



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**“Creencias y Expectativas en Relación con el
Conflicto en la Pareja desde el Enfoque Cognitivo Conductual”**

**TESIS
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
PRESENTA (N)
Marco Antonio Avila Martínez**

Director: Lic. Juana Olvera Méndez
Dictaminadores: Mtro. Enrique Bernabé Cortés Vázquez
Mtra. Esther María Marisela Ramírez Guerrero



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2015



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.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres y hermanos:

Mamá: mi más infinita admiración a la mujer más hermosa, inteligente, responsable y trabajadora sobre la faz de la tierra, mi eterno agradecimiento por darme el mejor ejemplo y por brindarme las herramientas necesarias para lograr todos mis objetivos. Mi vida te la debo a ti.

Papá: el hombre más valiente y sabio que existe, mi eterna admiración y agradecimiento por todo tu apoyo y por darme el mejor ejemplo de cómo ser un hombre en toda la extensión de la palabra, tu consejo siempre exacto, tus experiencias y enseñanzas han forjado mi andar por esta vida. Espero algún día llegar a ser la mitad de lo que eres tú, nada me haría más feliz que eso.

Emmanuel: infinitas gracias por tu ejemplo, tus cuidados y consejos, por tu apoyo y amor de hermano mayor. Un hombre cuyas cualidades son inmensas, mi más profundo cariño y amor siempre hermano.

Gabriel: aún no existe una palabra que describa el amor que tengo hacia ti, no imaginas lo indispensable que has sido y eres en mi vida, no hay recuerdo ni experiencia en la que no estés tú, seguiremos siendo inseparables por siempre, mi vida está completa y feliz cuando estamos juntos.

Maricruz: por tu amor, apoyo y compañía incondicional, gracias infinitas mi pequeña hermana. Siempre serás a la que cuide y proteja, todos los momentos contigo han sido únicos y especiales. Eres bella, inteligente y responsable cómo nuestros padres.

A mi mamá Cata: mis palabras para ti madrecita, son las mismas que una vez te escribió mi tío Nicolás, que ya se encuentra con Dios. “Tu presencia es lo mejor de mi vida, he sido muy afortunado al tener una madre así, con muchas cualidades, sobre todo una gran capacidad de amor a tus hijos y un gran espíritu de superación en base al esfuerzo continuo, siendo para mí el mejor de los ejemplos, para ti, mi más profundo amor y eterno agradecimiento”.

A mi novia Jan: desde hace más de 6 años que estás a mi lado, tú amor y apoyo incondicional han sido indispensables para mí. Eres la mujer con la que he aprendido lo bello que es amar. Estuviste presente en cada letra de éste trabajo y deseo estés presente hasta el final de mis días, junto a mí. Gracias infinitas, varita.

A mi profesora Juana: mi eterna admiración y agradecimiento por todo su interés y apoyo para la realización de éste escrito. Todos los momentos a su lado han sido de gran aprendizaje para mí, acompañados siempre de buen humor y grandes enseñanzas. ¡Muchas gracias!

Mi vida ha sido completa y feliz porque ustedes están en ella. Son mi motor de cada día, y en cada paso que he dado y daré estarán presentes, los amo con todo mi corazón.

"Haré lo que pueda y viviré de acuerdo con los valores y verdades que me han sido enseñados, de acuerdo con las virtudes y justicia que conozco, y, sin duda, Él se acordará de mí aunque el mundo entero se vuelva loco".

Médico de Cuerpos y Almas

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO 1. LA PAREJA Y SUS ETAPAS.....	5
1.1 Concepto de amor y pareja.....	5
1.2 Factores que influyen en la formación y elección de la pareja.....	10
1.3 Etapas en la relación de pareja.....	15
CAPITULO 2. CREENCIAS Y EXPECTATIVAS EN LA RELACIÓN DE PAREJA.....	21
2.1 Las creencias y las expectativas de los miembros de la pareja.....	21
2.2 Tipos de creencias.....	32
2.3 Creencias disfuncionales en la relación de pareja.....	34
CAPITULO 3. CONFLICTO EN LA RELACIÓN DE PAREJA.....	40
3.1 Definición del conflicto en la relación de pareja.....	40
3.2 Factores que influyen en el conflicto de pareja.....	43
3.3 Consecuencias del conflicto de pareja.....	57
CAPITULO 4. CONFLICTOS DE PAREJA DESDE EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL.....	62
4.1 La terapia cognitivo conductual.....	62
4.2 Factores del conflicto en la pareja desde el enfoque cognitivo conductual.....	68
4.3 Tratamiento cognitivo conductual de las creencias en los conflictos de pareja.....	78
CONCLUSIONES.....	91
REFERENCIAS.....	92

INTRODUCCIÓN

Esta tesis pretende abordar el papel que tienen las creencias y expectativas en la aparición de los conflictos de pareja.

En el sistema social, la pareja es una entidad basada en la relación entre dos personas. Según García (2002), la pareja se comporta como una unidad y es reconocida así por los que le rodean. Las leyes, los usos y las costumbres sociales marcan y definen las características básicas en la pareja y le asignan una función social, influyendo decisivamente en la forma y contenido de las relaciones entre sus componentes.

La importancia de la pareja radica en que es una unidad en donde se desarrollan e intercambian emociones, necesidades, afectos, actitudes y conductas, formando un nuevo organismo conformado con las características de los dos elementos que crean una relación con identidad propia.

La formación de una pareja se ve influida por diversas variables como la raza, edad, estatus socio-económico, el contacto físico, descubrimiento de puntos en común, una atracción física, una complementariedad de necesidades, similitud en actitudes y valores, así como personalidades parecidas.

Cuando no existe un funcionamiento adecuado respecto a la interacción de la pareja surgen conflictos, los cuales se explican por diversos factores, entre los más importantes se encuentra la comunicación entre los miembros, las creencias que se forman en torno a la relación como expectativas, atribuciones de causalidad de la conducta del otro, etcétera.

Dentro de los estilos que existen de parejas Font y Pérez (2006), tomando en cuenta el concepto de colusión, que se refiere a los acuerdos inconscientes de la pareja y las membranas intradiádicas y extradiádicas de Willi (1978, citado en: Font y Pérez, 2006), propusieron que existen cinco tipos de patologías de pareja con predominio histérico, obsesivo, psicótico, caracterial y el psicósomático.

Por su parte García (2002), dice que existen diversos factores que conforman a la pareja, los cuales se comparten como el cuerpo en cuanto a que la pareja tienen sexo exclusivamente entre ellos, los bienes económicos como la vivienda y los acuerdos legales, la paternidad/maternidad que es una causa de la construcción de parejas y las conductas de apego que se refieren al apoyo mutuo, estar juntos, la protección, la compañía y el tiempo, así como aceptarse en cualquier situación que se les presente; y éstas juegan un papel importante en la relación debido a que influyen en el

mantenimiento y la disolución de la pareja. También menciona que es importante la comunicación y que ésta se da de forma armoniosa cuando permite el reconocimiento, la evaluación de los objetivos y las necesidades de cada miembro. Como demuestran Valor-Segura, Expósito y Moya (2010), la transmisión de emociones cuando surgen conflictos de pareja es un punto importante durante la interacción, ya que la transmisión de estados emocionales puede repercutir en la percepción de los miembros en relación a la problemática, e inclusive se ha demostrado que la expresión de ciertos estados emocionales varía en relación con el género y se ve influenciada por aspectos de tipo social y cultural.

La comunicación es un elemento de suma importancia en la interacción que lleva a cabo la pareja, ya que por medio de esta se establecen acuerdos en la relación, se genera la toma de decisiones, se expresan sentimientos de afecto, necesidades, etcétera, por ello una comunicación adecuada en la relación es determinante en los conflictos. En torno a la comunicación en relación con los conflictos de pareja, Dahab, Rivadeneira y Micini (2010) indican que el intercambio de conductas verbales positivas y negativas en la relación de pareja es fundamental para un buen funcionamiento entre los miembros. A su vez, Barragán, González y Ayala (2004), comprobaron que el tratamiento en la solución de conflictos basado en estrategias adecuadas de comunicación es una alternativa para incrementar la satisfacción marital.

Revisados los estudios anteriores se ha encontrado que la comunicación es una de las fuentes principales del conflicto en la pareja y por tanto trasciende en su importancia. Sin embargo la comunicación entre las personas no se da de manera automática y sin sentido sino que está dotada de mensajes específicos, significados y pensamientos que tienen relación con creencias particulares de cada persona. En el caso de los conflictos de pareja las creencias que tienen las personas al entablar una relación cobran otro papel fundamental en la estabilidad de la misma.

En los conflictos de pareja se encuentran componentes cognitivos, los cuales se han estudiado por Epstein, Baucom y Rankin (1993, citado en: García, 2002), estos autores mencionan la atención selectiva que refiere a la valoración que hacen los miembros de la pareja con respecto a la conducta del otro, las atribuciones de responsabilidad del conflicto y/o sus causas, las expectativas, es decir las predicciones que cada persona hace acerca de las probabilidades de que en el futuro ocurran acontecimientos, las suposiciones y estándares que son las creencias básicas que cada persona sostiene en relación con las características de las relaciones íntimas, y las

creencias irracionales, que son los pensamientos que generan las personas y son disfuncionales para la relación.

Garrido, Reyes, Torres y Ortega (2008), demuestran como las expectativas que tienen los miembros de la pareja juegan un papel determinante en la aparición de un conflicto ya que cuando estas expectativas son irreales o son extremas, al no poder cumplirse provocan una desilusión y frustración por parte de la pareja. Al respecto, nos muestran que tanto hombres como mujeres tienen expectativas de que su pareja juegue un rol tradicional, esto es, que los hombres sean los que provean económicamente y las mujeres se encarguen de los quehaceres domésticos y el cuidado de los hijos. También encontraron que con frecuencia se asumen los roles tradicionales solo porque es lo que el otro espera de ellos, aunque las expectativas propias no son las mismas.

Asimismo, es común que las personas tengan anhelos, deseos y forman ideales respecto a la pareja, que son creencias falsas, algunas veces estas expectativas se convierten en realidad y algunas veces no. Cuando no se convierten en realidad la consecuencia es un conflicto, en cualquier momento de la relación. Las construcciones de ideales positivos es una forma de asegurar una satisfacción final. Al respecto, el estudio de Sánchez (2009), muestra que las expectativas positivas que el hombre o la mujer forman respecto a una pareja, van a generar una percepción de estabilidad y seguridad, y se sienten más satisfechos con la pareja. Correspondiente a esto, las expectativas que cada persona aporta a la relación crean una dinámica importante en la unión de los miembros de la pareja. En casi toda la relación, las personas tienen algunas expectativas respecto a las necesidades que su pareja les satisfará. Frecuentemente estas expectativas producen distorsiones y se transforman en demandas irreales. Estas expectativas aparecen solo después de un periodo de tiempo y no en la época del noviazgo (Dattilio y Padesky, 1995). Beck (1988, citado en: Dattilio y Padesky, 1995) y Ellis (1989, citado en: Dattilio y Padesky, 1995), sostienen que las expectativas irreales o exigentes inevitablemente produce decepciones y frustraciones que, frecuentemente se asocian con interacciones negativas.

En esta misma línea, Carlen, Kazanzew y López (2009), realizaron un tratamiento cognitivo conductual en donde abordaron los celos dentro del conflicto de pareja y encontraron que los componentes cognitivos, como el manejo de pensamientos irracionales respecto al peligro de perder a la pareja resultó un elemento fundamental para el éxito del tratamiento. Finalmente, Möller, Rabe y Nortje (2011) asociaron creencias irracionales postuladas por la terapia racional emotiva con el conflicto marital,

y encontraron que las parejas que presentaban más problemas en su relación, manifestaban mayor cantidad de pensamientos negativos en relación con su pareja durante el conflicto.

Estudios anteriores han evidenciado que la comunicación, elementos cognitivos como las creencias, expectativas, atribuciones, etcétera, son elementos cruciales en los conflictos de pareja.

Con base a todo lo mencionado en párrafos anteriores, uno de los objetivos de éste escrito es analizar teóricamente las creencias y las expectativas que poseen las personas y revisar la importancia que tienen, en la aparición de conflictos en la pareja. Asimismo, revisar cómo ha abordado la terapia cognitivo conductual los conflictos de pareja, siendo una de las perspectivas psicológica que más se ha enfocado en las creencias irracionales y las expectativas.

1. LA PAREJA Y SUS ETAPAS

El antecedente de todo grupo humano es la pareja. Los grupos humanos en el transcurso de su historia y en el hecho de convivir en un mismo lugar han creado gradualmente una forma particular de sobrevivir como grupo y han construido una manera de crecer y ser. La pareja cubre funciones biológicas, psicológicas y sociales sin las cuales la posibilidad de existencia de la especie no sería posible (Eguiluz, 2007), y es una de las relaciones afectivas más importantes que se establecen dentro de la familia, la cual será la base para el desarrollo y evolución de la generación siguiente.

Puesto que es un organismo indispensable dentro de la sociedad y cumple con determinadas funciones biológicas, psicológicas y sociales en el ser humano, es importante revisar cuál es el concepto que se tiene de una pareja, cuáles son los factores que influyen en su formación y cuáles son las etapas por las que atraviesa, teniendo cada una de estas etapas características distintas, pero estando siempre en una constante interrelación.

Existen diversas opiniones sobre lo que significa el término pareja, y en muchas ocasiones estas diferencias sobre el concepto de la misma, llegan a ser determinantes en la forma de iniciar, mantener y terminar una relación. Por ello, es importante revisar las distintas definiciones que existen y en suma a la experiencia personal que cada uno tenemos, podremos crear nuestra propia definición.

1.1 Concepto de amor y pareja

En la vida la unión de dos personas en una relación afectiva es lo que se denomina como pareja (Barrios y Pinto, 2008). Al hablar de una relación de pareja inmediatamente lo relacionamos con la palabra amor. El amor está implícito en la mayoría de nuestras creaciones y actos sociales, y de manera predominante en la vida de pareja, en la diada humana que a pesar de los cuestionamientos a su forma tradicional, centrada en la conyugalidad, continúa siendo una especie de gran matraz donde se mezclan los ingredientes del amor y de la agresión, del erotismo o la locura, del más profundo bienestar o la más dolorosa tristeza.

Como muchos aspectos de nuestra vida social, el amor es una invención, una construcción eminentemente humana, dinámica y que se ha ido transformando de acuerdo con las diferentes épocas de la historia de la humanidad. El origen de ese

sentimiento tan elaborado y complejo se pierde en la evolución, en el cambio de lo biológico a lo psicosocial, en la lenta transformación de lo instintivo, al pensamiento racional. Es innegable también, su función histórica como elemento que ha dado cohesión y estructura a la sociedad. Al respecto, Maturana (1992, citado en: Velasco, 2007) define precisamente al amor como la emoción que funda el fenómeno social.

Sternberg (1998, citado en: Barrios y Pinto, 2008), creó la teoría triangular del amor conformada por la intimidad, pasión y compromiso, y sus combinaciones, las cuales llevan a diferentes tipos de amor, donde hay conceptos reales e ideales, y donde los conflictos surgen por los distintos conceptos de amor. Cabe destacar que se dan por el género y los conceptos que se tengan del mismo, ya que los hombres y las mujeres reaccionan diferente e interpretan al amor de diferentes formas, regularmente lo estructuran por los estereotipos que les inculcan las familias de origen.

Existen otras perspectivas respecto al amor, como la mencionada por Maureira (2011), donde indica que la relación de pareja es una experiencia gratificante en la vida, y éste propone cuatro componentes básicos que son: el compromiso, la intimidad, el romance y el amor; agregando el amor en comparación con el autor de la teoría triangular. Partiendo de esto menciona que la pareja siempre ha existido, y hasta hace algunos años ha sido objeto de estudio y análisis. Destaca que el amor es un proceso biológico estudiado por esa línea, con implicaciones sociales e individuales del cual deriva el estudio de las relaciones de pareja. Siguiendo esa premisa se toman en los componentes de la relación de pareja el compromiso, la intimidad, el romance y el amor. Donde los tres primeros son de tipo social, y el cuarto de tipo biológico.

Maureira (2011), desglosa el componente biológico amor, como una necesidad fisiológica para copular, reproducirse y propia satisfacción, que está asociado con un sistema de recompensa, relacionado con el sistema dopaminérgico, con la ínsula medial, el hipocampo, el cíngulo anterior y el striatum. Siguiendo ésta línea neurobiológica menciona que la monogamia y la fidelidad se relacionan con el receptor de oxitocina (ORT) en la amígdala medial. Tomando en cuenta esto, se demuestra que el amor romántico y la atracción dependen de la estructura cerebral de cada individuo, sin embargo, también influyen aspectos sociales.

En cuanto a los aspectos sociales, el mismo autor nos señala que para que éstos se den, debe de haber una interacción y dentro de ésta un lenguaje, la relación es acción conductual. Una vez establecida la pareja se da el compromiso, el cual se refiere al interés y responsabilidad por la pareja y por ambos para mantener dichos intereses con

el transcurso del tiempo pese a las posibles dificultades que se presenten, y tiende a crecer con la comprensión de ambos miembros.

Respecto a la intimidad, menciona que se da con el apoyo afectivo, la capacidad de conversar, la confianza, el estar dispuesto a compartir aspectos emocionales y económicos, entre otras cosas, y que tiende a aumentar, con la reciprocidad de ambos, en suma con las experiencias que tenga la pareja.

Ligado a la intimidad se encuentra el romance, que se refiere a conductas socialmente conceptualizadas, con el objetivo de demostrar interés hacia el otro individuo de la pareja, así mismo tiene elementos como la atracción física y personal y las propias expectativas románticas; y con el tiempo tiende a reducir por la convivencia misma, la habituación, la ley de cambio de emociones (Frijda, 1988, citado en: Maureira, 2011) y la disminución de la atracción por lo novedoso y los deseos de seducir y ser seducido (Yela, 1997, citado en: Maureira, 2011). Concluye que los componentes de la relación de pareja están determinados por la cultura, que se funda con la atracción y el amor, y posteriormente los cuatro componentes tienden a cambiar por aspectos neurobiológicos en el caso del amor, la intimidad y el compromiso por su parte tienden a aumentar, mientras que el romance comúnmente reduce.

El sentimiento amoroso es un vínculo, un tipo complejo de relación, conectado con estados de ánimo positivos, intensos y plenos; pero también, un sentimiento efímero, conflictivo, egoísta y relacionado con lo traumático y lo doloroso, como puede observarse en las parejas que sufren una ruptura amorosa o la difícil experiencia de los celos, que pueden conducir a la salida explosiva de sus componentes agresivos, expresados en fantasías autodestructivas u homicidas, dirigidas contra quien no nos correspondió o nos abandonó (Velasco, 2007).

Se puede decir que el sentimiento amoroso revela entonces, la intensa necesidad del otro, la exaltación, la pérdida de control, de rumbo, el dolor, el sufrimiento y la añoranza.

Al respecto, Octavio Paz (1993, citado en: Velasco, 2007) considera que, como todas las grandes creaciones del hombre, el amor es doble: ya que los amantes pasan sin cesar de la exaltación al desánimo, de la tristeza a la alegría, de la cólera a la ternura, de la desesperación a la sensualidad. Este escritor ha insistido en las cualidades contradictorias del amor, que sintetiza en: atracción/elección, libertad/sumisión, fidelidad/traición, alma/cuerpo, dicotomías que podemos observar en el examen profundo de cualquier relación amorosa, no solo en los conflictos de la pareja

contemporánea, sino también en la historia de los romances en distintas épocas de la humanidad.

Desde otro punto de vista, Solomon (1989, citado en: Velasco, 2007), define la relación de pareja, como una relación que implica que dos subsistemas individuales se combinen para formar un nuevo subsistema familiar y la tarea de los miembros de esa pareja es desarrollar conscientemente e inconscientemente, un subsistema de trabajo mutuo que les permita funcionar de manera confortable, sin sacrificar completamente los valores y los ideales que los ha llevado a permanecer juntos.

La relación de pareja es una forma especial de organización social. Biscotti (2006, citado en: Rodas, 2011), indica que la pareja es la célula de la familia, y ésta de la sociedad. Caillé (1992, citado en: De la Espriella, 2008), comenta que la pareja es un subsistema de una estructura más amplia (la familia) y supondríamos que no tendría existencia si no es en referencia a ella. Por otra parte, la pareja en sí, es un sistema con estructura, organización, reglas, roles, etc., diferentes a las de la familia, y a su vez, que se relacionan con sistemas más amplios, ya sea familia nuclear, familia extensa, etcétera.

Díaz Loving y Sánchez (2004, citados en: Barajas, González y Robles, 2012) definen a la pareja como la unión de dos seres humanos que viven ciertos pasos entrelazados en serie a través del tiempo, mismos que a su vez determinan el grado de intimidad y acercamiento que cada miembro percibe del otro. Esta relación se verá afectada tanto por las experiencias previas de cada uno, como por las expectativas que se tengan acerca de la relación (Collins y Gillath, 2012, citados en: Barajas, González y Robles, 2012).

Para Beck (1990), una pareja difiere de otras relaciones ya que cada uno de sus integrantes desarrolla ciertas expectativas con respecto al otro, la intensidad de la relación refuerza su duración y estabilidad y cuando la pareja se compromete de manera expresa (en el matrimonio), o en forma indirecta, (mediante sus actos y necesidades mutuas), lo que ambos hacen como pareja se acompaña de significados que derivan de esos deseos y expectativas de ambos.

Con frecuencia, para tratar el tema de la pareja se utiliza la palabra matrimonio, es decir, la unión avalada socialmente bajo un sistema de creencias específico, que incluye procedimientos rituales. Se han descrito algunos elementos comunes en la definición de matrimonio extensivos a la definición de pareja: cohabitación doméstica, reconocimiento de la comunidad, reglas de conductas habituales, alguna forma de

ceremonia de establecimiento, alguna extensión del tiempo. El concepto de Pareja propuesto por Lemaire (1995, citado en Vanegas, 2011), sostiene que: la pareja que hemos llamado conyugal en sentido lato, se estructura sobre bases afectivas y sobre un proyecto más o menos implícito de larga duración y presenta características precisas como la elección específica del compañero, el proceso de idealización, la reafirmación narcisista de los interesados, la contención del yo y la satisfacción de deseos

Si bien se afirma que las parejas tienen como modelo de sus roles sociales a sus padres, las modificaciones que ha tenido la pareja ha sido evidente entre generaciones. Los estereotipos masculinos y femeninos han cambiado, al igual que los roles en la pareja, en consonancia con cambios culturales que incluyen el fenómeno de la globalización, del cual surgen aspectos intrigantes sobre las exigencias de estos cambios en la definición de la pareja.

En este sentido, De la Espriella (2008), define a la pareja como una relación significativa, consensuada con estabilidad en el tiempo. Caillé (1992, citado en: De la Espriella, 2008), afirma que en la cultura actual, en particular, la estructura de la pareja parece ser tan proteiforme que elude toda posibilidad de descripción. Comenta que además de compleja, la diada es paradójica. Esto último porque se considera por ejemplo, que ella es mayor (o diferente) que la suma de sus integrantes o que es una organización estable, pero cambia.

La pareja humana supone contrastes, variaciones e inestabilidades que pretenden la estabilidad. No es pareja, en el sentido de no ser igual; supone la diferencia. Está llena de facetas. No es tampoco una organización homogénea y monótona, aunque su definición lleva a pensar en esos sinónimos. Pareja no siempre significa matrimonio, ni es la culminación del vínculo amoroso; a menudo representa lo contrario, ya que en muchos casos el amor se extingue de manera gradual después de contraer nupcias. Pareja tampoco significa unión necesariamente amorosa; existen conflictos, agresiones rivalidad, luchas de poder y dificultades con la intimidad que derivan entre otras cosas del hecho de que después de nacer requerimos de un largo periodo de maternaje, con una relación de gran dependencia que idealmente se resuelve con un complejo periodo de individuación, que entra en crisis cuando elegimos pareja y se activa el anhelo de regresar a una fusión simbiótica en el momento que nos enamoramos y nos casamos (Velasco, 2007).

Contrario a esto, Salama (2003, citado en: Nava, 2011), define *pareja* como la unión de dos personas con intereses comunes y atracción física que han decidido estar

juntos cumpliendo un objetivo común (proyecto común de vida) que satisfaga las necesidades tanto individuales como de la propia pareja, sin que se pierda la individualidad de cada miembro.

Aunque las definiciones sobre el término pareja son variadas, existen una serie de factores que influyen en su formación, mismos que también intervienen en la elección que cada persona hace para formar una relación.

1.2 Factores que influyen en la formación y elección de la pareja.

Cada persona utiliza varias estrategias para amar y ser amada en las distintas etapas de su relación de pareja, Rodas (2011), indica que existen componentes básicos que se buscan al formar una pareja como la intimidad cuando se expresa que se siente algo por la otra persona, la compatibilidad cuando se conoce bien el otro y la proyección que es enfocar la relación hacia proyectos conjuntos.

La intimidad involucra sentimientos personales que se expresan a través de sensaciones físicas y emocionales en el tiempo y en lo privado. El nivel de intimidad influye tanto en la percepción de qué tan feliz se es dentro de la relación, como en el involucramiento que los integrantes manifiestan para hacer funcionar la relación de la que dependen emocionalmente (Greff y Malherbe, 2001, citado en: Ojeda, Cuenca y Espinoza, 2009); es el medio de contención, de respuesta y reacción a las acciones de uno de los integrantes por el otro.

Tres áreas tienen especial impacto en la identidad e intimidad de las parejas, pues el contenido del mundo de las representaciones determina, como el individuo, el cónyuge y la relación son vividos subjetivamente (Breiding, 2004, citado en: Ojeda, Cuenca y Espinoza, 2009): las demandas y expectativas de cada uno de los miembros de la pareja, los límites entre los cónyuges y su nivel de compromiso, y el grado de las defensas con que confrontan los acuerdos y las diferencias en la interacción conyugal.

Así como el discurso es fundamental en la práctica amorosa, también la acción y el movimiento justifican la intensa unión con el otro, la intimidad y el compromiso como los podemos observar desde los tiernos y repetidos acercamientos de una pareja de enamorados o en el erotismo previo al acto amoroso, hasta la intensa pasión del encuentro sexual.

Hay estudios que indican que las mujeres piensan que la intimidad significa amor, afecto y la expresión de sentimientos cálidos, mientras que los hombres suponen

que significa conducta sexual y cercanía física (Ridley, 1993, citado en: Ojeda, Cuenca y Espinoza, 2009).

Existen otros componentes que influyen en la formación de una relación de pareja como pueden ser los sentimientos, es decir, todo lo que se siente hacia la otra persona como respeto, admiración, cariño, confianza, etcétera, y los conocimientos que se tenga de la otra persona, como su manera de ser, su actividad principal, enfermedades físicas, gustos, experiencia sexual previa, etcétera y finalmente las expectativas que refieren a lo que se espera del otro, como compromiso, respeto, fidelidad y la motivación para buscar a alguien con esas características.

Otros factores relevantes para la formación de la pareja son los estereotipos, ya que en la sociedad actual persisten ciertos imperativos relacionados con la forma de actuar de hombres y mujeres, pero que se extienden al comportamiento observado también en la relación de pareja. Los estereotipos son creencias sobre los colectivos humanos que se crean y comparten en los grupos y entre los grupos dentro de una cultura. El estereotipo puede considerarse “una forma inferior de pensamiento”, si es erróneo por no coincidir con la realidad, por obedecer a una motivación defensiva o por ser rígido o etnocéntrico (Otero, 2006, citado en: García y Nader, 2009).

Los estereotipos se transmiten y promueven por diversas vías, como la educación formal y la educación informal, sobre todo en el núcleo familiar y a través de los medios masivos de comunicación, los que aparentemente reflejan la realidad, que muestran una visión reducida y tendenciosa de cómo vivir, pensar, vestir o ser (Martín, 2006, citado en: García y Nader, 2009).

En nuestro país, el hombre ha seguido durante muchos años el imperativo machista, y es una característica por la que se nos identifica regularmente, la que aparece por habitualmente muy marcada cuando se analiza la manera de ser con su pareja. Pese al ingreso de México a la modernidad, los roles asignados a hombres y mujeres siguen mostrando los mismos patrones culturales y estereotipos tradicionales de género, establecen que son los hombres quienes toman las decisiones más importantes acerca de los asuntos familiares, además de ser ellos quienes tienen más libertad de expresión y de elegir el estilo de vida que quieren vivir.

A pesar de la popularidad de la idea, de que la elección de los cónyuges en la sociedad contemporánea se guía primordialmente por el amor romántico y el azar, la alta incidencia de uniones entre personas con orígenes sociales similares, niveles educativos y ocupacionales afines e iguales afiliaciones religiosas y étnicas, es un

indicador de la persistencia de relaciones sociales cerradas y de la rigidez de los regímenes de estratificación social. Además, la homogamia socioeconómica contribuye a reproducir las desigualdades sociales, ya que la heterogeneidad social entre las familias favorece la transmisión desigual de recursos de una generación a otra. La posición social de la familia de origen no solo afecta de manera indirecta la selección de parejas a través de su influencia en la escolaridad y los logros ocupacionales, sino que también lo hace directamente, ya sea mediante la restricción de los círculos sociales en los que se dan los encuentros entre potenciales cónyuges, o a través de normas sociales que inhiben el matrimonio con personas provenientes de otros estratos sociales (Solís, 2010).

En la elección de pareja, es importante destacar que las personas eligen a su pareja de diversas formas que están reguladas por el ambiente donde ha crecido la persona, la educación, la familia, el ambiente sociocultural, las condiciones económicas, geográficas y políticas. Cabe mencionar, que antes las personas no elegían a su pareja y las uniones eran por intereses de los padres. Ya en el siglo XIX esta cuestión cambió y las parejas comenzaron a formarse con base en la propia elección de sus miembros.

Posteriormente, desde una perspectiva biológica se comentaba que se elegía pareja únicamente para reproducirse, razón por la que tal acción dependía de manera importante del aspecto físico o atractivo de la persona elegida, de la simetría del cuerpo y la cara, además de las feromonas que desprende el cuerpo y provocan excitación sexual en la pareja.

Desde otras perspectivas, se expone que el hombre busca la parte femenina de sí mismo, una atracción amorosa por la figura materna o paterna, una necesidad de complementariedad, o una atracción por aquellos que tienen necesidades semejantes a las propias. En esta dirección, Velasco (2007), comenta que elegir pareja amorosa no sólo es reeditar una relación con el padre o la madre, sino también tiene que ver con el modelo de pareja primaria que se tuvo. A veces lo que se busca en el amor adulto, es suplir un afecto que no se tuvo o bien recuperar una relación afectiva intensa, vía la compulsión a la repetición.

La teoría contextual evolutiva, explica la elección de pareja en una concepción predominantemente psíquica, que involucra distintos mecanismos conscientes e inconscientes, mismos que subyacen en las estrategias realizadas a corto y largo plazo por sus gestores, las cuales ponen de manifiesto que varones y mujeres confrontan diferentes problemas adaptativos que en corto plazo son opuestos a largo plazo.

Consecuentemente señalan los investigadores, las preferencias de elección activan repertorios estratégicos diferentes que se evidencian al llevarse a cabo la evaluación de accesibilidad sexual, fertilidad, búsqueda o evasión del compromiso, procuración inmediata y la disposición duradera de recursos, certeza, autenticidad y disposición para la paternidad, y el valor real global de la pareja en relación con el proyecto (Buss y Schmitt, 1993, citado en: Souza, 1996).

La caracterización de la gente joven dispuesta a crear una nueva familia debe tomar en cuenta los distintos factores que evalúen su panorama socioeconómico, sus aspectos demográficos, psicosociales y médico-sexuales, en la inteligencia de cada factor puede individualmente y en conjunto la salud individual de la pareja y la sociedad (Kamsiuk y Sheveleva, 1991, citado en: Souza, 1996).

La extensión de las posibilidades de que las personas elijan una pareja, está circunscrita a un espacio delimitado por el ambiente donde el sujeto ha crecido y se desenvuelve. Otros factores que también permiten diferenciación son los relativos a la educación, la familia, el contexto sociocultural y condiciones económicas, geográficas y políticas (Souza, 1996). Muchas veces el individuo se siente alentado o presionado por su medio para elegir con mayor homogeneidad la pareja que “necesita”, por tanto busca, primordialmente, en un medio en particular. Las más de las veces las personas dicen disfrutar de un sentimiento amplio de libertad para su elección, aunque éste no es tan amplio como los individuos creen, debido a que los condicionamientos a que nos referimos, ejercen una acción determinada cuando han sido asimilados, de tal suerte que quien elige, ya no se percata de su existencia y operación, y pese a todo persiste una cierta espontaneidad para su elección, que se expresa en función de los deseos del sujeto y lo llevan a la manifestación afectiva particular.

La teoría del apego es uno de los referentes más importantes en cuanto formación, elección y a la calidad que tendrán las relaciones de pareja. Los dos conceptos centrales de ésta teoría son: *a) se entiende que la disponibilidad y el cuidado de las figuras de apego generan modelos mentales en el niño/a sobre sí mismos/as y los/las demás* (en cuanto a expectativas, pensamientos, sentimientos y conductas) *que les guían en la formación de relaciones futuras* (Bowlby, 1969; 1982, citado en: Martínez, Fuertes, Orgaz, Vicario y González, 2014) y *b) Ainsworth, Blehar, Waters y Wall* (1978, citados en: Martínez, Fuertes, Orgaz, Vicario y González, 2014) *establecieron diferentes tipos de apego y señalaron la importancia de la interacción entre la figura de apego y el niño como base segura para la exploración.*

Lo que significa elegir, constituir y estructurar una pareja, presenta algunos fenómenos complejos. Señala Alejo Spivacow (2011, citado en: Zúñiga y Morales, 2011), que la pareja no solo es la suma de dos sujetos, sino que lo que importa fundamentalmente es lo que recíprocamente activan o desactivan uno en el otro y como juntos producen el “entre los dos”. El primero de estos fenómenos muestra que la elección de la pareja es un momento en que se ponen en juego las subjetividades de dos personas involucradas, y aunque parezcan claros los motivos por los que cada una de ellas se sienta atraída por la otra, en realidad esa atracción aparece todavía como un misterio. La elección de la pareja (derivada de ésta atracción) no se da por casualidad ni por azar. Por el contrario, un proceso de repetición de elección de pareja, nos evidencia las características de esa pareja elegida, la que pone de manifiesto este dato. Esto deja claro que en la elección de pareja intervienen factores del orden de lo inconsciente, no tan considerados en los estudios sociales pero no por ello inexistentes.

De acuerdo con Padilla y Díaz-Loving (2002, citado en: Valdez, González-Arratia y Sánchez, 2005), la elección de la pareja no solo depende de la similitud, de la complementariedad o de los roles que desempeñan las personas, también han inquietado al ser humano en todas las épocas, las características socioeconómicas, políticas, sociológicas, religiosas y psicológicas de aquellos a los que se elige. Para el ser humano más que ninguna otra especie son importantes las necesidades de apareamiento, compatibilidad física y biológica, afecto, apego, cuidado, cariño, interdependencia, compañía y amor. Los compañeros se seleccionan en función de la proximidad, donde la atracción física juega un papel significativo, siguiéndole la atracción afectiva e intelectual. La elección de pareja es un proceso complejo, en el cual la gente considera factores personales, psicológicos, sociales y emocionales. Los cambios culturales e ideológicos orientados a la igualdad entre los sexos, han dado como consecuencia que los hombres y las mujeres muestran deseos diferentes de una relación. Las mujeres desean un varón con capacidad económica, estatus social, edad, ambición, laboriosidad, formalidad, inteligencia, compatibilidad, fuerza, buena salud, amor y compromiso, en comparación con los hombres que prefieren una mujer joven, físicamente hermosa, casta y fiel.

Ante esto, Valdez, González-Arratia y Sánchez (2005), realizaron un estudio para conocer las características que toman en cuenta para elegir pareja real e ideal de estudiantes universitarios. Encontraron que para las mujeres son, a saber: cariñoso, divertido, compatibilidad, personalidad, valores y honestidad, y los hombres definieron

las siguientes: atracción, comprensiva, ojos, amistad, belleza y forma de ser. En la pareja ideal, las mujeres la definieron como respetuosa, detallista, trabajadora, alta, divertida, madura y honesta; los hombres por su parte, como comprensiva, simpática, segura, bonita, alegre, tierna y buena onda, en conclusión las mujeres consideran más importantes los aspectos relacionados con la salud.

El establecimiento y mantenimiento de relaciones afectivas e íntimas (o de pareja) en adolescentes y jóvenes se presenta como una tarea fundamental en su desarrollo psicosocial con importantes implicaciones para la salud, bienestar y ajuste psicológico (Collins, 2003; Furman y Shaffer, 2003; Crouter y Booth, 2006; citados en: Martínez, Fuertes, Orgaz, Vicario y González, 2014).

Como fue comentado en párrafos anteriores la formación de la pareja depende de distintos factores biológicos, psicológicos y sociales, donde cada uno de estos factores se encuentran en constante interrelación, y tienen un peso determinado no solo en la formación y elección de la pareja, sino en la forma en la que se desenvuelve el ser humano en un mundo donde los vínculos afectivos y las relaciones con los demás son indispensables.

En los factores psicológicos encontramos: las creencias, las expectativas, los estereotipos y las atribuciones, que determinan la conducta del individuo para con su entorno y por supuesto en la pareja.

La pareja al ser considerada como un organismo dentro de la sociedad, también tiene cierto tiempo de vida, dentro del cual existen diversas etapas por las que tiene que pasar, fases que tienen características especiales y marcarán de forma importante su camino y las experiencias que se vivirán en la relación.

1.3 Etapas en la relación de pareja

La pareja como todo fenómeno humano, tiene un ciclo de existencia en el que nace (dentro de un contexto social), crece, se reproduce y termina. De inicio, se tiene una perspectiva de que un matrimonio va a durar “hasta que la muerte los separe”. Sin embargo, los cambios sociales y la evolución social han determinado una serie de modificaciones que hacen que la gente se divorcie cada vez con más frecuencia (Vargas e Ibáñez, 2006).

Los principales conceptos del desarrollo marital pueden ser resumidos en las siguientes propuestas (Kovacs, 1982, citado en: Díaz, 2003):

1. Idealmente el desarrollo marital progresa ordenadamente de forma predecible y sistémica, a través del tiempo, aunque en realidad “quedarse fijado” o apartarse o huir o regresar cuando la pareja se enfrenta a un aumento de la tensión es un hecho habitual en la vida de la pareja.
2. La crisis o el periodo de transición en el desarrollo de la pareja es observado como normal por los teóricos sistémicos y psicoanalíticos. Se ve la crisis como una oportunidad para crecer. Sin embargo, el peligro de la regresión a un periodo más temprano que resulte en soluciones no efectivas o perjudiciales también está presente en ésta crisis.
3. Cada transición tiene la capacidad de revivir o recapitular conflictos o problemas no resueltos del pasado proporciona una oportunidad para reelaborar y/o completar los asuntos “no resueltos” de la infancia.
4. El proceso marital es dinámico y está caracterizado por esfuerzos paradójicos como son la autonomía y la pertenencia, la separación y la conexión, la dependencia-independencia, la proximidad y la distancia.
5. El proceso marital es continuo desde los años adultos hasta que se termina en el divorcio o la muerte.
6. Los límites de la relación marital se extienden o se contraen para incluir o excluir a otro(s) dependiendo de la etapa y los hechos (tales como nacimientos, matrimonios, muerte) en la familia.
7. Las parejas irán a través de los estadios del desarrollo y necesitarán dominar las tareas en su evolución y crecimiento. La habilidad del individuo para promover el crecimiento está basada según dichos autores en tres grandes factores:
 - Imperativos ambientales y culturales.
 - Constitucionales (personalidad, temperamento, fondo genético).
 - Valores aspiraciones personales.

Debemos entender al matrimonio no como un estado fijo sino como un proceso dinámico en el cual las parejas deben entrar para la permanencia de la relación.

A continuación se describirán cada uno de esos estadios, las tareas de los mismos y la transición al siguiente.

Estadio I

Se le ha llamado el estadio “luna de miel” (Campbell, 1980, citado en: Díaz, 2003). Este estadio está caracterizado por una relación altamente romantizada, idealizada y exclusiva. Bader y Pearson (1983, citados en: Díaz, 2003) llamaron a este estadio “simbiosis-simbiosis”. El enamorarse y conectar profundamente requiere la capacidad para unir y establecer una frontera alrededor del otro. En esta etapa, las diferencias son minimizadas y las similitudes acentuadas hasta el grado que las parejas experimentarán tener los mismos valores, intereses, hábitos, pensamientos y sentimientos.

La transición al siguiente estadio comienza cuando un compañero se mueve hacia la diferenciación. Un compañero puede querer hacer algo separado del otro o decir, “yo quiero” (que sería diferente del deseo del compañero en ese momento). Es durante las transiciones cuando la mayoría de las parejas acuden a terapia.

Las parejas que están “fijadas” en el Estadio I son descritas en la literatura sobre terapia familiar como enredadas, fusionadas, o indiferenciadas.

Cuando los compañeros están listos para abandonar la fantasía de perfección y felicidad suprema y comenzar a tratar con las diferencias, la diferenciación y las expectativas de la relación del matrimonio están listos para pasar al Estadio II.

Estadio II

La intensa proximidad y dependencia, gradualmente dan paso a la realidad que no puede ser negada para siempre. Los temas complejos de vivir juntos, el aumento de las responsabilidades, y los problemas comienzan a imponerse. La pareja luchará para acomodarse, comprometerse, y el uso de cualquiera de las estrategias es necesario para mantener la armonía.

Lleva tiempo negociar los temas de diferenciación y requieren una revisión de cada familia de origen y una exploración de cómo cada familia manejó la diferenciación, las diferencias y las normas sobre los desacuerdos. Las expectativas de los papeles del marido y la esposa son derivadas de los modelos de los padres. Sin embargo, cada compañero debe ser capaz de reconciliar o cambiar las expectativas para adaptarse a los papeles necesarios para lograr metas mutuas y cumplir las responsabilidades de la relación. Los papeles de sus padres creados por ellos mismos pueden o no ser apropiados para sus hijos.

Cuando los compañeros pueden reconocer y afirmar las diferencias de cada uno la individualidad, ellos se están moviendo hacia el tercer estadio.

Estadio III

El Estadio está caracterizado por el crecimiento de la divergencia de intereses y una lucha por más independencia; la autonomía puede llegar a ser manifestada en un cónyuge más que en el otro. Campbell (1980, 1984, citado en: Díaz, 2003) se refiere a este estadio como la “lucha de poder”.

Bader y Pearson (1983, citados en: Díaz, 2003), llaman a éste estadio “práctica-práctica” cuando ambos compañeros están ejerciendo su interdependencia al mismo tiempo, pueden tener miedo de rendirse al otro. En lugar de apoyar el crecimiento y la independencia del otro, pueden estar emocionalmente despegados o envueltos en luchas de poder. El compromiso se iguala con la renuncia a la propia identidad, al control y al poder encontrado nuevamente. El caos es una compañía constante de ésta pareja así luchan para equilibrar sus identidades individuales con la identidad de la relación.

La transición hacia el siguiente estadio sucede cuando los compañeros están deseando abandonar las luchas de poder, por la cooperación y la intimidad.

Estadio IV

Este estadio representa los años intermedios del matrimonio- una de las etapas más estresantes para las parejas, particularmente cuando hay hijos adolescentes en la familia. Incluso sin hijos, los años intermedios del matrimonio además atraen más cambios y tensiones. Parece ser una presión acumulada para resolver los asuntos no resueltos del pasado.

La grieta entre la pareja marital puede ensancharse, las discusiones sobre la separación y el divorcio pueden aumentarse. Con frecuencia la amenaza de separación o divorcio es un esfuerzo para controlar y traer al compañero más independiente de vuelta a la posición anterior en la relación. El centro se ha trasladado a uno mismo a las propias necesidades deseos de uno, e incluso para encontrar realizaciones fuera de la relación marital. Bader y Pearson (1983, citados en: Díaz, 2003) describieron este periodo como “aproximación- aproximación”, el cual dijeron requiere que la pareja sea capaz de expresar más vulnerabilidad emocional además de tener la habilidad de agarrarse a su propia identidad. Hay un gran manejo del movimiento de atrás y hacia adelante durante este periodo. Esta es con frecuencia la etapa en que las parejas se separan por algún tiempo entonces vuelven juntos. Ellos necesitan separarse para “encontrarse” a ellos mismos todavía la atracción de estar juntos es también muy poderosa. Por encima de éste punto los temas tenían que ver con el cuidado, el poder y

la dependencia. Desde aquí el tema es la lucha por la intimidad entre los individuos separados.

Cuando cada uno ha logrado un sentimiento de constancia, se ha alcanzado el siguiente estadio.

Estadio V

El estadio V se caracteriza por esfuerzos activos hacia la comprensión de que las luchas por la independencia son esfuerzos del crecimiento aceptables “normales” más que un rechazo. Hay una mayor aceptación de las limitaciones, así como, un aprecio de las fuerzas del otro y de la relación. Hay mayor disposición para tomar la responsabilidad de las propias necesidades, anhelos, pensamientos y sentimientos y para aceptar el hecho de que cada uno es único y diferente. Estas diferencias percibidas ahora pueden ser consideradas como un enriquecimiento de la relación marital más que como una amenaza. Las necesidades dependientes e independientes son más aceptadas, y hay más un compartir de responsabilidades, tareas y decisiones a tomar.

Cuando las parejas reconocen y aceptan su interdependencia, han logrado llegar al estadio VI que se caracteriza como un periodo de resolución. Se introducen en el con aceptación mutua, aumento de la colaboración y la intimidad. Los problemas, los conflictos y las dificultades son confrontados al principio manejados durante la negociación. La agresividad puede ser expresada sin ser amenazante. Este estadio ha sido descrito como “sinérgico” (Bader y Pearson, 1983, citados en: Díaz, 2003), “juntos de nuevo” (Rock, 1986, citado en: Díaz, 2003) y “compromiso” (Campbell, 1980, citado en: Díaz, 2003).

Estadio VI

De acuerdo con Rock (1986, citado en: Díaz, 2003), en ésta etapa la pareja para de preguntarse que están pensando el marido o la esposa y cesan de intentar complacer a toda costa al otro. Se sienten plenamente aceptados y aceptantes. Esta es la etapa del surgimiento del crecimiento personal. Ambos compañeros son libres para explorar nuevas formas de realizarse ellos mismos en lugar de derramar tanta energía en el matrimonio. Este estadio marca lo que mucha gente considera como los mejores años del matrimonio.

Como podemos ver, la pareja atraviesa por un complejo ciclo de vida en el que para pasar a etapas siguientes son necesarios ciertos cambios en cada miembro y por consiguiente en la relación. Un factor que se encuentra presente en el inicio de cada estadio y en la transición al siguiente son las creencias y las expectativas, las cuales son

inherentes a cada individuo e influirán de manera determinante en la relación de pareja y en el comportamiento de los miembros dentro de la díada. Las creencias y las expectativas que cada individuo posee, provienen principalmente del grupo primario más importante que es la familia, la cual, al mismo tiempo se ve influida de forma directa por la sociedad en la que se desarrolla, una sociedad que marca la pauta sobre lo que se debe creer, como se debe pensar y a su vez como se debe actuar. Además existen otros factores, no menos importantes, como los medios de comunicación masiva que también intervienen el pensamiento y la conducta de todas las personas.

2. CREENCIAS Y EXPECTATIVAS EN LA RELACIÓN DE PAREJA

El ser humano por naturaleza construye, busca metas y valores para darle un significado a su vida, satisfacer tanto sus intereses personales, como sus intereses sociales. Estos dos objetivos deben buscarse de forma activa y no pasiva.

2.1 Las creencias y las expectativas de los miembros de la pareja

Las creencias son modelos que utilizamos las personas para reconocer y entender la realidad (Kuhn, 1962-1971, citado en: Martínez, 2006).

Nuestras creencias delimitan el mundo que observamos y la comprensión que de éste tenemos, asignan valores y prioridades a los sucesos en que participamos, nos señalan lo que debemos sentir y nos indican la clase de soluciones que debemos aplicar a los problemas. Si algún elemento de nuestro medio o algún suceso de la experiencia, no concuerda con los presupuestos de nuestras creencias, será posible que no lo percibamos o, en el mejor de los casos, que genere dudas que nos lleven a reformular nuestro sistema de creencias. Entonces puede decirse que las que las creencias son paradigmas, modelos que las personas utilizamos para reconocer la realidad. Constituyen la base de nuestra vida, el terreno sobre que acontece, porque ellas nos ponen delante lo que para nosotros es la realidad misma. Toda nuestra conducta, incluso la intelectual, depende de cual sea el sistema de nuestras creencias auténticas. Cuando creemos de verdad en una cosa, no tenemos la “idea” de esa cosa, sino que simplemente “contamos con ella (Martínez, 2006).

Las creencias que la gente sostiene, están relacionadas con el tipo y el origen de los problemas que los aquejan y con la forma como intentan resolverlos, también con la forma en que lo consiguen o con el modo como fracasan en su intento, y luego en cómo asumen este éxito o este fracaso para definirse a sí mismos, a los demás y al entorno en que habitan.

La palabra creencia implica varios aspectos importantes. En primer lugar es una afirmación acerca de la visión que un individuo tiene de su mundo, otorga un significado a las acciones de los demás y construye las posibles respuestas ante las situaciones que le plantea un entorno siempre cambiante y muchas veces amenazador. Sirven para construir su sistema de referencia, es decir, sus verdades y su visión del mundo; en otras palabras, su realidad.

También pueden ser definidas como los sistemas de conceptos e ideas de las personas que les sirven para organizar la percepción de las partes del mundo o de su totalidad, éstas son grupales y socializadas, en el sentido en que han de ser validadas por los grupos de referencia y la sociedad en que viven los sujetos.

Una creencia es una afirmación categórica acerca de algunos aspectos o sucesos del entorno en el que se desenvuelve una persona o un grupo de ellas. En éstas se mezclan ideas que a la persona le resultan valiosas emocionalmente y le proporcionan un fuerte sentimiento de certeza, la idea es solo una opinión, una opinión no ofrece resistencia al cambio, lo cual si ocurre con las creencias (Dallos, 1996, citado en: Martínez, 2006).

Las creencias nunca están solas, sino que se acompañan de otras y todas juntas tejen una red intrincada. La conducta y las emociones de cada persona se encuentran vinculadas estrechamente con las creencias que ésta alberga.

Cada persona tiende a vincularse con otros que tengan visiones del mundo similares y fórmulas de soluciones parecidas. De tal manera que se establecen relaciones de pareja entre personas que comparten una estructura de creencias similares o complementarias. A partir de estas fórmulas individuales, la familia adquiere una forma de común de dar sentido al mundo en el que vive, en la que se involucra a las emociones, la conducta y las creencias, y la transmiten a su descendencia de una manera predominantemente inconsciente. Esta construcción común es el resultado de la influencia que ejercen de modo mutuo sobre las emociones, estructuras cognitivas y conductas de los demás cada integrante de la familia. Lo que cada persona hace influye en los demás y modifica su comportamiento, y esta modificación resultante ejerce una influencia sobre la conducta de la primera.

Asimismo, son ideas que se han incorporado lentamente a nuestra vida mental, derivan de todo aquello que se nos ha dicho, y de lo que hemos vivido en compañía de otras personas significativas, muchas nos son transmitidas por personas como nuestros padres y familiares cercanos, educadores y amigos que las aprendieron de sus experiencias vitales; otras provienen de influencias de los medios de comunicación o de los libros que hemos leído. Todo esto, impregna los aspectos conscientes e inconscientes de nuestra vida y condiciona nuestra perspectiva y nuestros actos.

Las creencias que un individuo posee se inician y se difunden en la familia, y cuando éste crea una nueva familia transmite grupos de creencias a sus hijos, las cuales son una combinación de las creencias provenientes de los sistemas de creencias de su

familia y las de la familia de su pareja. Esto nos lleva a un punto de suma importancia: la selección de una pareja no se hace en forma casual, sino que es un intento por hacer coincidir una serie de patrones de pautas y creencias compatibles o complementarias.

Las expectativas que se tienen comúnmente, son ideas preconcebidas expresas, e ilusiones que se entiende con el nivel general de lo que “debe de ser” determinado asunto: por lo tanto, nuestra manera de ser estará medida por diversos factores como lo son: la información que hemos ido recibiendo desde pequeños, la educación sentimental, los referentes o modelos familiares, las circunstancias personales, el estilo de vida, así como también las ideas y creencias que se han ido quedando en nuestro interior, conformando así las bases sobre las cuales nos encontramos para lograr o buscar lo que pretendemos.

El crear expectativas sobre lo que un hombre y una mujer deben ser y hacer, crea conflictos de pareja. Si alguno de ellos no se comporta como la sociedad espera, siente que transgrede la norma, conllevando sentimientos de culpa y enojo al interior de su relación. La manera en que se conforman, organizan y relacionan las parejas, es causa y, a su vez, consecuencia, de fenómenos que afectan el desarrollo individual, de pareja, familiar, comunitario o rural (Hernández, Alberti, Núñez y Samaniego, 2011).

Lo anterior repercute en las expectativas erróneas referentes al amor y a la pareja como lo son:

El idealizar el amor: absolutizarlo al extremo en que nos llegue a deslumbrar haciéndonos pensar que las cosas son y siempre serán de determinada manera: este tipo de error es el que comúnmente se encuentra en la literatura, la poesía, la televisión. Ellis (1990) lo define: “*amor súper romántico, apasionado o enamoramiento exagerado*”. Comenta que este tipo de amor ha existido desde tiempos inmemorables y que consiste en sentimientos exageradamente placenteros y están motivados a grandes obras y esfuerzos. Estos amores se reconocen por varios factores como: la convicción de que el amor durará para siempre, de que es la cosa más grande del mundo, de hacer, deshacer y sacrificar cualquier cosa por el ser amado.

Ellis (1990), presenta algunos de los mitos románticos de nuestra sociedad:

-Puedes amar solo a una, y solo una persona a la vez.

-El amor romántico verdadero dura toda la vida.

-Los sentimientos profundos de amor romántico aseguran una felicidad conyugal.

-El amor y el sexo siempre van juntos.

-El amor romántico es superior a cualquier otro tipo de amor.

-Si pierdes a tu amor romántico pierdes todo en la vida.

El hacer de la otra persona un absoluto: situándola en una postura excesivamente elevada; es cierto que es positivo para la relación mantener la admiración por el otro, pero no sin llegar al extremo de no ver sus defectos, no aceptarlos o creer que en dado momento van a desaparecer por algún simple sentido mágico o casual. Ellis (1990) lo denomina como: *“amor obsesivo o amor adicto”*. El cual es una forma extrema del amor romántico en donde se piensa obsesiva e intensamente en el ser amado, existe una exagerada necesidad de reciprocidad, sentimientos severos de ansiedad y depresión cuando el ser amado parece no corresponder al amor de uno, se minimiza o eliminan los defectos, etcétera.

Respecto al amor romántico, normalmente las mujeres tienen la creencia de amar para un proyecto de vida, algunas personas encuentran sentido a su existencia en el otro y tienen la visión sobrevalorada de *“vivieron felices para siempre”*, lo cuál es el ideal pero necesita acomodarse a lo real, y esta idealización del amor mantiene relaciones nocivas.

Algunos ejemplos de los mitos del amor absoluto o excesivo son de acuerdo con Ellis (1990):

-Me debe de corresponder de igual manera, si no, es que soy inadecuado.

-No podría soportar perder a mí ser amado, no podría soportarlo.

-Si a mí ser amado no le importo es mejor morir.

-Vale la pena perder la vida en el intento por conservar el amor.

Pensar que solo basta con estar enamorados: esta es otra manera común de ver las relaciones de pareja, creyendo que con éste solo hecho la relación que se pretende surgirá o se mantendrá; pero en realidad pocas ocasiones se cuenta con una idea acertada de que la relación hay que nutrirla constantemente de pequeños detalles que a simple vista puedan parecer irrelevantes, pero que en verdad tiene una gran importancia, ya que cuando estos se descuidan no se presentan o mantienen, la relación comienza a deteriorarse.

Crear que estas habilidades no necesitan ser aprendidas: una relación no surge por una especie de don innato, pero dicha creencia surge a partir de la falta de conocimientos para expresar sus sentimientos tanto positivos como negativos de una

manera inteligente o del cómo resolver problemas; es común encontrar los orígenes de expectativas erróneas en los héroes y heroínas de telenovelas a donde con el simple hecho de amar y dejar pasar de largo las situaciones adversas o hirientes de la pareja llegará un momento en el que “sin hacer nada” él o ella darán cuenta de su error y correrán a nuestros brazos para pedir disculpas o para dar amor incondicional. Estos pequeños detalles o sucesos, al dejarlos pasar de largo, únicamente contribuyen a deteriorar la relación o dificultar su inicio.

El tema de las expectativas en la dinámica y funcionamiento de la pareja, ocupa un lugar fundamental y práctico para la comprensión de muchos de sus conflictos, y por tanto, nos ofrece una visión adecuada para la solución de los mismos.

La mayoría de los cónyuges van al matrimonio a establecer la relación de pareja con diferentes expectativas, deseos y obligaciones que están en la mente de cada uno de ellos y actúan como si estas expectativas fueran un programa de convivencia que el otro tiene que cumplir. Sager (1980, citado en: Díaz, 2003), comenta que cada uno piensa en su propio contrato, aunque llegue a desconocer parte de él, y que estos acuerdos o contratos no verbalizados representan un ejemplo clásico y destructivo de un fracaso en la comunicación, de un fallo en el conocimiento de uno mismo y del otro.

Se va con la expectativa de que uno recibirá lo que uno espera y desea, a cambio de lo que él dará al otro. Pero, debido a que cada uno actúa según sus propios deseos y expectativas, muchos de los cuales desconoce conscientemente y a la vez desconoce cuáles son las cláusulas del contrato, es decir, las expectativas del otro, además de que estas expectativas cambian según el ciclo vital de la pareja y según actúen fuerzas externas en la pareja, pues con frecuencia tenemos un conflicto en lo que cada uno espera de la relación. Sintiendo ambos que el otro ha traicionado lo que esperaba recibir de la relación con su compañero (Díaz, 2003).

El término de contrato matrimonial fue empleado por Sager (1980), para el estudio de las interacciones entre los esposos. Refiere que el contrato individual, son los conceptos expresados y tácitos, conscientes e inconscientes, que posee una persona con respecto a sus obligaciones conyugales y a los beneficios que espera obtener del matrimonio en general y del esposo en particular, pero subrayando, por encima de todo, el aspecto recíproco de este contrato: lo que cada cónyuge espera dar al otro y recibir de él, a cambio de lo otorgado constituyen elementos cruciales. Los contratos abarcan ciertamente todos los aspectos de la relación familiar: sexualidad, poder, dinero, tiempo libre, hijos, etcétera. El grado en que un matrimonio pueda satisfacer las expectativas

contractuales de cada esposo en estos terrenos es un determinante importante de su calidad.

Comenta que cada esposo, suele ser consciente (al menos en parte) de sus estipulaciones contractuales y de algunas de las necesidades que les dieron origen, pero quizá no lo es, o lo es apenas, de las expectativas implícitas de su cónyuge. Hasta puede suponer que existe un acuerdo mutuo sobre un contrato cuando, en realidad, no es así. En este caso el individuo actúa como si hubiera un contrato real a cuyo cumplimiento estuvieran obligados por igual ambos cónyuges; al no poder cumplirse puntos importantes del convenio (lo cual es inevitable), especialmente cuando estos escapan de su propia conciencia, el esposo defraudado puede reaccionar con ira, ofensa, depresión o retraimiento, y provocar una desavenencia conyugal actuando como si se hubiese quebrantado un convenio real. Esto ocurre, cuando cree que él ha respetado sus obligaciones pero su compañero no.

El contrato realmente establece una jerarquía de valores, es decir, crea una escala de bueno o malo, de superior o inferior, según se cumpla o no las cláusulas del contrato.

Dentro de la dinámica de la pareja basada en el contrato hay, por tanto, se recompensan positivamente, y otras que frustran las expectativas y estas se castigan. Una de las características del contrato que le dan fuerza al mismo es que las expectativas—las cláusulas contractuales—se mantienen en silencio, están tácitas o sobreentendidas. Los “secretos”, así como la prohibición implícita o explícita de comentar alguno de los aspectos de la relación tienen un poder sumamente dañino. A la vez parte de la comunicación en una pareja se basa en los sobreentendidos, “dar por supuesto que el otro lo sabe”, es fácil que el sobreentendido se deslice a malentendido en la comunicación de pareja (Díaz, 2003).

Siguiendo esta línea sobre los contratos, Sager (2009), expone que todos los contratos tienen tres categorías de información: *A) expectativas respecto al matrimonio, B) determinantes intrapsíquicos de las necesidades del individuo y C) focos externos de problemas conyugales*. Estas tres categorías a su vez proceden de tres niveles de conciencia distintos: *1) Conscientes y expresados*; son todas las expectativas que han sido comunicadas abiertamente al compañero. Esto no es habitual, sino que aquellas que son conscientes se expresan de forma indirecta y poco definida. *2) Conscientes pero no expresados*; el cónyuge las conoce pero no es capaz de expresar sus creencias, sus fantasías, sus planes, sus expectativas al otro, por sentimientos de vergüenza o por

temor a que se les rechace o agrede y 3) *Inconscientes*; aquellas necesidades o deseos (a veces contradictorios y/o poco realizables), que los cónyuges no tienen conciencia de los mismos.

Aunque las expectativas y deseos de los consortes sean inconscientes tienen influencia directa y poderosa en la relación, produciendo en ellos intensas reacciones emocionales, que la mayoría de las veces no son controladas de forma inteligente, lo cual se traduce en una gran probabilidad de aparición de un problema.

Dentro de la categoría, *A) Expectativas puestas en el matrimonio*, las más frecuentes son:

1. *Que el compañero sea fiel, que sea protector, que satisfaga todas mis necesidades.*
2. *Que sea un apoyo constante. Se espera que los cónyuges se apoyen en las adversidades.*
3. *Una compañía antídoto contra la soledad.*
4. *El matrimonio es una meta más que un comienzo, es decir, hay personas que no piensan qué va a ocurrir después de la boda, creen que por el mero hecho de casarse vivirán felices para siempre como en los cuentos de hadas.*
5. *Una relación que debe durar “hasta que la muerte nos separe”.*
6. *El encuentro de una relación sexual lícita y fácilmente asequible.*
7. *La creación de una familia con el desarrollo y cuidado de los hijos.*
8. *Una relación donde el acento esté puesto en la familia, más que en el compañero.*
9. *Una posición social respetable. Muchos creen que el estar casado confiere un cierto estatus social.*
10. *La posibilidad de canalizar los impulsos agresivos, en defensa del bien de la familia. Ya que se espera que uno mantenga y proteja a la familia, el hogar y los bienes.*

En la categoría, *B) Determinantes intrapsíquicos*. Aquí hay diferentes parámetros que se basan en las necesidades y deseos, dentro del individuo. Estos están determinados más por factores intrapsíquicos y biológicos que por el sistema marital o de pareja. Entre estos parámetros están:

1. *La independencia/dependencia.* Esta área involucra la capacidad del individuo para cuidar de sí mismo y obrar por sí solo.

2. *Actividad/pasividad*. Este parámetro se refiere a la capacidad del individuo para realizar la acción necesaria para conseguir lo que desea.
3. *Intimidación/distanciamiento*. Frecuentemente, las pautas o problemas de comunicación están relacionados con la capacidad o incapacidad de tolerar el trato íntimo, de la posibilidad de indagar sobre lo que uno de los cónyuges piensa, quiere o desea la otra persona.
4. *Uso/abuso del poder*. Se refiere al juego de poder que da lugar en la relación. Sobre si pueden compartir el poder ambos esposos, o uno de ellos renuncia a la necesidad de dominar.
5. *Dominio/sumisión*. La interrogante sobre: “si uno sube, el otro tiene que bajar”.
6. *Miedo a la soledad o al abandono*. El “amor” al esposo, ¿hasta qué punto está motivado por el miedo a la soledad?
7. *Necesidad de poseer y dominar*. ¿El individuo necesita dominar o poseer a su cónyuge para sentirse seguro?
8. *Identidad sexual*, que es la vivencia íntima del rol sexual, en tanto que este es la expresión pública de la identidad sexual (Money y Ehrhardt, 1972, citados en: Sager, 2009).
9. *Características deseables en el compañero sexual*. Los rasgos deseables en el compañero incluyen, por ejemplo: sexo, personalidad, rasgos físicos, requisitos de rol; necesidad de dar y recibir amor; sentimientos, actitudes, aptitud sexual y capacidad para el goce sexual conyugal; nivel de logros del compañero, capacidad de supervivencia, habilidades, etcétera.
10. *Estilo cognitivo*. Puede definirse como la manera típica con que una persona selecciona la información que ha de tomar, la procesa y comunica el resultado a otros. Con frecuencia, los cónyuges difieren en su manera de encarar y tratar los problemas, o de ver las situaciones; seleccionan o perciben una variedad de datos, pudiendo llegar a conclusiones muy diferentes, lo cual da como resultado muchos conflictos e infelicidad en el matrimonio.

En la tercera categoría, C) *Focos externos de problemas conyugales*, son las manifestaciones en la pareja que realmente ponen de manifiesto la incongruencia en las expectativas puestas en la relación. Entre estas podemos citar:

1. *La comunicación*. ¿Pueden expresar abiertamente y de forma adecuada su amor, comprensión, angustia, ira, deseos, etcétera?
2. *Estilo de vida*. Uno es sociable y el otro es muy introvertido. Uno prefiere tener muchos amigos y otro prácticamente ninguno. Estas preferencias pueden estar basadas en preferencias más o menos superficiales o pueden reflejar diferencias más profundas.
3. *Familias de origen*. Puede haber un apego excesivo a la familia de origen, lo cual es causa frecuente de problemas en la pareja, o puede haber hostilidad hacia la familia del cónyuge.
4. *La crianza de los hijos*. Por ejemplo, quién toma la decisión sobre la educación de los hijos y el cuidado de estos, etcétera.
5. *El dinero*. Quién lo gana y cuánto, quién lo gasta y cómo. Si se relaciona con poder o con amor.
6. *El sexo*. Las actitudes individuales pueden diferir en cuestiones tan fundamentales como: la frecuencia, quien la inicia, qué tipo de caricias están permitidas, la fidelidad, la integración del sentimiento de amor y los impulsos sexuales.
7. *Valores*. ¿Hay un acuerdo respecto a temas como el dinero, la familia, la religión, la política, o hay diferencias que no pueden reconciliarse?
8. *Las amistades*. Cuál es la actitud y la conducta y qué pretende cada uno de los cónyuges con sus amigos, qué espera de ellos y qué está dispuesto a darles, ¿comprende cada cónyuge que no puede satisfacer todas las necesidades emocionales recreativas del otro?
9. *Papeles*. ¿Están estos determinados por el género? ¿Son compartidos o se adaptan a las inclinaciones personales y circunstancias del momento? Es decir, ¿Quién cocina? ¿Quién realiza las tareas domésticas? ¿Quién cuida de los niños? ¿Quién se entiende de las finanzas o las vacaciones?, etcétera.

En la mayoría de los casos, hay una diferencia de origen cultural entre las expectativas de hombres y mujeres respecto al papel a desempeñar.

Con frecuencia, uno de los cónyuges frustra las expectativas del otro en un área concreta porque la misma puede generarle angustia. Algunos matrimonios están destinados al fracaso porque uno de los contratos matrimoniales se basa más en la fantasía que en la realidad. Cuando se generan falsas idealizaciones, sobre el “deber ser” de la otra persona en ocasiones la consecuencia es decepción y atribución de los posibles conflictos de pareja, hasta la desaparición del vínculo amoroso.

Frecuentemente, las personas tienen anhelos, deseos y forman ideales respecto a la pareja, que son creencias falsas, algunas veces estas expectativas se convierten en realidad y reciben el nombre de profecías autocumplidas, en otros casos estas creencias falsas perduran. Las construcciones de ideales positivos es una forma de asegurar una satisfacción final. Respecto a esto, algunos estudios muestran que las mujeres jóvenes y los hombres maduros son quienes generan las más altas expectativas.

Al respecto, Sánchez (2009) realizó una investigación con el objetivo de explorar las relaciones entre las expectativas que se tienen de una relación con la estabilidad percibida y las estrategias de mantenimiento de la relación en personas con una pareja residentes en la Ciudad de México. Los resultados que tuvo fueron que el funcionamiento positivo de una relación depende de diversos factores como: las conductas, el apego psicológico y un componente cognoscitivo presente para ir a futuro. Además de estos factores las expectativas positivas que el hombre o la mujer forman respecto a una pareja, van a generar una percepción de estabilidad y seguridad. En la medida que las personas esperen similitud y complementariedad en gustos y actividades, se espera que la pareja dure por siempre.

Las expectativas juegan un papel muy importante, ya que son consecuencia del conocimiento o desconocimiento de la otra persona, e influyen en la convivencia y desarrollo de la relación.

Garrido, Reyes, Torres y Ortega (2008), realizaron un estudio con el objetivo de identificar y definir la relación entre las expectativas y el proceso de negociación en la pareja en la distribución de las actividades domésticas. Los resultados fueron que tanto hombres como mujeres tienen expectativas de que su pareja juegue un rol tradicional. Sin embargo no encontraron correlación en cuanto a las actividades que realizan, ya que al casarse asumen un papel distinto al tradicional. En cuanto a las metas como pareja la respuesta principal fue la superación económica, quedando en último lugar mantener una relación estable, convivir sanamente y ser feliz en compañía del otro. Se encontró

que con frecuencia se asumen los roles tradicionales solo porque es lo que el otro espera de ellos.

Se ha observado en investigaciones (Díaz-Loving y Andrade, 1986; Díaz-Loving y Flores, 1986; Díaz Loving, 1988, citados en: Hernández, Alberti, Núñez y Samaniego, 2011), que las expectativas en cuanto a lo deseable en una pareja y lo que realmente se tiene, difieren de uno a otro sexo. Por otro lado, la insatisfacción de la mujer en la relación de pareja se debe principalmente al énfasis que pone en aspectos afectivos y funcionales, a diferencia del hombre quien enfatiza su interés en aspectos sexuales y estructurales lo cual provoca que éste binomio sea opuesto.

Este conjunto de expectativas y creencias sobre el género, va a incidir en la identidad personal y en lo que se considera la conducta esperable en una relación de pareja, según sea hombre o mujer. Esto lleva a esperar que en una relación de pareja un hombre aparente ser el que domine y controle la relación, y que la mujer juegue un papel menos directivo, enfocándose en cuestiones más sentimentales. En las últimas décadas se ha observado un cambio en los roles de género, desde una postura tradicional hacia posturas más igualitarias entre hombres y mujeres.

En el pasado, los roles se ejercían por el género, en la actualidad la mayoría de los hombres siguen siendo tradicionalistas, sin embargo existen opiniones encontradas de ambos géneros respecto a los roles laboral, marital y parental. En la actualidad el ritmo de vida ha cambiado y como consecuencia existen nuevos roles y funciones. Ahora la mujer está inmersa en el campo laboral y contribuye económicamente al hogar, al mismo tiempo que el hombre también desempeña actividades domésticas. En la medida en que las mujeres evolucionan hacia posturas menos tradicionales, perciben que están en desventaja o explotadas y entonces sentirse menos felices en sus relaciones de pareja. Las expectativas igualitarias de las mujeres introducen tensión en la pareja ya que entran en conflicto por el statu quo que beneficia al hombre.

Como se puede apreciar, en la sociedad que actualmente nos encontramos inmersos existen diversos factores que han intervenido y que continúan interviniendo en la formación de creencias, conceptos y expectativas con respecto a las relaciones de pareja, el amor y acerca del cómo es que se establecen, se mantienen y del cómo terminan.

Uno de los factores más sobresalientes que han influido son situaciones como el feminismo, la distribución de anticonceptivos, la inserción de la mujer en campo laboral, situaciones que han propiciado que el mito de que la mujer (en relación a

sociedades anteriores) solo sería educada para casarse se encuentre ya en decadencia, la mujer ya no solo se limita a su tarea de madre y esposa, sino que se encuentra ampliando cada vez más su campo de acción. El ritmo de vida de hoy es demasiado acelerado, las transformaciones de ideas y costumbres al igual que las visiones acerca de la vida cambian constantemente por lo cual el ser humano debe de adecuarse a los cambios; por lo que se puede entender por qué para muchas personas el amor se ha convertido en sexo, en apariencia física, en estabilidad económica e incluso en sufrimiento. La cultura y sociedad hacen al ser humano lo que es, se convierte en una manera de ser y de tener, dota de criterios de conducta y cogniciones creando mecanismos para defendernos, buscar, obtener y concluir cualquier actividad o situación que sea deseada y como se ha podido apreciar, el aspecto sentimental no es la excepción, la cultura del amor nos provee de criterios sentimentales haciéndonos adecuar el amor y las relaciones que a partir de lo que aquí surge al igual que la educación sentimental que se ha tenido (Bueno, 1985; Dattilio, 1995; Döring, 1995; Ellis, 1990).

2.2. Tipos de creencias

En la actualidad, se cree que para iniciar una relación se necesita estar apasionadamente enamorado. Es claro que ésta idea ha cambiado con el paso del tiempo. En general, las personas considerarían un fracaso personal no haberse enamorado, por lo menos una vez en toda su vida. El enamoramiento con sus implicaciones psicofisiológicas, cognitivas y conductuales, es insostenible cómo se vive en los inicios de la relación: el error estriba en creer que dicho sentimiento de amor permanecerá invariable con el paso del tiempo.

Además de esta creencia cotidiana sobre el amor “para siempre”, Martínez (2006), afirma que las personas tienen tres tipos de creencias fundamentales.

Creencias de identidad.

Estas creencias permiten que la gente sepa cómo definirse a sí misma. También permiten definir a las demás personas o grupos a los que pertenece o con los que está relacionada. Las creencias de identidad especifican no solo lo que somos, sino también lo que podemos hacer o no en un momento determinado o en el transcurso de nuestras vidas e influyen en la personalidad de quien las detenta. Son particularmente difíciles de

cambiar, pero, una vez que esto ocurre, las personas se convierten, literalmente hablando en personas diferentes.

Creencias interpretativas.

Este tipo de creencias nos permiten entender el mundo en el que vivimos y los sucesos que tienen lugar en él. Con ellas pueden explicarse y valorarse los fenómenos cotidianos, como el amor, el trabajo, la vida y la muerte.

A su vez, nos dan explicaciones de las cosas que suceden o que han sucedido. Estas estructuran nuestro pasado y extraen de él las explicaciones que dan sustento a las creencias de identidad.

Si una persona reestructura sus creencias interpretativas, cambia su vida y la realidad en la que se desenvuelve. De igual manera, podemos decir que si se cambian las creencias que tenemos acerca de nuestro pasado, podremos cambiar el pasado. Nuestra conexión con él (la memoria) no es objetiva e invariable.

La memoria es una función del cerebro cuya finalidad, no es dotarnos de un registro preciso de lo que hemos vivido, sino otorgarnos una aproximación a nuestras experiencias que nos permita inferir consecuencias de sucesos similares a los pasados para tomar la previsión de repetir las acciones exitosas y descartar las que no han sido. Esto no requiere recuerdos precisos e inmutables, sino reminiscencias cargadas emocionalmente. Nuestra memoria suele omitir situaciones que han sido muy traumáticas, completa recuerdos inconclusos y aquellos que carecen de sentido, y fusiona otros. Además, suele suceder que, ante un hecho similar, dos o más personas recuerdan cosas distintas, ya que de acuerdo con su personalidad han prestado más atención a unas cosas que a otras y a lo que han visto lo han dotado de interpretaciones completamente particulares. De manera que nuestro pasado no existe fuera de nosotros, de nuestra memoria, no está fuera de nuestras interpretaciones y creencias.

Creencias ejecutivas

Este tipo comprende las creencias relacionadas con la acción y que sirven para señalar cómo han de enfrentarse los problemas y circunstancias cotidianas de la vida. Son creencias que nos indican lo que no debemos de hacer, lo que sí y cómo hacerlo.

Cómo se ha comentado anteriormente, la mayoría de las creencias sirven para que las personas puedan definirse, entender su mundo y saber cómo comportarse en él.

2.3 Creencias disfuncionales en la relación de pareja

Las emociones, las expectativas, la forma de integrar la realidad, los sistemas de creencias y los acontecimientos vividos por los sujetos en un balance dinámico y evolutivo se organizan de una manera tal que en un momento determinado y en unas circunstancias particulares pueden consolidar en una relación a dos personas que se atraen y desean establecer un vínculo. En otras ocasiones estos mismos factores desaparecen o se organizan de otra forma y dejan de favorecer esta consolidación, lo que genera la separación.

Existen una serie de creencias disfuncionales que determinan el desarrollo de una relación influyendo de manera directa en el comportamiento de los miembros dentro de la misma.

Martínez (2006), nos habla de 6 creencias disfuncionales, las cuales se encuentran de manera frecuente en uno o los dos miembros de la relación.

Creencia 1. Si me ama debe saber lo que pienso.

La clarividencia es una de las ideas más absurdas e irracionales que tienen con frecuencia los miembros de la pareja. Muchas personas parecen creer que si dos personas se aman, entonces deben saber las necesidades y estados de ánimos del compañero, sin necesidad de que él los manifieste. Peor aún, muchos lo usan como un indicador del amor o la magnitud de éste. Cuando alguien dice, refiriéndose a su pareja, “si me ama debe saber cómo me siento “, también está diciendo que si no lo sabe es porque no le quiere, y por lo tanto, la incapacidad de su pareja para adivinar los pensamientos, emociones o necesidades tuyas se constituye en una prueba de su falta de amor. La mayoría de las personas atribuyen al amor cualidades bastante irreales, cuando en muchos casos ocurre exactamente lo contrario: muchos individuos pueden ser considerados bastante hábiles y desenvueltos socialmente se vuelven muy torpes y distraídos cuando están bajo el influjo de una emoción intensa como el amor. La mayoría de las personas que están bajo la influencia de esta paradoja esperan no solamente que sus necesidades y sentimientos sean adivinados por el compañero, sino también que este haga algo al respecto y que este algo sea lo adecuado.

Creencia 2. Los celos son la medida del amor.

Los celos parecen tener más que ver con las características de la personalidad de quien los siente, que con el amor que alberga. Naturalmente, para tener celos ha de sentirse una emoción como el amor o la amistad, pero no todos lo que sienten estas emociones

son personas atacadas por los celos. Solo lo son aquellos enamorados que se sienten inseguros de sí mismos. Los celos revelan una triple desconfianza. La persona celosa desconfía de las intenciones que alberga un tercero en relación con la persona que él ama; sin embargo, esto no supondría ningún problema, o al menos no sería una razón para tener celos, si esta persona confiara en su pareja.

Todos tenemos alguna expectativa colocada en las personas que nos rodean. Esperamos que sean afectuosas con nosotros, que nos hagan algún favor, que nos presten atención o simplemente que nos dejen en paz. Por lo tanto, que alguien se sienta atraído por la pareja de otra persona no constituye en sí mismo un motivo de inquietud, a menos que éste desconfíe también de su pareja. Ésta es la segunda desconfianza del celoso. Él o ella pueden pensar que su pareja no lo ama, que está motivada a permanecer en la relación por otros intereses más transitorios que el amor y de los que puede ser provista mejor por algún otro. Esta situación de incertidumbre y duda es por lo general poco tolerada y en la mayoría de los casos tampoco es la razón real de los celos. En la generalidad de las ocasiones, una persona es celoso porque no confía en sí misma. Puede desconfiar de los demás y de su pareja, pero la desconfianza en su capacidad para mantener enamorado a quien ama le genera el mayor sufrimiento y le confiere el carácter irracional que los celos suelen tener. Una persona que no se percibe a sí misma como alguien valioso, con cualidades y recursos, cree que su pareja fácilmente puede sustituirle por otra persona más interesante o valiosa. El celoso es una persona que se compara permanentemente con los demás y que sale perdiendo en su comparación.

Una persona celosa tiene cuatro elementos que le definen: *una visión precaria de sí mismo, una percepción idealizada de su pareja o del ser amado, incurre a menudo en compararse desfavorablemente con los demás y piensa que nunca podrá conseguir a otra persona con tantas cualidades como la actual, lo cual es consecuencia lógica de los primeros puntos.*

Creencia 3. Mi pareja tiene un problema: no me desea.

El deseo sexual al igual que el amor, no suele despertar en forma espontánea. Alguien desea a otra persona cuando ésta hace algo que le despierta el deseo. En ocasiones pueden ser actitudes poco evidentes y hasta inaparentes, como una forma de mirar, de sonreír o el tono de la voz, hasta comportamientos más complejos que involucran toda la gama de comunicación verbal, paraverbal y corporal, incluida la compleja comunicación que se establece con las prendas de ropa, los accesorios y el maquillaje. La forma como una persona despierta el deseo sexual de otra no obedece a reglas fijas.

Es cierto que existe una influencia social que nos indica cuales cosas son más sensuales que otras, pero hay una amplia variación personal en las conductas susceptibles de generar deseo.

En muchas relaciones de pareja, el deseo surge en tal forma que las personas no están conscientes de lo que hacen para provocarlo ni de qué hace su compañero para despertarlo en ellos, sino que son conductas inconscientes que tienen la finalidad de agradar al otro, de atrapar su atención, de asegurar su interés. Lo curioso y lamentable a la vez es que en muchísimas relaciones afectivas una vez que se ha establecido el vínculo parece haber una disminución en la ejecución de éste comportamiento seductor y la sexualidad parecer quedar a cargo de la existencia del vínculo en sí mismo, es decir, ya nadie hace nada para provocar deseo en el otro, sino que se da por hecho que la existencia de la relación supone el deseo en sí misma.

Creencia 4. Los conflictos destruyen las relaciones.

El conflicto es inevitable. Cuando se juntan dos o más personas, tiene lugar un encuentro complejo entre sus visiones del mundo, sus distintas historias personales, que han debido llevarles a conclusiones más o menos diferentes sobre la forma de abordar las variadas situaciones de la existencia, las expectativas que cada uno de ellos tiene sobre los demás. En tal situación, el conflicto no es bueno ni malo, sino simplemente inevitable. Si algo es inevitable ha de aceptarse y ser encarado de manera tal que permita obtener algún beneficio de ello. Muchas personas se preocupan por evitar discusiones y diferencias dentro de sus relaciones afectivas, piensan que la presencia de diferencias es un indicativo de deterioro, de que su relación se está descomponiendo, y pretenden evitar esto negando la presencia de estas diferencias, aislándose emocionalmente, dejando de comunicarse para no tener desacuerdos ni disputas.

No es el conflicto en sí lo que resulta dañino para las relaciones de pareja, sino la manera como la gente pretende resolver sus diferencias. La primera y más perjudicial de estas maneras es el silencio, negar las diferencias simplemente no hablando de ellas y llenándose de mutismo o de conversaciones insustanciales de tipo anecdótico, en las que no se muestran las emociones que sienten ante los actos del otro. De esta forma se mantiene una estabilidad precaria y ficticia que, aunque puede no tener efecto sobre la duración de la felicidad y sus integrantes.

El temor a empeorar las cosas que ya están mal, hace que muchas personas eviten la conversación y el dialogo sobre sus dificultades. La creencia de que la

conversación es el conflicto, hace que muchos de los problemas de la relación queden almacenados, y se pudran lentamente en el interior de las personas.

La solución de un conflicto afectivo, pasa inevitablemente por su reconocimiento, después hay que asumir la responsabilidad sobre él y luego repararlo con la comunicación, el dialogo abierto y la negociación. De esa manera las soluciones que cada uno plantea darán lugar a una solución común a ambos.

Creencia 5. El amor es incondicional.

El que ama pone condiciones. Cuando hablamos de los patrones de selección de pareja, nos referimos a las condiciones que alguien debe cumplir para que podamos tener con él una relación feliz. Quien nos ama también ha de ponernos condiciones y construimos una relación mediante el acto de negociación de las condiciones del uno y del otro. No es la condición como tal lo inadecuado, sino lo que resulta inadecuado, en ocasiones, es la rigidez de la negociación. Obviamente hay cosas en las que es difícil o inadecuado ceder. Sin embargo, en la mayoría de las parejas, las condiciones a negociar suelen ser comúnmente comportamientos con los familiares de cada uno, la fidelidad, las salidas con otras personas, la actitud ante el trabajo, la forma de criar a los hijos, etcétera.

La condición, es la expresión de una expectativa que se tiene sobre la pareja o sobre la relación y ante la cual resulta difícil ceder. Detrás de las condiciones están aspectos de nuestra personalidad misma. La condición es una expresión de nuestras creencias de identidad, las más estimadas, defendidas, necesarias y difíciles de cambiar. A veces las condiciones pueden ser el reflejo de un intento por aumentar el poder o el dominio sobre la pareja, pero generalmente son la colocación (a veces muy inadecuada) de un límite tras el cual se entra en el terreno de lo inaceptable, del sufrimiento, de la fragmentación de la propia identidad. Las condiciones demarcan el terreno de lo permisible, de lo aceptable, mantienen el vínculo dentro de un área de comodidad para quien las pone, han de ser escuchadas porque rechazarlas pondrá a la pareja en una situación de tensión que no puede prolongarse eternamente y que terminará con un estallido emocional.

Esta creencia, *“el amor es incondicional”*, se relaciona con varias otras que la refuerzan por medio de emociones como el miedo y la culpa; *“Si pongo condiciones me rechazará”*, *“las condiciones matan la espontaneidad y echan a perder las relaciones”*, *“si pone condiciones es que me quiere cambiar, no me ama”*, *“el que ama acepta al otro tal cual es”*, etcétera, que también han de ser revisadas por ser otra de las causas de muchos desencuentros y sufrimiento en las relaciones de pareja.

Creencia 6. Si me amas no debes querer cambiarme.

El tema del cambio es también de mucha polémica y víctima de gran cantidad de creencias, las cuales abarcan un amplio espectro que va desde la afirmación de que “nadie cambia a nadie” hasta “si quiere cambiarme es que no me ama, sino quiere convertirme en otra persona”.

La vida, del nacimiento a la muerte, es una sucesión de cambios y transformaciones en las que están activamente involucrados aquellos con quienes mantenemos nuestras relaciones significativas. Por otra parte. También el folclor popular rebosa de refranes que apunta a que el cambio es imposible. “Árbol que nace torcido jamás su tronco endereza”. Este tipo de refranes populares señalan que la gente no suele cambiar sus costumbres.

Si observamos detenidamente el devenir humano, nos daremos cuenta rápidamente de que nos movemos en forma compleja entre dos polos: por un lado, buscamos estabilidad y creamos rutinas y, por el otro, estamos en una incesante búsqueda de novedad y cambio. Todos cumplimos tan ordenadamente nuestro papel y en el momento oportuno, que es muy fácil pensar que nuestros hábitos y costumbres son una suerte de ley natural. Desempeñamos a diario rutinariamente nuestras funciones laborales, sociales y familiares y esperamos que los demás hagan lo mismo, pero también disfrutamos de cambiar nuestra forma de vestir o alimentarnos. Deseamos conocer gente diferente y realizar otras actividades en nuestros momentos de ocio, casi no aceptamos que nada quede como está: donde hay una montaña creamos un agujero, donde hay un pantano hacemos un relleno y sobre él una ciudad con 20 millones de habitantes, talamos un bosque y dejamos en su lugar una llanura y luego reforestamos otra llanura. Oscilamos febrilmente entre el cambio y la permanencia.

En cuanto a nuestra capacidad para cambiar a nuestros semejantes, todos cambiamos a los demás. Cada interacción con otra persona hace que nos modifiquemos para poder vincularnos con ellos, por muy transitoria que sea la relación que se establezca. Naturalmente, las relaciones largas y con un fuerte contenido emocional generarán cambios más grandes y más permanentes.

Cuando conocemos a alguien y lo aceptamos, nuestra personalidad se amolda a esa persona mediante los mecanismos de la empatía y crea una representación de ésta que se va nutriendo con los sucesivos contactos. Para cada persona que aceptamos en nuestro entorno creamos un espacio en nuestra personalidad, estos espacios nos la enriquecen, la hacen más variada, más madura y con más respuestas ante las diversas

situaciones que nos antepone el ambiente. En síntesis, la presencia de los otros en nuestras vidas nos mejora y nos incrementa. “Quiéreme tal como soy”, “no trates de cambiarme” son frases con que la persona parece defender su identidad; y ciertamente, en ocasiones la identidad ha de ser defendida, pues algunas personas pretenden realizar cambios en otras de manera impositiva, sin respetar sus deseos, sus expectativas y sus necesidades. “Tú tienes que ser más paciente con mis hermanos” o “deberías de colaborar más con los proyectos de la comunidad” son ejemplos de éste tipo de conducta. Pero también es cierto que en otras ocasiones “no trates de cambiarme” defiende ciertas estructuras rígidas de la persona que se resiste a madurar y a evolucionar, en esos casos la relación se deteriora, pues no consiente que las diferencias individuales de cada miembro de la relación se incorporen en el otro de forma madura enriqueciéndolo y haciéndolo crecer, no le hace fácil transitar por esa parte del proceso en el cual cada uno se enriquece con la experiencia del otro para luego incorporar las experiencias que se generan por el cambio (Martínez, 2006).

Estas son solo algunas de las muchas creencias que poseen los miembros de la diada. Después de revisarlas podemos darnos cuenta del impacto directo que tienen en el curso de la relación, ya que la conducta de cada individuo estará precedida por muchas de estas creencias, donde también se encontrarán mezclados otros factores cognitivos como las emociones, pensamientos, sentimientos, etcétera, donde la peor consecuencia que puede haber es el fin de la relación.

3. CONFLICTO EN LA RELACION DE PAREJA

Como se mencionó anteriormente, los miembros de una pareja, por lo general han sido educados para tener un ideal de relación; la elección de un compañero implica la combinación de muchos motivos: sentimientos amorosos, valores, y expectativas semejantes, entre otros. Sin embargo, con el tiempo, la imagen ideal del otro se transforma y la verdadera relación de pareja comienza cuando se desvanecen las ilusiones, cuando las expectativas se vuelven más reales y cuando se aprende que las propias necesidades no tienen por qué ser satisfechas por el otro (Rojas, 1994: citado en Navarrete, 2007). A veces, las características de uno de los miembros de la pareja refuerzan en el otro, defensas saludables contra los conflictos, logrando mitigar sus efectos destructivos, otras veces, se genera una desarmonía que produce problemas serios y constantes del vínculo, lo deteriora o conduce a su ruptura. Toda persona lleva consigo sus experiencias de problemas no solucionados en la infancia y las dificultades graves de un matrimonio pueden estar relacionadas con éstas.

Todas las parejas tienen crisis, lo que las hace diferentes es la manera de afrontarlas y resolverlas. Estas crisis no se dan por sí solas, sino que tienen su razón de ser en el proceso de construcción que se da en la relación.

3.1 Definición del conflicto en la relación de pareja

Las parejas con cierta frecuencia se ven enfrentadas a “*malos entendidos*”. La solución para enfrentar estas situaciones son las “*aclaraciones*”, es decir, reconversar y chequear las comprensiones de los mensajes. Otra cosa distinta es cuando se debe enfrentar un “*desacuerdo*”, es decir, cuando cada miembro de la pareja piensa, siente y/o se comporta de manera distinta respecto de un asunto. La posición que los individuos adopten estará influida por aspectos de personalidad, historia personal, familia de origen, género y factores socioculturales. Si el desacuerdo se acompaña de emociones de ansiedad o temor llamaremos a este desacuerdo un “*conflicto*” (Tapia, Poulsen, Armijo, Pereira, y Sotomayor, 2009). Según la Real Academia Española, RAE, conflicto se define como: la coexistencia de tendencias contradictorias, capaces de generar angustia y trastornos neuróticos (RAE, 2001).

Por tratarse de la interacción entre dos individuos con diferentes características personales, experiencias, actitudes y creencias, existe la posibilidad de que, en cualquier

punto, esta relación entre en un conflicto y su dinámica sea fracturada, llegando al punto de romper el vínculo amoroso, ya sea de manera temporal o permanente (Caruso, 2003; Valdez-Medina, González-Arratia, Torres y Rocha, 2011, citados en: Barajas, González y Robles, 2012).

Las parejas se ven abocadas a diversas problemáticas, que pueden estar desencadenadas por dificultades en la comunicación, tales como: comentarios hirientes, poca asertividad, falta de escucha, exigencias mutuas no concertadas, diferencia de expectativas frente a la relación, particularidades del desempeño en el campo laboral, distorsiones en los roles de cada miembro de la pareja, las que a su vez pueden ser determinantes para incrementar las barreras de comunicación. Además, en circunstancias especiales, los comportamientos que se generan llevan a resentimientos y al deterioro del afecto; por tanto, un alto porcentaje de parejas que tienen o han tenido periodos de conflicto en la relación (Navarrete, 2007).

Generalmente, el tema en torno a los conflictos y el mantenimiento de las relaciones en pareja se da en forma popular respecto a la concepción idealizada del amor, y éste, viene a ser un factor relevante en torno a la causa del comienzo de la relación, cómo de la separación. De acuerdo con Costa y Serrat (1995), el concepto de amor como principal factor motivador de la relación en pareja, pasa desapercibido al tratarse de un concepto ambiguo que no tiene en sí una definición más que en el contexto particular en el que se utiliza, y de esta forma, cómo no se sabe cómo definirlo, tampoco se sabe con exactitud cómo se adquiere y cómo se pierde, lo que acarrea problemas en torno al mismo.

En cuanto a la erosión del amor en la pareja Rojas (citado en: Navarrete, 2007), indica que si el amor fracasa se convierte en lo inverso, se desfigura, y esto ocurre por varias circunstancias. Menciona que los rasgos de personalidad salen después de un tiempo de relación, en ocasiones en las peleas o bajo ciertas condiciones conflictivas se dejan ver. Por ello, las relaciones felices mantienen un equilibrio entre un continuo afinamiento para remontar las múltiples presiones, los conflictos, cambios y ansiedades existenciales que emergen a través del tiempo.

Desde la perspectiva conductual, se señala que una pareja se encuentra enamorada cuando el intercambio de conductas que se establece entre ambos es reforzante o gratificante, y que el desacuerdo o conflicto en la pareja está en función del bajo nivel de reforzadores positivos intercambiados entre los miembros.

En ésta misma línea, la literatura afirma que existen diversos factores que provocan desajuste en la pareja, cómo la insatisfacción sexual, desgaste de la relación, presencia de alternativas más atractivas que la relación actual, etcétera. Sin embargo se encuentran tres áreas básicas de desajuste emocional, las cuales son: las formas de intercambio y control, la ausencia de habilidades de comunicación y solución de conflictos y los componentes cognitivos. En cuanto al intercambio y control de ajuste, la teoría de la equidad-reciprocidad, indica que las parejas más estables exhiben mayor cantidad de refuerzo que las parejas con problemas. Así mismo de acuerdo a la teoría de coerción o coacción, las parejas con problemas no sólo presentan un bajo intercambio de refuerzo positivo, sino que exhiben una alta tasa de refuerzo negativo y castigo con su pareja. En cuanto a la comunicación, la investigación llevada a cabo en este terreno ha mostrado que las parejas disfuncionales hacen mayor uso de afirmaciones negativas (críticas, desacuerdos) y un menor uso de afirmaciones positivas. Las parejas disfuncionales son más desafiantes y defensivas y tienden a una mayor reciprocidad en conductas negativas de forma contingente a la emisión de conductas negativas por parte del otro (Capafons y Sosa, 2009).

En ocasiones las dinámicas, o llamadas de otra forma como colusión (Dicks, citado en: Font y Pérez, 2006), se refieren al acuerdo inconsciente que determina una relación de pareja complementaria. Los autores, analizaron las dinámicas así como las patologías que mantiene a una pareja, y los conflictos que pueden existir en las mismas. Explicando que los conflictos de una pareja se pueden pasar a ser patológicos, y así se habla de un trastorno de pareja.

El concepto de trastornos de pareja, se refiere a los conflictos que aparecen pero que no se pueden reparar. Es así como se llega a las patologías, aunque se han propuesto diversas de ellas por diferentes autores, las descritas a fondo son las de propio autor, que son las propuestas por Jordi Font (1994, citado en: Font y Pérez, 2006): *Predominio histérico; predominio obsesivo; Predominio psicótico; Predominio caracterial y predominio psicosomático.*

Desglosando cada uno, *el predominio histérico* se basa en relaciones de seducción y de rechazo, alternativamente, se trata de la falta de identidad masculina y femenina, el componente principal es la mujer que necesita ayuda maternal y el componente complementario es el hombre que está dispuesto a dar protección, esto propicia la infidelidad de la mujer y juegos de poder entre ellos, de tipo chantaje, y la colusión viene dada desde los progenitores. Por su parte, en *el predominio obsesivo* se

dan relaciones de control recíproco, de provocación ambivalente y colusión inseparable, existe la diada controlador- controlado, la dependencia así como el dominio y sometimiento son claves. *El predominio psicótico o dependiente* se basa en una dependencia adhesiva y de manifestaciones alejadas de la realidad, se basan en el cuidador-cuidado, donde el segundo necesita satisfacción inmediata y demanda mucho, en ocasiones el componente complementario toma el rol del fuerte, pero si se extiende del límite se siente incómodo; y su colusión se da por la perturbación madre-hijo. El predominante caracterial muestra relaciones inestables y superficiales, donde el componente principal es una persona que expresa sus ideas y emociones en descargas inesperadas por parte del componente complementario, que asume funciones maternas y paternas. Finalmente está el predominio somático, en donde se desplaza la patología corporal a uno de los miembros ya que se dan conflictos de manera no verbal, y se proyectan en enfermedades.

Finalmente, existen otros factores psicológicos, sociológicos y demográficos que se relacionan con las crisis en pareja, uno de ellos es el entorno psicosocial de las grandes ciudades su diversidad la multiplicidad de opciones, el pragmatismo, la alta tolerancia a comportamientos diferentes, al ambiente laico, han sido asociados con una alta incidencia de rupturas.

En relación con la búsqueda de la felicidad aquí y ahora, también fomenta brotes de infelicidad, debido a que la relación perfecta o ideal alienta enormes e inalcanzables expectativas de profunda intimidad emocional, total comprensión, inagotable satisfacción sexual y mutuo apoyo incondicional, que finalmente causa desilusión, resentimiento y ruptura.

3.2 Factores que influyen en el conflicto de pareja.

La vida en pareja construye su evolución y desarrollo a través de permanentes encuentros y desencuentros en secuencias de quiebre y reparación. Los conflictos, por lo tanto, son parte habitual y necesaria de la vida de las parejas ya que permiten una redefinición permanente del sentido de identidad de cada uno de los miembros así como de sus patrones de relación. La “no existencia” o evitación de los conflictos detiene el desarrollo, disminuye la capacidad de las parejas para enfrentar y resolver dificultades, inhibe la intimidad emocional y el deseo sexual. Planteado de esta manera, los conflictos no son en sí mismos un problema. El problema comienza cuando los

conflictos no pueden ser resueltos, se cronifican y se transforman en pautas conductuales disfuncionales, repetitivas e ineficaces en la búsqueda de soluciones y convergencias (Tapia, Poulsen, Armijo, Pereira, y Sotomayor, 2009).

En las relaciones de pareja, el conflicto no siempre es malo o negativo, pues suele propiciar escenarios de mayor acercamiento y reflexión entre los cónyuges, al mismo tiempo que destensan la confrontación, el rechazo y las discusiones cotidianas y promueven la toma de decisiones orientada a restituir nuevos equilibrios (Zazueta y Sandoval, 2013).

Estudios realizados en México (Hurtado, Ciscar y Rubio, 2004; Meza, 2010; Velarde y Serrano, 2004, citados en: Zazueta y Sandoval, 2013), sugieren abordar el análisis de las formas que asume el conflicto debido a que aparece como una configuración importante en las relaciones de pareja. En términos generales, el conflicto se representa por las promesas de cambio y los juegos de poder y control entre los cónyuges. Así, por ejemplo, los conflictos más comunes que señalan las mujeres son la escasa o nula participación de los varones en el trabajo doméstico, la configuración de la pobreza y la débil comunicación emocional y afectiva. Los conflictos que señalan los varones, están constituidos por las contradicciones de sus concepciones de género tradicionales y por las limitaciones económicas que las condicionan (ellos quieren que la mujer se integre al trabajo remunerado y creen que deben ser responsables de la reproducción y la crianza, pero también sienten el deseo de una comunicación emocional profunda).

En la mayoría de las circunstancias, el problema no procede del inicio del vínculo sino que las personas van cambiando de manera diferente a medida que el tiempo transcurre. Evolucionan y lo hacen de formas tan distintas que llega el momento en que no se reconocen. Se han hecho incompatibles. Entendiendo esto, parece entonces que evolucionar podría ser algo perjudicial para las relaciones de pareja, pero no lo es. El paso del tiempo lleva de manera paralela una evolución en uno o muchos aspectos de la vida. En este caso, que hablamos de la pareja no es la excepción, y aunque de manera cotidiana no analizamos estos cambios, se encuentran presentes en nuestras emociones, pensamientos y conductas. Lo deseable es que las personas evolucionen en forma congruente, simultánea, que sus cambios los conduzcan por los mismos caminos y la misma dirección. Esto puede parecer un objetivo demasiado idealizado, como algo imposible o muy difícil de conseguir dada la diversidad del ser humano y la infinita cantidad de cambios posibles que es capaz de realizar en el curso de su vida. El secreto

de ésta evolución es la comunicación. Una pareja en que la comunicación es abundante y fluida, en la que las experiencias son materia común (es decir, que se transmiten al otro con interés y en forma oportuna), tiende no solamente a crecer en la misma dirección, sino también lo hace en forma más rápida. Contar algo es muy diferente de haberlo vivido, pero cuando una persona con la que estamos conectados por medio de emociones intensas, como el amor o la amistad, nos hace partícipe de sus experiencias en una situación determinada, tendemos a involucrarnos en su vivencia emocional con intensos mecanismos de identificación. Mediante la empatía nos ponemos simbólicamente en sus zapatos y este tipo de influencia tiende a generar enérgicas transformaciones. El requisito fundamental es que la comunicación de la experiencia no sea simplemente anecdótica, sino que esté matizada con la explicación del impacto emocional que representó para quien la vivió. De esta manera, las experiencias vitales del compañero ejercen una influencia transformadora y constructora de realidades que incide en ambos miembros de la pareja, haciendo que sus cambios sean congruentes y consoliden la experiencia del nosotros. Si esto no ocurre, los miembros de la pareja estarán más distantes a cada experiencia, más extraños el uno al otro, más solos (Martínez, 2006).

Existen muchas razones por las que esta evolución no logra hacerse en forma compartida y simultánea, provocando conflictos en la relación de pareja y algunas de las más importantes consideradas por Martínez (2006) son: *la falta de compatibilidad física o psicológica, la incomunicación, la rabia y el deseo de control, las elecciones inadecuadas, la falta de límites en la familia, los celos infundados y la infidelidad, las rutinas disfuncionales, la pérdida de la admiración, los problemas económicos y las falsas creencias.*

La falta de compatibilidad física o psicológica.

La mayoría de las quejas en la pareja tienen relación con el desarrollo de incompatibilidades. Áreas en las que son muy similares pueden acabar en competición, áreas en las que difieren los miembros dejan necesidades sin cubrir. Morón (2006), indica que no son las incompatibilidades inevitables las que provocan el conflicto sino la manera de afrontarlas, una de las formas de afrontarlas que puede generar problemas es la coerción. Esto implica que un miembro aplica estimulación aversiva hacia el otro para escapar de la estimulación aversiva que provoca la incompatibilidad, o conseguir el reforzador del que priva la misma. Un ejemplo común es cuando se utiliza el chantaje emocional para conseguir algo que se quiere de la otra persona, provocando

culpabilidad para que el otro ceda. Según Jacobson y Christensen (1996, citado en: Morón, 2006) puede haber tres patrones de intercambio destructivo: La evitación mutua, en la que ambos evitan enfrentarse al conflicto, la interacción negativa mutua, en la que ambos se atacan reiteradamente y la demanda retirada, en la que uno demanda, acusa o culpa y el otro se retira.

Las personas tienen que ser compatibles entre sí. No se trata de que los miembros de las parejas se parezcan, en muchas ocasiones las personas con rasgos de personalidad similares suelen hacer parejas desastrosas; tampoco de que sean completamente distintos “para evitar la rutina”, como muchas personas recomiendan. Lo importante es que sus características de personalidad, sus hábitos y expectativas de vida compaginen. Las diferencias extremas o excesivas dificultan a las personas poder entenderse, ya que tendrían experiencias de vida y formas de construir la realidad con pocos puntos en común. De igual manera, las personas muy similares pueden encontrar que el vínculo es poco interesante, que no los enriquece. La armonía surge de una adecuada cantidad de diferencias de personalidad que resulten atractivas a la otra persona y que mediante la comunicación formen un patrimonio común de la pareja.

Las incompatibilidades no solamente están vinculadas con los aspectos de la personalidad o con los intereses y expectativas de los miembros de la pareja. Una buena cantidad de relaciones que terminan separándose lo hacen por dificultades en el terreno de la compatibilidad sexual. El desacuerdo sexual está involucrado en las tres cuartas partes de las separaciones afectivas, es decir, cuando no es la causa principal es al menos uno de los factores de mayor influencia. La impotencia masculina y la dificultad para alcanzar el orgasmo en las mujeres aparecen en el curso de casi la mitad de las relaciones. Y la mayoría de las veces estas dificultades no tienen una causa orgánica que las justifique, tienen su origen en conflictos psicológicos individuales o en aquellos que surgen durante el vínculo afectivo.

La compatibilidad no es algo que se alcance en forma inmediata, ni la emocional ni la sexual, sino que ambas se deben ir alcanzando en forma simultánea y progresiva, como parte de un todo más grande, pasando por un periodo de adaptación que suele ser difícil y lento, y en que la sinceridad, la comunicación y la confirmación de las expectativas y las emociones del otro deben permitir su modificación en un grado que no implique una despersonalización, y esto no suele hacerse en forma intuitiva y espontánea.

La sexualidad por lo general, es uno de los aspectos de la relación de pareja del cual se habla menos y, por lo tanto, en el que acumula más desinformación, malentendidos y temores. La compatibilidad sexual no es algo que una pareja suele tener desde el inicio de su relación, y los primeros encuentros sexuales no acostumbran a ser los mejores. El acoplamiento viene con el tiempo y con la práctica, requiere un trabajo por parte de ambos, tolerancia, comprensión y disposición para hacer las cosas en forma concertada, como casi todo en una relación de pareja.

La comunicación

Otro de los factores importantes destacados en el conflicto de la pareja, es la comunicación (Morón, 2006). La comunicación es vista como el intercambio de conductas verbales y no verbales. La existencia de ciertos déficits en la recepción y emisión de los mensajes puede dar lugar a mensajes inadecuados y por tanto al conflicto. Los déficits más frecuentes en torno a la comunicación se dan en tres niveles: 1) *en el receptor*: en parejas inestables la recepción inadecuada facilita un proceso cognitivo inadecuado, existe una inhabilidad para escuchar el mensaje, ya que muchas veces las interacciones negativas constantes facilitan que el receptor interprete los mensajes de su pareja como aversivos sin reconocer los positivos. 2) *en el emisor*: en parejas inestables es frecuente que no se expresen peticiones o sentimientos de manera honesta por temor a las consecuencias de una comunicación directa o que alguno de los miembros calle sistemáticamente y ejecute las peticiones del otro con tal de que no ocurra el conflicto. También hace énfasis en la manera como se expresa el mensaje en términos verbales y no verbales. 3) *el mensaje*: para que el mensaje pueda ser reconocible y comunicable por ambos miembros debe ser expresado en términos concretos, que enfatice la conducta precisa que espera un miembro del otro al tratar de comunicarse.

Lo que refiere a la comunicación, Capafons y Sosa (2009), indican que respecto a la solución de problemas se han encontrado distinciones en parejas estables y no estables, algunas diferencias son las siguientes: en la fase de delimitación del problema, las parejas estables tienden a establecer lazos y validaciones, donde cada parte reconoce y comprende las preocupaciones del otro, en cambio las parejas menos estables mantienen quejas cruzadas, pierden el foco de la discusión, emplean ofensas y agravios, se comunican con atribuciones acusadoras y se autojustifican; en la etapa intermedia, las parejas más estables exponen argumentos sobre las situaciones planteadas y cada persona expresa su propio caso, en el caso de las parejas menos estables, los miembros

tienden a exponer su punto de vista de modo más egocéntrico; finalmente en la fase de resolución, las parejas más estables buscan juntos soluciones integradoras que respeten los puntos de vista de ambos, en cambio las parejas menos estables muestran una orientación ganador o perdedor de contrapropuesta.

Es indispensable desarrollar un estilo saludable de comunicación. Y como es fácil inferir, la ausencia de éste es una de las causas de que la relación no funcione en forma adecuada y tienda a la separación. Las razones por las que la comunicación se interrumpe son muchas, pero es conveniente recordar que siempre detrás de cada una de ellas se esconde una emoción, y por lo general se trata del miedo o de la vergüenza de ser interpretado de una manera errónea, de hacer el ridículo de parecer tonto o ignorante. Callar, deteriora las cosas lentamente, pero parece producir menos ansiedad y aprehensión que afrontar las dificultades en forma inmediata. Por supuesto las consecuencias son desastrosas (Martínez, 2006).

La rabia y el deseo de control

En las relaciones de pareja suele aparecer la ira con bastante frecuencia, pero por lo general los integrantes de la relación tienen cierta renuencia a admitir la presencia de esta emoción, pues suponen (otra creencia más) que “los vínculos afectivos siempre han de estar definidos por el amor”. Lo cierto es que en toda relación surgen diferencias, las cuales por mejor resueltas que estén, generan frustración. Esto es aún más cierto para aquellas relaciones más cercanas y de mayor intensidad emocional. Si los miembros de la pareja no son capaces de expresar en forma constructiva su ira, ésta podrá volverse contra la relación y terminar por destruirla. La tendencia más común cuando alguien siente coraje hacia su pareja es ocultarla, dejar que pase y luego continuar viviendo como si nada sucediera, con la esperanza de que no se repita la situación que la originó. Pero invariablemente esta situación se repite, pues el compañero no está al tanto de haber hecho algo que molestara a su pareja. La ira puede ocultarse un número de veces, pero inevitablemente termina siendo expresada, por lo general de la peor manera, ya que se ha venido acumulando en las distintas oportunidades en que se hizo presente en uno o en los dos integrantes de la relación. Lo más común es que esto ocurra en forma explosiva y la ira se muestre en forma de violencia.

La agresividad y la ira no son palabras sinónimas. La ira es una emoción y la agresividad es una conducta que expresa a la primera, en algunas ocasiones. En la relación de pareja, la ira es una emoción que aparece con frecuencia y en forma legítima pero que no ha de ser expresada mediante la agresividad.

Dentro de las relaciones de pareja, es común que quien se siente inseguro de sí mismo desconfíe de su pareja, ya sea de su fidelidad o de su capacidad para realizar ciertas cosas o enfrentar determinadas situaciones. Su miedo puede tornarse en ira y ésta expresarse como distintos tipos de agresión, que pueden ir en un amplio espectro desde la violencia física y verbal hasta los intentos exagerados de control y dominio.

La violencia física de uno de los integrantes sobre el otro destruye la relación afectiva, de modo que es posible que el vínculo permanezca y las personas sigan juntas, pero en una relación en la cual la única razón para estar juntos es el miedo o el deseo de venganza. La dominación y el control hacen que quien está siendo objeto de él pierda su confianza en sí mismo, se sienta dependiente y frustrado, y en estas condiciones es absolutamente imposible que pueda tenerse una unión constructiva.

Las elecciones inadecuadas.

Las cogniciones juegan quizás el papel más importante en la ruptura, ya que en un primer tiempo se rechaza o se es rechazado al momento de la elección debido a que no se cumple el nivel de expectativas referentes al tipo de persona por alguno o varios elementos que la conforman (creencias, aspecto físico, nivel económico, status social, etc.); posteriormente cuando en la pareja ya existe cierta interacción, la ruptura llega cuando las expectativas que se tienen respecto al otro o de la relación misma no se cumplen o no se comparten. Si la elección se realizó mediante la sola apreciación de uno o de algunos elementos que despertaron el interés en el otro, probablemente al transcurrir el tiempo los desacuerdos y diferencias se comenzarán a hacer evidentes y cada vez más marcados (Ellis y Abrahams, 1980; Ellis, 1990; Beck, 1990).

La gran mayoría de los problemas que se presentan en una relación de pareja pueden ser corregidos con mayor o menor facilidad, dependiendo del trabajo y el interés de los integrantes de la relación de pareja, pero las dificultades ocasionadas por una elección inapropiada son difíciles y fluctuantes. La mayoría de las veces, la persona que realiza una elección desacertada lo hace porque su autoestima se encuentra deteriorada y de modo inconsciente estima no merecer lo que aspira; de esta manera, cuando por medio del trabajo terapéutico, la autoestima de esta persona comienza a mejorar, su elección no se hace insostenible y la relación tiende a ser inestable. Simplemente no puede conformarse con su elección.

Hay teorías que afirman que las relaciones objetales, determinan la elección de pareja: en este espacio subjetivo e intersubjetivo se tejen las formas de elección adulta de la pareja, y por ende, los conflictos están inherentes a la elección misma de la pareja.

No son muchos los elegibles porque hay una organización psíquica con base en las representaciones de las primeras relaciones de objeto (Vanegas, 2011). Esto se sostiene, cuando se analizan los patrones de elección los cuales suelen ser repetitivos y más en cuestiones conflictivas, donde se eligen parejas con las mismas características que las anteriores. Lamentablemente, uno de los miembros normalmente piensa que es su mala suerte y por azar “le tocan” parejas tan conflictivas y con personalidades contrarias a lo que “desearía”. Sin embargo, siempre existe la posibilidad de que la persona elegida pueda cambiar lo suficiente para colmar las expectativas de su compañero. Evaluar las expectativas de ambos y la capacidad y la disposición a realizar cambios que no impliquen sacrificios es una parte importante del trabajo terapéutico.

Lo adecuado de una elección, viene por la compatibilidad que puedan tener las dos personas entre sí y por la disposición con que se aboquen a trabajar para construir una relación afectiva.

La falta de límites en la familia

Los principales enemigos de una relación de pareja son los padres de ambos y los hijos que tengan, ya sean propios o de uniones anteriores. Es casi imposible no hablar de ellos, no convertirlos en el centro de la vida de la pareja, olvidándose de sí mismos y del vínculo que comparten. Dramáticamente o imperceptiblemente, los padres cambian sus costumbres, modifican sus hábitos de vida, dejando que la conversación abandone los temas significativos de la relación para centrarse en los hijos. El tiempo que antes compartían en actividades de la pareja, es ahora abandonado y sustituido por otras actividades propias de una familia. Sin darse cuenta la pareja va desapareciendo y se convierten en padres de tiempo completo. Si no son capaces de percatarse de lo que les ocurre, corren el riesgo de quedar atrapados en exclusiva en relación con los hijos, distanciándose, sin advertirlo de su pareja.

La pérdida del vínculo de pareja es la causa primordial del conocido síndrome del nido vacío, que ocurre cuando el hijo ya crecido decide irse de casa de los padres a realizar su vida, y entonces estos se encuentran tristemente con que su compañero es un desconocido con el que no saben ni siquiera de qué conversar.

Una de las funciones más importantes y difíciles de cada relación de pareja es establecer los límites que los diferencian y los contactan saludablemente con los otros. No es conveniente permitir la interferencia de hijos, familiares y amigos en los asuntos de la pareja.

Los celos infundados y la infidelidad.

Esta es otra causa frecuente de deterioro en las relaciones afectivas. Los celos denotan una triple desconfianza: desconfianza sobre el compañero, sobre algunas que se vinculan con él y sobre sí mismo. El potencial destructivo de los celos infundados actúa sobre ambos miembros de la pareja: el que es objeto de los celos y quien es víctima de ellos. La persona que es objeto de los celos, es decir, de quien se desconfía, se frustra tratando de demostrar infructuosamente, que es digno de confianza. Se carga de rabia, pues considera que los celos de su pareja son irracionales, y en muchas ocasiones decide dejar que el otro piense lo que le dé la gana, rompiendo el contacto y mermando la comunicación. Algunas personas, en medio de su ira, deciden dar a su pareja una buena razón para desconfiar y cometen una infidelidad. La angustia que le provoca lo lleva a aumentar sus intentos de control sobre el otro, a sentir coraje y a distanciarse emocionalmente. Cada incremento en sus acciones para controlar a su pareja hace que ésta se aleje para mantener su independencia e identidad. Y cada distanciamiento va seguido por un incremento en los mecanismos de control, de manera que se entra en un círculo vicioso que generalmente termina en forma dramática.

Un buen ejemplo de la colusión celos-infidelidad, es la creencia de que los celos son inherentes al amor o la medida del amor. El progresivo de la relación plantea: “si me amas me celas o me celas porque me amas”, en tanto el regresivo responde: “te celo porque me importas”.

Los celos son una condición que llega a erosionar la relación, ambos géneros sienten celos, sin embargo en los hombres pueden ser más destructivos, ya que puede llevarlos a actos impulsivos de violencia física contra la pareja. Los hombres son más recelosos con la infidelidad sexual, mientras que las mujeres con el fin de mantener la relación, tienden a adoptar una actitud comprensiva y/o indiferente.

El término infidelidad, hace referencia a un vínculo de alguna naturaleza que establece uno de los miembros de una pareja con otra persona ajena a la relación. Los criterios para considerar qué es infidelidad y qué no dependen de cada persona y deben ser definidos por la pareja en algún momento de la etapa de selección y adhesión. Hay quienes consideran que su pareja le es infiel sólo si tiene sexo con otra persona, para otros si su pareja sale con alguien a escondidas, e incluso algunas personas definen la infidelidad como el simple hecho de pensar o gustar de alguien más. En la mayoría de los casos, lo que se considera infidelidad es tener una relación sexual con otra persona o establecer una relación afectiva paralela con amor y/o sexo. En la cultura occidental hay

una fuerte exigencia de exclusividad en las relaciones de pareja, especialmente en el terreno sexual. Cualquier pérdida de esa exclusividad es considerada como una terrible deslealtad (Vanegas, 2011).

Las causas de la infidelidad son múltiples: existen razones individuales, socioculturales y razones atribuibles al desenvolvimiento de la relación. Desde la teoría de las relaciones objetales, Vanegas (2011) organiza los significados a considerar de la infidelidad, en las relaciones de pareja, los cuales son:

La infidelidad para escapar del objeto invasivo: el deseo erótico, constitutivo de la relación amorosa, es vehemente por la fusión íntima, por el deseo de ser cuidado, protegido y acogido; pero a la vez es una amenaza de pérdida del self, lo que genera una poderosa ansiedad y la necesidad de escapar del objeto invasivo a través de la misma vía: las relaciones sexuales con un tercero. En este caso, lo que lleva a la infidelidad no es la necesidad de satisfacción sexual con un tercero, sino el carácter imperativo de la ansiedad que le produce el sentirse dependiente y absorbido por su pareja. La dependencia expone al peligro de ser explotado, maltratado y frustrado.

La infidelidad para obligar a la reparación: el establecimiento de la pareja implica un acuerdo inconsciente sobre la mutua satisfacción de deseos infantiles, la satisfacción de las necesidades y la reafirmación narcisista. El modo como se cohesione este acuerdo le otorga una particularidad a la pareja. La infidelidad aparece, en este caso, para vengarse del compañero a quien se le acusa de traicionar el acuerdo tácito de la pareja. Por ejemplo, la disposición y la atención de ella debían compensarse con la atención y disponibilidad sexual de él. La búsqueda erótica del tercero sirve como protesta ante la indiferencia sexual de su pareja (Mitchell, 1993, citado en: Vanegas, 2011). El infiel busca la manera de ser descubierto por su cónyuge para que el reclamo sea tenido en cuenta y así, obligarlo a reparar la falla al acuerdo inconsciente inicial.

La infidelidad para negar la desidealización del objeto de amor: la conservación de la individualidad de un miembro de la pareja y la lucha por lograr la distancia óptima entre ambos pueden ser experimentadas como amenaza de pérdida y desengaño. El infiel se defiende, con su infidelidad, de la angustia que le produce verse obligado a renunciar al objeto totalmente satisfactorio del enamoramiento y busca perpetuar las ilusiones narcisistas, que en última instancia impiden que el sujeto establezca un verdadero compromiso con otras personas y con las gratificaciones que estas proporcionan.

La infidelidad para salvaguardarse del abandono: una sola relación profunda y duradera es vivida como una amenaza, el sujeto asume la infidelidad como una medida de precaución frente a la angustia intolerable de la pérdida del objeto de amor. “Disponer de varias parejas con las cuales el sujeto establece modos muy distintos de relación, con límites estrictos, permite hacer frente más fácilmente a la pérdida de uno de ellos” (Lemaire, 1995, citado en: Vanegas, 2011).

En las culturas machistas, muchos hombres piensan que su masculinidad les exige mantener relaciones simultáneas con varias mujeres y las mujeres de estas culturas piensan exactamente lo mismo.

Otras personas son infieles, como forma de compensar las insatisfacciones de tipo sexual o afectivo que surgen en el ámbito de la relación y que no son capaces de resolver. Otras muchas, la mayoría, recurren a otras relaciones como forma de vengarse por el resentimiento que les ha surgido en relación con su pareja a causa del mal manejo de los conflictos cotidianos. Se puede concluir en forma simplificada, que la principal base de la fidelidad es la satisfacción de las emociones y la plenitud de las expectativas.

En realidad, el ser humano no parece ser monógamo. Existen muchas culturas en las cuales la poligamia es una forma de vida que no cuesta ningún esfuerzo. Pero la naturaleza del ser humano es el cambio: cambiar su medio ambiente y cambiar su propia naturaleza, y eso es lo que hacemos en general.

Se asegura que los hombres tienden a ser más infieles que las mujeres. Quizá por razones socioculturales eso haya sido así. El hombre ha sido y es menos perseguido y castigado socialmente por ser infiel, sin embargo, la infidelidad de la mujer es ahora mucho más frecuente.

Las mujeres que han tenido menos experiencias afectivas y sexuales en un momento determinado, comienzan a tener la necesidad de saber si su relación es realmente buena o no y se encuentran con que no poseen un punto de referencia. Pues bien, la búsqueda de éste punto de referencia es también un móvil para la infidelidad que es más común en las mujeres, aunque no es ajeno a los hombres. En los hombres predomina la presión social y de grupo, ante la cual tiene que mantener la imagen de masculinidad a través de mostrarse seductor, disponible a cualquier demanda del sexo opuesto, a riesgo de ser considerado torpe, en el peor de los casos, homosexual. En muchas ocasiones, la infidelidad es una manera de terminar con una relación matrimonial gastada e insatisfactoria.

Las rutinas disfuncionales

El ser humano es un ser de hábitos. Estos le proporcionan seguridad y puntos de referencia estables en un mundo donde no abundan las seguridades y las certezas. El ser humano busca y construye rutinas, pero también necesita la diversidad y la innovación para evolucionar. De la misma forma, la relación de pareja también necesita renovarse y evolucionar, pero no a expensas de cambiar algunas rutinas básicas, como podrían ser los amigos con los que acostumbran salir o la manera en que prefieren tener sexo. La pareja necesita evolucionar cambiando a patrones más complejos de interrelación, modificando las normas de convivencia, variando las estructuras de poder y las formas de comunicación, encontrando estilos de expresión emocional más complejos y desplazándose a formas más espirituales de vincularse.

La imposibilidad de crecer de esta manera, que solo puede lograrse fácilmente en forma interdependiente, dentro de un vínculo de pareja en el cual pueda haber diálogo y negociación y en el cual se acepte al otro como un elemento imprescindible para la evolución personal, hace que los vínculos se estanquen y se desgasten. En situaciones como éstas, las personas sienten que sus vidas pierden el sentido y la relación se extingue, carente de significado. La tendencia a separarse entonces es fuerte, pues el amor en estas condiciones no puede persistir, y en el intento de encontrar “la razón” de la pérdida del interés en permanecer juntos, la gente cae fácilmente en la creencia cliché de que la rutina mata las relaciones.

La pérdida de la admiración

La admiración es un elemento muy importante de las relaciones de pareja. Es la base del amor y del deseo sexual. La admiración puede estar centrada en diversos aspectos de la persona, en el aspecto físico, en la caridad y la bondad, en la inteligencia, en una personalidad carismática, en las relaciones interpersonales o en su posición académica o social. Si una persona despierta la admiración de otra, le será fácil granjearse su respeto y su atención, la predispone favorablemente.

La admiración facilita el surgimiento del sentimiento amoroso y también el deseo. También es fácil darse cuenta de que cuando la admiración desaparece, la relación afectiva se distancia, el amor se va convirtiendo en una especie de tolerante compañerismo que a veces desemboca en la conmiseración.

La admiración resulta ser un factor muy importante para que las mujeres, cualquiera que sea su clase social o estrato socioeconómico, establezcan nexos afectivos

con los hombres. También para los hombres se está haciendo cada vez más importante admirar a su compañera, sobre todo en la clase media profesional.

Los problemas económicos

Ésta es otra de las múltiples tensiones a las que la existencia actual somete a las relaciones de pareja. A pesar de que los ideales del romanticismo han propuesto que el amor ha de bastarse a sí mismo para mantener juntas a las personas que hayan decidido unir sus vidas impulsadas por éste sentimiento, resulta indudable que las dificultades monetarias crean ambientes en los cuales el amor se ve amenazado seriamente. Las dificultades económicas pueden generar escenarios de preocupación que se tornen casi obsesivos y que sumen a las personas en actitudes introspectivas que deterioran la comunicación. Naturalmente, no en todas las parejas ocurre lo mismo, pues algunas personas son capaces de mantener el diálogo y el optimismo, y generan entre ambos soluciones creativas para resolver sus dificultades, lo cual, lejos de deteriorar el vínculo, tiene el efecto de consolidarlo y fortalecerlo. Según algunos estudios realizados recientemente, parece más perturbador para las personas, y para quienes comparten la vida con ellas, la inestabilidad económica que los bajos niveles de ingresos. No tener una clara idea de los recursos con los que se va a poder contar en el futuro cercano, genera una incertidumbre y miedo al no permitir la planificación, mientras que, quien cuenta con ingresos limitados pero estables puede estructurar su realidad y adaptarla de alguna manera a la cuantía de los recursos de los que dispone.

Hay parejas cuya dificultad estriba en no poder llegar a un acuerdo sobre cómo manejar los recursos de que disponen.

Cuando ambos trabajan y obtienen ingresos, surge otro tipo de problemas: el de quién gana más. Si el hombre gana más que la mujer no suele haber grandes dificultades, pues históricamente ha sido el hombre y proveedor de recursos materiales para la familia y está cómodamente acostumbrado a este papel. Se encuentran muchas más dificultades cuando es la mujer la que aporta más al patrimonio familiar. Suele suceder que su pareja masculina se siente en desventaja, descalificado, empequeñecido y avergonzado; también la mujer puede sentirse abusada y perder la admiración por un hombre que no cumple de forma adecuada su papel de dotador de recursos.

Cada uno de los puntos expuestos anteriormente muestran creencias que deterioran y destruyen las relaciones, creencias sobre la productividad material, sobre la fidelidad, sobre el rol de los distintos miembros de la familia, sobre cómo ha de manejarse el poder, etcétera.

Para muchas personas, la relación es un medio de alcanzar una vida feliz o el vehículo para construir una familia; sin embargo, para otros la relación es un fin en sí misma. Ésa es una creencia muy profundamente arraigada en el inconsciente de la mayoría de la gente, tan profundamente que casi todas las personas negarán que en realidad creen que han llegado al final de algo cuando han logrado seducir a alguien o se han casado con quien pretendían. Progresivamente dejan desaparecer la seducción, las formas de comunicarse cambian de forma dramática, el estilo de pedirse las cosas se vuelve del todo diferente.

Las falsas creencias

Otra creencia especialmente dañina, aunque cada vez más infrecuente, es la de que la relación es un permiso para la sexualidad. La relación afectiva no ha de ser un permiso legal para realizar el acto sexual, sino un compromiso concertado entre personas que se han elegido mutuamente con base en criterios bien definidos y experiencias sólidas.

La visión de la relación como un derecho de propiedad sobre la pareja es también muy común. Se trata no solamente de exigir exclusividad sexual, sino también del intento de ejercer control sobre los amigos, la actividad laboral, los encuentros con los padres, la utilización del tiempo libre o el tipo de pasatiempos que el compañero realiza. Por lo general, cuanto más insegura es una persona más posesiva se vuelve hacia su pareja y más considera que el matrimonio le da el derecho a tomar decisiones por ella o a coartar determinadas actividades que ésta prefiere efectuar.

Otro factor de los conflictos, es el equilibrio de poder en la pareja, el cual es delicado y se altera fácilmente por cambios personales, en la relación o en el entorno social en el que viven. Así el deseo de dar o de sacrificar por la pareja se transforma en rencor o en ansia por recibir, o en constante temor de ser engañado. Ante la difícil situación, muchos logran evitar los extremos de sumisión o dominio en la relación, sin embargo la necesidad de alcanzar otros ideales o expectativas absolutas de reciprocidad siguen ahí, y cuando las ilusiones se frustran producen una serie de problemas y decepciones. Por su parte, la desilusión se produce cuando se rompe el acoplamiento de los dos, cuando los deseos, necesidades y valores conscientes e inconscientes se vuelven incompatibles y conflictivos.

3.3 Consecuencias del conflicto de pareja.

Existen quienes atribuyen la duración de la pareja al triunfo de un grupo de fuerzas que tienden a mantener unidos a sus miembros, a las que llamaron fuerzas de cohesión, sobre otro grupo que tiende a separarlos: las fuerzas de disociación (Thibault, 1971/1972, citado en: Martínez, 2006).

La consecuencia más lógica y frecuente de los problemas de pareja en la actualidad es el rompimiento del vínculo amoroso, es decir, dar por terminada la relación. Además de dar fin a la misma, las constantes riñas y disputas entre los miembros pueden tener efectos directos sobre su salud física y mental.

En relación con los problemas de pareja, se pueden identificar algunos trastornos psiquiátricos dentro de la misma. En el eje I: depresión, abuso de sustancias, trastorno generalizado de ansiedad o en el eje II: trastornos de personalidad. Algunas veces estos problemas son secundarios al malestar de pareja y pueden mejorar junto con la relación. Otras veces estos trastornos pueden contribuir a las dificultades de la pareja o provocar por sí mismos problemas en ella (Dattilio y Padesky, 1995).

Se ha demostrado una fuerte asociación, entre los síntomas depresivos y los problemas de pareja en muestras clínicas y la población en general. Weissman (1987, citado en: Fincham y Horneffer, 1996), informó de un incremento 25 veces superior en el riesgo relativo de la depresión mayor para la gente con matrimonios infelices. Los estudios longitudinales que utilizan informes retrospectivos, sugieren que los problemas maritales preceden los síntomas depresivos. Una muestra clínica que presentaba depresión y problemas conyugales, el 70 % de las mujeres deprimidas y con problemas de pareja creía que sus problemas maritales precedían la depresión; el 60 % de la misma muestra de mujeres creía que sus problemas maritales eran la causa principal de su depresión (O'Leary, Riso y Beach, 1990, citados en: Fincham y Horneffer, 1996).

Los estudios longitudinales prospectivos, sugieren también que los problemas conyugales preceden a la depresión. Beach y Nelson (1990, citados en: Fincham y Horneffer, 1996), encontraron que en las parejas recién casadas, los problemas conyugales a los seis meses predecían mayores niveles de síntomas depresivos a los 18 meses, incluso después del control de los síntomas iniciales y de la intervención a los niveles de estrés de la vida. Realmente, las mujeres que se enfrentaban con un problema o un acontecimiento estresante grave tenían tres veces más probabilidades de deprimirse si su matrimonio se había caracterizado por una interacción marital negativa.

La ruptura significativa de una relación de pareja suele ser un evento preponderantemente asociado con sentimientos y emociones negativas, primordialmente con las palabras: “tristeza”, “dolor”, así como otras definidoras relacionadas como el “llanto”, el “duelo”, “la ansiedad” y la “depresión” (Barajas, González, Cruz, y Robles, 2012).

El rompimiento del vínculo de pareja ha ido en aumento desde la segunda mitad del siglo XX, traduciéndose en altas tasas de separación y divorcio (Saluter y Lugaila, 1998; Muñoz, 2008, citados en: Tapia, Poulsen, Armijo, Pereira, y Sotomayor, 2009). Se ha demostrado que las consecuencias de dichas rupturas conllevan secuelas físicas, psicológicas y sociales para los adultos y niños involucrados. Los impactos negativos se traducen en: violencia intrafamiliar, trastornos depresivos, abuso de alcohol y drogas, trastornos conductuales y de aprendizaje, (Gottman, 1999; Taylor, 2002, citados en: Tapia, Poulsen, Armijo, Pereira, y Sotomayor, 2009), enfermedades autoinmunes, cardiovasculares y con la disminución de expectativas de vida de los cónyuges (Gottman, 1999, citado en: Tapia, Poulsen, Armijo, Pereira, y Sotomayor, 2009), deterioro del rendimiento profesional, pudiendo además impactar negativamente en el clima laboral y social (Fursten-berg y Teitler, 1994; Judge, Scott y Ilies, 2006, citados en: Tapia, Poulsen, Armijo, Pereira, y Sotomayor, 2009).

La ruptura de pareja se caracteriza por ser una de las experiencias más dolorosas que puede sufrir una persona a lo largo de su vida. Se considera el acontecimiento más estresante después de la muerte de un ser querido, según la Escala de eventos de vida de Holmes y Rahe (1967, citados en: Orgiles y Piñero, 2006). Mientras que en general la ruptura produce soledad y aislamiento, la vida en pareja proporciona compañía y apoyo emocional, a pesar de que exista cierto nivel de conflictividad en ella (Bernal, 2006, citado en: Orgiles y Piñero, 2006). Con frecuencia, el divorcio o separación suele contemplarse como una solución cuando el nivel de conflicto es muy alto. Sin embargo, después de la ruptura se producen una serie de cambios personales, familiares, económicos y sociales, que pueden resultar tanto o más estresantes que el periodo anterior (Doménech, 1994, citado en: Orgiles y Piñero, 2006). La etapa posterior a la ruptura requiere un ajuste por parte de los dos cónyuges a la nueva situación. Cuando uno de los miembros de la pareja se niega a aceptar la ruptura, no se desvincula de su ex cónyuge y trata de seguir formando parte de su vida. La disolución de la pareja implica para uno de los miembros un cambio de domicilio y en ambos una modificación en las

rutinas y hábitos compartidos. A nivel personal, la pareja debe lograr su desvinculación emocional, pasando de una relación de dependencia mutua a una de independencia.

En este sentido, Caruso (2013, citado en: Barajas, González y Robles, 2012), sostiene que una de las experiencias más dolorosas para el ser humano es la separación de la persona amada. Del mismo modo, Tashiro y Frazier (2003 citados en: Barajas, González y Robles, 2012), consideran que una ruptura amorosa es una situación dolorosa que varía de intensidad, dependiendo de los factores que intervienen en ella y que si no se maneja adecuadamente puede llegar a tener consecuencias muy graves que van desde la tristeza y el enojo, hasta desordenes psicológicos tales como la ansiedad y la depresión.

La actitud que los individuos presentan ante el rompimiento o la separación depende del contexto social en el que se hayan desarrollado, ya que existen quienes al presentar un historial familiar amplio de separaciones pueden presentar un nivel de tolerancia más amplio que quienes al profesar una religión con principios muy apegados lo toman como un pecado. Así habrá quienes ante la separación aprecien una solución a la infelicidad conyugal, la oportunidad para encontrar relaciones más placenteras, la posibilidad de conocer y resolver conflictos personales e interpersonales, etc.; o también quienes la vivan como una especie de duelo similar a la muerte de un ser querido, viviendo una experiencia traumática, amarga y penosa que puede ir desde culpar al otro por lo ocurrido, la negación del suceso, ira, molestia, depresión, etc. Dependiendo de la actitud que se asuma, dependerá en gran medida la adecuación a los cambios sociales, económicos, legales, efectivos y personales, a los que el individuo se verá sometido tras la separación.

Se observa que los conflictos en la relación de pareja estructuran modos de interacción negativos que pueden ir desde el simple hartazgo y el estrés relacionado con la interacción aversiva entre los miembros hasta consecuencias más graves como la vivencia constante de violencia física y psicológica dentro de una relación. La violencia en la relación de pareja acarrea grandes consecuencias tanto físicas como emocionales en quienes la viven.

Rey (2008), concibe la violencia en el noviazgo como una de las consecuencias de la interacción inadecuada entre las personas que conforma una relación y define a ésta misma como cualquier intento por controlar o dominar a una persona física, sexual o psicológicamente generando algún tipo de daño sobre ella. Los factores de riesgo de violencia en parejas jóvenes más estudiados son: la violencia entre los padres de la

familia de origen, el tener amigos conocidos que han sido víctimas o victimarios de estas relaciones y los roles tradicionales de género.

Para conocer cuáles son las opiniones de los jóvenes en torno a la violencia de género y las relaciones de pareja, Rodríguez, Sánchez y Alonso (2006), realizaron una investigación con una muestra de 152 universitarios y 76 estudiantes de secundaria. Los resultados mostraron respecto a las estrategias en la relación de pareja que el 70% de la población se mostró totalmente de acuerdo con la frase *“Un hombre debe cuidar y proteger a su mujer”*, lo cual refiere a que se asumen posiciones y funciones dentro de la relación, se atribuye al hombre el rol de protector la mujer bajo su cuidado y vulnerable. El 60% está totalmente de acuerdo con la frase *“El amor lo puede todo”*, ésta creencia lleva a los jóvenes a hacer lo posible por superar cualquier obstáculo que surja en la relación, de tal modo que aún la agresión, la amenaza, los celos, etcétera, no son elementos suficientes para poder cuestionar o romper la pareja. El 17% está totalmente de acuerdo con la afirmación de *“Los celos le aportan pasión a la relación”*, lo cual dice que la inseguridad o la desconfianza, son valoradas como algo positivo, y los celos son considerados como “muestras de amor”.

Que un par de personas decidan unirse, que permanezcan juntos o que se separen son decisiones en las cuales se entretajan, en compleja diversidad, las emociones, las expectativas, las historias personales de ambos, sus maneras de construir la realidad, sus creencias y prejuicios sobre el mundo, sobre los otros y acerca de sí mismos. La separación ocurre, en líneas generales luego de un tiempo en el cual uno de los integrantes de la pareja, o ambos, se percatan de que la relación no está cumpliendo alguna de sus expectativas, las cuales se fueron armando con el curso de su vida bajo la influencia de estas emociones, creencias y formas de ver al mundo (Martínez, 2006).

En los capítulos anteriores revisamos las creencias y las expectativas de los miembros la diada, pero sin abordar de manera específica ninguna perspectiva o teoría psicológica. A continuación, revisaremos estas cogniciones pero desde el enfoque cognitivo conductual, explicando en primera instancia cuál es la base de la Terapia Cognitivo Conductual y posteriormente la forma en la que se aborda el tema de pareja, lo cual nos permitirá tener una visión más concreta sobre los problemas de la misma, y cuáles son las creencias irracionales de las personas que a su vez, son las más determinantes para el conflicto.

Asimismo, se abordarán los tratamientos que han obtenido los mejores resultados para combatir las creencias irracionales y de esta forma poder tener una

filosofía de vida basada en la realidad, que les permitirá a los miembros no solo desenvolverse de la mejor manera posible en su relación, sino también en el mundo que los rodea.

Cabe mencionar, que se utilizarán las siglas TCC para identificar a la Terapia Cognitivo Conductual, las siglas TC para la Terapia Cognitiva y por último las siglas TREC en referencia a la Terapia Racional Emotiva Conductual.

4. CONFLICTOS DE PAREJA DESDE EL ENFOQUE COGNITIVO CONDUCTUAL

Diversas perspectivas psicológicas han abordado la relación de pareja y todo lo que conlleva el funcionamiento de la misma. La Terapia Cognitivo Conductual ha tomado como punto central de estudio las creencias irracionales y expectativas irreales como factores determinantes en los problemas de pareja. Antes de revisar este tema, es necesario conocer, qué es la Terapia Cognitivo Conductual, cómo surgió, quiénes fueron los principales personajes que la conformaron y cuáles son los supuestos básicos con los que le dieron una base sólida a éste enfoque.

4.1 La Terapia Cognitivo Conductual

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) es la aplicación clínica de la ciencia de la psicología, que se fundamenta en principios y procedimientos validados empíricamente. La TCC surge en primer lugar, por la insatisfacción con la referencia al aprendizaje y a la conducta observable como elementos básicos para explicar el comportamiento de las personas, lo cual era la base de la teoría conductual. El argumento era que el aprendizaje humano no es automático y directo, sino mediado por variables verbales y cognitivas, de esta forma constructos como conciencia, atención, expectativas o atribuciones, se consideraban necesarios para el aprendizaje. Puesto que los paradigmas de aprendizaje animal negaban o imposibilitaban estos constructos, los modelos de condicionamiento debían sustituirse por propuestas cognitivas. El rasgo común, más destacable, a todos los modelos cognitivos es la consideración de la cognición como elemento determinante de la conducta (Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012).

Otra cuestión determinante para el surgimiento de la TCC, fue la necesidad por encontrar una explicación y solución diferente a las perturbaciones emocionales que ofrecía la terapia psicoanalítica, en la cual los tratamientos tenían una larga duración y los resultados normalmente eran insatisfactorios para los pacientes, así como para muchos terapeutas que utilizaban este modelo.

Las terapias cognitivas que anteceden la TCC son diversas, tienen orígenes dispares y carecen de un marco teórico unificador que les otorgue cohesión como modelo teórico general. No obstante, aunque existen diferencias epistemológicas y técnicas, es frecuente que no se diferencie entre ellas (Meichenbaum, 1977; Caro, 1977

y Caro, 1995: citados en: Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012), siendo recogidas frecuentemente dentro de un mismo grupo, designado como técnicas o terapias cognitivo conductuales.

Una de las clasificaciones más conocidas de las terapias cognitivas es la de Mahoney y Arnkoff (1978, citados en: Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012), dividiéndolas en: *técnicas de reestructuración cognitiva, técnicas para el manejo de situaciones y técnicas de solución de problemas*. Debido al objetivo del trabajo y del capítulo solo apuntaremos en las *técnicas de reestructuración cognitiva*.

Las técnicas de reestructuración cognitiva están centradas en la identificación y cambio de las cogniciones (creencias irracionales, pensamientos distorsionados o autoverbalizaciones negativas) que están determinando o manteniendo el problema. Se centran en el significado, analizan la racionalidad de los pensamientos o creencias y enseñan al paciente a pensar de manera correcta, atacando los errores o distorsiones que pueden estar produciendo en el procesamiento de la información. En esta categoría se incluyen: la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) de Albert Ellis (1962, citado en: Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012) y la Terapia Cognitiva (TC) de Aarón Beck (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1979, citados en: Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012), las cuales constituyen sus ejemplos más genuinos.

La Terapia Cognitiva (TC) se alimentó de los trabajos de un gran número de escritores. Uno de los de mayor influencia junto con A. Beck y A. Ellis, fue George A. Kelly, que desarrolló un modelo de constructos personales y creencias asociado al cambio de conducta. Kelly (1955, citado en: Dattilio y Padesky, 1995) definió un constructo como la forma en que el individuo construye e interpreta su mundo. Su interés se centró en observar como la persona estructura y da significado a esos constructos particulares. Kelly (1955, citado en: Díaz, 2003) con su concepto de “constructos personales” describe que todo el mundo desarrolla una lista de creencias organizadas acerca de si mismos y los demás. Estas creencias forman un núcleo de identidad personal.

Beck, así como Ellis, son aún en la actualidad, los terapeutas más emblemáticos de la orientación cognitiva, y son el punto de referencia para gran parte de las intervenciones bajo esta perspectiva. Ambos autores partieron de una formación psicoanalítica que limitó su labor clínica en cuanto a los resultados obtenidos, siendo este último un factor que influyó para el surgimiento de la TCC, como ya se mencionó en párrafos anteriores.

Beck, reconociendo la utilidad de la Terapia de Conducta, llevó a cabo diversas investigaciones que le permitieron evidenciar la existencia de pautas cognitivas negativistas, lo que le llevo a formular su Terapia Cognitiva para la depresión (Beck, 1963 y 1964, citado en: Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012).

Ellis al igual que Beck, incluye en su terapia procedimientos conductuales, pero en su caso, la etiqueta cognitiva le quita protagonismo al rotulo conductual. Ellis en sentido inverso comenzó a rotular su terapia como Terapia Racional Emotivo Conductual (Lega, Caballo y Ellis, 1997, citados en: Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012), la cual será el punto central de éste último capítulo.

Ellis (1984, citado en: Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012) propone el modelo ABC: Los acontecimientos activadores (A) por sí mismos no provocan consecuencias emocionales, conductuales o cognitivas (C); éstas dependerán de cómo se perciba o interprete (B) dicho acontecimiento activador.

Explicado de otra forma, los sentimientos de las personas (C), no son consecuencia directa de las situaciones o del comportamiento de los demás (A), aunque normalmente las personas así lo atribuyen. Los sentimientos, son consecuencia directa de los pensamientos, creencias y del dialogo interno (B), que tenemos sobre determinado hecho. Es decir, la cuestión que determina nuestros sentimientos y a su vez nuestras conductas es la forma en la que interpretamos las situaciones y las creencias que tenemos sobre el acontecimiento activador.

Reconociendo está interrelación sobre los pensamientos, las emociones y la conducta, la TREC se ha centrado en resaltar la repercusión que las Creencias Racionales e Irracionales (B), tienen en las consecuencias emocionales y consecución de las metas y propósitos de las personas.

La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), desarrollada por Ellis (1950, citado en: Sopeña, 2011) toma en cuenta que las emociones y conductas son resultado de pensamientos, asunciones y creencias sobre la persona misma, los demás y el mundo en general, por ello es como las personas se sienten y comportan, y se destaca que éstas se pueden elegir con libertad, y a veces existe una necesidad de cambio en el sistema de creencias, y se da por la discriminación de pensamientos irracionales, que son aquellos que distorsionan la realidad. Menciona que existen niveles de pensamiento, y cada persona tiene creencias subyacentes. En el cambio de creencias se da la inferencia, que es la codificación lingüística, ya que los pensamientos irracionales son pensamientos extremistas, donde hay filtros que hacen ver sólo lo negativo y no lo positivo, se da la

sobregeneralización, entre otros. Si no se tratan conducen a comportamientos como el catastrofismo, la demanda excesiva en la relación de pareja, la calificación de la persona, entre otras.

Para el modelo de Ellis (1979, citado en: Caro, 2007), lo racional significa aquello que es verdadero, lógico, pragmático, basado en la realidad, por tanto, que facilite que la gente logre sus metas y propósitos básicos. Por otro lado, lo irracional es aquello que es falso, ilógico, que no está basado en la realidad y que dificulta o impide que la gente logre sus metas y propósitos más básicos. Lo irracional es aquello que interfiere con la supervivencia y felicidad del ser humano. La filosofía racional es una filosofía de las preferencias, de los deseos, frente a la filosofía irracional que es la filosofía de los absolutos, las demandas o las exigencias, sobre cómo deben de ser las cosas, nosotros mismos o comportarse los demás.

Implícitamente todos los seres humanos son irracionales, todas las ideas irracionales se encuentran en la mayor parte de los grupos sociales y culturales estudiados, histórica y antropológicamente. Para las personas, es más fácil aprender hábitos autodestructivos que constructivos. Aunque, es importante destacar que los seres humanos también poseen la posibilidad de elegir y la potencial habilidad para identificar, desafiar y cambiar los pensamientos y las creencias irracionales.

Ellis (1994; 1995, citado en: Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012), define las creencias racionales como cogniciones evaluativas de significado personal que son de carácter preferencial que se expresan en forma de “deseo”, “preferencia”, “gusto”, “agrado” y “desagrado”. Los pensamientos racionales son flexibles y ayudan al individuo a establecer libremente sus metas y propósitos.

Los pensamientos irracionales son por el contrario, cogniciones evaluativas de carácter absolutista y dogmático, se expresan de forma rígida con términos tales como debería de y tendría que y generan emociones negativas perturbadoras que interfieren claramente en la consecución de metas y propósitos que proporcionan felicidad.

La racionalidad e irracionalidad no se define en la TREC en un sentido absoluto, sino relativo porque lo que realmente dificulta o ayuda a conseguir las metas dependerá de la persona y de su situación particular.

Las creencias irracionales nucleares tienen algunas características similares a las de constructo de esquema negativo tal y como lo definen la Terapia Cognitiva de Beck y otras teorías y terapias cognitivo conductuales. Por ello, Di Giuseppe (2010, citado en: Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012) considera que sería más exacto denominar a las

creencias irracionales esquemas irracionales. Las creencias irracionales se pueden considerar esquemas de amplio espectro, tácitos que operan a muchos niveles, conjuntos de expectativas o creencias sobre lo que es y debería ser el mundo, y lo que es y debería ser bueno o malo. Maultsby (1975, citado en: Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012) señala tres de los criterios que cumplen estas creencias o esquemas irracionales: 1) no responden a los principios de la lógica porque se basan en interpretaciones incorrectas y son inconscientes con la evidencia empírica, 2) son automáticos, y el individuo no es consciente del papel mediador que ejercen sobre sus pensamientos, sentimientos y conducta y 3) obstaculizan la consecución de metas y propósitos básicos.

Albert Ellis (1962, citado en: Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012) ha ido identificando más de 200 creencias irracionales que tienen una clara influencia en los trastornos psicológicos.

Las 11 creencias más significativas y relevantes son:

1. *Necesito el amor y la aprobación de todas las personas importantes de mi entorno.*
2. *Para considerar que soy valioso debo ser absolutamente competente y tengo que ser capaz de conseguir todo lo que me propongo.*
3. *Hay personas a las que se debe considerar malvadas, infames o inmorales y deben ser culpadas y castigadas por sus malas acciones.*
4. *Realmente es terrible, horrible y catastrófico que las cosas no salgan o no sean como yo deseo.*
5. *Los seres humanos no podemos hacer nada o casi nada para evitar o controlar las desgracias y los sufrimientos que padecemos porque son producidos por causas externas sobre las que tenemos muy escasa influencia.*
6. *Cuando ocurre o puede ocurrir algo peligroso o amenazante, debo sentirme tremendamente preocupado y pensar constantemente que puede ocurrir lo peor.*
7. *Es mucho más fácil evitar que afrontar las dificultades y responsabilidades que se presenten en la vida.*
8. *Se debe depender de los demás; se necesita tener a alguien más fuerte que uno mismo en quien confiar.*

9. *Las cosas que ocurrieron en mi historia pasada son determinantes de mi conducta actual y de mi conducta futura porque siempre de manera definitiva me influirán.*
10. *Debo preocuparme mucho y constantemente por los problemas y perturbaciones de los demás.*
11. *Existe una solución precisa, acertada y perfecta para cada problema y es horrible y catastrófico no encontrarla.*

En la actualidad, más que describir nuevas creencias irracionales concretas, la teoría de la TREC se centra en resaltar la importancia de cuatro formas de pensamiento irracional:

1. *Demandas o exigencias* (ejemplo: “Si mi pareja me quisiera, debería haberme hecho un regalo por mi cumpleaños).
2. *Catastrofismo* (ejemplo: “Como mañana no me salga bien la entrevista será horrible y me muero).
3. *Baja tolerancia a la frustración* (ejemplo: “No voy a ir a la fiesta porque me da miedo de que me rechacen, es durísimo, yo soy muy sensible y no podría soportarlo).
4. *Depreciación o condena global de la valía humana* (ejemplo: “Se me ha quemado la comida. Soy una inútil, todo lo hago mal”, “Se ha equivocado en el trabajo, es un incompetente total”). Estas formas de pensamiento se consideran irracionales porque son falsas, ilógicas, extremas y tienden a interferir con las metas y propósitos básicos de las personas.

La Terapia Racional Emotiva Conductual se ha centrado en resaltar la repercusión decisiva que las creencias racionales e irracionales tienen en el desarrollo de las emociones, conductas y pensamientos adecuados o disfuncionales, las cuales se vierten invariablemente en una relación de pareja, resultando conductas específicas que determinarán el funcionamiento y el tipo de interacción que existe entre sus miembros, ya sea en un andar positivo y nutritivo, o bien, en un acompañamiento desgastante y negativo.

4.2 Factores del conflicto desde el enfoque cognitivo conductual.

Ellis (1977, citado en: Dattilio y Padesky, 1995) fue uno de los primeros que planteó un modelo predominantemente cognitivo con parejas. Basándose en su Terapia Racional Emotiva Conductual, propuso que la disfunción matrimonial sucede cuando los esposos mantienen expectativas irreales sobre el matrimonio y hacen evaluaciones negativas extremas cuando no están satisfechos. Afirma que la alteración de sentimientos y conducta en las relaciones no está simplemente causada por los errores de uno de los cónyuges u otros sucesos adversos, sino por las opiniones que las parejas tienen de las acciones y altibajos de la vida del otro. La teoría racional emotiva sugiere que el pensamiento, sentimiento y acción son interactivos y que cada uno de estos procesos, afecta e influye sobre los dos restantes. Afirma que los matrimonios con problemas aparecen cuando uno o los dos cónyuges tienen creencias irracionales (por irracional se entiende muy exagerado, extremadamente rígido, ilógico y absolutista). El resultado de este pensamiento irracional es expectativas irreales y exigentes que producen desilusión y frustración al no percibirse que se respetan sino que se violan. Estas respuestas, a su vez, dan origen a emociones negativas, lo que contribuye a un ciclo vicioso de trastornos.

Debido a su interés personal en el amor, Albert Ellis (1955, citado en: Ellis y Grieger, 1990) desarrolló una cantidad considerable de investigaciones sobre la emoción del amor como pionero y empezó a centrar su trabajo clínico de la TREC en ayudar a la gente con sus problemas de amor, maritales y sexuales.

Continuando con las creencias irracionales pero ahora aplicadas al matrimonio, Ellis (2003), indica cinco creencias principales que la gente utiliza para alterarse, ocasionando un conflicto.

La primera, es la idea de que *para el ser humano es una necesidad extrema el ser aprobado o amado o amado por casi todas las personas importantes para él con las que se encuentra*. Esto significa que el individuo neurótico cree firmemente que, al margen de como él se comporte, su cónyuge, sólo porque es su cónyuge, deberá amarle; si no le respeta, la vida es un horror, su principal papel como esposa(o) es ayudarlo y socorrerlo, en vez de ser, de derecho propio un individuo. Cuando los dos componentes del matrimonio creen esto, están no solo pidiendo algo que rara vez concede a un individuo en el mundo real, sino que están pidiendo una devoción absoluta de otro individuo que, como precisamente él también la pide, es el candidato con menos

probabilidades de darla. En estas circunstancias lo más probable es que ocurra un holocausto marital.

En cuanto a la segunda creencia irracional que normalmente se mantiene en nuestra sociedad, es que *el ser humano deberá o debe ser de lo más competente, suficiente, inteligente y talentoso, y no vale para nada si es incompetente en cualquier aspecto importante*. Esto hace que cuando dos personas se casan creen que su éxito deberá ser total, como compañeros y como amantes. La esposa se reprocha no ser una perfecta madre, ama de casa y amante; el esposo se desprecia porque no es un excelente proveedor ni un atleta sexual. Por lo tanto acaban deprimiéndose a causa de su supuesta incapacidad y, o bien, luchan de forma compulsiva por conseguir la perfección, o desesperanzados abandonan la batalla y se convierten de hecho en unos esposos y amantes muy pobres.

El tercer presupuesto irracional es que *se deberían de culpar severamente a sí mismos y a los demás por sus errores y equivocaciones, y que el castigo les ayudaría a evitar errores futuros*. En consecuencia, los neuróticos casados tienen a alterarse por los errores y estupideces de sus compañeros; gastan un tiempo y energía considerables al intentar reformarlos y en vano quieren ayudar a sus cónyuges con agudas críticas a sus actuaciones equivocadas.

Un cuarto presupuesto que subyace en la perturbación emocional y la origina es la idea de que *es terrible, horroroso y catastrófico que las cosas no sean como a uno le gustaría que fueran; que los demás nos deberán de facilitar las cosas, ayudarnos en las dificultades de la vida, y que uno no debería posponer los placeres actuales por beneficios futuros*. Los neuróticos que en su matrimonio se adhieren, de forma consciente o inconsciente, al no-puedo-soportar-la-frustración del sistema de valores invariablemente se ven envueltos en serias dificultades, ya que el matrimonio, en muchos casos, es una situación excepcionalmente frustrante que implica aburrimiento, sacrificio, posponer placeres, hacer lo que el otro quiere, etcétera. Entonces sintiendo de forma neurótica que no son amados o que sus deseos están siendo las parejas de estos neuróticos entran en discusión, y el resultado último sólo puede ser o un matrimonio que es un infierno, o el divorcio.

La quinta creencia irracional es la suposición mítica de que *la infelicidad humana en gran parte es causada y forzada por el exterior, por la gente y los hechos de fuerza, que prácticamente no se tiene ningún control sobre las emociones de uno y que cuando uno está mal, la mayoría de las veces no se puede ayudar a sí mismo*. De hecho,

prácticamente toda la infelicidad humana es autocausada, es el resultado de presupuestos irrealistas y de frases interiorizadas que se derivan de esos presupuestos, como las creencias que acabamos de explicar. Pero, una vez que un individuo casado está convencido de que el origen de su infelicidad es externo, inevitablemente culpa a su compañero-a y su conducta de su propia miseria y de nuevo se encuentra con un infierno matrimonial.

Ellis y Grieger (1990), sostienen que los fieles del romance tienden a crear y mantener un número de creencias irracionales o mitos que interfieren con sus relaciones íntimas y con su felicidad. A continuación, se presentan como ejemplos algunos de los mitos más románticos de nuestra cultura:

1. *Puedes amar apasionadamente a una, y solo a una persona a la vez (Ellis, 1954, citado en: Ellis y Grieger, 1990).*
2. *El amor romántico verdadero dura toda la vida.*
3. *Los sentimientos profundos de amor romántico aseguran un matrimonio estable y compatible.*
4. *El sexo sin amor romántico no es ético ni satisfactorio. Amor y sexo siempre van juntos (Bach, y Wyden, 1969; Ellis, 1954, 1961, citados en: Ellis y Grieger, 1990).*
5. *El amor romántico puede utilizarse fácilmente para desarrollar y crecer en las relaciones maritales.*
6. *El amor romántico es muy superior al amor conyugal, al amor de amigos, al amor no sexual, y a otras clases de amor, y su existencia será dura si no lo experimentas intensamente.*
7. *Si pierdes a la persona que quieres románticamente debes sentirte profundamente afligido o deprimido durante un largo periodo de tiempo y no puedes experimentar amor de nuevo de forma legítima hasta que haya finalizado el luto.*
8. *Es necesario percibir amor todo el tiempo para reconocer que alguien te ama (Katz, 1976, citado en: Ellis y Grieger, 1990).*

Cuando la persona fielmente mantiene estas clases de mitos tiende a ponerlos dentro de reglas personales de conducta y los mete dentro de deberías y de tendrías que absolutistas. Así se dicen a sí mismos (o lo creen implícitamente), “Debo a amar

románticamente sólo a una persona al tiempo y soy un sinvergüenza si amo a otras personas simultáneamente” “Me casaré sólo con una persona a la que ame románticamente y me sentiré desolado si el otro no se adapta a mí”. “Mis sentimientos románticos deben durar siempre, y hay algo que no anda bien en mis sentimientos si se marchitan después de un tiempo relativamente corto. Eso demuestra que no amo realmente”. “Mi compañero debe amarme total y apasionadamente todo el tiempo o sino es que no me ama realmente”.

La TREC trata especialmente con amores obsesivo-compulsivos, también llamado por Tennov (1979, citado en: Ellis y Grieger, 1990), “amor adicto”, la cual es una forma extrema de amor romántico y frecuentemente incluye que el que ama tiene de manera fiel y absolutista una o más de estas creencias irracionales:

1. *“Debo tener la reciprocidad de mi amado, o si no ¡soy una persona inadecuada, indigna!”.*
2. *“Es horrible perder a mi amado. ¡No puedo aguantarlo!”*
3. *“Si mi amado no tiene interés por mí, o si muere, la vida no tiene valor y ¡mejor sería estar muerto!”*
4. *“Mi amado es el único en el mundo para mí, y ¡sólo su amor puede hacerme a mí y a mí vida valiosos!”*
5. *“Porque debo ganar el favor de mi amado y tengo que estar triste sin él, vale cualquier cosa, incluso arriesgar seriamente mi vida, para ganarlo”*

En este mismo sentido, Ellis y Grieger (1990) explican que estamos racionalmente celosos, cuando deseamos una relación continua, y a veces monógama con nuestro amado y cuando estamos preocupados porque esta relación está rota porque ama (o presta demasiada atención) a alguien más, en consecuencia nos priva de la presencia del amor y probablemente nos amenaza con perderlo completamente, lo cual nos hace sentir frustrados y decepcionados, pero no estamos gravemente perturbados.

Estamos irracional (o insensatamente) celosos cuando demandamos o imponemos de forma absolutista que nuestro amado siempre nos cuide y nos preste atención exclusivamente a nosotros y cuando estamos horrorizados con la idea de que está ligado emocionalmente y quizá nos abandone por otra persona.

Tendemos a sentirnos seriamente ansiosos, hostiles, y/o deprimidos; rumiamos obsesivamente acerca del grave peligro de perder a nuestro amante, somos suspicaces a

sus atenciones; seguimos demandando muestras y palabras de afecto; e intentamos estar con el amado prácticamente todo el tiempo (Clanton y Smith, 1977 citados en: Ellis y Grieger, 1990).

A su vez, explican que la TREC presupone, que las personas celosas y posesivas insensatamente tienden a tener diversas creencias irracionales mantenidas dogmáticamente que crean su celotipia, tales como:

1. *“¡Debo tener una garantía de que me amas fuertemente sólo a mí y continuarás haciéndolo así indefinidamente!”*
2. *“Si tu no me amas como yo te amo, debe haber algo extraordinariamente malo en mí, y por eso apenas merezco tu afecto”*
3. *“Debido a que te amo inmensamente y sigo estando dedicado a ti, tienes que devolver mi amor siempre, si no me causarán un gran sufrimiento, y entonces serás una persona vil y detestable”.*
4. *“A no ser que tenga la absoluta certeza de que me adoras y de que siempre será así, mi vida es demasiado confusa y desagradable y parece valioso continuar con ella” (Harper, 1963; Ellis, 1972; Hauck, 1981, citados en: Ellis y Grieger, 1990).*

Después de revisar todas las creencias irracionales anteriores, es preciso mencionar que en la última parte del presente capítulo se expondrá de qué manera se abordan en específico estos presupuestos absurdos en amores altamente románticos, obsesivo-compulsivos y por último, creencias en relación con los celos.

También en relación las creencias, Beck (1988, citado en: Dattilio y Padesky, 1995), argumentan que las creencias básicas sobre las relaciones y la naturaleza de la interacción de pareja, normalmente se aprenden pronto de fuentes primarias como padres, las costumbres culturales, locales, los medios de comunicación de masas y las primeras salidas en pareja. Estas creencias disfuncionales sobre las relaciones o esquemas como también les llama, muchas veces no están claramente articuladas en la mente del individuo pero pueden existir como conceptos vagos de lo que debiera ser.

Como ya se señaló anteriormente, la Terapia Cognitiva, ha estudiado las relaciones entre los pensamientos y los sentimientos. Es indispensable destacar que este enfoque sostiene que todas las personas poseen un constante diálogo interno que ayuda a descifrar e interpretar los acontecimientos, al cual Ellis (1975, citado en: Díaz, 2003), ha denominado hablarse a sí mismo.

En forma distinta, Aarón Beck (1979, citado en: Díaz, 2003), nombra al diálogo interno con el término pensamientos automáticos argumentando, que así se describe con más precisión el modo en que se experimentan los pensamientos. La persona percibe esos pensamientos como si fueran en realidad por reflexión, y le impresionan como si fueran plausibles y válidos.

En esta dirección, se sostiene que existen tres niveles de pensamiento. El más accesible, los pensamientos “superficiales” se denominan “*pensamientos automáticos*”. Son pensamientos (ideas, creencias, imágenes) que la gente tiene en situaciones específicas (por ejemplo: “Mi marido tarda. No le importa lo que me pasa” y/o una fugaz imagen del marido riéndose con sus compañeros de trabajo). A un nivel más profundo existen reglas condicionantes y creencias crossituacionales llamadas “*supuestos subyacentes*”. Estas reglas ayudan a organizar nuestra percepción y son la base de los pensamientos automáticos (por ejemplo: “No puedes esperar que los hombres te defiendan”). Y por último, a la base misma hay creencias básicas llamadas “*esquemas*” que son creencias incondicionales e inflexibles (por ejemplo: “Siempre estaré solo”). Los tres niveles de pensamiento están interconexiónados, la terapia cognitiva pretende provocar cambios en los tres (Dattilio y Padesky, 1995).

Respecto a los pensamientos automáticos, la TC presupone que las expectativas irreales sobre las relaciones pueden dañar la satisfacción y provocar respuestas disfuncionales. Por ejemplo, muchas parejas comienzan una relación con la creencia de que el amor surge espontáneamente y que siempre será así sin ningún esfuerzo. Consecuentemente, las parejas pueden experimentar una reducción del grado de satisfacción cuando se dan cuenta de que es necesario esforzarse mucho para mantener la relación. Esta expectativa además puede producir evaluaciones erróneas tales como: “probablemente no fuimos hechos el uno para el otro”.

Epstein y Eidelson (1981, citados en: Dattilio y Padesky, 1995), descubrieron que el apego a creencias irreales con respecto a la naturaleza de las relaciones íntimas predecía el nivel de discordia en las relaciones. Por lo tanto el contenido cognitivo es extremadamente importante para explicar las respuestas disfuncionales ante los conflictos de la relación.

La Terapia Cognitiva de parejas se centra en las cogniciones identificadas como elementos del problema en la relación y como elementos que contribuyen a la insatisfacción subjetiva de cada una de las partes respecto a la relación (Schlesinger y Epstein, 1986, citados en: Dattilio y Padesky, 1995).

Siguiendo esta misma línea, Beck (1988, citados: citado en: Díaz, 2003), junto con Dattilio y Padesky (1990, citados en: citado en: Díaz, 2003), han identificado las distorsiones cognitivas particulares que más afectan a la intimidad de las relaciones. Estas distorsiones son errores específicos del pensamiento que actúan a modo de lentes, filtrando, y cambiando el hecho real, lo que puede provocar casi de manera segura un problema en la pareja.

Identificación de las distorsiones cognitivas

Ellis (citado en: Möller, Rabe y Nortje, 2011), en sus estudios sobre el conflicto marital relaciona cinco tipos de cogniciones que determinan al ajuste y el conflicto, las cuales son: atención selectiva, atribuciones, expectativas, asunciones y estándares. Asimismo, Möller, Rabe y Nortje (2011), realizaron un estudio en donde el objetivo fue investigar la asociación entre creencias irracionales postuladas por la terapia racional emotiva y el conflicto marital en individuos casados, mostrando que el grupo no angustiado manifestaba significativamente más pensamientos positivos que negativos para todas las escenas de conflicto, en cambio el grupo angustiado presentó mayor cantidad de pensamientos negativos.

La identificación de las distorsiones cognitivas implica cierto auto-registro que es fundamental en la Terapia Cognitiva para reestructurar los procesos de pensamiento. Las distorsiones más comunes en la pareja son: *inferencia arbitraria, abstracción selectiva, sobregeneralización, magnificación y minimización, personalización, pensamiento absolutista o dicotómico, etiquetado y etiquetado erróneo, explicación sesgada y lectura de la mente* (Dattilio y Padesky, 1995).

Díaz (2003), menciona que si las personas piensan algo inadecuado o distorsionan pensamientos, sus reacciones emocionales serán perjudiciales. Expone que existen ocho distorsiones cognitivas que pueden realmente impactar la vida emocional.

1. *Visión de túnel.* Se eliminan todos los aspectos positivos del comportamiento de la pareja o de la relación, y se focaliza únicamente en las partes que le hacen sentirse herido o que son deficientes. Es un tipo de selección en la que algunas partes del cuadro reciben mucha intensidad.
2. *Intención asumida.* Es la tendencia a hacer suposiciones sobre los sentimientos y motivaciones del otro. Sin ningún conocimiento directo formará suposiciones negativas que explican por qué su pareja actúa de tal o cual modo.

3. *Exageración.* Aquí uno pone las cosas peores de lo que son en realidad. La persona exagera el efecto del comportamiento de su pareja y pronostica posibles catástrofes futuras. La exageración descansa en palabras como terrible, horroroso, asqueroso, horrendo, ridículo, increíble. Otra forma de exagerar es la utilización de palabras que generalizan como, siempre, todo, todos, nunca, todo el mundo, nadie, ningún. La exageración contiene un grano de verdad y construye una montaña sobre él.
4. *Etiquetado global.* Aquí cuelga etiquetas negativas a su pareja, una etiqueta que actúa indicando algo que globaliza su personalidad o comportamiento. Las etiquetas globales no critican un comportamiento sino que identifican rasgos: “es un dictador, totalmente irresponsable, autosuficiente, quejica, es un neurótico, narcisista, estúpido”. Estas etiquetas globales son una forma particular de exageración.
5. *Dicotomía bueno-malo.* Su sentido de la realidad es simplemente blanco o negro. El comportamiento de su pareja es bueno o malo, acertado o equivocado y no hay nada más entre esos polos. Bien, significa que cubra sus necesidades y mal, que no lo hace. Acertado es cuando su pareja es generosa, malo cuando su pareja piensa en ella. Una vez que estas etiquetas se han colocado, resulta difícil ver todo el complejo de motivaciones y necesidades que afectan a los hechos interpersonales.
6. *Lógica fracturada.* Esto sucede cuando de un hecho insignificante, se construye una importante conclusión injustificada.
7. *Buscando culpable.* Aquí sus pensamientos automáticos le llevan a una de las dos siguientes situaciones. Puede sentirse totalmente responsable de las necesidades, sentimientos o infelicidad de su pareja o puede sentirse fuera del control e incapaz de realizar cambios positivos para usted o su pareja. Si asume la responsabilidad de todo lo que ocurre en la pareja, tendrá la culpa de todas las dificultades. Del otro lado, si siente que es su pareja quien tiene el control de todo y usted se siente con menos poder, entonces su pareja será culpable de todas las cosas que funcionen mal.
8. *Personalizar.* En esta distorsión siempre está la creencia de que su dolor se debe al error o falta de la otra persona. Se lo hacen a usted, para

herirla, y ellos merecen ser castigados. Otra parte de esta falacia, es la creencia de que usted necesita enfadarse o crear violencia emocional para así conseguir la atención o cooperación de su pareja.

9. *Adivinación del pensamiento.* Es la convicción de que uno puede adivinar o saber lo que el cónyuge piensa. Derivado de esto, está la “clarividencia” del cónyuge, que debe saber lo que me gusta sin necesidad de yo decírselo. Debido a que las distorsiones cognitivas pueden ser tan dañinas para sus relaciones, es importante que aprenda a reconocerlas cuando estas ocurran.

Identificando esquemas sobre su pareja.

Díaz (2003), comenta que en el enfoque cognitivo, la pareja existe en la mente. Se escucha, observa comportamientos, recuerda. Y con el tiempo desarrolla un sumario fijo de conclusiones llamados esquemas que crea un retrato psicológico de la persona con la que está. Muchos esquemas son simplemente nombres de rasgos que se utilizan para explicar el comportamiento de la pareja y que describen cualidades personales. El esquema funciona como una explicación y una forma de agrupar muchas conductas distintas del cónyuge, constituyen uno de los problemas del pensamiento más comunes en las parejas. Algunos ejemplos son esquemas negativos como perezoso, estúpido, testarudo, cruel, duro, vanidoso, incompetente, loco, peligroso, los cuales tienen un enorme poder. Esquemas que son solo su realidad. Los esquemas que utiliza para explicar e interpretar lo que hace su pareja, las etiquetas que describen para un individuo la identidad de su consorte, influyen en todas las dimensiones de la relación. Lo que siente, lo que da, lo que pide, y como se comunica se ven tremendamente afectados por cómo se etiqueta a la pareja. Cuantos más hechos soporten un esquema particular, mayor será su influencia.

Además señala que, las personas pueden también formar esquemas acerca de las motivaciones e intenciones de su pareja (“ella está intentando controlarme... es todo egoísmo...él es agradable solo cuando quiere acostarse”), sentimientos hacia así mismo (“ella está cansada de mi”) y juicios sobre sí mismo (“ella piensa que soy inestable”, “él está seguro que soy incompetente”). Estos esquemas negativos son enormemente destructivos. Ellos son normalmente formados y soportados por un gran trabajo de lectura de pensamiento. Empieza con un comportamiento ambiguo que una persona interpreta negativamente. Una vez que se ha hecho la interpretación, todos los

comportamientos futuros relacionados con la conducta tienden a etiquetarse del mismo modo. Cada vez más del comportamiento de la pareja lo explica a través del esquema. Quizás el más destructivo de todos los esquemas es la creencia de que la pareja “*no me quiere*”. “*si me quisiera, encontraría tiempo para estar conmigo a solas*”. “*Si ella me quisiera, se pondría algo que me excitara*”. “*Si hubiera algo de amor, haría algún pequeño sacrificio*”. Estas creencias hieren. Esto ocurre en todos los esquemas negativos. Ellos en parte, explican una tremenda cantidad de dolor en las relaciones íntimas, aunque a menudo son construidos sobre conjeturas, suposiciones y fantasías.

Caro (2007), refiere que un esquema es cualquier cuerpo estructurado de conocimiento o grupo de creencias que se utilizan para procesar la información. Son representaciones organizadas de la experiencia anterior. Los esquemas funcionan como heurísticos para comprender la conducta de una persona y se dispone de distintos tipos de esquemas: cognitivo-conceptuales, afectivos, fisiológicos, conductuales y motivacionales. El esquema es una estructura cognitiva relativamente estable que dicta cursos de acción y de cómo se deben de interpretar las cosas. Estos esquemas toman la forma de pensamientos automáticos. Estos pensamientos pueden tomar una forma verbal o ideativa, con conclusiones, juicios e interpretaciones que aparecen automáticamente, son involuntarios y son difíciles de sustituir. Son pensamientos poco razonables, disfuncionales, repetitivos e idiosincrásicos.

Una vez que se haya establecido un esquema sobre la personalidad de su pareja o sus intenciones, hay dos procesos que tienden a perpetuarlo. El primero es llamado “*tendencias confirmatorias*” (Meichenbaum, 1988, citado en: Díaz, 2003). Es la tendencia a prestar atención sólo a los hechos que apoyan el esquema. Hay una propensión natural a ignorar y filtrar cualquier cosa que no encaje con sus percepciones. Esto es debido a que no hay sitio en un esquema negativo para un dato positivo. Los hechos favorables no encajan. Además, no son recordados con la misma claridad que los hechos negativos. La “*hendidura mental*” (McKay y Fanning, 1991, citados en: Díaz, 2003) es la segunda razón por la que los esquemas son tan duraderos. La mente a menudo juega con los mismos pensamientos una y otra vez. Estas rutinas psicológicas son particularmente utilizadas cuando se está bajo estrés o afrontando una situación difícil. Si no se puede comprender lo que está pasando, tiende a sentirse ansioso. Entonces comienza un proceso de búsqueda de recuerdos o suposiciones que ayudan a comprender lo que está sucediendo y a responder apropiadamente. Sus esquemas son las suposiciones que más a menudo utiliza para explicar comportamientos

ambiguos de su pareja. Los esquemas negativos deterioran la intimidad. La pareja hace o dice algo que la otra persona interpretará falsamente con un esquema negativo. Esta suposición le lleva a responder a la otra persona de manera inadecuada (a menudo enfadado). Por otro lado, la pareja tiene una reacción defensiva de sentirse rechazada y también se enfada. Mediante incrementos graduados de enfados, su interacción se aleja cada vez más de los hechos reales de la situación. La hostilidad y el daño surgen desde esta primera falsa asunción.

Después de revisar los factores cognitivos que influyen en los conflictos de pareja es necesario examinar de qué forma son abordados por la TCC y en qué consisten los tratamientos que la respaldan.

4.3 Tratamiento cognitivo conductual de las creencias en los conflictos de pareja.

La terapia conductual tradicional ha sido la más estudiada para la intervención en parejas y su eficacia ha sido demostrada consecutivamente, mostrándose más efectiva que la terapia psicoanalítica y que otros alternativos, como la ausencia de tratamiento, etcétera. Ésta terapia conductual tiene como componentes básicos: el cambio conductual y el entrenamiento en comunicación y solución de problemas.

A diferencia de la terapia conductual, la Terapia Cognitivo Conductual, enfatiza trabajar en aspectos como la reestructuración de ideas irracionales respecto a los conflictos en la pareja, en la cual la persona observa los pensamientos automáticos ante situaciones que amenacen la estabilidad de su relación y se le hace ver cómo influyen éstos en sus respuestas emocionales, posteriormente esos pensamientos se analizan en relación a hipótesis y la posibilidad de que sean reales y se visualizan los beneficios o contrariedades de elegir tales alternativas de pensamiento. A medida que el paciente comienza a reconocer la naturaleza desadaptativa de su pensamiento aumenta el escepticismo en torno a la validez de los mismos (Carlen, Kazanzew y López, 2009).

La Terapia Cognitiva de parejas, se centra en las cogniciones identificadas como elementos del problema en la relación y como elementos que contribuyen a la insatisfacción subjetiva de cada una de las partes respecto a la relación (Schlesinger y Epstein, 1986, citados en: Dattilio y Padesky, 1995). Este modelo apunta al núcleo de las dificultades de la relación al centrarse tanto en los problemas ocultos como en los obvios del aquí y ahora.

En este momento, es preciso retomar nuevamente la tesis de la Terapia Racional Emotiva Conductual, la cual sostiene que la interacción neurótica matrimonial proviene de ideas, creencias, o sistemas de valores irracionales e irreales por parte de uno o de los dos componentes del matrimonio; estas creencias y sistemas de valores deben ser atacados de forma coordinada para que la interacción neurótica cese (Ellis, 2003). Se puede decir entonces que, la TREC cuestiona la validez de las creencias irracionales de los cónyuges y les enseña como reemplazar sus pensamientos defectuosos por pensamientos más realistas sobre ellos mismos y sus parejas.

Dattilio y Padesky (1995), mencionan que hay tres aspectos cognitivos claves en la Terapia Cognitiva (TC) con parejas: la modificación de expectativas irreales sobre la relación, la corrección de atribuciones falsas en las interacciones y el uso de procedimientos de auto-instrucción para disminuir la interacción destructiva. Aunque la duración del tratamiento y curso de la terapia varían en función de los problemas y recursos de la pareja, es posible especificar las etapas de terapia que completaron la mayoría de las parejas en terapia cognitiva y nos muestran la estructura y las etapas del tratamiento en la terapia cognitiva con parejas:

1. Historia y conceptualización de los problemas de la pareja
 - *Reunir información para la evaluación.*
 - *Explicar el modelo de tratamiento en función de la historia de la pareja.*
2. Manejo de la ira
 - *En esta etapa, simplemente enfriar y contener los aspectos negativos.*
3. Aumentar las conductas positivas en la relación
 - *Restablecer la base positiva de la relación.*
 - *Ayudar a establecer una expectativa positiva de cambio.*
 - *Introducir un espíritu de colaboración en las interacciones de la pareja en casa.*
4. Enseñar a la pareja a identificar, evaluar y responder a pensamientos centrales
 - *Enseñar la identificación de los pensamientos automáticos.*
 - *Asignar la tarea de anotar los pensamientos automáticos durante los problemas.*

- *Enseñar a la pareja a evaluar y comprobar sus pensamientos automáticos en la sesión y en casa.*
5. Enseñar habilidades de comunicación
 - *Usar técnicas estándar.*
 - *Combinarlo con la comprensión por parte de la pareja de que los pensamientos automáticos interfieren con la escucha y expresión efectiva; evaluar y comprobar estos pensamientos automáticos.*
 6. Explorar el tema de la ira
 - *A nivel superficial, aprender a evaluar los pensamientos automáticos relacionados con la ira.*
 - *A nivel más profundo, identificar dudas secretas, heridas y temores que alimentan las situaciones constantes de ira.*
 - *Ayudar a los individuos y a la pareja a responder a estas dudas, heridas y temores, de modo que las amenazas percibidas puedan ser resueltas de manera más constructiva.*
 7. Enseñar estrategias de resolución de problemas
 - *Usar técnicas estándar.*
 - *Identificar y cotejar creencias que interfieren con los métodos estándar.*
 8. Identificación y cambio de actitudes disfuncionales y supuestos centrales
 - *Es importante para individuos y parejas con sistemas de creencia rígidos.*
 - *Aspecto clave de la terapia cognitiva con trastornos de personalidad.*
 - *Examinar raíces históricas de las creencias disfuncionales centrales.*
 - *Comprobar la utilidad y validez actual de tales creencias.*
 - *Ayudar a construir actitudes más adaptativas a través de experimentos conductuales cuidadosamente diseñados, registros de predicción y registros de nuevas experiencias.*
 9. Prevención y recaídas.
 - *Repasar los principios y estrategias de la resolución de problemas aprendidos.*
 - *Anticipar problemas futuros y proponer soluciones.*
 - *Fijar una entrevista de seguimiento tras la finalización de la terapia.*

La Terapia Cognitiva y la Terapia Racional Emotiva Conductual comparten un objetivo fundamental que es: cuestionar la evidencia que apoya o regula las creencias de las parejas sobre ellos mismos y sus relaciones.

Aunque hay muchas similitudes en diversos términos y conceptos utilizados por las dos teorías antes mencionadas, una diferencia existente es el proceso de intervención que se lleva a cabo en la TREC. Ruiz, Díaz, y Villalobos (2012), lo dividen en cinco fases o etapas: 1) *Evaluación psicopatológica*, 2) *Evaluación Racional-Emotiva*, 3) *Insight Racional-Emotivo*, 4) *Aprender una base de conocimiento racional* y 5) *Aprendizaje de una nueva filosofía de vida*.

1. *Evaluación psicopatológica.*

En TREC cuando se trabaja con clientes que pueden tener un trastorno emocional clínicamente relevante, el primer paso, como en el resto de las psicoterapias cognitivo-conductuales, es realizar una exploración psicopatológica completa. Para ello suelen aplicarse varias estrategias diagnósticas. En primer lugar suelen aplicarse los criterios diagnósticos estandarizados del DSM-IV-R. En segundo lugar se analizan los factores psicológicos o biológicos implicados en el problema o problemas utilizando como instrumentos básicos de evaluación entrevistas clínicas, cuestionarios, test psicológicos, medidas de autoinforme, etcétera.

2. *Evaluación Racional-Emotiva.*

La evaluación Racional Emotiva se comienza realizando una lista con los problemas que presenta el cliente, clasificándolos en internos y externos y, teniendo en cuenta si son a su vez primarios o secundarios. Problemas externos son los que dependen fundamentalmente de acontecimientos ambientales (divorcio, despido laboral, etcétera). Cuando los sucesos ambientales provocan reacciones emocionales intensas o conductuales disfuncionales, se considera que la persona tiene problemas internos. Son precisamente en los problemas internos en los que se centra principalmente la TREC.

El análisis detallado de las emociones y conductas disfuncionales y de los acontecimientos que los provocan va dirigido muy especialmente a ir detectando creencias, opiniones o explicaciones que encierren exigencias absolutistas, catastrofismo, baja tolerancia a la frustración o auto-descalificación en general. Es importante detectar y clasificar los problemas teniendo en cuenta si son primarios o secundarios.

El hecho de padecer una fobia social o un miedo al abandono (problema primario) pueden provocar en la persona una devaluación de sí mismo y tal desesperanza que desemboque en una depresión (problema secundario). En general es conveniente comenzar a trabajar los síntomas secundarios puesto que pueden estar incrementando los síntomas primarios.

3. *Insight Racional-Emotivo.*

Una vez realizado el proceso de Evaluación Racional, se explican los principios teóricos que sustentan la TREC, así como los tres insight que se deben alcanzar para llevar a cabo el proceso de cambio.

Las situaciones o acontecimientos en sí mismos no son los responsables del malestar emocional, son las creencias irracionales que se activan ante cada situación. Puesto que el origen del malestar no son las experiencias actuales ni las de la infancia, sino las creencias irracionales que se generaron ante ellas, si se cambia el contenido de las creencias, también cambiará el problema emocional. Por tanto, la responsabilidad del cambio emocional está en uno mismo, no en las situaciones o acontecimientos que vivimos. El deseo de cambio de creencias irracionales y de una filosofía de vida perjudicial, no es suficiente, es necesario trabajar duramente y de forma constante para que el cambio realmente se produzca.

4. *Aprender una base de conocimiento racional.*

Esta cuarta fase es en la que se lleva a cabo la Terapia Racional Emotiva Conductual propiamente dicha puesto que en ella se enseña y entrena una base conocimiento racional que permita aprender a debatir y refutar creencias irracionales, y a generar o afianzar creencias racionales alternativas para eliminar los problemas actuales y prevenir que se repitan en el futuro.

5. *Aprendizaje de una nueva filosofía de vida.*

En esta última fase se pretende alcanzar dos objetivos: 1) conseguir que las creencias racionales que se han ido instaurando a lo largo de las etapas anteriores se arraiguen y 2) fortalecer el hábito de detectar, debatir y refutar creencias irracionales sobre todo las basadas en exigencias absolutistas, creencias catastróficas, auto-descalificaciones globales y la baja tolerancia a la frustración.

La TREC utiliza una amplia gama de técnicas de intervención *cognitivas, conductuales y emotivas* precedentes de orientaciones diferentes, pero todas ellas tiene un objetivo en común: modificar fundamentalmente pensamientos o creencias (Ruiz, 1993, citado en: Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012).

Las principales técnicas de intervención que señalan Ruiz, Díaz, y Villalobos (2012) son:

Técnicas cognitivas

Las técnicas cognitivas son las técnicas por excelencia de la TREC, dentro de ellas las técnicas más utilizadas son: *a) las técnicas de discusión y debate de creencias, b) el entrenamiento en auto-instrucciones y c) las técnicas de distracción cognitiva e imaginación.*

a) *Técnicas de discusión y debate de creencias.* Estas técnicas son los procedimientos más relevantes y genuinos de la TREC. Ellis utiliza tres tipos de argumentos para debatir las creencias irracionales: argumentos empíricos que animen al cliente a buscar evidencia que confirme o refute la verdad de sus creencias irracionales, argumentos lógicos que le permitan analizar la lógica de sus creencias irracionales y argumentos pragmáticos que le ayuden a cuestionarse la utilidad de sus creencias irracionales.

b) *Entrenamiento en auto-instrucciones.* El entrenamiento es especialmente útil como técnica cognitiva para aquellas personas que tienen dificultades intelectuales o les resulta muy complicado desmontar sus creencias irracionales por procedimientos socráticos y de discusión. En estos casos, se van generando a lo largo de las sesiones una serie de auto-instrucciones que el cliente deberá aprender y utilizarlas ante determinados acontecimientos activadores. Para facilitar el aprendizaje, se le pide al cliente que las apunte en tarjetas y las practique, primero leyéndolas y luego recordándolas, en las situaciones concretas discutidas en las sesiones que van acompañadas de perturbación emocional o conductas disfuncionales. Por ejemplo: “He cometido un error, no es tan horrible. No “siempre debo” hacer las cosas bien”.

c) *Técnicas de distracción cognitiva e imaginación.* La TREC entrena a los clientes durante las sesiones a utilizar distintos procedimientos de distracción cognitiva para que puedan utilizarlos y practicarlos posteriormente en las tareas para casa. Entre estos procedimientos destaca la relajación progresiva de Jacobson y distintas estrategias de distracción mediante la imaginación.

Este tipo de técnicas solo se utilizan en situaciones muy concretas, fundamentalmente ante situaciones de muy alta intensidad emocional o para facilitar el afrontamiento inicial, y siempre de forma temporal puesto que en la TREC lo que se pretende es que la persona aprenda a darse cuenta de que puede enfrentarse a

situaciones amenazantes, incrementando así su tolerancia a la frustración. El motivo fundamental es que Ellis considera que si ante un acontecimiento activador el individuo se siente mejor utilizando procedimientos de relajación o distracción imaginativa, puede dejar de trabajar las creencias irracionales que subyacen y, con ello, impedir que se produzca un cambio realmente permanente y estable.

Técnicas conductuales.

Entre las técnicas más utilizadas se encuentran *el ensayo de conducta* mediante el role-playing y la inversión del rol racional. Cuando el proceso de identificación y debate de creencias está muy avanzado, si se considera conveniente, se puede llevar a cabo *entrenamiento en habilidades sociales y estrategias de resolución de problemas*.

a) *Ensayo de conducta*. El cliente señala distintas situaciones en las que se siente emocionalmente perturbado o se comporta de forma disfuncional. Terapeuta y paciente van analizando y debatiendo las distintas creencias irracionales asociadas a dichas situaciones ensayando creencias racionales adecuadas para cada situación.

b) *Entrenamiento en habilidades sociales*. En general, antes de iniciar un entrenamiento en habilidades sociales han de haberse interiorizado creencias racionales relacionadas con la pérdida del miedo a hacer el ridículo, no descalificarse ante los errores o fracasos, tratando de asumir que no se puede ser perfecto aunque sí intentar hacer las cosas lo mejor posible, etcétera.

c) *Entrenamiento en solución de problemas*. Las dificultades que presenta el individuo para resolver determinados problemas, como por ejemplo, conflictos en las relaciones interpersonales o abordaje de sucesos importantes, no se lleva a cabo hasta que el cliente ha aprendido a debatirse sus creencias irracionales fundamentales. Posteriormente, terapeuta y paciente ensayan estrategias específicas que puedan ser eficaces para resolver los problemas concretos que se van señalando, como por ejemplo, entrenamiento en toma de decisiones, entrenamiento en técnicas específicas para resolver problemas sexuales, etcétera.

Técnicas emotivas

En la TREC se utilizan numerosas técnicas emotivas, entre las que cabe destacar la imaginación Racional Emotiva y procedimientos humorísticos que hacen que las sesiones estén frecuentemente cargadas de emoción. La insistencia de Ellis de que el debate de creencias irracionales sea muy enérgico y con vigor es porque facilita no solo la convicción y persuasión de la importancia de la racionalidad sino también la emocionalidad.

a) *Imaginación Racional Emotiva*. Técnica desarrollada inicialmente por Maultsby. (1971, citado en: citado en: Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012), es una de las más utilizadas por la TREC. Consiste en pedirle al cliente que trate de cambiar ante una situación imaginada o determinada una emoción negativa muy perturbadora por otra más apropiada o moderada, modificando para ello las creencias irracionales que acompaña a la emoción de intenso malestar.

b) *Técnicas humorísticas*. Ellis (1981, citado en: citado en: Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2012), considera que muchas perturbaciones emocionales se deben al exceso de dramatismo o seriedad con el que nos tomamos a nosotros mismos o las cosas que nos ocurren en la vida. Entre las muchas razones por las que considera beneficioso el sentido del humor en psicoterapia hay cinco fundamentales: 1) reírse de uno mismo hace que resulte más fácil aceptar los propios fallos y la vulnerabilidad; 2) facilita un distanciamiento emocional lo que permite ser más objetivo con los problemas personales; 3) ayuda a no tomarse demasiado en serio algunos de los acontecimientos desagradables que nos ocurren en la vida y por consiguiente, a no dramatizar; 4) el humor puede servir como procedimiento distractivo al interrumpir, al menos temporalmente, los pensamientos autodestructivos y de hostilidad y 5) elimina radicalmente algunos patrones habituales de funcionamiento desadaptado y facilita la adquisición de otros nuevos más adaptados.

Como lo exponen Ellis y Grieger (1990), la TREC, utiliza dos métodos principales de debatir cuando se encuentra con románticos altamente irrealistas que se convierte a sí mismos en ansiosos, depresivos, hostiles, o con compasión de sí mismos debido a su posesión de mitos y creencias irracionales como las que han sido expuestas anteriormente:

1. Muestra a la gente como sus creencias son anti-empíricas y les ofrece evidencia sobre su invalidez. Así, se presentan datos de que uno puede amar positivamente a dos o más personas simultáneamente (Murstein, 1974, citado en: Ellis y Grieger, 1990); que el amor romántico generalmente se marchita, especialmente cuando los amantes viven juntos (Finck, 1887, citado en: Ellis y Grieger, 1990); que los sentimientos profundos de amor no solo no aseguran un futuro estable y compatible, sino que a menudo interfieren con él (De Rougemont, 1956, citado en: Ellis y Grieger, 1990); y que ese amor romántico no significa

siempre que sea superior y que produzca más felicidad que otras clases de amor (Leaderer y Jackson, 1968, citados en: Ellis y Grieger, 1990).

2. Como hace con las creencias irracionales de las personas en relación con otros aspectos de su vida, la TREC, en particular recela y debate sus deberías y tienes absolutistas acerca del amor romántico. Les muestra que, independientemente de lo mucho que prefieran compromisos apasionados, será inconveniente, lamentable y deplorable en alto grado pero no será horrible y terrible (Ellis y Harper, 1975; Ellis y Grieger, 1977; Ellis y Becker, 1983, citados en: Ellis y Grieger, 1990).

En cuanto a las perturbaciones obsesivo-compulsivas, exponen los diversos métodos cognitivos utilizados por la TREC, los cuales son:

1. Les enseña a debatir activa y persistentemente sus creencias irracionales y a cambiarlas por preferencias relativas.
2. Muestra cómo usar las creencias racionales o afirmaciones de enfrentamiento y como analizarlas detenidamente y seguir repitiéndolas hasta que las sientan verdaderamente. Son típicas auto-afirmaciones racionales: “¡Me gustaría tener la reciprocidad de mi amado, pero no la necesito para vivir y ser feliz!”, “¡Sería mala suerte perder a mi amado, pero no llegaría a ser horrible y podría aguantarlo!”.
3. Muestra a los que aman obsesiva-compulsivamente cómo pueden querer también a otras personas además de a su amado “verdadero” y pueden de este modo ser menos obsesivos.
4. Ayuda a las personas a redactar una lista y revisar con firmeza diversas desventajas de su apego excesivo a su amado y las distintas ventajas, beneficios y compromisos de querer a alguna otra persona, que les ayuda a estar menos obsesionados con un amado en especial.

Respecto a las personas que son irracionalmente celosas, sustentan que la TREC en particular, intenta ayudarles a reconocer sus creencias irracionales y cambiarlas por creencias racionales. De este modo, les muestra cómo debatir sus irracionalidades y finalizar con estas filosofías más realistas y no dogmáticas de amor y vida:

1. “Me gustaría mucho que tú me cuidaras a mí como yo te cuido a ti, pero no hay razón para que tú tengas que hacerlo así. Todavía puedo ser feliz, aunque no tan feliz, si no lo haces”
2. “Puedes bien ser el mejor compañero de amor que yo probablemente encuentre durante mi vida y por lo tanto valoro mucho tu amor y tu compañía. Pero si de algún modo te pierdo, puedo casi con certeza amar a otros y lograr una relación amorosa, satisfactoria con uno de ellos”
3. “Aunque te amo tiernamente y soy bastante servicial al dedicarme a ti, mi amor no te obliga a amarme en recompensa o restringirte a mí. Tienes perfecto derecho a tus propios sentimientos y conductas con respecto a mí, y puesto que no puedo hacer que tú los cambies, intentaré aceptarlos como mejor pueda y a pesar de ello seguir amándote”
4. “Si me mientes o niegas los sentimientos de amor que dices que me tienes y traicionas nuestra relación, consideraré tu conducta poco cariñosa e indigna de confianza, pero no te condenaré como persona por actuar de manera indeseable” (Harper, 1963; Ellis, 1972; Hauck, 1981, citados en: Ellis y Grieger, 1990).

La TREC ayuda a la gente a combatir sus sentimientos contraproducentes de celotipia mediante algunos métodos como:

1. Alentar a hacer una lista comprensiva de las desventajas de los celos, la posesividad, y el odio y una lista de los celos racionales y de los sentimientos de preocupación y frustración. También les anima a hacer una lista de las ventajas de lo conveniente de las relaciones abiertas que permiten a ambos compañeros comprometerse en relaciones no monogámicas y revisar estas ventajas cuidadosamente cuando uno de los compañeros sienta celos.
2. Enseñar a los amantes celosos cómo asignar un tiempo específico del día y/o tiempo-limitado durante el cual permitirse dar rienda suelta a los pensamientos celosos cada día. Por ejemplo, pueden dar rienda suelta a sus reflexiones celosas de 8:00 a 8:15 pm cada día y pueden forzarse a sí mismos a pensar en otras cosas durante el resto del tiempo.

Ellis y Grieger (1990), comentan que la TREC no solo trata con los problemas y las patologías del amor. Como parte de su énfasis de doble-espiral, primero incitando a la auto-actualización y crecimiento y segundo, actuando para minimizar la perturbación, aportando pensamientos serios que ideen métodos de crear e intensificar sentimientos de amor y de conservar estos sentimientos vivos una vez que se han desarrollado. Algunas aportaciones para conseguir amor positivo y conservarlo vivo son las siguientes:

1. Permite a tus expectativas ser optimistas, pero no las dejes excederse. Asume que puedes amar de forma estable y continua pero no siempre y con éxtasis.
2. Aunque no puedes amar espontáneamente o fallar en el amor catastróficamente, comprende que la conservación de tus pasiones requiere a menudo trabajo no espontáneo. Trama y treta; sí, haz algún esfuerzo de pensamientos, emoción y conducta real para mantener tus sentimientos de amor y a veces incrementarlos.
3. Pregúntate, “¿Qué encuentro y qué puedo encontrar amable en mi compañero? ¿Cuáles son los rasgos positivos de este compañero sobre los que me puedo centrar? ¿Cuáles son las cosas con las que puedo disfrutar con él? ¿Qué pensamientos amorosos puedo tener, y qué cuidados puedo dispensar de mi amado?”.
4. Practica sentimientos amorosos. Recuerda e imagina situaciones que hacen que te sientas afectuoso, cariñoso, ardiente, y deseoso. Dedicar tiempo, quizá un poco cada día, pensando en estas situaciones y trabajando en tus sentimientos amorosos.
5. Deliberadamente actúa de manera amorosa hacia tu amado. Envía flores, compra regalos, escribe poemas, di palabras amorosas, cuenta al otro cuanto le quieres. No importa cómo te resulte de difícil decir <<Te amo>>, dilo, una y otra vez (Ellis y Harper, 1961; Hauck, 1977, citados en: Ellis y Grieger, 1990).
6. Planea y lleva a cabo pasatiempos agradables para los dos con tu amado, tales como leer en voz alta juntos, hacer deporte, ver una película, visitar a los amigos, hacer el amor, y acampar (Buscaglia, 1982, citado en: Ellis y Grieger, 1990).

7. Observa tus sentimientos de ira, irritación, resentimiento, fastidio y frustración con tu amado. Observa cuando parten de deseos o preferencias (“Deseo que mi compañero sea más atento conmigo”) o de demandas y órdenes (“Mi compañero tiene que prestarme más atención durante todo el tiempo”).
8. Si tú, principalmente deseas que tu amado piense, actúe o sienta de manera diferente intenta expresar tu deseo como una preferencia, afectuosamente, sin hostilidad, animando a tu compañero a realizarlo. Si no puedes organizar este tipo de satisfacción, trabaja en aceptar tu frustración y abstente de hacer demasiado alarde de ello (Garrity, 1977; Ellis, 1979, citados en: Ellis y Grieger, 1990).
9. Si te sientes resentido porque tu amado te frustra, busca tus órdenes autoritarias, tu insistencia de que debe absolutamente darte lo que demandas, y usa las técnicas de debatir de la TREC para abandonar tus demandas.
10. Si tienes baja tolerancia a la frustración acerca de las condiciones que bloquean que disfrutes totalmente con tu amado, busca tus “tienes que” y “deberías” acerca de estas condiciones y usa la TREC activamente para debatirlas.
11. Ser considerado no es lo mismo que amar, pero ciertamente ayuda. Si sales a descubrir lo que a tu amado le gusta e incitas esas preferencias y si sales en especial a descubrir lo que a tu compañero le disgusta u odia y evitas hacer esas cosas, recorrerás un largo camino para conservar su amor durante tu vida (Taylor, 1982, citado en: Ellis y Grieger, 1990).
12. No seas compulsivamente sincero siempre. El silencio es a menudo de oro, especialmente cuando tu compañero sigue haciendo cosas irritantes que puedes aguantar. No pienses que tienes que hablar, expresarte, o ser totalmente sincero. Pero si él hace algo que está en contra de tus metas y valores básicos, y que pueden ser cambiados, entonces grítalo.
13. Conserva un buen sentido del humor. Reduce hasta el absurdo tus propias y demasiado serias, ideas sobre la conducta “odiosa” de tu amado.

La eficacia de la terapia cognitivo conductual en parejas ha sido demostrada empíricamente. Parte de su éxito se debe a que no se sitúa por sí misma en ningún

extremo epistemológico para explicar y enfrentar las diversas problemáticas presentes en el ser humano, es decir, su objeto de estudio no solo es la conducta, ni tampoco los sentimientos, pensamientos y las emociones, sino la inseparable conexión que hay entre los mismos, utilizando los procedimientos más adecuados para su estudio, para que, una vez conociendo cuál es su origen y como desempeñan su función, poder mantenerlos o cambiarlos si así fuera necesario con el objetivo de que cada persona pueda alcanzar sus propósitos y metas.

CONCLUSIONES

Como lo revisamos a lo largo de este trabajo, las creencias que poseemos los seres humanos tienen un papel decisivo en nuestros sentimientos, emociones y a su vez en la conducta con la que nos desenvolvemos en los distintos ámbitos de la vida. La influencia de las creencias y expectativas respecto a la pareja es determinante. Aunque las personas tiendan por naturaleza a lo destructivo, siempre existe la posibilidad de que nuestras creencias irracionales y expectativas irreales sobre el mundo que nos rodea, y en específico con nuestra pareja, cambien en base a argumentos sólidos, propósitos reales y metas alcanzables.

La pareja ha ido cambiando con los años, la cultura y creencias, así como los roles se han modificado para dar como resultado nuevos tipos de familias, antes era necesario unirse legalmente y en la actualidad las parejas pueden estar en unión libre. La familia obtiene ingresos de forma independiente, hacia la sociedad el concepto es “nosotros”, y un objetivo de la pareja es estar felices y plenos con el otro. Esto implica aspectos a compartir como el cuerpo en cuanto a que, la pareja tiene sexo exclusivamente entre ellos, los bienes económicos como la vivienda o acuerdos legales, la paternidad/maternidad que es una causa de la construcción de parejas y las conductas de apego que se refieren al apoyo mutuo, estar juntos, a la protección, la compañía y el tiempo, así como aceptar cualquier situación que se les presente y, juegan un papel importante debido a que influyen en el mantenimiento o disolución de la pareja.

Un aspecto a destacar es que los conflictos de pareja se están dando por las crisis que pasan ante los cambios sociales, por esto es importante la terapia.

La pareja al estar conformada por personas con características y necesidades distintas puede generar conflictos que van desde simples discusiones hasta un deterioro progresivo en la relación. Los problemas de pareja tienen gran demanda en la consulta psicológica, y todo lo relacionado a ella como organismo tiene un impacto directo en la sociedad. La pareja es la base de la humanidad, y su desarrollo óptimo en el aspecto biológico, psicológico y social, será fundamental para lograr obtener una mejor calidad de vida, una mejor calidad en las relaciones interpersonales, y al mismo tiempo disfrutar junto con la persona elegida, el sentimiento más bello existente que es, amar.

REFERENCIAS

- Barragán, T.L, González, V.J., y Ayala, V.H. (2004). Un modelo de consejo marital basado en la solución de conflictos y el reforzamiento recíproco. *Salud mental*, 27 (3), 65-73. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/582/58232709.pdf>
- Barajas, M., González, C., Cruz, C. y Robles, R. (2012). El significado psicológico de una ruptura de pareja significativa en jóvenes universitarios. *Psicología Iberoamericana*, 20 (2), 26-32. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133928816004>
- Beck, A. (1990). *Con el amor no basta*. México: Paidós.
- Bueno, M. (1985). *Relaciones de pareja*. Bilbao, España: Descleé de Brouwer.
- Capafons, B.J.I. y Sosa, C.C.D. (2009). *Tratando problemas de pareja*. Madrid, España: Pirámide.
- Carlen, A.M., Kazanzew, A. y López, P.A.F. (2009). Tratamiento cognitivo conductual de los celos en pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 12 (3), 173-186. Recuperado de: <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html>
- Caro, I. (2007). *Manual teórico-práctico de psicoterapias cognitivas*. Bilbao, España: Descleé de Brouwer.
- Costa, M. y Serrat, C. (1995). *Terapia de pareja: Un enfoque conductual*. Madrid, España: Alianza.
- Dattilio, F. M. y Padesky, C. A. (1995). *Terapia Cognitiva con Parejas*. Bilbao, España: Descree de Brouwer.
- Dahab, J., Rivadeneira, C., y Micini, A. (2010) Técnicas cognitivo conductuales para el abordaje de problemas de pareja y familia. *Revista de Terapia Cognitivo*

Conductual, (19), 1-17. Recuperado de: <http://cetecic.com.ar/revista/tecnicas-cognitivo-conductuales-para-el-abordaje-de-problemas-de-pareja-y-familia/>

De la Espriella, G. R. (2008). Terapia de pareja: abordaje sistémico. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 37 (1), 175-186. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80615420014>

Díaz, J. (2003). *Prevención de los conflictos de pareja*. España: Descleé de Brouwer.

Döring, T. (1995). *La pareja o hasta que la muerte nos separe, ¿un sueño imposible?*. México: Fontamara.

Eguiluz, L. (2007). *Entendiendo a la pareja. Marcos teóricos para el trabajo terapéutico*. México: Pax.

Ellis, A. (1990). El amor y sus problemas. En A. Ellis y M. Bernard (Eds.), *Aplicaciones clínicas de la terapia racional emotiva*. Bilbao, España: Descleé de Brouwer.

Ellis, A. y Abrahms, E. (1980). *Terapia racional emotiva, mejor salud, superación personal afrontando nuestra realidad*. México: Pax.

Ellis, A. y Grieger, R. (1990). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Bilbao, España: Descleé de Brouwer.

Ellis, A. (2003). *Razón y Emoción en Psicoterapia* (6ta edición). España: Descleé de Brouwer.

Fincham, F. y Horneffer, K. (1996). Conflictos de pareja. En V. E. Caballo, G. Buela-Casal y J.A. Carrobles. *Manual de psicopatología y trastornos psiquiátricos*. Madrid, España: Siglo XXI.

Font, R. J. y Pérez, T. C. (2006). Psicopatología de la pareja. En: T. C. Pérez. *Parejas en conflicto*. Barcelona, España: Paidós.

- García, H. J.A. (2002). La estructura de la pareja: implicaciones de la terapia cognitivo conductual. *Revista clínica y salud*, 13 (1), 89-125. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=180618083004>
- García, T. I. y Nader, C. F. (2009). Estereotipos masculinos en la relación de pareja. *Enseñanza e investigación en psicología*, 12 (1), 37-45. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29214103>
- Garrido, G. A., Reyes, L. A. G., Torres, V. L. E. y Ortega, S. P. (2008). Importancia de las expectativas de pareja en la dinámica familiar. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13 (2), 231-238. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29213203>
- Hernández, M. N. M., Alberti, M. M. del P., Núñez, E. J. F. y Samaniego, V. M. D. (2011). Relaciones de género y satisfacción marital en comunidades rurales de Texcoco, estado de México. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 21 (1), 39-64. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65421407003>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], (2011). Estadísticas a propósito del 14 de febrero, matrimonios y divorcios, datos nacionales 2000-2008. Recuperado de:
<http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/estadisticas/2011/matrimonios11.asp?s=inegi>
- Martínez, J. (2006). *Amores que duran y duran y duran. Claves para superar las creencias destructivas que separan a las parejas*. México. Pax.
- Martínez, J.L., Fuertes, M.A., Orgaz, B.B., Vicario, M.I. y González, O.E. (2014). Vínculos afectivos en la infancia y calidad en las relaciones de pareja de jóvenes adultos: el efecto mediador del apego actual. *Anales de Psicología*. 30 (1). 211-220. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16729452022>

- Maureira, C. F. (2011). Los cuatro componentes de la pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14 (1) 321-332. Recuperado de:
<http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/principal.html>
- Möller, A.T., Rabe, H.M. y Nortje, C. (2011). Creencias disfuncionales y conflicto marital en individuos casados angustiados y no angustiados. *Revista de toxicomanía* (62), 15-21. Recuperado de: http://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/Ret62_2.pdf
- Morón, G.R. (2006). Terapia integral de pareja. *Revista de psicología y psicopedagogía*, 5 (2), 273-286. Recuperado de:
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2147837>
- Nava, F. M. (2011). Autorrealización y vida en pareja. *Enseñanza e investigación en psicología*, 16 (2), 323-338. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29222521008>
- Navarrete, G. (2007). El significado del conflicto, desde la perspectiva de género, en las relaciones de dos parejas con menos de diez años de convivencia. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1 (1), 99-131. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224869009>
- Ojeda, G. A., Cuenca, V. J. y Espinoza, G. D. I. (2009). Intimidad y roles de género: dos factores determinantes del ambiente familiar en migrantes con pareja en México y Estados Unidos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14 (1). 47-60. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29214104>
- Orgiles, M. y Piñero, J. (2006). ¿Existe relación entre el abuso de drogas y la ruptura de pareja? Análisis de la percepción de ambos cónyuges sobre las causas de su separación. *Salud y drogas*, 6 (2), 215-228. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83960206>
- Rey, A.C.A. (2008). Prevalencia factores de riesgo y problemáticas asociadas con la violencia en el noviazgo: una revisión de la literatura. *Avances en Psicología*

Latinoamericana, 26 (2), 227-241. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79926209>

Rodas, V.N. (2011). Introducción al paradigma del amor concreto. *Revista de investigación en psicología*, 14 (2), 271-276. Recuperado de:
<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/5341/4567>

Rodríguez, V., Sánchez, C. y Alonso, D. (2006). Creencias de adolescentes y jóvenes en torno a la violencia de género y las relaciones de pareja. *Portularia*, 6 (2), 189-204. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=161017317010>

Ruiz, M., Díaz, M. y Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Bilbao, España: Descleé de Brouwer.

Sager, C. (2009). *Contrato matrimonial y terapia de pareja* (6ta edición). Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.

Sánchez, A. R. (2009). Expectativas, percepción de estabilidad y estrategias de Mantenimiento en las relaciones amorosas. *Enseñanza e investigación en psicología*, 14 (2), 229-243. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29211992002>

Solís, P. (2010). Entre “un buen partido” y un “peor es nada”: selección de parejas en la ciudad de México. *Revista Latinoamericana de Población*, 4 (7), 57-78. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323827303004>

Sopeña, M.A. (2011). La plasmación de las cogniciones sobre las relaciones amorosas en la canción francesa actual. *Synergies Espagne*, (4), 85-98. Recuperado de: <http://gerflint.fr/Base/Espagne4/balordi.pdf>

Souza, M. (1996). *Dinámica y evolución de la vida en pareja*. México: Manual Moderno.

- Tapia, L., Poulsen, G., Armijo, I., Pereira, X. y Sotomayor, P. (2009). Resolución de Entrampes en Parejas en Conflicto: Aproximaciones desde las parejas y los terapeutas. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 18 (2), 101-114. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281921792001>
- Valdez, J.L., González-Arratia, N.I. y Sánchez, Z.P. (2005). Elección de pareja en universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 10 (2), 355-367. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/292/29210210.pdf>
- Valor-Segura, I., Expósito, F., Y Moya, M. (2010). Emociones poderosas y no poderosas ante el conflicto de pareja: Diferencias de género. *Revista Psychological Invention*, 19 (2), 129-134. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179815545004>
- Vargas, J. e Ibáñez, J. (2006). *Solucionando los problemas de pareja y familia. Fundamentos teóricos y alternativas de solución a los conflictos desde la perspectiva del vínculo*. México: Pax.
- Velasco, A. F. (2007). Amor, pareja y posmodernidad. En L. L. Eguiluz (Eds.) *Entendiendo a la pareja*. México: Pax.
- Vanegas, J. (2011). La dinámica vincular celos-infidelidad. *Pensamiento psicológico*, 9 (17), 97-102. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80122596008>
- Zazueta, E. y Sandoval, S. (2013). Concepciones de género y conflictos de pareja. Un estudio con parejas pobres heterosexuales en dos zonas urbanas de Sonora. *Culturales*, 1 (2), 91-118. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69429400003>
- Zúñiga, Z. M. E. y Morales, B. J. T. (2011). Fronteras institucionales de pareja, desde la Literatura y el cine en el Sur de México Liminar. *Estudios Sociales y Humanísticos*, 9 (2), 43-62. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74522594004>