercero.

Este mismo autor comenta que la sociedad mexicana en 1970 era muy estable en términos conyugales y las relaciones de pareja; las funciones de cada uno eran claras, y los hijos querían ser como sus padres. Ahora se da un aumento en los divorcios y las separaciones de forma precipitada, que se agudizara en los próximos años. Se aprecia a la mujer que enfrenta y organiza emocionalmente su vida después del divorcio. Aunque, como se dijo antes, se le sigue señalando como “de cascos ligeros”, teniendo que lidiar con estigmas sociales además de los conflictos personales y de pareja que tiene.

Para Caratozzolo (2002), existen ciertos sectores en todas las personas que son públicos, con la que se muestra a los demás; otro que está reservado a conocidos; después, sigue uno más reservado para personas con las que convive más de cerca; uno más que es para la pareja con quien comparte el cuerpo; otro más restringido y que solo puede llevarse al confesionario

o a la consulta psicológica, hasta llegar al último, la máxima privacidad, no confiable a nadie, secreto. Dice que en éste, es donde se guardan los deseos de infidelidad, y que no necesariamente se ligan a la sexualidad en la mujer, ya que por sus represiones sexuales le permiten llegar al amor sin el componente sexual, que es el amor romántico.

Por su parte, Sakruka (2004), nos habla sobre como la infidelidad se ha dado desde tiempos bíblicos, y menciona el mandamiento “no desearás a la mujer de tu prójimo” y como en la realidad ha sido todo lo contrario. Señala como Estrada dice que el amor es elemento de cohesión y durabilidad para la pareja pero que sin él, resulta fácil cambiar de una persona a otra. También dice la autora que, la infidelidad es el síntoma que nos indica que algo anda mal en la relación y que durante la construcción de la relación se pasara por distintos tipos de crisis. Por lo mismo, comenta que se trata de ocultar la depresión que se tiene y se aferra a alguien para volver a sentir y a vivir cosas que se creían olvidadas, por lo que experimenta la infidelidad.

También se habla del temor al enamoramiento intenso, en el cual se ve a la pareja como invasora, posesiva, temiendo la cercanía, sintiendo que pierde su autonomía. Comenta que, los promiscuos viven su sexualidad con la amante y a la esposa la ven de una manera tierna e idealizada, además, marca que este tipo de sujetos sufren trastornos Narcisistas, pues carecen de capacidad para enamorarse y mantener una relación de manera estable y profunda.



### 3. ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA RELACIÓN DE PAREJA.

En los capítulos 1 y 2 se vio a la pareja en la historia, desde el principio de los tiempos hasta la actualidad, además de ver como es en la época contemporánea y, algunas situaciones por las cuales acude a terapia psicológica. En el presente capítulo interesa conocer como a pesar de traer consigo una multitud de hábitos, tradiciones, de la diversidad de culturas, de diferencias económicas, de educación y distintos modos de vida de cada miembro, los cuales suelen ser la causa de muchos de los conflictos que existen dentro de la pareja, además de enfrentar otros tantos retos como tal, y destacar cuales estrategias son las que utilizan y han funcionado en las diferentes modalidades de pareja que existen, y que se han mantenido a través del tiempo pese a muchas crisis atravesadas durante su historia.

Actualmente, el campo de aplicación de los modelos clínicos es muy amplio, abarcando tratamientos individuales, grupales y de pareja, que antes estaban exclusivamente unidos a la evolución de la terapia familiar, Hoffman (1987). Así también, los distintos psicoterapeutas han descubierto que no se pueden casar con un solo enfoque y se han abierto a incluir otras formas de actuar en terapia para dar mejores resultados, de acuerdo al tipo de pareja y a la problemática presentada por la misma.

#### 3.1 Tipos de familia y la pareja.

Como se ha visto anteriormente, existen diferentes tipos de familia y por ende, de pareja, desde los tiempos remotos hasta nuestros tiempos ha ido cambiando desde la forma más amalgamada hasta la desvinculada totalmente, ya sea por factores personales, sociales, económico y políticos que los han influido.

Por su lado Murueta (1998), nos indica que la familia se forma y se desarrolla a partir de la división del trabajo, donde se asumen roles de comportamiento y de trabajo por parte de los integrantes de ésta, pues surge como “unidad económica” y se deja de lado la promiscuidad sexual que existía hasta entonces.

Por ejemplo, Rodríguez y Mogyoros (2001), hablan de un estudio antropológico hecho por George Murdock, en el cual examina a 250 culturas, encontrando que en 193 de ellas existió o

existe la poligamia. Este dato es relevante por la creencia en nuestro país de que este fenómeno es algo antiguo y secundario y que “a nosotros no nos puede pasar”.

Así mismo, durante miles de años existió un tipo de familia, el clan, la “familia consanguínea” o “familia extendida”, donde se encontraban a padres e hijos, más yernos y nueras, nietos, tíos, sobrinos y hasta cuñados. En ella vemos el reflejo de una sociedad monárquica y autoritaria. Conviene señalar que el termino familia proviene del latín *fámulus*: siervo o criado, y que hasta hoy podemos verlo en el *Diccionario de la Real Academia Española* como una de las definiciones.

A este tipo de familia le sucede otro muy diferente, integrado por padre, madre e hijos, al cual se le llama familia nuclear, que se vio influida por algunos factores para surgir, entre estos podemos enunciar a la liberación femenina, que pone a la mujer en igualdad de derechos y poder que el hombre, trayendo como consecuencia, un aumento de ellas en la cultura y en las profesiones, aunque aun sufre las mismas frustraciones de terminar siendo ama de casa, pero con la misión de vivir y realizarse por sí misma, teniendo como perspectiva normal, y siendo socialmente aceptable el no tener hijos; la industrialización, que hace crecer las ciudades desmedidamente y que, dice Tapia (2007), hizo pasar de familias rurales a familias urbanas, donde es muy difícil la coincidencia de horarios y rumbos de cada miembro de la familia.

Además, resulta para Rojas (1999), difícil de estudiar, porque se protege y esconde a sí misma del exterior. A lo largo de la historia, ha ido vaciándose de algunos contenidos que asumen otras instituciones sociales: la economía, la educación, el ocio. Incluso el matrimonio se ha vuelto accesorio, ya que no se vive necesariamente para las relaciones de pareja. La familia se reduce a padres e hijos y con pocos miembros. El urbanismo incrementa la distancia con que vemos a los demás, aunque nos crucemos con cientos de ellos todos los días. Nos hacemos más prácticos y prevalece la razón sobre los sentimientos.

Se Mencionarán a continuación algunos tipos de familia en México:

La familia Nuclear se compone de la pareja de esposos con o sin hijos solteros, o puede ser el jefe sólo con uno o más hijos solteros.

La familia Extendida, formada por una familia nuclear más algún otro pariente que no sea hijo soltero. Este pariente puede ser un hijo casado o cualquier otro en la línea de parentesco. Con otros parientes solos o que forman otro núcleo familiar.

La Compuesta comprende tanto a la familia nuclear o extendida más otra u otras personas no emparentadas.

Existen también formadas por un jefe sin cónyuge y sin hijos solteros que vive con otros parientes o no parientes. Así como hay las Unipersonales que como su mismo nombre lo dice es una persona que vive sola, las hay pluripersonales, las cuales viven con otros, ya sean parientes o no. Y que, además pueden formar otro núcleo familiar.

En México existen 25.4 millones de familias con un promedio de 4.14 miembros cada una. CONAPO (2005), y el 92% de la población vive en familia, entendiéndose que, por lo menos uno de los integrantes tiene parentesco con el jefe del hogar.

En este capítulo, es importante prestar atención a lo que se le llama una pareja sana, a la cual Ortiz (2007), caracteriza por la capacidad de convivir con los desequilibrios que los acontecimientos de la vida generan, o sea que, es un movimiento dialéctico entre los conflictos y desajustes y el acceso al placer, la creatividad, la unión, etc., lo cual da lugar a la construcción de un *espacio vincular compartido* coexistiendo con el *espacio individual propio*.

Cabe decir que, tanto en familias como en parejas hay algunas características patológicas como son: un funcionamiento donde solo existe un movimiento de repetición, estéril, que no permite la entrada a lo nuevo, a la creación enriquecedora, pues domina la indiferenciación entre el yo-otro, y por tanto al no poder discriminarse como diferentes dificulta el crecimiento y no se puede pensar y reflexionar acerca del vínculo ocasionando fijeza en los roles, malestar, limitaciones y sobreadaptaciones, dada la idealización de la pareja.

También señala Ortiz (2007), bajo la perspectiva psicoanalítica que, los vínculos de pareja pueden ser de diferentes modos, tales como, el dual narcisista; donde los dos tienen la ilusión de fusionarse y conformar uno indiscriminado, donde no dejan lugar para un tercero que es desconocido, la modalidad dual asimétrica; donde pueden darse estables o de complementación enloquecedora, como lo son el modelo infantil, que de un lado tiene a un desamparado y al otro a un protector. Por otra parte indica el modo dual simétrico; que está conformado por idénticos, lo cual puede traer como consecuencia de la relación, una evolución o lo contrario. También describe la tríadica; en la que ya existe un tercero, que es imprescindible, prohibido y que no reconocen como otro distinto de la relación. Otro más es el modo triangular edípico; en el cual ya se discrimina yo-otro, se reconoce a un tercero y se le

incluye en el campo vincular, pero también se mantiene el deseo de ser todo para el otro, y el tercero se vive como peligroso en la competencia por ser elegido, por último da el modo de terceridad ampliada; donde una mujer que ya ha disuelto su vínculo con la madre y que acepta a un hombre como futuro marido y padre de sus hijos, así es como se da la aceptación y el reconocimiento, en este modo de vincularse que supone es el más sano.

Ya que traemos como individuos muchas de las costumbres y estructuras de nuestra familia de origen, se vuelve complejo el encuentro entre dos personas que intentan vivir como pareja, ya que cada uno aportará a esta relación parte de lo que ha aprendido a través de esa experiencia como hijo, hermano, tío, primo, etc.

### 3.2 Los cambios en la estructura y su adaptación.

Por lo mencionado anteriormente, y sabiendo que la relación de pareja se ve impregnada por diferentes agentes, a continuación veremos cómo se han dado en ella, cambios de estructura y que cada uno de sus actores se ha tenido que adaptar al tipo de relación y a la época en que se vive.

Hoy existe en la mayoría de los países y sobretodo en el nuestro, una tendencia de muchas personas a vivir solas, pues como dice Velasco (2007), la pareja es un sistema con un alto potencial de inestabilidad que se puede dirigir al caos; ya que la inserción de la mujer en muchos de los ámbitos donde antes era difícil si no imposible, es cada vez más frecuente y por la misma razón han visto realizada su independencia económica y hasta emocional, también porque se ha generado un tipo de política incluyente donde se les ve igual a hombres, mujeres e incluso a personas que antes no eran consideradas como tales, como lo son las que tiene alguna discapacidad. Sin embargo se sigue viendo el mantener una relación y vivir en pareja como el ideal de la mayoría de los jóvenes en la cultura occidental, Galende (2001).

Si estamos conscientes de que pareja no significa matrimonio, como dice Velasco (2007), y no es la culminación del vínculo amoroso, y tampoco es necesariamente una relación amorosa, ya que surgen conflictos, agresiones, rivalidades, luchas de poder y problemas en la intimidad.

Por su parte, Maureira (2011), fundamenta una relación de pareja en cuatro componentes: el compromiso, la intimidad, el romance y el amor. Los tres primeros de tipo social y dependen de la cultura donde se viva. El amor, es un componente biológico por lo cual es

independiente de la cultura y es específico en cada individuo. De ahí la importancia de aclarar las diferencias entre uno y otro, ya que el amor es estudiado como un proceso biológico mediado por estructuras cerebrales, la relación de pareja es mucho más amplia y su análisis requiere además del componente biológico, una comprensión humana sociocultural de donde el individuo específico forma parte.

Por su lado, Beck (2011), menciona la sensibilidad, generosidad, consideración, la lealtad, responsabilidad y confiabilidad, además de su cooperación, consentimiento y solidaridad, como cualidades especiales que requieren los integrantes de la pareja para lograr una mejor y más madura relación.

En la actualidad, se ve a la pareja como un medio de crecimiento personal.

A este respecto, podemos decir que se ha dado un progreso en las áreas de las relaciones humanas y la superación personal y es en este momento que a la pareja se le deja de ver como un contrato legal y se le empieza a ver en términos de contacto humano, donde el amor es voluntario y el desarrollo mutuo, Velasco (2007). Para que se establezca una pareja y perdure, es preciso que los dos encuentren ventajas psicológicas en la relación, que tienen que ver con la satisfacción de los deseos y con el reforzamiento mutuo del yo y de la autoestima.

### 3.3 Reflexiones sobre alternativas posibles.

Velasco (2004) propone una serie de técnicas para el tratamiento de parejas y dice que, tomando en cuenta que la relación de pareja y su contexto son los elementos más importantes del tratamiento, enfocándose más en el “para que”, que en el “por qué”, además de hacer preguntas que vayan dirigidas a explorar como han participado ambos en un conflicto o situación determinada. Da importancia a la exploración de cómo contribuye la familia de origen, los valores sociales y culturales como factores que sustentan un conflicto. Así como también, considerar que ambos cónyuges contribuyen a lo que está sucediendo, y hablar de una manera que se considere constantemente la diada, con palabras como “ambos”, “los dos”, el terapeuta, sugiere una responsabilidad mutua y disminuye la competencia para tener la razón.

Para Rojas (1999), en la ecología psicosocial actual, se remueven los papeles de hombres y mujeres, adoptando las últimas, un papel socialmente más activo. El hombre se quita el

gastado esquema de virilidad e insensibilidad por lo que consecuentemente, esto afecta la dinámica de la pareja. “Como consecuencia, a la pareja de hoy se le exige no sólo ser mejores amigos, compañeros íntimos y cónyuges sexuales, sino la realización profesional o laboral de ambos fuera del hogar y la mutua participación activa en el cuidado y educación de los hijos”.

Tal vez lo sorprendente no es el alto número de separaciones, sino la gran cantidad de parejas que funcionan con el modelo narcisista y con el depresivo y dependiente antiguo, ya que el hogar supone un lugar de descanso frente al ritmo frenético de vida actual.

Este mismo autor anota que mientras algunos profesionales de la psicología, pronostican carencias trascendentes en los hijos de familias donde las madres trabajan, otros defienden la postura contraria y afirman que tiene un efecto muy positivo en el desarrollo infantil.

Por su lado, Samper y Garciandía (2007), les significa un compromiso y dependencia mutua, lo que es necesario en la construcción de una unión, entendida ésta como una permanente co-construcción de una vida conectada a otro, como un conjunto, como una comunión de cuerpos y almas. Implica una verdadera conciencia de la relación y una claridad de que la felicidad de cada uno no depende del otro, porque el otro no es ni debe ser perfecto. Aceptan las diferencias como parte esencial y se construye así, una relación de respeto.

Ellos mismos nos puntúan que cuando comenzamos una relación de pareja, nos adentramos en territorios desconocidos, donde se necesita mucha coherencia en la interacción y un espíritu explorador, y aluden al dicho popular “hechos son amores y no buenas razones”. Ya que la relación es un proceso continuo, permanente y persistente donde la complejidad multidimensional donde se desarrolla puede generar desenlaces posibles, pues solo en este tipo de relación es posible llegar a conocerse más profundamente uno mismo, lo que no sucedería si no se viviera con otro.

La situación actual de la pareja, con las diferentes aportaciones de cada una de las distintas terapias, y enmarcado en una visión de la estructura de la pareja como ente social y como relación diádica, nos permite una comprensión de los avances alcanzados y deja ver los caminos que pueden seguirse, García (2013).

Para Rodríguez y Mogyoros (2001), la pareja es absolutamente única en el mundo y en la historia, es una creación, una obra inédita y original. Y por ella cruza la creatividad en el clima general en la pareja, en el cómo motivar al cónyuge, en los estilos de planear y de realizar todo tipo de eventos para ambos.

Los mismos autores apuntan que, hay muchos obstáculos que bloquean la relación, y entre ellos destacan:

Las relaciones neuróticas con los padres, definiendo neurosis como: “comportamientos estúpidos en personas que no son estúpidas”, comentando que lo peor es que no se dan cuenta que están transmitiendo al cónyuge sus sentimientos, rencores no resueltos con sus progenitores, muchas veces sin llegar a aclararse y por tanto sin resolver.

Otra es la falta de autoestima en uno u ambos, devaluándose, condenándose, castigándose así mismos y que termina en frustraciones y la tendencia a culpar al otro.

Así, se pretende cambiar al otro y no se le acepta como es.

El carácter paranoico y paranoide, al cual ponen como un mal sin remedio, a menos que sea prevenido por un diagnóstico antes de consolidar una relación con alguien que lo padezca.

El egoísmo, que es un rasgo de inmadurez, de encierro, de poca tolerancia a la frustración.

También el tener un carácter absorbente y dominante traerá problemas si el otro no se doblega, y si lo hace habrá una simbiosis en paz, después de anular la personalidad del otro.

O por otro lado, las diferencias notables en las escalas de valores de ambos, o sea, cuando están justo en los extremos.

Lo anterior lleva a tener expectativas no expresadas y por tanto, se exageran las demandas hacia el cónyuge, volviéndose rígidas y hasta irracionales.

Tornándose así en actitudes de rechazo, devaluación y represión continua.

Al igual que el convertir los asuntos sexuales en imperativos: “tengo que...”, “tienes que...” genera ansiedad y neurosis.

A la vez, la hostilidad entre los distintos sexos por los estereotipos manejados por ambos. Al igual que los enfoques existenciales de cada uno, él es educado para triunfar y ella para agradar.

Algo que no se puede dejar olvidado son los sentimientos y el no expresarlos. Así como las diferencias sociales, culturales, los problemas económicos, el caer en el fatalismo ante cambios mayores tales como un cambio en la salud.

La pretensión de ser todo para la otra parte, así como los malos consejeros que suelen ser los amigos neuróticos, o la familia política, que pueden perturbar a la pareja con comentarios, intromisiones, y el desarraigo, que sienten cuando están lejos de su familia de origen y/o de su país.

Por todo lo antes indicado, es importante destacar que la relación requiere de mantenimiento constante para que no se deteriore, se malogre y se pierda, con lo que perdemos el amor y la felicidad.

Por ende, podemos decir que las relaciones son moldeables y modelables, un caldo rico para la imaginación, la experimentación, en otra palabra para la creatividad.

Por esto, Rodríguez y Mogyoros (2001), recomiendan preguntarse constantemente: ¿Qué de nuevo y valioso podemos introducir en nuestra relación? Y destacan tres áreas que se sobreponen aquí y allá: Los factores psicológico-axiológicos, los biológicos y los sociales-pragmáticos.

Definen a los primeros como la plataforma básica que consiste en actitudes positivas, indicando que la comunicación tiene más de propósito y de actitud que de habilidad o formula prefabricada. Al amor lo consideran generador de responsividad, respeto, cuidado y aceptación y de todos los ingredientes que consolidan la relación. También tener un concepto adecuado de pareja, así como, poner en común lo más valioso y preciado, cultivando de esta manera la relación. Por otro lado crear un clima de seguridad, que sea fruto de la certeza del amor y la aceptación, tanto como un sincero autoconocimiento y del otro, para comprenderlo y empatizar con él, por lo que se hace necesaria una actitud solucionadora invitando a dialogar más que a polemizar.

El arte de compartir intereses, experiencias, retos, oportunidades y sentimientos, ante los riesgos que les depare la vida humana y más en pareja y tomar con sentido del humor para relajarlos, dando espacio para la libertad y la espontaneidad, enriqueciendo así, la expresividad verbal, que tendrá como consecuencia un diálogo constructivo.

Entre los factores biológicos Rodríguez y Mogyoros (2001), mencionan a Hegel, el filósofo de la dialéctica, quien ve encarnado, objetivizado y plasmado el amor en el hijo, el cual debe ser cultivado creativamente pero muchas veces sucede que el hijo es tomado como la manzana de la discordia. Ellos mismos, mencionan que, no hay absolutos en la biología y que por tanto, no hay criterios prácticos infalibles, pero que muchos opuestos se atraen.

En los factores sociales pragmáticos marcan que, el facilitador más general parece ser la homogamia, o sea, la igualdad entre el hombre y la mujer. Otros facilitadores que enuncian en un plano más concreto son:

Acuerdo explícito de practicar cierta actividad.



Comentar los espectáculos a los que asistan con un buen intercambio de opiniones, y análisis de reacciones.

Disolución de los roles, intentando crear nuevos, que sean inéditos y flexibles.

Tener objetivos comunes, redactados de común acuerdo y que programen acciones y consideren el crecimiento, escritos al principio de cada año.

Murueta (1996), a partir de un análisis concienzudo de lo que es el amor y como ha sido considerado por diferentes autores; desde Platón, donde el amor es el delirio que trastorna al enamorado; pasando por Aristóteles, donde el juicio se ve afectado y se acompaña de dolor y placer; Descartes que lo considera una emoción que causa que uno se una a objetos agradables; hasta Kant que lo consideraba un placer desinteresado producido por la belleza y por Hegel, para quien el amor es “el ser uno en el ser separado”; además de Marx, que habla de la relación natural entre los sexos y que así, el hombre se determina directamente natural, desprendiéndose como necesidad, a un ser genérico, dando como resultado un ser colectivo; también habla de Freud, que concibe al amor como la fijación del objeto que se muestra placentero para un sujeto; Skinner, que lo ve como “reforzamiento positivo” otorgado por alguien hacia otro para que ocurran ciertas conductas elegidas por la primera; finalizando con Igor Caruso y otros que lo conciben como la extensión del yo, como el sentimiento de la unidad o identidad con otra persona, para al final mencionar que en su *teoría de la praxis*, el amor surge a la par que se forma el ser humano como ser histórico a partir de sus necesidades, incorporando la experiencia de otros a la propia mediante la *comunicación*, mediante la *representación narrativa*, por lo que define al amor como “el sentir como propio lo que le sucede a otro o a otros” y propone una Tecnología del amor, en la cual se puede producir éste por medio de una serie de factores y técnicas que lo generen. En esta propuesta se ve el amor filial, el amor sexual, la estima y la amistad, mencionando que este sentimiento será mayor mientras más intensidad, duración y frecuencia tenga cada ingrediente, los cuales son:

El Reconocimiento, expresando los aspectos que gustan de sí mismo y de la otra persona, así como saber cuáles rasgos personales o de grupo son agradables.

La Con-vivencia, que consiste en tener vivencias conjuntas como las siguientes:

- a) jugar;
- b) comer o beber (en sentido amplio) juntos;

- c) compartir eventos como fiestas, cine, teatro, música, viajes, lecturas;
- d) reír juntos, y
- e) esparcimiento compartido

El generar experiencias agradables especiales. Con esto, una persona se integra positivamente, en forma simbólica, en la identidad del otro, sobre todo en la medida en que esas vivencias son poco comunes, comprendiendo desde la misma imagen personal, los detalles, las sorpresas agradables, los regalos, la risa, los placeres físicos, la poesía y la fantasía, entre muchas otras posibilidades.

El Contacto físico agradable, es primordial para determinar los niveles de profundización amorosa (amistad, relación filial, amor sexual), lo cual implica desde la mirada, el saludo, la palmada en el hombro, el abrazo, tomarse del brazo o de la mano, los besos en la mejilla o en la boca, hasta las relaciones sexuales propiamente dichas, entre muchas variantes.

La Cooperación, es hacer cosas en las que cada uno colabora voluntariamente para lograr un resultado único. Desde mover un mueble entre dos o más personas hasta juegos o trabajos en equipo de diferente índole, complejidad y duración. Cuando es voluntario, y se da de manera recíproca, tiene mayores alcances afectivos.

Creatividad compartida, es generar productos creados conjuntamente que se conviertan en símbolos de identificación amorosa, se pueden crear desde cosas interesantes o estéticas; por ejemplo, el decorado de la casa, un invento, una obra artística, un libro, la procreación de un hijo, un descubrimiento, una empresa, una institución, etcétera.

El éxito compartido, que es la sensación de haber alcanzado una meta importante mediante esfuerzos combinados de los participantes y que produce un alto grado de emoción satisfactoria, y que además, integra a los otros en la simbolización de cada uno.

Narrativa de vida. Al platicar las vivencias cotidianas y las anécdotas o recuerdos, así como escuchar con atención lo que le ha ocurrido a otro(s), hace que se comprenda e identifique continuamente, ya que el que narra entrega parte de sí a quien lo escucha. Éste vive imaginariamente las emociones que genera la narración e incorpora a su ser esa experiencia.

El Contraste externo, es la comparación que una pareja o grupo requiere con otras similares. En la medida en que esta falta es más probable que afloren diferencias internas. Esta contrastación debe ser sana, positiva; no por ser menos malos, o poner zancadillas para que

otros grupos o parejas no se desarrollen, como acostumbran quienes se sienten frustrados por no ser lo que quisieran.

Así que, nos sugiere Murueta (1996), una dosis combinada y progresiva de los elementos mencionados, originan la identificación amorosa de alta intensidad, convirtiéndose en un continuo entusiasmo con la vida. Pero, como en todo fenómeno, si cesan los factores que lo producen, el amor desaparece. Es decir, requiere ser cultivado, ya que si no se cultiva surgen la soledad, la frustración, la agresividad, el desprecio, los chantajes, los reproches, etcétera, cultivando por tanto, la destrucción de sí mismo.

Por último, nos enmarca que en el amor está la esencia de los seres humanos y es la base de la salud mental. La comunión significa la integración amorosa de cada individuo con las colectividades en que participa (la pareja, la familia, los amigos, el grupo de trabajo, la comunidad, la patria, la humanidad) y, por tanto, con todo el universo, lo cual puede tener diferentes grados y ser progresivo.

Ser adulto significa hacerse responsable de la vida que uno lleva, saber que las cosas que uno vive en gran medida las vive porque se ocupa de que así sea y, a partir de allí, animarse a querer incondicionalmente, por egoísta que parezca Bucay (2002).

## 4. CONCLUSIONES.

A lo largo de los capítulos anteriores se vio a la pareja en la historia; las razones por las que ésta acude a terapia psicológica; además de conocer algunas estrategias para seguir funcionando como tal y que fortalecen este vínculo. En este capítulo se esbozarán las conclusiones a las que nos llevan las reflexiones de varios autores, y a manera de sugerencia se mencionarán estrategias que sirvan para ayudar a que las parejas y las personas principalmente tengan un mejor y más favorecedor estilo de vida.

En nuestro México actual, y en gran parte del mundo, las personas no están precisamente para vivir en una relación de pareja. Esto se debe a distintas circunstancias, como pueden ser: El alto índice de divorcios en comparación con el número cada vez menor de matrimonios que se llevan a cabo entre personas de diferente sexo, incluso tomando otros tipos de uniones que han existido a la par y que en este momento parecen tener un mayor incremento en comparación a la primera. Otra es que, en la actualidad las personas y sobre todo los jóvenes piensan más en lo material y en una relación que no les exija mucho en cuanto a cambiar sus comportamientos y actitudes que cada uno tiene, una más es la incoherencia entre lo que se piensa, se dice y lo que se hace por parte de cada integrante, además de no tener metas en común y si las hay, no poder llegar a acuerdos para lograrlas sin otro camino que seguir que una separación o pasar por encima del otro, a veces hasta literalmente. Una más es que, aún en pleno siglo XXI en nuestra sociedad se sigue dando la infidelidad de parte de uno o de ambos miembros y que no es exclusivo en las parejas heterosexuales sino que de igual forma es visible en los nuevos tipos de pareja que se dan en el presente.

Esto es de gran importancia mencionarlo, pues se pretende establecer un relación de pareja saludable, para ambas integrantes, y a la cual Ortiz (2007), define por la capacidad de convivir con los desequilibrios que los acontecimientos de la vida generan, o sea, hay una construcción de un *espacio vincular compartido* coexistiendo con el *espacio individual propio*.

Si nos apoyamos en lo que establece Maureira (2011), para que una relación de pareja funcione de mejor manera y que nos indica con cuatro componentes y que Beck (2011), por su parte menciona otras cualidades que requieren los integrantes de la pareja para lograr una relación estable y madura donde cada uno se comprometa y cumpla con sus responsabilidades.

Es por eso que, la pareja debe ser un medio de crecimiento personal y conjunto donde las diferencias son parte esencial y se construya una relación de respeto mutua. Así como dicen Samper y Garcíandía (2007), que nos adentramos en territorios desconocidos, y que se necesita mucha coherencia en la interacción y un espíritu explorador.

El contexto de la pareja, visto como unidad social y como relación diádica, nos permite ver los caminos que pueden seguirse para lograr una mejor intervención a la hora de tratar sus conflictos, García (2013), y no se debe dejar olvidado los sentimientos y el expresarlos, tanto como las diferencias sociales, culturales, los problemas económicos, etc., Rodríguez y Mogyoros (2001), dejando la insistencia de ser todo para la otra parte y/o de que ésta sea todo para nosotros, pues como lo marca Orlandini (2000), la fusión puede empobrecer la personalidad si no tiene un grado de autonomía y separación, pues puede perder su identidad como individuo. Por esto, es primordial darle constante mantenimiento para su buen funcionamiento ya que se tiene un caldo rico para la imaginación, la experimentación y la creatividad, Rodríguez y Mogyoros (2001).

Velasco (2004, p. 134), nos da una definición de comunicación: *“es una interacción continua entre dos o más personas mediante el uso de símbolos con el propósito de influir (modificar) en el área de los pensamientos sentimientos o acciones”*, indicando que muchas parejas han perdido la capacidad de transmitir sus sentimientos e ideas para que los mensajes se comprendan, para que el que los recibe responda de manera efectiva. Por tanto, hay que crear el clima adecuado para que la comunicación y el dialogo terapéutico se den, por medio de la proximidad y el contacto entre los miembros de la pareja, el contacto visual y hasta la posición corporal tienen que ser constantemente observados, para que en su momento se vea corregido y nos lleve al fin que buscamos, obviamente se debe estar de acuerdo en platicar en determinado lugar y tiempo específicos, donde estén cómodos y libres de distracciones, haciéndolo de forma regular al menos cada tercer día o por lo menos una vez a la semana, si las diferentes ocupaciones no permiten tal frecuencia, ya que, la comunicación efectiva es un proceso que lleva tiempo, y las parejas necesitan aprender que no solo requiere energía, compromiso y entendimiento, sino también tiempo para comunicarse.

Por su parte Rodríguez y Mogyoros (2001), hablan de tener actitudes positivas, mostrando que la comunicación tiene más de intención y de actitud por parte de cada uno, y al amor como generador de respeto, cuidado y aceptación para establecer un clima de seguridad, así

como un sincero autoconocimiento y del otro para comprenderlo y empatizar con él. También se debe tener un concepto adecuado de pareja, poniendo en común lo más valioso, cultivando de esta manera la relación.

Velasco (2004), también nos presenta ejercicios de comunicación para apoyarse; enseñarse a escuchar, motivar la expresión en primera persona, motivar a validar al otro y, evitando que las discusiones terminen siendo destructivas.

En general, es menester un modelo educativo, que promueva proyectos para el desarrollo autónomo, la creatividad intelectual, la capacitación para la autosatisfacción de las necesidades vitales nos proporcionará herramientas orientadas a evitar la enseñanza de relaciones que reproduzcan la dependencia, la alienación, la represión, la falta de autonomía tanto económica y hasta doméstica. A este respecto E. Fromm, señala que al tener la capacidad de poder estar solo se genera el desarrollo de una personalidad creativa. El tratar de vivir solo, aunque sea temporalmente, sobre todo mientras se está aprendiendo, pone a prueba la posibilidad de autosatisfacerse por lo menos en los requerimientos mínimos para sobrevivir físicamente sin morir en el intento.

La constante práctica de compartir intereses, experiencias, retos, crisis, oportunidades y sentimientos, ante los riesgos que les ofrezca la vida humana individualmente y en pareja, así como tomar con sentido del humor para relajarlos, dando espacio para la libertad y la espontaneidad, enriquecerán la expresividad verbal, obteniendo como consecuencia un diálogo constructivo.

Es con el apoyo mutuo, la referencia digna del otro cuando falla en lo propuesto y manifestando humildad y paciencia al recibirlos, dan la oportunidad a trabajar sobre el punto, para así poder crecer y perfeccionarse, enriqueciéndose ambos y a los hijos, Escobar (2000).

Parafraseando a Fromm, la vida en pareja es un proceso en el que hay que desaprender y aprender. Así que, empezamos por “aprender a no estar aburrido ni aburrir a los demás, lo que es una condición necesaria para desarrollar la capacidad de amar”.

Rodríguez y Mogyoros (2001, pp. 95-96), por su parte nos proporcionan un decálogo de la pareja, para seguirlo como una guía e instrumento de reflexión y autocrítica que se puede llevar a la práctica y ver los resultados que se obtienen al realizarlo:

1. Estar alerta a las necesidades, gustos, intereses y expectativas de mi pareja.

2. Hago de la vida una experiencia de equipo: compartimos actividades como entretenimientos, diversiones, artesanías, algún negocio, etc. Pero procuro que nos demos mutua libertad para el crecimiento personal; así no corremos riesgo de sofocarnos.

3. Busco que vivamos cada día algo novedoso como medio de conservar la jovialidad, renovarnos y renacer constantemente.

4. Hago sentir a mi pareja que advierto su presencia y me hago presente a ella, como dándole el mensaje: “aquí estoy” y “aquí estás para mí”. No llego a casa sin saludar ni salgo sin despedirme.

5. Reconozco mis errores y fallas y doy disculpas oportunamente.

6. Disfruto de la sexualidad como medio de comunicación y acercamiento más que como fin en sí.

7. Sorprendo a mi pareja con pequeños detalles que sé le van a agradar.

8. Hago la observación del desarrollo de los hijos (sus cualidades, actividades, problemas, metas, proyectos) un elemento más de diálogo conyugal y de unión.

9. Hago periódicamente pausas para evaluar el camino recorrido en conjunto; analizo y aclaro gustos, expectativas, frustraciones.

10. Recorro habitualmente a la retroinformación (objetiva, inmediata, abierta) para evitar que las eventuales fricciones se conviertan en resentimientos. No me voy a dormir sin haber intentado aclarar, resolver, y si es el caso, perdonar y ser perdonado.

Hay puntos de este que concuerdan con la “Tecnología del amor” desarrollada por Murueta (1996), como:

Reconocer y hacer saber los aspectos que nos agradan de otra persona, tanto como de los propios.

El compartir actividades recreativas y placenteras, como el ir al cine, teatro, etc., así como viajes, lecturas, además de que, ve importantísimo el comer y beber juntos, en un sentido muy amplio; tanto como reír juntos.

El crear vivencias agradables con más frecuencia hacia la otra persona, desde el arreglo personal, los detalles y sorpresas hasta donde nuestra imaginación y la relación lo permitan.

Fomentar un contacto físico agradable entre los dos.

Darse mutua cooperación, para lograr objetivos en común y tiene mayor trascendencia en lo afectivo.

Así también, la creatividad compartida, como: alguna obra artística, el arreglo, diseño y decoración de la casa, el emprender un negocio familiar, etc.

Para que al final se dé un alto grado de emoción satisfactoria por la meta alcanzada en conjunto.

También recomienda platicarse las vivencias diarias y poner atención a lo que cada uno narra.

Para al final, hacer una comparación con otras parejas o grupos, con el objetivo de mejorar individualmente, en pareja y como sociedad.

Se sugiere hacer un análisis y reflexión de los actos y en caso necesario aclarar o resolver las situaciones antes de terminar el día.

Por todo lo visto anteriormente, tenemos un panorama más amplio y tentador para poder tener relaciones más sanas y no solo de pareja sino que se puede aplicar en cualquier vínculo entre dos o más seres humanos.

Lo anterior resulta parte fundamental para que el hombre alcance la autorrealización y la plenitud en todos los aspectos, como dice Fromm (1995, p. 123), en “El arte de amar”:

*“mientras tememos conscientemente no ser amados, el temor real, aunque habitualmente inconsciente, es el de amar”.*



## BIBLIOGRAFÍA

1. Aceves, L. M. (2005), *Erotismo en las cuatro estaciones. El ciclo del placer y la sexualidad en la vida*. México, D. F. Paidós.
2. Andrade, Soto, V. (1995) “La infidelidad en la pareja”, en: VII Congreso Mexicano de Psicología “*Contribuciones de la investigación Psicológica al ejercicio profesional*” Febrero, (Resúmenes) Sociedad Mexicana de Psicología.
3. Beck, T., Aaron. (2011), *Con el amor no basta. Como superar malentendidos, como resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja*, España, Paidós.
4. Bucay, Jorge. (2002). *El camino del encuentro*, para descargar de Internet: Biblioteca Nueva Era, Rosario–Argentina, Adherida al Directorio Promineo FWD: [www.promineo.gq.nu](http://www.promineo.gq.nu)
5. Caratozzolo, Domingo. (2002), *Parejas en crisis*, Homo Sapiens Ediciones.
6. Colom R., Aluja-Fabregat, A. y García-López, O. (2002), *Tendencias de emparejamiento selectivo en inteligencia, dureza de carácter, extraversión e inestabilidad emocional*, Psicothema ISSN 0214 - 9915 CODEN PSOTEG, Vol. 14, nº 1, pp. 154-158.
7. CONAPO, Consejo Nacional de Población. (2005). [www.conapo.gob.mx](http://www.conapo.gob.mx)
8. Corona, B. S. y Rodríguez, M. Z. (2000), *El amor como vinculo social, discurso e historia: aproximaciones bibliográficas*, Espiral, Estudios sobre Estado y Sociedad, Vol. VI. No. 17. Enero/Abril.
9. *Diccionario de la Real Academia Española*, en [www.rae.org](http://www.rae.org), consultado en 2013.
10. Eguiluz, Romo, Luz de Lourdes. (2007), “Historia de la pareja humana” en *Idem, Entendiendo a la pareja. Marcos teóricos para el trabajo terapéutico*. Pax México, pp. 1-18.
11. Ellis, A., Harper, R. (2004), “A Guide to Successful Marriage”, California: Melvin Powers en Pinto, *Colisión, colusión y complementariedad en las relaciones conyugales*, Universidad Católica Boliviana, bpintot@ucb.edu.bo, 2006.
12. Escobar, Isaza, Gustavo Adolfo. (2000), *Hacerse pareja. una guía para construir una relación de pareja duradera*, Trillas.

13. Fromm, Erick. (1995), *El arte de amar*. México. Ed. Paidós.
14. Galende, E. (2001), “Nuevas formas del sexo y el amor en la pareja”, en: *Sexo y amor*, Buenos Aires: Paidós pp. 191-203.
15. García Vega, L. (2001), “El vínculo emocional”, Valencia: Promolibro, en: Pinto, *Colisión, colusión y complementariedad en las relaciones conyugales*, Universidad Católica Boliviana, bpintot@ucb.edu.bo, 2006.
16. García, Higuera, José Antonio. *La terapia de pareja desde la perspectiva cognitivo conductual. La estructura de la pareja*, [www.psicoterapeutas.com](http://www.psicoterapeutas.com), consultado en febrero de 2013.
17. Gikovate, F. (1996), “Uma nova visao do amor”, Sao Paulo: MG Editores, en Pinto, *Colisión, colusión y complementariedad en las relaciones conyugales*, Universidad Católica Boliviana, bpintot@ucb.edu.bo, 2006.
18. Grandesso, M. (2007), “El futuro de la familia y la pareja”, en: Eguiluz, R. *Entendiendo a la pareja. Marcos teóricos para el trabajo terapéutico*, Pax México, pp. 189-219.
19. Guerin, Ph., Fogarty, Th., Fay, L. Gilbert, J. (2000), “Triángulos relacionales”, Buenos Aires: Amorrortu, en Pinto, *Colisión, colusión y complementariedad en las relaciones conyugales*, Universidad Católica Boliviana, bpintot@ucb.edu.bo, 2006.
20. Hoffman, L. (1987), *Fundamentos de la Terapia Familiar. Un marco conceptual para el cambio de sistemas*, México, Fondo de Cultura Económica.
21. Kearl, (2001), en: García, Higuera, José Antonio. *La terapia de pareja desde la perspectiva cognitivo conductual. La estructura de la pareja*, [www.psicoterapeutas.com](http://www.psicoterapeutas.com), consultado en febrero de 2013.
22. Kubli, Aguilar E. (1995), *Domina La Autoestima*. Árbol. México.
23. Maureira, Cid, Fernando. (2011), “Los cuatro componentes de la relación de pareja”, en: *Revista Electrónica de psicología Iztacala*, Vol. 14 No. 1, marzo.
24. McKay, M., Fanning, P., Paleg, K. (1994), “Couple skills”, Oakland: New Harbinger Publications, en Pinto, *Colisión, colusión y complementariedad en las relaciones conyugales*, Universidad Católica Boliviana, bpintot@ucb.edu.bo, 2006.
25. Microsoft ® Encarta ® 2008. © 1993-2007 Microsoft Corporation. Reservados todos los derechos.

26. Montero y López L. M. y Castillo, E. (1995), "Construcción y validación de una escala para medir intimidad en el matrimonio", en: VII Congreso Mexicano de Psicología "Contribuciones de la investigación Psicológica al ejercicio profesional" Febrero, (Resúmenes) Sociedad Mexicana de Psicología.
27. Murueta, Reyes, Marco, Eduardo. (1996), "El amor en la teoría de la praxis", en: *Revista Alternativas en psicología*, No. 1, Amapsi, México, pp. 2-5.
28. Murueta, Reyes, Marco, Eduardo. (1998), "Psicología, praxis y estructura familiar", en: Murueta et. al., *Psicología de la familia*, Unam-Iztacala, Ediciones Amapsi, pp.5-32.
29. Orlandini, Alberto. (2000), *El enamoramiento y el mal de amores*, México, Fondo de Cultura Económica.
30. Ortiz, Fischer, Raúl. (2007), "Modalidades de funcionamiento de parejas de menor a mayor complejidad vincular" en: Eguiluz, R. Luz de Lourdes (compiladora), *Entendiendo a la pareja. Marcos teóricos para el trabajo terapéutico*, Pax México, pp. 41-86.
31. Pérez, F. (1996), *El arco y la flecha de la sexualidad y el amor*. Pax-México.
32. Pinto Tapia, Bismarck. (2006), *Colisión, colusión y complementariedad en las relaciones conyugales*, Universidad Católica Boliviana, bpintot@ucb.edu.bo
33. Pinto, Tapia, Bismarck. (2005), *Reflexiones irreverentes sobre la psicoterapia irreverente*, (En prensa).
34. Rivera, A. S. & Díaz-Loving, R. (1996). "Lo bueno y lo malo, lo real y lo ideal; evaluando a la pareja", *Revista de Psicología Contemporánea*. 3, pp. 82-89.
35. Rodríguez, E. M.; Pellicer, F. G.; Eyssautier, D. M. (1998), *Autoestima: Clave del éxito personal*, México. Manual Moderno.14ª. Reimpresión.
36. Rodríguez, Juárez, S. I. (1995), "Factores que influyen en la elección de pareja". En: VII Congreso Mexicano de Psicología "Contribuciones de la investigación Psicológica al ejercicio profesional" Febrero. (Resúmenes) Sociedad Mexicana de Psicología.
37. Rodríguez, Estrada, Mauro y Mogyoros Marcushamer, Erika. (2001), *Creatividad en las relaciones de pareja*. México. Trillas.

38. Rodríguez, P. (2000), "Adicción a las sectas. Pautas para el análisis, prevención y tratamiento", Barcelona: Sine qua non, en Pinto, *Colisión, colusión y complementariedad en las relaciones conyugales*, Universidad Católica Boliviana, bpintot@ucb.edu.bo, 2006.
39. Rojas, Marcos, Luis. (1999), *La pareja rota. Familia, crisis y superación*, Madrid: Espasa.
40. Sager, C. (1980), "Contrato matrimonial y terapia de pareja", Buenos Aires: Amorrortu, en Pinto, *Colisión, colusión y complementariedad en las relaciones conyugales*, Universidad Católica Boliviana, bpintot@ucb.edu.bo, 2006.
41. Sakruka, Cohen, Matilde. (2004), "El manejo de la infidelidad y de la verdad en la psicoterapia de pareja", en: *Revista Psicología*, México, enero-febrero, pp. 23-26.
42. Sakruka, Cohen, Matilde. (2004), "La primera pareja de la historia Adán y Eva", en *Revista Psicología*, México, enero-febrero. pp. 2-6.
43. Salguero, V. A.; Ortega, S. P.; Torres, V. L. E. (2001), "El ejercicio y la vivencia de la paternidad", en: *Revista Alternativas en Psicología*. Amapsi-México. No. 7. pp.40-44.
44. Samper, Alum, Jeannette y Garcíandía, Imaz, José Antonio. (2007), "Espíritu, espiritualidad y pareja", en: Eguiluz, R. L. de Lourdes (compiladora), *Entendiendo a la pareja. Marcos teóricos para el trabajo terapéutico*, Pax México, pp. 19-39.
45. Sternberg, R. J. (1998), *El triángulo del amor: intimidad, amor y compromiso*, Buenos Aires, Paidós.
46. Tapia, Villanueva, Luis. (2007), "Terapia de pareja y sexualidad: entre el cuidado y el deseo", en: Eguiluz, R. Luz de Lourdes (compiladora), *Entendiendo a la pareja. Marcos teóricos para el trabajo terapéutico*, Pax México, pp. 109-141.
47. Trujillo, Díaz G., Montero y López L. M. (1995), "Comunicación e Intimidad en el matrimonio", en: VII Congreso Mexicano de Psicología "Contribuciones de la investigación Psicológica al ejercicio profesional" Febrero de 1995. (Resúmenes) Sociedad Mexicana de Psicología.
48. Velasco, Alva, Félix. (2007), "Amor pareja y posmodernidad" en: Eguiluz, R. Luz de Lourdes (compiladora), *Entendiendo a la pareja. Marcos teóricos para el trabajo terapéutico*, Pax México, pp. 87-108.

49. Velasco, Alva, Félix. (2004), *Parejas en conflicto, conflicto de pareja. Manual psicodinámico constructivista para su tratamiento*. Editores de textos mexicanos.
50. Viscott, D. (1979), "Cómo vivir en intimidad", San Juan: Club de lectores, en Pinto, *Colisión, colusión y complementariedad en las relaciones conyugales*, Universidad Católica Boliviana, bpintot@ucb.edu.bo, 2006.