



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

LA AUTOESTIMA INDIVIDUAL COMO UN  
FACTOR DETERMINANTE DE LA RELACION  
DE PAREJA

**T E S I N A**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

**LICENCIADA EN PSICOLOGIA**

**P R E S E N T A :**

**E L I A M E N D O Z A F R I A S**

DIRECTOR DE TESINA:  
JOSETTE BENAVIDES TOURRES

UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MEXICO.

MEXICO, D.F.



OCTUBRE DE 1995

FALLA DE ORIGEN

EXAMENES PROFESIONALES  
FAC. PSICOLOGIA.



## **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 está 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.

## INDICE

	PAG.
<b>INTRODUCCION</b>	1
<b>CAPITULO 1.</b>	
1.1. Concepto de relación de pareja según Carl Rogers.	1
1.2. Factores que influyen en la relación de pareja.	8
<b>CAPITULO 2.</b>	
2.1. Definición de autoestima.	14
2.1.1. Condiciones de una buena autoestima.	19
2.1.2. La autoestima alta y baja.	23
2.2. Origen de la autoestima.	26
2.3. La autoestima y el desarrollo personal.	34
<b>CAPITULO 3</b>	
3.1. La teoría del crecimiento según Carl Rogers.	38
<b>CAPITULO 4</b>	
4.1. Elección de pareja y autoestima.	44
4.2. El amor en la autoestima alta	55
4.3. El amor en la autoestima baja	56
4.4. El proceso de una relación en deterioro de acuerdo a la autoestima	61
4.5. Efectos de una relación positiva y la mejora en la autoestima.	64

## **CAPITULO 5**

	<b>PAG.</b>
5.1. Propuesta. El proceso del cambio.	66
5.1.1. Condiciones para el cambio personal.	69
5.1.2. El descongelamiento y la utilización de una simbología certera.	71
5.1.3. Encadenamiento de significados personales y la progresiva conquista de los sentimientos auténticos.	73
5.1.4. Cambio en el modo de sentir como base para un cambio en la autoestima.	75
5.1.5. Cambio en la pareja en un contexto para mejorar la autoestima.	77
5.2. Criterios determinantes para un buen funcionamiento en la relación de pareja.	79
<b>DISCUSION</b>	<b>85</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>88</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>93</b>

## RESUMEN

El objetivo de este trabajo es proponer el fortalecimiento de la autoestima individual en los cónyuges como estrategia para mejorar el funcionamiento de la pareja bajo el enfoque Rogeriano.

Para ello se conceptualiza la relación de pareja que señala los elementos que son determinantes para que una pareja funcione en términos de salud-plenitud desde el punto de vista de la aproximación Rogeriana (1961-1976).

Se define a la autoestima de acuerdo a autores como Rogers C. (1970), Branden N. (1981-1987), Maslow A. (1972) y Fromm E. (1974) que la definen principalmente como el vivir auténtico y productivamente con una aptitud para la felicidad y la vida, como parte fundamental para alcanzar la plenitud y autorrealización.

Se plantean los efectos que tiene la autoestima alta en la relación de pareja como es el de permitir desarrollar constantes de permanencia o enriquecimiento y los efectos de la autoestima baja como una limitación para una orientación de crecimiento.

Se propone el fortalecimiento de la autoestima individual de los cónyuges a través del entrenamiento en las condiciones básicas: la empatía, la aceptación positiva incondicional y la congruencia, que según Rogers (1961) facilitan el desarrollo personal en el sentido de madurez psicológica, es decir estimulan el desarrollo personal o crecimiento a través de enseñar a las parejas la técnica de Focalización de Gendlin (1981) que facilita el cambio en referencia a "el modo de sentir" como base para fortalecer la autoestima, esperándose que la vivencia de crecimiento que experimente la pareja los impulse a un sentimiento de liberación y autoaceptación como personas más auténticas.

Por último se habla sobre algunos puntos que de acuerdo a los autores Rogers C. (1976), Fromm E. (1974) y Branden N. (1983) podrían estar presentes como indicio de que una relación de pareja es "funcional" en términos de salud-plenitud.

## **INTRODUCCIÓN.**

Hoy en día existe una mayor conciencia de la situación de la pareja en crisis , al considerarse el alto número de divorcios y todas las demandas que se presentan en el consultorio. Algunos autores (Rogers C., 1976; Casado L., 1991 ; Badinter E., 1986) advierten que la relación de pareja será sólo "estable" en la medida en que satisfaga las necesidades emocionales, psicológicas, intelectuales y físicas de cada uno de sus miembros. Dichas parejas serán más autónomas, basándose en una alta autoestima y en una relación de cooperación mutua.

Avanzar en este sentido quiere decir esforzarse en conocerse a sí mismo para saber qué se está buscando realmente en la pareja y de esta manera, se convierta en una unión enriquecedora, por lo que se hace esencial un aprendizaje con vista a la formación de parejas.

Las parejas, en las cuales existe comunicación, adaptan sus mensajes hacia la idiosincrasia del otro, así que los deseos y las aptitudes se experimentan con mayor ajuste matrimonial y gozan de mayor fuerza conyugal (Rugel P. R., 1992) conceptos que se relacionan con autoestima, porque la autoestima es el efecto de la habilidad para obtener control en nuestro entorno como resultado de nuestros esfuerzos de comunicación. Así es como el contexto social del matrimonio se vuelve un regulador de la autoestima individual. A medida en que la relación en pareja se desarrolla, la autoevaluación de sí mismo se modifica encontrándose una ligera similitud de la autoestima entre ambos cónyuges (Shafer B. R., 1992).

El hecho de que el individuo refuerce su autoestima dentro del sistema matrimonial (Feldman L., 1982) lo lleva muchas veces a establecer mecanismos negativos de retroalimentación para mantener y defender su autoestima en los momentos en que la pareja mantiene una discusión , situación que no permite la comunicación mas profunda y como consecuencia trae insatisfacción y displacer a la vida conyugal (Beck A., 1993; Rugel P. R., 1992).

El problema que se presenta es que los jóvenes de esta época se siguen enfrentando al matrimonio sin haber aprendido nada sobre la comunicación, la resolución de conflictos y el manejo de la ira y otras emociones negativas; y si pensamos que en la escena matrimonial los problemas frecuentemente se refieren a fallas en la comunicación (DeTurck A. & Miller R., 1986; Gottman J. & Krokoff L., 1989; Beck A., 1993), se hace imprescindible pensar en cuantos fracasos entonces, podrían haberse evitado si los jóvenes hubieran recibido al menos, cierta preparación antes de entrar en una relación permanente (Rogers C., 1976).

Por lo que el objetivo específico de este trabajo es proponer el fortalecimiento de la autoestima individual en los cónyuges como estrategia para mejorar el funcionamiento de la pareja, apoyándose básicamente en un enfoque Rogeriano y la técnica de Focalización de Gendlin E., (1981), con la propuesta de capacitar a la pareja a "Ser Persona" (Rogers C., 1961-1972) en la reafirmación de su autoestima como una puerta que los lleve al crecimiento y a la posibilidad subsecuente en que los miembros ejerciten condiciones propicias para una relación efectiva.

El presente trabajo se realizó a través de una revisión de artículos en los bancos de datos de PSYCLIT (Centro de documentación), PSYCOINFO (Centro de información científica y humanística) y Social SciSearch (Centro de información científica y humanística), para escoger lo más relacionado con la autoestima y relación de pareja. Y de la revisión bibliográfica de libros clásicos en el área clínica de los autores principalmente C. Rogers ,

E. Fromm, E. Gendlin, N. Branden. Para después describirse este trabajo de la siguiente manera: en el primer capítulo se expone el concepto de relación de pareja bajo las condiciones que permiten que la relación progrese y se enriquezca (Rogers C., 1961-1977).

En el segundo capítulo se presenta el concepto de autoestima, se habla sobre su origen y su relación con el desarrollo personal.

En el tercer capítulo se plantea los fundamentos básicos sobre la teoría del crecimiento de Rogers.

En la cuarta parte se hace mención en la elección de pareja y tipo de relación que se establece de acuerdo a la autoestima, cuando se goza de una alta autoestima o de una baja autoestima y del proceso de relación de acuerdo a ésta.

En el quinto capítulo y último, se plantea la propuesta para el cambio en la pareja con base a la autoestima.

En la sección de conclusiones se propone el entrenamiento a ser personas, en términos de Rogers, a las parejas que están por formar un compromiso permanente para que su relación se de en términos de salud-plenitud.

### 1.1. CONCEPTO DE RELACION DE PAREJA.

¿Qué distingue a una pareja feliz de las que no lo son? y ¿Qué distingue a un matrimonio que se hará con el tiempo más satisfactorio, de otro que por el contrario tiende a ser menos satisfactorio con el tiempo?. A estas preguntas se han tratado de responder los investigadores clínicos ya desde muchas décadas atrás. Las investigaciones sobre relación de pareja han sido conducidas desde los años treinta y más sistemáticamente desde los setenta. En los últimos años diferentes autores han respondido enfocando su atención en el déficit de habilidades de comunicación en la resolución de conflictos conyugales (Beck A., 1993; Gottman J. & Krokoff L., 1989; Ting-Toomey S., 1982) y en afirmaciones de que la estabilidad emocional es la característica mas importante para que una pareja sea feliz (Schwarzenauer W., 1980; G; Shafer J. & Lucente S., 1994; Blake S. & Humphry L., 1994).

Para Rogers & Rosenberg (1977) las transformaciones graduales que vive la sociedad moderna están inevitablemente asociadas a nuevas formas de establecer y conceptualizar la relación conyugal. Estableciendo el término de relación como aquella interacción que fomente el intercambio personal constructivo. Rogers C., (1971,1976) en una investigación realizada con 2.000 parejas estableció ciertos hilos conductores que diferencian aquellas asociaciones que si "funcionan" satisfactoriamente, son permanentes y son plenas de progreso, para diferenciarlas de otras que terminan en la separación o en el divorcio.

El concepto de relación de pareja según Rogers tiene la virtud de permitir conjugar todas las características de una relación auténtica, definiéndola como "buena" psicológicamente mientras apoye o mejore el grado de crecimiento y en su defecto, "mala" en tanto obstruya el proceso de crecimiento. En este sentido se conceptualizan cuatro índices:

#### Primer índice: Compromiso de la pareja y calidad del compromiso.

¿Cuál podría ser la condición esencial para vivir y superar las crisis en la pareja y al mismo tiempo enriquecer la relación, se tiene presente que "el amor no es suficiente" para que una relación crezca y progrese?.

Esta condición sería la habilidad que la persona tiene para convencerse a sí misma, que tiene el derecho de experimentar lo que esta experimentando y no por eso sentirse culpable o necesitar el permiso del compañero para hacerlo. El experimentar dentro de la relación una mayor libertad, no contradice de ninguna manera la búsqueda continua de una vida en común más amplia y más profunda, por el contrario, los lleva a una vida en común más provechosa. El amor debe reconocer y valorar el propio desarrollo personal, y debe aceptar que la independencia del otro es empezar a ver al otro como persona. Es tener presente que la persona debe estimarse y estimar suficientemente a su compañero como para escuchar los sentimientos del otro, sin sentirse responsable más allá de lo que le toca, y tampoco dejarse controlar; al mismo tiempo, tener el valor de comunicar y tomar sus propias decisiones en lugar de guardarse resentimientos para el otro por sentirse limitado y al mismo tiempo ser lo suficientemente maduro para responsabilizarse por las consecuencias de su propia conducta.

Si se piensa en lo poco probable que resulta que durante toda la vida en pareja se pueda ser todo para el otro, en tanto satisfacer todas sus necesidades: sociales, sexuales, emocionales e intelectuales, cada uno necesita dar al otro más espacio vital para sus propios intereses, para desarrollar esas cosas que lo enriquecen en su vida, tiempo para estar solo e incluso para relaciones fuera de la propia relación, aunque esto incrementa el sentimiento de amenaza y de abandono en el otro. El experimentar esa mayor libertad lleva a cada uno a un proceso, que primeramente puede ser doloroso, pero que exige un máximo de compartir sentimientos, explorar opciones y disponibilidades para solucionar diferencias y encontrar una resolución que no pueda ser la ideal, pero que permita reconocer el respeto del otro como capaz de hacer elecciones importantes y en la medida que se modifican sentimientos se produce un profundo cambio en la política de la relación en la medida en que cada uno de los miembros de la pareja aprenda a verse como persona individual, cada uno con intereses, necesidades distintas y comunes, y que no por ello la relación se desvirtúe, en esa misma medida la relación tendrá permanencia sólo si las personas están comprometidas con su pareja.

Por lo descrito entonces, se tiene que los compromisos del tipo "te amo" "Nos amamos" "deseo consagrarme a ti por completo y a tu felicidad", "Me intereso más en ti que en mi mismo", "estamos unidos hasta que la muerte nos separe o bien por nuestros hijos", sentimientos que son nobles pero que no cumplen los atributos mínimos de compromiso que implica las relaciones plenas de crecimiento (Rogers, 1972-1974) por las siguientes razones:

La primera es que la relación es un proceso, no una estructura estática que se adopta para siempre, por el contrario es una corriente de sentimientos continuos que pueden ser enfrentados auténticamente, siendo el propio proceso el que determine su curso y desenlace. La segunda, es que el compromiso es individual, lleno de "responsabilidad" hacia la relación y hacia su propio crecimiento personal. La tercera, descansa en el hecho que la gratificación y satisfacción deben impregnar a ambos participantes de la relación sin riesgo de degenerar en un "sacrificio" por parte de uno de los miembros que desvirtúa la verdadera dimensión del "dar". La cuarta razón, se apoya en el principio de que "con el amor no basta", este debe conllevar una serie de condiciones para que crezca a la par de la relación que mantiene.

El amor y la relación no pueden desconocer el propio desarrollo personal. En la relación el compromiso es individual, y el trabajo constante que puede ser también riesgoso y difícil debe realizarse necesariamente unidos, esta es la fuerza que adquiere la relación.

Se da la condición de anunciar el primer índice de compromiso: **"Nos comprometemos mutuamente a trabajar juntos en el proceso cambiante de nuestra relación; porque esta enriquece actualmente nuestro amor y nuestra vida, que deseamos verla desarrollarse"** (Rogers C., 1976).

### **Segundo índice. La comunicación abierta.**

La comunicación incluye una increíble gama de los mas diversos elementos, por lo que, decir que la pareja se comunica o que debe comunicarse no significa absolutamente nada: En realidad, todas las personas y/o parejas son comunicativas de una manera u otra, por lo tanto, debe entenderse este segundo índice como una posibilidad constructiva en los términos que satisfacen los requerimientos de la comunicación en el contexto de crecimiento.

**'La constancia:** Se refiere a la expresión de todo sentimiento persistente, positivo o negativo que experimenta cualquiera de los miembros de la relación; sentimientos que al ser expresados exigirán una respuesta del otro, iniciándose un proceso en el cual uno aprende mucho del otro, y se cumple en definitiva aquella condición de las relaciones auténticas: el conocimiento fundamentado en la profundidad de los sentimientos.

Rogers C., (1977) define el sentimiento como una experiencia matizada emocionalmente junto con el contenido cognoscitivo del significado personal en su contexto experiencial, así, el "quiero saber lo que realmente sientes", puede ser tan seudocomunicación como cualquier otra parte si no esta basada en lo que el que habla esta experimentando en este momento. El divorcio entre la razón y el sentimiento es un mito que desaparece en el enfoque centrado en la persona. Los individuos se descubren a si mismos comunicándose con todo su ser, expresando sus experiencias y no la representación intelectual de ellas.

Las personas se sienten controladas, culpables y enojadas cuando no son recibidas incondicionalmente por su compañero en un momento de crisis, por ejemplo, si uno de los cónyuges se encuentra experimentando un sentimiento por otra persona fuera de la relación, en lugar de negarlo o cerrarse al diálogo, la situación ideal como ejemplo de constancia, es que lo exprese como lo esta sintiendo: "Necesito y me debo a mi mismo experimentar esta otra relación, ahora. Estoy escuchando tu dolor, tus celos, tu miedo, tu coraje; no me gusta recibirlos, pero son una consecuencia de la elección que estoy tomando. Te amo lo suficiente para querer estar disponible para resolverlos contigo. Si decido no tener esta otra experiencia es porque yo escojo hacerlo y no porque te permito detenerme. En este sentido no estaré resentido contigo y no te castigaré por mi falta de valor para tomar mis decisiones y ser responsable por las consecuencias".

La comunicación auténtica significa revelar al otro "donde estamos emocionalmente", el principio es entonces **"Deseo compartir mi propia realidad y todos los sentimientos, aun cuando no todos sean positivos"** (Rogers C. & Rosenberg, 1981).

**El riesgo:** La comunicación referida a sentimientos personales implica siempre el riesgo de revelarse ante el otro en aspectos desconocidos y vulnerables de uno mismo.

Implica al menos la posibilidad de que la persona portadora de comunicación pueda ser rechazada, mal interpretada, cuestionada. Su iniciativa es una manera de comprometerse enteramente por la relación con la esperanza de que ello derive en un compartir mas profundo y fortalezca los lazos de la relación de pareja.

El riesgo y constancia como cualidades complejas de la comunicación en términos constructivos, habrán de incluir necesariamente componentes de una comunicación positiva básicamente exenta de juicio, recriminación, evaluación, insulto, comentarios

denigrantes, descargas exabruptas de sentimientos. La dirección adecuada habrá de ser aquella en la que se asume un problema personal, inside en la relación y con plena consciencia y responsabilidad de las consecuencias de aquello que suscita en el otro el plantear un sentimiento o situación concreta. Significa también prever las posibilidades de recepción de lo que se desea enunciar en cuanto a la dimensión real de aquello que el otro sí está posibilitado para recibir y aquello que no. Significa también no envenenar los momentos presentes con dificultades pasadas, al menos que sirvan para resolver y /o atenuar un momento presente.

La comunicación debe implicar una serie de condiciones personales y de elementos inesperados en cuanto a las respuestas que del receptor provienen, por tanto, requiere además de una disposición a aceptar y comprender el impacto que para el otro habrá de tener la enunciación concreta de cualquier sentimiento o situación en particular, y en la medida que se comuniquen con mayor profundidad, es más probable que descubran mas intereses que compartir y que quieran desarrollar otros para compartirlos juntos.

En estos términos se enuncia el segundo índice de comunicación: **"Correré el riesgo de comunicar cualquier sentimiento persistente, positivo o negativo, a mi compañero. He de hacerlo con toda la profundidad que el sentimiento adquiere en mi interior como parte viviente y actual de mi ser. En consecuencia, me arriesgare también a comprender, con todo mi fervor, su respuesta; bien resulte acusadora y crítica o autorreveladora y comunicativa"** (Rogers C., 1976).

### **Tercer índice: Emergencia de la persona y la extinción del rol.**

Los roles y sus expectativas tienden a hacerse a un lado y a ser reemplazados por la persona que se desea ser, y la elección de su propia manera de comportarse. "No se necesita aceptar la idea de que la mujer tiene que acomodarse, servir, vivir a través de un hombre, renunciando a su poder de dirección por buscar la aprobación masculina, sofocar su inteligencia, retraerse en vez de sociabilizarse, o encontrar medios indirectos para atender a sus necesidades, si es que su pareja no tiene respeto por sus expectativas, o bien un hombre no necesita esconder sus lágrimas si una situación lo esta hiriendo, por ser una muestra de debilidad, si es que su pareja no tiene la fuerza para ayudarlo a poder salir de su dolor"(Nichols, 1975 citado en Rogers C., 1977). Y aunque los roles masculinos y femeninos han sido violentamente debilitados en la cultura contemporánea,

aun se encuentran en forma implícita en nuestra estructura social, se encuentran vivos y funcionando. Llevando al individuo a jugar un rol , a colocarse dentro de la piel del personaje que se supone "debe ser". Vivir de ese modo, es equivalente a renunciar a convertirse en un proceso de cambio hacia el progreso de cada uno de los integrantes que foman la pareja.

Se observa en las parejas enriquecedoras y satisfactorias una tendencia mayor a despreocuparse de los roles, y a ser remplazados por la manera como quieren y desean comportarse. Aquí encontramos a un hombre que se siente seguro sólo en su situación presente y a una esposa aventurera que da los primeros pasos hacia una nueva vida. Encontramos que todas las expectativas usuales del rol son contradichas en la experiencia de los hombres y mujeres que luchan por ser su propia experiencia. Esto lleva a un comportamiento que a veces está de acuerdo con las expectativas del rol y a veces no. El individuo surge con una personalidad claramente definida y es sólo suya, comportándose de acuerdo con sus necesidades y sus elecciones.

Aunque es muy difícil conocer los propios sentimientos, el estar alerta a las propias expectativas de los requerimientos del propio organismo , la conducta deja de estar gobernada por el rol que se espera que la persona juegue, evolucionando hacia una vida en común cada vez mas plena, pues si bien es más fácil encerrarse en un rol, es también menos satisfactorio.

**El tercer índice sería así: "Viviremos conforme a nuestras propias opciones , a las percepciones orgánicas mas profundas que seamos capaces, y no nos dejaremos moldear por los deseos, las normas, los roles y expectativas que los demás desean imponernos tan ansiosamente " (Rogers C., 1976).**

#### **Cuarto índice: Convirtiéndose en un individuo definido.**

La idea que se apoya en este hilo conductor, es que toda asociación viva, está compuesta por dos individuos o más, y que cada uno por su lado respeta y desarrolla toda su personalidad.

Cuando las personas dentro del matrimonio dejan de crecer como personas, y no se están comunicando, llevan a la relación al aburrimiento y a la frustración, a la desilusión.

Correr el riesgo de revelarse a sí mismo frente al otro y puede resultar amenazante, por el descubrimiento incipiente de que la otra persona existe separadamente del otro. Pero en el proceso de cambio, el valorar ser abierto le debe dar mayor valor al otro para ser más real. Este proceso corresponde al movimiento de personalidad en dirección a convertirse en "aquello que uno realmente es"; y aunque resulte paradójico, cuando cada uno se asienta más y más en su propia personalidad, la pareja es cada vez más enriquecedora; es como si dijéramos que mientras más se diferencia uno del otro, más posibilidades hay de unirse sólidamente.

La consecuencia es que los dos miembros de la pareja tienden a desarrollar una mayor confianza entre sí a medida que son más reales el uno con el otro. Siendo más reales, ellos se atreven a correr más riesgos para ser abiertos y para promover su crecimiento personal. Y a medida que cada uno, vacilante se aleja de un falso yo, el progreso de la pareja es evidente. Cada paso que se da hacia la personalidad fuerte e independiente, refuerza y ayuda a la reacción del otro en el mismo sentido. Dejan de estar controlados por las expectativas de la sociedad -que deben hacer todo juntos, que deben seguir un modelo convencional, que deben someter sus vidas el uno al otro-. El cambio se da hacia el reconocimiento del valor de la separación y de la creciente independencia, convirtiéndose en personas únicas y separadas, siguiendo diferentes caminos que los lleve a su progreso personal, unidos por la comunicación y el amor mutuo, y no por algún modelo convencional impuesto desde afuera.

El cuarto índice se definiría así: **"Quizás pueda descubrir y familiarizarme con lo que realmente soy por dentro- sentimientos a veces furiosos o aterrorizados, a veces amorosos y tiernos, ocasionalmente hermosos y fuertes o salvajes y demenciales- sin ocultarme todas estas vivencias, tal vez pueda llegar a valorarme como la persona rica y variada que soy. Tal vez pueda ser abiertamente, más parecida a esta persona real. En ese caso, viviré conforme a mis propios valores experimentados, entonces podré entregarme a la complejidad de mis sentimientos, gozar de la libertad de entregarme, amar y odiar, y liberar la ternura que hay en mí. Es posible que, así pueda vivir como miembro real de una pareja, porque me hallaré en el sendero que conduce a la persona auténtica. Y espero poder alentar a mi compañera en su camino hacia una personalidad única, que compartiré con todo mi amor"** (Rogers C., 1976).

Englobando estos cuatro índices, podemos definir a la pareja en vías de crecimiento como aquella relación con una política igualitaria, que se acerca al compromiso auténtico con una evaluación más realista de sus propias necesidades presentes y ocultas, en una comunicación constructiva, con franco progreso hacia la valoración de su Yo definido, en desuso de roles y patrones impuestos.

Y sólo en la medida en que cada uno de los miembros de la pareja se vuelve un agente realmente libre, en esa misma medida la relación tendrá permanencia sólo si los cónyuges están comprometidos con su pareja, si hay una buena comunicación entre los dos, si se aceptan como personas individuales y si viven juntas como personas y no como roles.

## **1.2. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA RELACION DE PAREJA.**

El cambio de la personalidad en dirección a convertirse en "aquello que uno realmente es", se describe a continuación asimilando los conceptos fundamentales al desenvolvimiento de la pareja en sus aspectos más sobresalientes.

**"La caída de las máscaras"**. Quien quiere protegerse con armaduras impenetrables se aísla. Puede ganar respeto pero no amor...El que ambos deban de abandonar las fachadas, blindajes, es un factor importante para el crecimiento de la pareja.

Las máscaras son interpretaciones erróneas de uno mismo ante el temor de la no aceptación del otro o lo que es lo mismo, los miembros experimentan miedo de manifestar lo que son porque se consideran demasiado vulnerables como para mostrarse como son y temen a la desaprobación y se ocultan en una fachada. Por ejemplo, en una pareja, ella puede ser una niña temerosa e inmadura que se esconde tras la máscara de una bella y sofisticada joven, mientras que él puede aparentar ser un vivo ejemplo de virilidad y fuerza, pero puede dejar caer esa fachada, mostrándose interiormente como un ser dependiente "ávido de una madre", del mismo modo ella puede necesitar las atenciones paternas tan importantes para las niñas asustadas. Cada uno puede ser lo que es en el momento del cambio sin tener que quedarse eternamente encerrado en un molde.

**Disminución de actitudes de "deber ser" a favor de la relación.** Muchas veces las parejas están regidas por imágenes compulsivas de lo que "deberían ser", han internalizado hasta tal punto este concepto inculcado por sus padres y su medio ambiente según el cual "debería ser bueno" o "debo ser bueno". Sólo por medio de una intensa lucha interior pueden abandonar esta meta.

Los "deberías" implican que la pareja se deja gobernar por los deberes y deber, que la cultura, la familia y estándares deciden y no lo que sienten en el fondo de sí mismos.

A veces significa incluso que se han obligado a considerarse malos, y poseedores de una serie de sentimientos negativos (como vergüenza) para ser aceptados. "No se de dónde saqué esta impresión de que sentir vergüenza de mí mismo era el sentimiento más apropiado para mí... simplemente tenía que avergonzarme de mí mismo... existía un mundo en el que sentir vergüenza de mí mismo era lo mejor que podría sentir... si uno es alguien que merece reprobación, supongo que lo mejor que puede hacer para respetarse un poco a sí mismo es avergonzarse de aquella parte que los demás no aprueban.." (Rogers, 1961). Es una transcripción que refleja muy bien este punto, según los sentimientos que se han vertido en una sesión terapéutica .

**Mayor acercamiento hacia las propias expectativas.** La participación constante y permitida de todos los agentes externos a la relación, en aspectos que conciernen exclusivamente a la intimidad de la pareja, pueden llevar a esta a conducirse en base a satisfacciones impuestas en el peor de los casos, o bien a alejarse de las pautas de conducta que los demás imponen. La intervención de terceras "personas criterios" que formaron el "falso yo" se consideran un elemento con posibilidades de quiebre. Un ejemplo sería una persona que se dirige por influencia externa , constantemente escucha en referencia a su relación de pareja , que esta es "muy cabal, legítimo y exitoso", esta persona puede saber esto, pero igualmente sentir en el fondo de sí mismo que utiliza al otro para su propia satisfacción, que no es más que un fraude.; una comedia y que el verdadero amor esta ausente. Sencillamente y en este caso, con consentimiento de la opinión de los demás, el miembro poseedor de sentimientos adversos a tal opinión, termina sintiendo o pensando como lo hacen los demás, desconociendo sus verdaderos sentimientos, ya no se plantea ninguna duda al respecto de los valores que tienden a modelar su relación de pareja en una dirección determinada.

Lo que ocurre es que muchos individuos que se han formado, tratando de agradar a los demás, reflejan esta misma actitud en relación a su pareja y sólo cuando se sienten libres abandonan esta actitud. El intento desesperado de aferrarse a lo artificial en la vida de pareja, impuesto o definido desde afuera, desaparece. Ya no se valora el propósito de hacer lo que uno quiere y lo que piensa que debe hacer para gustar al otro, por lo tanto, el peligro de que la vida de pareja se invierta en actitudes como la de hacer cosas porque eso es lo que se espera de uno o para ser querido disminuye potencialmente a favor del crecimiento.

**La experiencia constante de los propios valores.** Otro factor determinante en la relación de pareja es la autonomía. El individuo autónomo comprende y acepta el hecho que al existir amor entre dos personas cada uno es responsable de sí mismo (Branden N., 1983); esto significa que cada persona elige paulatinamente las metas que desea alcanzar. Esta tendencia hacia la auto-orientación, implica la propia responsabilidad de uno mismo, al decidir cuáles son actividades y maneras de comportamiento significativas o no.

El movimiento en esta dirección no es alegre y confiado, la libertad de ser uno mismo asusta por la responsabilidad que implica. La pareja se aproxima con cautela y temor, al comienzo desconfiadamente, porque asumir la dirección de uno mismo de manera responsable significa que cada uno realiza su elección y luego aprende a partir de las consecuencias, pues no siempre la elección habrá de ser la correcta, asumir las consecuencias de la propia elección es actuar responsablemente.

Esto supone que cada uno desarrolla un foco interno de evaluación, la significación que para uno tiene cada experiencia, sólo debe estar determinado por lo que se siente profundamente y por el propio juicio.

**Una mayor propensión al cambio continuo.** El ser humano es un ser por naturaleza dialéctico, sujeto siempre al cambio, por lo que un factor importante en la vida en pareja es el vivir acorde con el proceso constante de cambio, con una mayor fluidez, aunque pueda resultar perturbador darse cuenta que día a día se es diferente, que no siempre se siente lo mismo ante una persona, ante la pareja o una experiencia determinada, las crisis en la pareja y la superación del duelo, son etapas de renovación, que pueden llevar al individuo a profundizar en sus propios sentimientos, y el esfuerzo por satisfacer y

alcanzar conclusiones definitivas debe disminuir, así como las metas no deben ser estrictamente fijas.

La pareja es concebida como un proceso, donde se viven fluctuaciones sin condena ni recriminación como si fueran signos de inestabilidad o falta de amor.

**Autodescubrimiento.** La experiencia de convertirse en un individuo definido, conlleva a convertirse también en un proceso rico y complejo de sentimientos positivos y negativos e incluso contradictorios. Esto significa que él o ella tratan incesantemente de estar en contacto con sus sentimientos íntimos y exploran cada vez más su propio "organismo" para descubrir qué existe dentro de sí, sus reacciones más locas y brutales, hasta las que son más socialmente aceptadas. Se trata pues, de un deseo de ser todo uno mismo en un momento determinado, toda la riqueza y complejidad sin elementos temidos o ocultos, en este sentido, es posible "experimentar" toda una gama de emociones como van surgiendo: dolor, pena, celos, furia, amor, deseo.

Esto lleva a la comprensión de que si se logra ser todos los sentimientos cambiantes en la relación, de manera abierta y transparente, todo se puede resolver de manera satisfactoria en firme compromiso con lo que es esencialmente. Si por el contrario, rigieran las fachadas, si fueran sólo una parte de sus sentimientos a manera defensiva, indudablemente la relación no sería satisfactoria.

**Mayor familiarización con los sentimientos propios.** "Ser la persona que uno realmente es" implica una serie de factores como es que el individuo comienza a vivir una relación amistosa, franca e íntima con su propia experiencia. Esto no ocurre con facilidad, ese descubrimiento es más posible que se lleve a cabo en un ambiente de aceptación, en virtud del cual se aceptan como provisionales aquellos aspectos negados u ocultos. Esta apertura señala la posibilidad de vivir más cerca de la propia vivencia como recurso que puede brindar y no como un enemigo temible. Por lo tanto, las fuentes de información son más íntimas y no se teme lo que uno podría hallar en medio a las propias reacciones, experiencias internas y los mensajes de los sentidos. Se afirma que la persona empieza a escucharse a sí misma y capta con mayor precisión los mensajes y significados que le comunica su interior.

Esta apertura hacia lo que ocurre en el interior de uno mismo se asocia con una actitud similar hacia las experiencias de la realidad como un alto índice de crecimiento, que permite valorar y apreciar por lo que viene dado, por lo que es.

**Mayor aceptación de los demás.** Otro factor que influye en cuanto a la pareja es la capacidad que tiene el individuo para aceptarse a sí mismo. La anterior descripción de apertura a la experiencia interna y externa, se relaciona estrechamente con una análoga actitud de aceptación hacia las demás personas, de ello su importancia en la relación de pareja. A medida que la persona adquiere capacidad de aceptar su propia experiencia, también se haya en condiciones de aceptar las experiencias de otros. Es como si la persona comenzara a "poseerse" (Rogers C., 1972), mientras más se posee, puede ser él mismo en mayor grado. Al observar todos los aspectos de sí mismo y aceptarlos, aún cuando fuera lo más desagradable, lo más odioso o lo más noble y tierno, puede entonces comprometerse como una persona íntegra en la vida de pareja.

**Mayor confianza en sí mismo.** Este proceso tiene como momento importante la posibilidad que los miembros de la pareja valoricen su propio proceso como son, y confíen en sí mismo cada vez más. Experimentar con fuerza los propios sentimientos, la vivencia de sus valores internos, influyen en la vida de pareja en la manera como se expresan de manera personal, tan creativamente como sus miembros así lo permitan. Al confiar en sus propias impresiones, en su propio "organismo", que es el centro de la experiencia, habrá de encontrarse la conducta más satisfactoria en cada situación existencial y en cada problema que haya que enfrentar.

Cuando una persona progresa en cada una de estas orientaciones que se han indicado, facilitará el cambio a la pareja en la misma dirección, señalándose crecimiento para ambos, en una relación que también tiene probabilidades de crecer y desarrollarse satisfactoriamente. Agregándose, que si esta evolución hacia un progreso de la personalidad, no existe más que para uno de los dos, sin el menor apoyo, sin la menor participación del otro, el foso puede ser infranqueable y la unión puede terminar en una catástrofe, en el desagrado o en la destrucción y separación.

Se precisa que se habla de facilitar y no de empujar a la pareja hacia adelante, de lo contrario no habría soberanía, independencia; la actitud asumiría el carácter de llevar de la mano al niño, a la hija....

**El proceso de una relación que se mejora, se plantea en este trabajo en cuanto a que todo proceso de recuperación conlleva a la autoestima como sentimiento clave.**

### 2.1. DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA.

"...Díganme cómo juzga una persona su autoestima y les diré cómo actúa esa persona en el trabajo, en el amor, en el sexo, como padre, en cada aspecto importante de su existencias .. y hasta dónde puede ascender en la vida. La reputación que nos forjamos ante nosotros mismos - nuestra autoestima- es el único factor fundamental para alcanzar la plenitud...." (Branden N., 1983).

La autoestima es la valoración que tenemos de nosotros mismos ; la opinión y el sentimiento que cada uno tiene acerca de sí mismo de los propios actos , valores y conductas. Rogers C., (1961), Maslow A., (1972), Branden N. (1981) afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el ser humano alcance la plenitud y autorrealización en el plano físico y mental, en la productividad y creatividad. La autoestima es un concepto inherente a una sensación de eficacia y de mérito a la idoneidad y a la dignidad en principio "Tengo confianza en mí mismo para hacer elegir y tomar las decisiones que guiarán mi vida" es muy diferente, en términos de autoestima a , "Me siento muy seguro para afrontar los problemas planteados por la metafísica" (Branden N., 1983).

Se entiende mejor el concepto de autoestima como la suma confianza en el sí mismo, como la consciencia que se tiene al evaluar en un sentido profundo de la persona, la eficacia de tomar sus propias decisiones, elecciones, de señalar el curso de su propia vida, cuando se está abocado a la tarea de comprender la realidad y desenvolverse en ella (Branden N., 1983).

Para Maslow A.. (citado por Rodríguez E., 1988) la autoestima es la base y el centro del desarrollo humano, es el respeto a uno mismo; es el conocimiento, la concientización y práctica de todo el potencial de cada individuo. "Sólo se podrá respetar a los demás cuando se respeta uno a sí mismo; sólo podemos "dar" cuando nos hemos dado a nosotros mismos; sólo podremos amar cuando nos amemos a nosotros mismos". Para Maslow A., (1958) la alta autoestima es un prerrequisito para confiar en el propio organismo, lo suficiente como para que este sea el foco de su autoevaluación y la guía de

su vida, y para que esto se de, es indispensable tener consciencia y conocimiento de sí mismo, en tanto el individuo comprenda sus necesidades básicas y de crecimiento.

La satisfacción de necesidades básicas incluye tanto las necesidades fisiológicas, de seguridad, pertenencia y reconocimiento. En este orden, una vez satisfecha su hambre, busca el siguiente nivel, dejando el primero de ser una meta, para convertirse en un medio de energía y salud que le permite subir al siguiente. Así se va conformando su naturaleza, llenándose para poder pasar del "recibir" al "dar". Y sólo una persona que se ama y respeta, que tiene una adecuada autoestima, es capaz de realizar todo su potencial. Y en cada nivel de la pirámide de Maslow, la conciencia y conocimiento de él sí mismo refleja su autoestima:

### **Necesidades básicas.**

**Fisiológicas** (Hambre, sed, abrigo, sueño, conservación, sexo, procreación.)

La autoestima se da en el sentido que la persona comprende sus necesidades básicas.

- *La persona se ocupa de sus necesidades físicas, comida, techo.*
- *La persona se ama a sí misma y a los demás.*
- *Se arriesga explorando y creando.*
- *Aprende, estudia y reflexiona.*
- *Ayuda y coopera.*
- *Acepta sus capacidades y limitaciones.*
- *Lucha por su dignidad y autorrespeto.*

**Seguridad.** (Libertad-justicia-trabajo-derechos- integridad personal).

Al expresar la persona sus sentimientos refleja su autoestima en la medida de que:

- La persona es abierta y espontánea.
- Es capaz de intimar con otra persona.
- Expresa depresión y tristeza con lágrimas y angustia.
- Expresa sus temores, ansiedades y preocupaciones.
- Expresa su alegría y felicidad con risas y júbilo.

- Expresa su enojo y frustraciones.
- Goza la vida con otros.

**Pertenencia.** (Aceptación-solidaridad-afecto-intimidad-sexualidad).

La autoestima se da en cuanto tengo control y consciencia de mí mismo, de tal forma que:

- El individuo se da cuenta de las sensaciones de su cuerpo: respiración, vista, oído, gusto, tacto, olfato.
- Tiene fe en sus talentos y habilidades.
- Tiene sensibilidad y percepción de los sentimientos de otros.
- Maneja y supera sus conductas indeseables.
- Planea y dirige su propio futuro.

**Reconocimiento.** (Amarse, sentirse amado, valorado, prestigio-status).

La autoestima conlleva el hecho de estar consciente de los valores humanos, de manera que la persona:

- Aprecia y refuerza su conducta deseables.
- Desea cosas grandes y las fantasea
- Practica los valores sociales: cortesía y honestidad.
- Desarrolla conciencia del fin que tienen el poder y la riqueza.
- Atiende, sirve y apoya a los demás.
- Desarrolla la apreciación por la belleza y el arte.
- Se compromete a sí mismo a seleccionar sus valores y expectativas.
- Aprende a dar y a amar más plenamente.

**Necesidades de crecimiento.**

**Autorrealización** (Productividad, creatividad, trascendencia, verdad, bondad, belleza, plenitud, individualidad, perfección, integridad, sentido del humor, justicia, riqueza, esfuerzo, autosuficiencia, significado de la vida.).

La autoestima se da en dirección al desarrollo de la madurez personal y social, de forma que:

- La persona se responsabiliza anticipadamente de las consecuencias de su conducta.
- Asume la responsabilidad de sus propias decisiones.
- Se adapta a los cambios sociales y de la comunidad.
- Asume las responsabilidades sociales y de la comunidad.
- Se identifica con los problemas de los demás y ofrece su ayuda.
- Trasciende la conciencia del yo y del egoísmo a través de una identificación con el universo.
- Renueva y crea su ser.

El individuo que se autorrealiza es menos dependiente y más autónomo y autodirigido, sus motivaciones son de desarrollo, llenas de gratificación y excitación como es la realización de anhelos y ambiciones, de ser cada vez un mejor ser humano, se encuentra dispuesto a dar y tiene especial preferencia por la intimidad y reflexión, en contraste con las motivaciones deficitarias, que son las que sólo pueden ser satisfechas por los demás, que implica una considerable dependencia del exterior, sus satisfacciones provienen de fuentes que cubren sus necesidades, deseos y caprichos. Se encuentra sensible a la aprobación o crítica, afecto y buena voluntad de los demás, teme al medio, ya que siempre existe la posibilidad que éste le falle o defraude. Este tipo de dependencia ansiosa engendra hostilidad.

La autoestima abarca diferentes aspectos del ser humano. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades, y si se acepta y se respeta, tendrá una buena autoestima. Por el contrario si una persona no se conoce, tiene un concepto pobre de sí mismo, no se acepta y no se respeta, entonces tiene una baja autoestima.

La autoestima es la síntesis de los siguientes pasos que en su totalidad la forman , y son los siguientes:

**Autoconocimiento.** En éste se encuentra las manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales conoce el por qué, y cómo actúa y siente. Al conocer todos su elementos, el individuo logra tener una personalidad fuerte y unificada; si una de sus partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida por sentimientos de ineficiencia y devaluación.

**Autoconcepto.** Es la serie de creencias acerca de sí mismo (reales o imaginarias), que se manifiestan en la conducta, si alguien se cree tonto, actuará como tal.

**Autoevaluación.** Se refleja en la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, si le satisfacen y le son interesantes, enriquecedoras y le permiten crecer y aprender, y por el contrario , considerarlas como malas .

**Autoaceptación.** Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir. Se refiere a una actitud de autoevaluación y compromiso consigo mismo que deriva de una contemplación de la propia experiencia desentendida de los conceptos de aprobación y desaprobación.

Aceptarse a sí mismo no significa no desear cambiar, mejorar, evolucionar, por el contrario, es el no negar la realidad de lo que es cierto respecto a sí mismo en el momento en que tal y tal sentimiento o pensamiento se producen. Aceptar el estado presente, pues a sí se es en el presente sin que por ello la persona entre en guerra consigo misma.

Aceptar que la persona es quien es, que siente lo que siente, que ha hecho lo que hizo - guste o no-, aceptar los hechos es aceptarse a sí mismo. Y una vez que se ha aceptado esto, se esta del lado de la realidad y no contra ella (Branden N., 1983).

**Autorrespeto .** Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Buscar y valorar todo aquello que haga a la persona sentirse orgullosa de sí misma.

Es vivir de acuerdo con las propias convicciones y sentimientos más íntimos, es decir respetar el derecho a existir, que proviene del conocimiento de que la vida no pertenece a otras personas y que no se está aquí en el mundo, para vivir de acuerdo con las expectativas de los demás, sino amar la propia posibilidad de realizarse y de experimentar alegría, es el proceso de descubrir y explorar las potencialidades propias (Branden N., 1983).

La autoestima consiste en la suma integrada de confianza en sí mismo y respeto de sí mismo. Por lo que, la necesidad de autoestima que se tiene es la necesidad de saber que las elecciones que se efectúan se adecúan a la realidad, a la propia vida y al propio bienestar.

#### **2.1.1. Condiciones de adecuada autoestima.**

Las personas como seres humanos y sociales necesitan cierta estima por parte de los que les rodean; pero relacionar la propia autoevaluación con la buena opinión de otras personas, o relacionar la propia autoestima con el aspecto físico, significa no poder librarse de la vigencia y juicios de valores impuestos por otros, y en la medida que la persona se aleja de satisfacer estos "valores", ya sea porque el otro, cuya estima la persona anhela, tenga diferentes expectativas; o porque al avanzar los años la persona ve las marcas inevitables de la edad sobre sí; entonces en la misma medida se vería erosionado el respeto que los individuos senten hacia sí mismos.

La genuina autoestima no es competitiva ni comparativa, esta involucra la capacidad de elección, es decir, se tendrá la opción de modificar los medios que están al alcance para sobrevivir y alcanzar bienestar, y de esta elección las personas son las únicas responsables por lo que se dice que la libertad es volitiva, y es la que determina la necesidad de autoestima y los tipos de elección que hace, determinan la clase de autoestima que se posee.

Dado que la realidad enfrenta continuamente a las personas con alternativas que las obligan constantemente a tomar decisiones con respecto a sus interacciones con el medio, la necesidad de autoestima es la necesidad de saber que las elecciones que se efectúan son adecuadas con la realidad, el propio bienestar y la propia vida. Se trata de la necesidad que se siente de saber que se es competente para vivir, que se es libre de

probar aunque esto no garantice el éxito. Pues la convicción no es el no equivocarse sino el elegir. Y en la medida que se toma conciencia del poder de elección para las acciones que se realizan, se adquiere el sentido de ser personas, de ser adecuados con la manera característica de actuar, de ser aptos (Rogers C., 1961).

Se puede elegir evitar líneas específicas del pensamiento que desconcierten o lastimen. Si se percibe en el cónyuge o en la persona misma cualidades contrarias a los propios estereotipos, se puede optar por dejar la mente en blanco o enfocar su atención rápidamente hacia otro asunto, negándose a identificar el significado o implicación de lo observado. La forma en que se elige enfrentarse a la realidad, la verdad y los hechos se registra en la mente, para bien o para mal, y puede tanto confirmar y fortalecer la autoestima, como negarla y debilitarla. Por lo que la autoestima es la reputación que se adquiere frente a sí mismo.

Todo ser humano necesita el respeto de sí mismo, necesita experimentar su valor como persona tanto como la seguridad en sí mismo. Cada persona debe actuar, debe valorarse como beneficiario de sus propias acciones. La autoestima se afianza internamente, y no en los éxitos y fracasos externos (Branden N., 1983).

Por lo que las condiciones para una buena autoestima, según Branden N., (1983) tienen vigencia en los aspectos que se tratan a continuación:

#### **La autoafirmación.**

Es el acto de respetar los propios valores y vivir según el propio juicio, que lo que la persona haga exprese lo que es.

En la vida diaria una de las más sencillas formas de que la persona se afirma es diciendo no cuando quiere decir no y sí cuando quiere decir sí. Todo acto de afirmación constituye una afirmación implícita de el derecho a existir. Implica que no se es propiedad de otros y que se tiene el derecho a vivir de acuerdo a las propias expectativas. La afirmación envuelve el acto de tomar consciencia, y tener voluntad de comprender.

Es la afirmación de la propia consciencia, en el acto de ver e intentar asir lo que se ve, se escucha y de intentar asirlo para responder a la vida activamente y no de modo pasivo.

### **La voluntad de ser eficaz.**

Es lo que diferencia a aquellas personas que se sienten esencialmente derrotadas por la vida, de aquellas que se sienten adecuadas. La ineptitud no es permanente ni inalterable, se puede sentir temporalmente, sin que por ello exista la necesidad de negarla o rechazarla, una persona se puede sentir derrota en un momento sin definir por ello su esencia como fracaso. La visión que se tiene de la vida trasciende los sentimientos del momento.

La sensación de eficiencia personal lleva a la persona a comprender que algunas de las fuerzas en gravitación se encuentran fuera de control, que no son consecuencias del propio comportamiento y que no deberían tener importancia alguna para la propia autovaloración. No se puede ser responsable de lo que no está dentro del propio poder.

La autoestima no es inherente a la propia dotación natural, sino a la manera de elegir, la honestidad propia con la que la persona se relaciona con realidad, y el nivel de integridad personal. Así que una persona de elevada autoestima e inteligencia no se siente más adecuada para la vida o más merecedora de felicidad que otra de inteligencia moderada.

### **La Independencia Intelectual.**

La autoestima lleva a una inclinación natural para pensar con independencia, para tomar las propias decisiones acerca de las metas propuestas, sobre el trabajo, sobre las relaciones y los valores que guiarán la propia vida.

No es posible que una persona piense a través de la mente de otra: se puede aprender unos de otros, pero el conocimiento implica comprensión, no la mera repetición o imitación. La elección a ser responsables de la propia vida, y atender a las propias percepciones y juicios resulta crucial para la manera en que se evalúe como personas y para el tipo de vida que se cree.

Esporádicamente una persona puede sentirse influida por otras, sin darse cuenta, pero esto no modifica el hecho de que existe una distinción entre comprender, pensar, juzgar y elegir por sí mismo.

### **La integridad.**

Es la confianza en sí mismo, que se va adquiriendo a medida de los años, al desarrollar los propios valores y normas, y en esta medida la integridad adquiere más importancia para la propia autoevaluación.

La integridad significa la integración de convicciones, normas, creencias y comportamiento, pues se necesitan normas que guíen las acciones, y principios que guíen la vida. Y cuando el propio comportamiento y los propios valores que se profesan van acorde con la propia filosofía y la acción, entonces se habla de integridad.

Por el contrario, cuando las personas se comportan de modos que se contraponen a los propios juicios acerca de lo que es adecuado para su bienestar, se desprestigia ante sus propios ojos, se respeta menos. Y si esta política se hace habitual, se confía menos en sí mismos, o se deja de confiar totalmente en sí mismo. Y si se comprueba que vivir según los propios valores conduce hacia la autodestrucción, llega el momento de cuestionarse los propios valores, en vez de resignarse a vivir simplemente sin integridad. La integridad es pues un requisito para la elevada autoestima.

### **El rol de la propia responsabilidad.**

La propia responsabilidad resulta esencial para la autoestima, significa aceptar la responsabilidad de lograr los propios objetivos personales, y tener presente que evitar ésta convierte a la persona en víctima de su propia vida. Llegar a apreciar la propia responsabilidad puede ser una experiencia estimulante y vigorosa, pues las hace dueñas de sus propias vidas. Al tomar la propia responsabilidad como orientación básica de vida, la persona aprende en lugar de preguntarse ¿Por qué y cómo invito a las personas para que me utilicen?, en lugar de quejarse de que la gente se aprovecha de ella.

En lugar de "Soy un fracaso", la persona se pregunta "¿Por qué y cómo consigo fracasar en lo que intento".

Branden (1983) afirma que la transformación más radical que se produce en la psicoterapia, según su experiencia con pacientes, es cuando el paciente toma consciencia de que nadie vendrá a su rescate. "Cuando por fin me permití afrontar de

lleno mi propia responsabilidad en mi vida", "comencé a madurar, comencé a cambiar, y mi autoestima comenzó a crecer", dicho por más de un paciente (Branden N., 1983).

### **2.1.2. La autoestima alta y baja.**

Cuando se observa a personas poseedoras de una seguridad fundamental en sí mismas y que permanece relativamente intacta ante las vicisitudes de la vida, se percibe la presencia de un mérito psicológico, como es el caso de la alta autoestima (Branden N., 1983).

La autoestima alta no significa un estado de éxito total y constante; es también reconocer las propias limitaciones y debilidades y sentir orgullo sano por las habilidades y capacidades, tener confianza en la naturaleza interna para tomar decisiones, y en la medida en que se evoluciona hacia una buena autoestima, se desea y se espera que los demás perciban el propio valor. Se quiere que los demás vean como es la persona en la realidad y que no sólo la interpreten mediante sus fantasías.

Una característica de la carencia de autoestima es la excesiva preocupación por obtener la aprobación de los demás. Para conseguir autoafirmación lo buscan en el amor de alguna persona. Pero como el problema es esencialmente interno y dado que la persona no cree en sí misma, ninguna fuente externa puede llegar a satisfacer esta necesidad, salvo momentáneamente.

Las personas de baja autoestima piensan que no valen nada, por lo que permiten ser engañadas, menospreciadas por los demás; así como también tienden a engañar y despreciar a los otros. Como defensa se ocultan atrás de un muro de desconfianza y se hunden en la soledad y el aislamiento. Cuando sufren autoderrotas se sienten desesperadas y no tienen confianza ni un buen concepto de sí mismas.

Los sentimientos de inseguridad e inferioridad que sufre, la lleva a sentir envidia, celos, a ser posesiva, (lo que difícilmente acepta), manifestándose con actitudes de tristeza, depresión, renuncia, aparente abnegación, ansiedad, miedo, agresividad y rencor. Todo lo que amenace con derrumbar su sentido de valoración personal, es fuente de ansiedad para la autoestima.

**Ansiedad que se da por la amenaza y peligros de su interior, que son percepciones, pensamientos, recuerdos , sentimientos o emociones sofocadas de las cuales el individuo se ha protegido para mantener el equilibrio psicológico.**

**La persona de alta autoestima      La persona de baja autoestima.**

-Usa su percepción e intuición	Usa sus prejuicios.
-Es libre, nadie la amenaza, ni se siente amenazada.	Se siente acorralada, amenaza a los demás, se defiende constantemente.
-Dirige su vida donde cree conveniente desarrollando habilidades	Dirige su vida hacia donde otros quieren que vaya.
-Es consciente de su constante cambio, adapta y acepta valores nuevos.	Inconsciente del cambio, es rígida en sus valores.
-Aprende y se actualiza para satisfacer las necesidades presentes.	Se estanca, no acepta la evolución, no aprende.
-Disminución de los motivos de poder-sexo-dinero, que cambia hacia la autorrealización.	Su motivación se dirige hacia poder-sexo-dinero. Busca el sexo con fines egoístas.
-Acepta responsabilidad (cuidado preocupación) por otra persona.	Tiende a establecer relaciones efímeras y destructivas.
-Ejecuta su trabajo con satisfacción, lo hace bien y aprende a mejorar	Ejecuta su trabajo sin satisfacción no aprende a mejorar.
-Se gusta a sí misma y gusta de los demás	Se disgusta a sí misma .
-Se aprecia y se respeta como a los demás	Se desprecia y humilla a los demás.
-Tiene confianza en sí misma y en los demás.	No tiene confianza en sí misma y desconfía de los demás.
-Se percibe como única y percibe a los demás como únicos.	Se percibe como copia de los demás y no acepta que los otros sean diferentes.
-Conoce, respeta sus sentimientos y permite que lo hagan los demás.	Reprime o deforma sus sentimientos; no acepta la expresión de los demás.

## **2.2. ORIGEN DE LA AUTOESTIMA.**

Al hablar del "sí mismo", se hace referencia a "la persona, la totalidad del ser, incluyendo el cuerpo". En el contexto psicológico, el sí mismo se emplea, la mayoría de las veces, para significar la totalidad de las características mentales, habilidades, procesos, creencias, valores y actitudes que son propias a la persona (Branden N., 1971) , y como no se ha llegado a un acuerdo en cuanto a diferenciar la autoestima y el sí mismo, la Psicología Moderna le da dos significados al Sí mismo: uno con relación a las actitudes y sentimientos de una persona respecto de sí mismo como un proceso psicológico de la persona que denota las actitudes, los sentimientos, percepciones y sus evaluaciones; el otro, como un grupo de procesos psicológicos que gobiernan la conducta y la adaptación (García S., 1991).

Cuando hablamos del origen de la autoestima tenemos que una de las influencias más poderosas que recibe el desarrollo de la autoestima es la seguridad que le dan al niño los padres, que no se relaciona con la inteligencia, ni la posición económica de la familia, ni con la educación, el hábitat, la clase social, la ocupación de los padres, ni el hecho de que la madre se encuentre en el hogar (Branden N., 1971).

Lo que resulta significativo es la calidad de la relación existente entre el niño y adultos que son importantes en su vida. Las condiciones de seguridad son :

- 1) Que el niño experimente una total aceptación de los pensamientos , valores y sentimientos de su existencia.
- 2) Que el niño opere en un contexto de límites bien definidos y firmes, justos , razonables y negociables, así como la confianza de que él es capaz de alcanzar y lograr sus metas.
- 3) Que el niño sienta respeto por su dignidad como ser humano, de forma que los padres sientan respeto por sus deseos, estén dispuestos a negociar las reglas familiares dentro de límites cuidadosamente delimitados, con menos necesidad de recurrir a una disciplina punitiva, sino mayor énfasis en recompensa y reafirmación del comportamiento positivo.
- 4) La autoestima de los padres, pues la manera en que se trata a los demás refleja la manera en que uno a sí mismo se trata. Así tenemos que también la sobreprotección

puede coartar la autoestima en un niño. Si son vedados los riesgos y la exploración esencial para todo desarrollo, el niño intuye que es inadecuado para los desafíos normales de la vida, y se siente incapacitado para la supervivencia independiente (Coopersmith, 1967 citado en Branden N., 1983).

El modelo interpersonal de Sullivan (1953) y Kohut (1971) (citados en Rugel P.R., 1992) sugieren que el entorno del niño a temprana edad es crucial para establecer su autoestima, y es originalmente derivada de la experiencia materna de amor y aprobación, resultando en la experiencia dual del sí mismo como "buen yo" y del otro como la "buena madre"; y que las fallas en el cumplimiento de las necesidades de grandeza y exhibición del niño son parte de su temprana egocentricidad, y que deben ser cumplidas por los padres, capaces de observar empáticamente la megalomanía del niño; para que este sea capaz de renunciar a la temprana megalomanía y desarrollar una normal autoestima.

Fallas en observar empáticamente resultan en la experiencia dual del sí mismo como "desagradable" y del otro como "rechazante", que resulta en la experiencia dual del self devaluado como un "mal yo" y percepciones de una "una mala madre". Tales fallas resultan en una resistente incapacidad egocéntrica de experimentar a otros objetivamente, aparte de sus funciones de dar un soporte al sí mismo (Feldman L., 1982).

Quizá se comprenda mejor con la analogía con la que se relaciona a Dios. Cuando los seres humanos desarrollan esta noción de un Dios omnipotente y todopoderoso, se le añade el atributo de una bondad absoluta, por lo que resultaría demasiado aterrador imaginarse a un Dios caprichoso y sádico. De la misma manera para el niño resulta demasiado terrible imaginar que sus padres no saben lo que están haciendo; le resulta al niño incomprensible. Lo único que sabe con certeza es que se siente herido; así que la solución la encuentra en "autocondenas" que representan una estrategia de supervivencia para comprender al mundo y sobrevivir: "Soy malo. No merezco nada". Al conciderarse el niño "malo", procede de manera que demuestre que se tiene razón, comienza por pegar a la hermana, a romper los juguetes del amigo, a mentir, como adolescente a consumir drogas, a tener conductas que lo vinculen con la imagen que se ha formado de sí mismo como persona inadecuada, desagradable e incompleta (Branden N., 1981-1983).

Los niños que se sienten amados y aceptados tal como son, y que no sienten continuamente cuestionado su valor básico ante los ojos de sus padres, poseen una inapreciable ventaja en la formación de una sana autoestima. Para la conservación de la alta autoestima son importantes las habilidades para disminuir o evitar la pérdida de autoestima (Sullivan, citado en Macías A., 1987).

La conservación de la autoestima es una motivación esencial en la vida humana. Rugel R. (1992), Feldman L., (1982) entre otros, sugieren que la autoestima originalmente proviene y está mantenida por cuatro fuentes (Rugel P. R., 1992):

- 1) Del contexto social, provisto de la retroalimentación para la valoración o devaluación que no recibe de otras personas significativas (parientes, esposos).
- 2) El proceso de auto observación, donde el comportamiento propio, emociones y pensamientos están continuamente observados y considerados acerca de su proximidad a los ideales valorados.
- 3) Procesos de atención personal, que enfocan la atención en aspectos del self y del entorno que aumentan la autoestima.
- 4) Procesos defensivos, que protegen al individuo de experimentar una pérdida de autoestima.

Se experimenta autoestima si hay suficiente cercanía entre lo que se observa y el ideal. Las personas que repetidamente fallan en aproximarse a sus ideales valorados van experimentando sentimientos de devaluación; y bajo esta condición intentarán alterar su comportamiento, escoger nuevos entornos que aumenten su autoestima, alterar sus ideales para acercarse mas a su comportamiento o hacer uso de procesos defensivos para evitar adicionales experiencias de autodevaluación. (Kaplan, 1986 citado en Shafer R., 1992).

Kantor y Lehr (1975) (citado en Rugel P. R., 1992) proveen un modelo útil, el cual describen a individuos dentro de sistemas familiares, cada uno persiguiendo sus propias metas dentro de tres áreas cruciales:

- 1) obteniendo y experimentando afecto.**

**2) obteniendo control personal.**

**3) desarrollando y expresando opiniones personales.**

Son áreas importantes para tener una adecuada autoestima y consolidar la identidad. La identidad que comenzó su proceso de formación en los enlaces afectivos primarios con los progenitores, y que sienta sus bases en su "desconexión" con sus primeros enlaces para lograr establecer relaciones interpersonales genuinas y profundas a lo largo de la vida.

La primordial tarea de la niñez temprana - de la que depende el desarrollo normal - consiste en el descubrimiento de los límites, de dónde termina el sí mismo y comienza el mundo exterior (la figura materna). La individuación, que adquiere el niño con aquellas habilidades motrices básicas y cognitivas que junto a un incipiente sentido de identidad física y personal, representan el objetivo principal del proceso de maduración que es la **autonomía**; es decir la capacidad para el control interior, la autorregulación y la propia responsabilidad esta a merced de la posesión de una identidad propia, que permite a los seres humanos ser únicos y estar en intimidad con la realidad, como la percepción real y objetiva del sí mismo. La autonomía consiste en hacerse responsable de las ideas que se aceptan y de los valores en que se basan en las acciones ( Fromm E., 1974; Branden N., 1971).

En este trabajo se toma el concepto de separación e individuación de Branden(1981-1983), que se refiere a un proceso que no sólo se da exclusivamente en la niñez temprana, sino como un proceso que tiene lugar durante cada etapa del desarrollo del ser humano y se manifiesta a través de todo el ciclo vital. Este proceso es inseparable del desarrollo de la identidad y mantenimiento de una sana autoestima. La separación como emergencia y diferenciación de cualquier matriz de apoyo fundamental (sea la madre, padre, familia, en una etapa del desarrollo, la identificación con el trabajo o carrera, una filosofía), está relacionada con el descubrimiento de nuestros propios límites, con la comprensión de donde termina el sí mismo y comienza el mundo. Mientras la individuación como el esfuerzo del organismo para alcanzar la plenitud hacia la propia autorrealización, es el hecho de tomar conciencia de nuestro propio centro, nuestros recursos, hacia un reconocimiento, comprensión e integración del sí mismo progresivamente más amplio (Branden N., 1983 ). La separación y la individuación son antecedentes donde queda conformada la identidad y la autoestima.

Cada etapa del desarrollo del ser humano contiene sus propios riesgos y desafíos. En la medida en que se cubran adecuadamente las necesidades en una determinada etapa, si la experiencia es positiva, el individuo se prepara para la siguiente, lo cual significa que los logros psicológicos y referidos a la madurez de una determinada etapa proporcionan la energía y el empuje necesario para la evolución hacia la siguiente (Branden N., 1983).

Erikson E., (1977) habla de ocho etapas por las que la persona pasa en el proceso de su vida, y a través de estas podemos conocer cómo va adquiriendo autoestima el individuo. Las etapas no son rígidas, suelen fluctuar y junto al paso de cada etapa se vive una crisis, que suele ir acompañada de depresión y ansiedad. Y son:

- 1).- **Confianza vs desconfianza**
- 2).- **Autonomía vs vergüenza**
- 3).- **Iniciativa vs culpa**
- 4).- **Industria vs inferioridad**
- 5).- **Identidad vs confusión .**
- 6).- **Intimidad vs aislamiento**
- 7).- **Generatividad vs estancamiento**
- 8).- **Integridad vs disgusto, desesperación.**

La primera etapa es muy importante para el desarrollo de la persona y confirmación de su autoestima, pues según sea ésta, así llevará la "**confianza**", la fe, la aceptación del sí mismo y de los demás, ya que el niño percibe que es importante y valioso para las personas que le son significativas. La **satisfacción de obtener logros** le dará la seguridad necesaria para "arriesgarse" a dar el siguiente paso. Es importante que el niño se sienta amado para que tenga confianza, se sienta seguro, atendido no sólo en sus necesidades de comida, limpieza y abrigo, sino en sus necesidades de sentirse acariciado y amado. El niño está en esta etapa para recibir, no tiene capacidad para dar. Entonces las crisis, depresiones y ansiedades serán constructivas y no destructivas.

En la segunda etapa, comienza a darse cuenta de que puede dar, empieza a tener "**autocontrol y fuerza de voluntad**". El ejemplo de los padres en esta etapa es muy importante para enriquecer la autoestima pues es más fácil desarrollarse en un ambiente de flexibilidad, de respeto hacia la persona que uno de rigidez.

De los cuatro a los seis años, el niño **"dirige su voluntad a un propósito"**; el niño juega, construye y destruye, compone y descompone; esto le da seguridad. Para una autoestima adecuada, su curiosidad sexual y sus fantasías no deben ser coartadas, sino encauzadas. Si esta etapa le resulta bien pasa a la siguiente.

**"Industriosidad contra inferioridad"**. Aquí su autoestima lo hace ser responsable, cooperar con el grupo, y se despierta su interés en aprender. La variedad de interacción con el mundo y con personas, prepara al niño para la posibilidad de una supervivencia física independiente. Hacia la adolescencia se comienza a cuestionar sobre las etapas anteriores, entrando en crisis de **"identidad"**. La persona se vuelve egoísta, solitaria, de carácter cambiante; lo mismo está feliz que enojada, no sabe qué le pasa o qué quiere. El individuo empieza a reflexionar sobre sus procesos de razonamiento, adquiriendo la facultad de autoexamen y autocrítica, con respecto a su independencia y a su autoafirmación.

En esta etapa puede aclarar y fortalecer su autoestima, si encuentra confianza, comprensión, respeto y ayuda que le facilite superarla.

**La madurez** en un sentido más amplio comienza cuando el individuo se realiza compartiendo, apreciando la intimidad, la amistad profunda tanto del mismo sexo como del sexo opuesto e integra el sexo al amor, constituyendo una manifestación de su autonomía. Si no se consolidaron las etapas anteriores a la de **"intimidad contra aislamiento"**, se puede provocar estados de neurosis y aislamiento.

En la etapa de **"generatividad contra estancamiento"**, las personas son productivas, creativas, consolidan y cuidan su familia, amigos y trabajo. Hay una total proyección del ser humano a relacionarse y ser productivo. En el caso contrario las personas se encuentran estancadas, no aman, no son creativas, ni productivas. Viven en el egoísmo, no se han encontrado a sí mismas (etapas anteriores no superadas). Su autoestima es baja.

Dado que al ser humano le resulta natural y apropiado la vida en sociedad y que de ello extrae muchos beneficios, no se puede decir que el deseo de mantener relaciones armoniosas y benévolas con el prójimo constituya una violación a la independencia. Se transforma en violación si el individuo da prioridad a este deseo sobre la propia autonomía.

**La autonomía** implica tomar la propia responsabilidad sobre los juicios de valores propios y sobre la propia vida, implica una identidad, ser consciente de la soledad del individuo, y no tener temor a la muerte.

Cuando la fe, la integridad, la seguridad, todas estas virtudes se unifican, el individuo se encuentra en la etapa de "**Integridad**". Al estar satisfecho y feliz de una vida plenamente vivida, la trascendencia y los valores supremos de amor, bondad, paciencia, y todo lo que significa sabiduría, vive más conciente y plenamente.

En el camino hacia niveles más altos de expresión, autorrealización e individuación, uno de los obstáculos con los que se encuentra en el camino es la autoimagen negativa. La autoimagen es la serie de ideas o imágenes que la llevan a creer que así es. Hay individuos que tratan de vivir de acuerdo a una autoimagen forjada por los padres y que han internalizado y que prohíben al individuo evolucionar. "Nunca llegarás a ser nada", "No seas ambicioso, la fama no es para tí", "No serás feliz", "Lo importante no es lo que tu piensas, sino lo que piensan los demás". La autoimagen es influenciada por el desarrollo cognitivo y experiencias determinantes (Bybee J. & Zigler E., 1991).

Muchos hombres y mujeres tiene demasiada energía e independencia, para no aceptar estos mensajes de un modo absoluto, pero no lo suficiente para liberarse de ellos completamente. De modo, que viven en un estado crónico de tensión y conflicto que no comprenden. La frustración resulta de la falta de desarrollo de su capacidad para el amor, para la creatividad y para la felicidad, que puede terminar invadiendo su personalidad por una nebulosa de ira (Branden N., 1981).

Para Rogers C., (1951) las personas desarrollan una imagen de sí mismo "que sirve para guiar y mantener su ajuste en el mundo externo", y esta imagen es un producto de la interacción con el ambiente y refleja los juicios, preferencias y limitaciones del escenario familiar y social en particular.

Cada individuo hace juicios duros y rechazantes sobre sí mismo, ocasionando que este sufra y baje su autoestima. Así se tiene que un niño prácticamente no tiene medios para comprender y reflexionar sobre las situaciones que le causan dolor, no puede decir: "Comprendo la razón por la que mi papá no juega conmigo y no me deja sentarme en su rodilla, y por el contrario solo me exige y regaña. No tengo que tomármelo como algo

personal, ya que el es un hombre reprimido que no permite aflorar sus sentimientos y emociones, no tiene la intención de hacerme sentir mal, lo que pasa que para abrirse hacia mí, tendría que establecer conexión con el ser solitario y abandonado que guarda en su interior, y eso podría resultarle demasiado doloroso " .(Branden N., 1983 ).

Rogers C., (1951) concluye que si el sujeto habita en un ambiente permisivo que facilite una expresión libre de sus afectos e ideas y no se someta a comparaciones duras, permite que el individuo se reconozca y se acepte a sí mismo. Los conflictos pueden evitarse si los padres y personas significativas para el niño aceptan sus puntos de vista y valores. Y para lograrlo no necesariamente se tiene que estar de acuerdo con él, sino solamente aceptar diferencias y respetar, para que el niño aprenda a confiar en sí mismo, a respetar y adquiera seguridad.

De esta manera Rogers C., (1957) centra su discusión sobre las condiciones que pueden facilitar la autoaceptación y la disminución de conflicto, mas que sobre el origen de la autoestima directamente.

Conjuntamente con Rogers C. (1971), Fromm E. (1981) postula la importancia del logro de reconocimiento y libertad durante la infancia, para expresar sus puntos de vista de las personas que lo rodean, para que una vez como adulto tenga la posibilidad de buscar sus propias metas. Siendo el contexto social de gran importancia, ya que la influencia del grupo con un marco de referencia estable y aceptado hace que el individuo busque la independencia o el apoyo.

La habilidad de establecer relaciones interpersonales satisfactorias y la convicción de que las relaciones sociales pueden ser de camaradería y confiables, otras características como creatividad, expresión individual y comportamiento se forman por condiciones sociales determinadas por la aceptación, la libertad de expresión, independencia, reconocimiento y respeto (Fromm E.,1974).

Comprender la importancia de la autoestima en la vida humana es más fácil que comprender su esencia. No se puede apreciar el criterio según el cual se ha evaluado la autoestima, hasta comprender las raíces de la necesidad, las razones que dan lugar a que la autoestima exista. Y no es equivocada la afirmación de que la autoestima es como estima del yo. Cuando se refiere a alguien que tiene un "yo fuerte" , "un yo saludable", se puede decir, que esa persona goza de una buena autoestima (Branden N., 1983).

### 2.3. LA AUTOESTIMA Y EL DESARROLLO PERSONAL.

Para Rogers C. (1973) y Fromm E. (1974) la autoestima se entrelaza con cómo alguien se siente en relación con los otros, por lo que sentirse devaluado e indeseable, es en la mayoría de los casos la base de los problemas interpersonales. En términos generales, no solo los demás son "objeto" de los sentimientos y actitudes de la persona, sino también afectan a la persona misma; las actitudes para con los otros y para consigo mismo lejos de ser contradictorias son conjuntivas básicamente.

En lo que toca al problema de la relación eso significa que: el amor a los demás se encuentra en la actitud de amor a sí mismo. El amor genuino constituye una expresión de la "productividad", como afirma Fromm, la capacidad de amar "presupone el logro de una orientación predominantemente productiva, en la que la persona ha superado la dependencia, la omnipotencia narcisista, el deseo de explotar a los demás, de acumular y por lo contrario ha adquirido fe en su capacidad de alcanzar el logro de sus fines" (Fromm E., 1974). En la medida que se carece de estas cualidades que son propias de una sólida autoestima, la persona tendría miedo a darse y por lo tanto de amar.

El "dar" como cualidad fundamental de una relación, es una capacidad intrínsecamente relacionada con el desarrollo de la propia autoestima. Con respecto a esta noción, el malentendido más común consiste en suponer que dar significa "renunciar". Lo que ocurre, es que la persona que no ha desarrollado más allá su fortaleza y autoestima, experimenta de esa manera el acto de dar en una orientación básicamente receptiva. Las personas, dice Fromm E., (1974) cuya orientación no es productiva (aquí basada en la autoestima), vive el dar como un empobrecimiento, por lo que se niega generalmente a hacerlo. Pero otros, hacen del dar una "virtud" en el sentido de un sacrificio. Sienten que puesto que es doloroso, se debe dar, y creen que la virtud del dar esta en el acto de aceptación del sacrificio, para ello quienes corresponden a la paradoja "felicidad-ansiedad" (Branden N., 1983), caracterizado por una baja autoestima, la norma es que dar es mejor que recibir, lo que significa que es mejor sufrir una privación que experimentar alegría (Fromm E., 1974).

Para las personas que gozan de alta autoestima, el acto mismo de dar se experimenta como una expresión de fuerza, riqueza y poder productivo. Tal experiencia de vitalidad y potencia llena de dicha y lleva a experimentarse a uno mismo como vivo y dichoso "dar

produce más felicidad que recibir no porque sea una privación sino porque en el acto de dar está la expresión de la propia vitalidad" (Fromm E., 1974).

A su vez cuando alguien da verdaderamente, no puede dejar de recibir lo que viene a cambio. Dar implica hacer de la otra persona un dador y ambas comparten la alegría de los que han creado. En lo que toca específicamente al amor, eso significa que el amor es un poder que produce amor.

Maslow A. (1958) reitera que es muy difícil la autoestima sin el sentimiento correspondiente de sentirse amado, pero puede haber amor sin esta condición, en tal caso se estaría refiriendo a una cualidad enferma del mismo.

La experiencia de sentirse "digno" de felicidad contenida en la noción de autoestima, es también importante pues no sólo es cierto, que para poder amar es necesario amarse a sí mismo, sino que si uno no se ama a sí mismo es imposible creer que uno es amado por alguien, es imposible aceptar el amar y recibir amor, tal como ocurre en la autoestima baja. Es requisito para una relación satisfactoria, la visión de sí mismo que contenga el derecho de ser amado, la naturalidad de ser amado, la propiedad de ser amado y esto lamentablemente no ocurre en quienes más viven la felicidad como ansiedad.

Este último factor ha sido investigado profundamente por Nathaniel Branden (1984) y reporta en su trabajo de parejas con baja autoestima que muchas de ellas sienten no ser merecedoras de felicidad o de realizar sus deseos, sienten que "la plenitud se irá pronto por algún castigo o tragedia", "que no tienen derecho" e incluso llegan a integrar la falta de una relación satisfactoria como sufrimiento terrenal con pasaje al cielo, "es difícil ser feliz" "tal vez en el futuro algo me sucederá" "la felicidad no dura", son comentarios y respuestas características de una baja autoestima.

Lo que ocurre explica Branden N., (1983) es que la baja autoestima viene por lo general asociada a experiencias de ansiedad paradójicas a la felicidad, y que se consolidan básicamente en los primeros años con referencia a las relaciones que se mantuvieron con los padres y que funcionan posteriormente a modo de "programación paterna" en la baja autoestima. Un ejemplo sería el de una persona que creció en un hogar religioso, donde aprendió que el sufrimiento representan un pasaporte a la salvación, y que con cada día de sufrimiento acumularía méritos en el cielo, mientras que el gozar es alejarse de obtener el amor de sus padres, es probable entonces ya como adulto que en sus

"decisiones de vida" se mantenga en obediencia a este mandato, tal que, al "elegir" su pareja lo haga con alguien con quien sea imposible crear una relación satisfactoria, porque ser feliz se convierte en un peligro, en una traición a la familia, y se siente como exenta de realidad.

Por el contrario, la autonomía asociada al yo auténtico y que concierne a la capacidad individual para la dirección y regulación de la propia vida se opone directamente a las programaciones paternas (Branden N., 1983).

Autonomía y Autoestima son inseparables, ambas presuponen un éxito en el proceso de individualización y separación, tal que los atentados a ambos procesos inciden inmediatamente en la manera en que se relaciona con demás.

Un individuo autónomo rápidamente comprende que la otra persona no esta solamente para satisfacer sus necesidades, comprende y acepta el hecho que al existir amor entre dos personas cada una es responsable de sí misma.

Seguramente una persona así descrita, no creció necesitando mostrar que "es un buen chico", conformando las expectativas ajenas, ni como "abandonado" esperando ser "salvado" por alguien, o requiriendo "permiso" para ser lo que es, aspectos propios de una baja autoestima que a la hora de mantener una relación se esfuerzan por buscar alguien de quien puedan depender o bien postrarse a los pies del otro en renuncia a sus propias necesidades.

El individuo autónomo, no sentirá su autoestima como continuamente cuestionada . Su valor no es asunto de continua duda, ya que su fuente de aprobación está en sí mismo. y no a merced de cada encuentro con otra persona, como posee la mínima seguridad necesaria para moverse en el mundo independientemente de alguien, la necesidad de valorarse no estará presente a la hora de relacionarse, ni su deseo de reconocimiento o aprobación se confundirán con el auténtico y saludable deseo de ser amado.

Los individuos autónomos respetan el derecho de su pareja de regir su propio destino, su necesidad de estar solos, de estar preocupados, y por otro lado no involucrarán a la pareja en aspectos directamente personales como son el trabajo, desarrollo de necesidades propias y /o evolución personal. Por el contrario, en las personas no autónomas los momentos de dolor inevitables en una relación son tomados como un

hecho de no ser amados, los pequeños incidentes terminan entonces en grandes conflictos, en tanto que el individuo autónomo tiene una gran capacidad de ver las fricciones diarias de la vida con una perspectiva realista, tal como corresponde a una adecuada autoestima.

Es mas probable que una persona de baja autoestima se dedique a profesar celos, a ser posesiva, cruel en comprobar la devoción que no se le tiene, intentará corregir al otro, hará comentarios de autodesprecio, perseverará en el hecho que el otro no lo quiere, criticará, controlará y manipulará, desconfiada promoverá culpa, demandará seguridad, se sentirá aislada y deprimida, preocupada, retraída, descripciones que hacen fácilmente previsibles las consecuencias sobre la relación.

Se puede decir que todo aquello que acontece en una relación de pareja con baja autoestima se opone grandemente a la práctica de aquellas condiciones indentificadas por Rogers C., (1957) como promotoras de salud, plenas en cuanto tienen "éxito" al cumplir con condiciones básicas de actitudes como son la capacidad empática, la autenticidad y una concepción positiva y liberal del hombre.

Pues si es cierto que existe cierto vínculo entre el grado de bienestar mental que goza una persona y la autoestima, del mismo modo que existe una conexión entre el estado de autoestima de una persona y su conducta en el trabajo y en las relaciones humanas (Branden N., 1983; Maslow A., 1958; Rogers C, 1971), por lo tanto, toda ganancia o pérdida en el sentido de autoestima se traduce decididamente en una orientación actitudinal y de comportamiento paralelo, ya sea a favor o en contra de la salud -plenitud de la relación.

### 3.1 La teoría del crecimiento. Carl Rogers .

Las condiciones básicas que en relación terapéutica producen el efecto terapéutico, y facilitan el desarrollo personal en el sentido de madurez psicológica, es decir los elementos que estimulan el desarrollo personal o crecimiento son:

a) **La congruencia.** Se refiere a la genuinidad, autenticidad de la persona, donde mientras el terapeuta es más genuino, sin poner fachadas personales o profesionales mayor es la probabilidad de que el cliente cambie y crezca de una manera constructiva.

b) **La aceptación positiva.** Un cambio terapéutico se da con mayor posibilidad cuando el terapeuta experimenta un cambio de actitud positiva, abierto a cualquier cosa que el cliente expresa en ese momento.

A medida que el cliente encuentra al terapeuta escuchando sus sentimientos en una forma aceptante, él se vuelve capaz de escucharse a sí mismo con aceptación.

c) **Incondicionalidad.** El terapeuta estima al cliente en forma total más que en una forma condicional. Acepta cualquier sentimiento -confusión, resentimiento, miedo, coraje, valor, orgullo o amor- que sea expresado por el cliente. Así también los propios sentimientos hacia el cliente, y a medida que éste encuentra al terapeuta estimándolo y valorándolo aún en los aspectos más terribles y ocultos que han sido expresados, él experimenta una estimación y gusto por sí mismo.

d) **Comprensión empática.** El terapeuta capta con precisión, los sentimientos y significados personales que están siendo experimentados por el cliente y comunica esta comprensión a éste. A medida que experimenta empatía, el cliente es capaz de tirar las fachadas para mostrarse más abiertamente a la experiencia interior. Las aportaciones del terapeuta caen con el ánimo y contenido del paciente. Donde el tono de voz del terapeuta transmite su habilidad para compartir, su respuesta es más o menos igual a lo que el paciente siente (Rogers C., 1961).

Un proceso terapéutico para Rogers, son las experiencias que producen por el uso de ciertas técnicas terapéuticas. Se da en el sentimiento o en la experiencia, estos dos

Últimos son dos acepciones que se refieren a lo mismo aquello con lo que la persona está contactada en el momento.

El sentimiento es más fenomenológico y la experiencia, la definimos como la unidad conato-afectiva, se trabaja con lo que la persona siente, hacia un cambio en el proceso de pensamiento. Estos fenómenos se dan al mismo tiempo. La palabra juega la representación de sentimientos y pensamientos.

La teoría del cambio es una remoción de la experiencia. El proceso de la experiencia tiene un carácter, Toda persona lo va sentir particularmente según las propias condiciones que se da en un continuo general para todos. Los cambios que se dan, son:

### 1) Cambio en el material verbal.

Como la persona refiere su propia problemática, al principio tiene cierta reticencia a comunicar el sí mismo. La persona no advierte o advierte muy poco en la manera de reconstruir sus experiencias a lo que le acontece internamente. Hay un intenso bloqueo de la comunicación interna entre el sí mismo y la experiencia. La persona que se encuentra en esta etapa puede ser descrita con términos tales como éxtasis o fijeza, que significa lo opuesto al flujo o al cambio.

En esta etapa la experiencia corporal es una manera de manifestar su problemática. Los movimientos que se dan son:

Desde los síntomas hacia el sí mismo. Es uno de los mejores índices que la terapia avanza, deja de quejarse la persona de sus sintomatología y avanza hacia aquello que más le preocupa.

De un marco de referencia exterior a un interior. Al principio la persona culpa a la situación externa de sus problemas. Condiciones que no tienen que ver con la dinámica individual. En la medida en que el proceso avanza, la persona se va refiriendo a un esquema interior que conlleva el deseo y la actitud de responder ante las propias experiencias. Esta capacidad de ser responsable tiene que ver con un auto-responderse, dar una respuesta, explicación que se da a algo que le aqueja (lo elabora), que va unida a la responsabilidad que asume de encontrar en uno mismo lo que pasa.

De los hechos pasados hacia el presente. Se revela la calidad del proceso, porque a medida que este avanza hay mayor vivacidad para trabajar las situaciones actuales y no dirigirse solo al pasado (este se necesita para darle una resimbolización a la experiencia pasada para entender el presente). Se fomenta que se viva en el presente con la resimbolización de experiencias pasadas. Nos remite a que la persona amplie su marco de realidad de adaptación. La persona toma acción de lo que le aqueja.

## **2) Cambio en la actitud de uno mismo.**

Hay un movimiento en el modo de sentir, de pensar de uno mismo. Cambia la actitud de uno mismo y hacia los demás. Hay una mutación en el modo que uno tiene de pensar y sentir respeto a uno mismo y a los demás. Va a ver una percepción mas positiva de uno mismo: "Esto que a mi me pasa tiene sus razones, no estoy muy motivada aunque se que soy bastante eficaz.". Esta cantidad de datos que son positivos en la persona estan en la esfera de la conciencia, que por lo tanto se hace una percepción más real de uno mismo., donde el foco de valoración está dentro de uno mismo, no afuera. Descubrir verdaderos valores, es decir toda experiencia viene representada por un símbolo experiencial que corresponde a un valor que le da la persona a su propia vida, por ejemplo "Una niña muy expresiva en su afecto, llega a su madre y esta le dice a la niña que eso la va a llevar por mal camino, que debe ser mas recatada". Ella al resimbolizar la experiencia, se atreve a contactarse expresivamente con los demás, siendo un valor mas propio que aquel que le dijo la madre. Esto es lo que se llama autonomía, independencia psicológica.

## **3) Cambios perceptuales.**

Diferenciaciones y ampliaciones cada vez mayores de la experiencia. Esto es lo que se llama CRECIMIENTO. La persona es capaz de sentir, de vivenciar cada vez más agudamente lo que siente, lo que piensa (sabiduría organísmica, es decir sólo la persona sabe lo que siente). Ampliaciones de la experiencia porque el sujeto se vuelve mas capaz de otorgar símbolos de lo que le está pasando al sujeto, por ejemplo: una persona temerosa a la autoridad, en el referente directo tenemos que la persona dice que está temerosa... lo precisa. Las conjeturas a nivel de autorespuesta que se da a este problema es "mi padre era muy crítico", "como no se lo que estoy realmente haciendo, estoy inseguro", esta percepción se amplía con un sin número de respuestas que va a

poder diferenciar hasta encontrar la razón de lo que le pasa. La persona adquiere la destreza de conocerse a sí misma.

De percepciones más abstractas a más concretas, de experiencias indiferenciadas llega a experiencias concretas respecto a uno mismo, va de lo general a lo específico.

#### **4) Cambio en el proceso de evaluación.**

Recupera su propia brújula interior actuando en base a valores propios, alejándose de normas introyectadas y asume las propias. El centro de valoración está en sí mismo.

#### **5) Cambio en la experiencia de la relación.**

De sentirse poco digna a una persona que se conceptualiza digna de valor y respeto (sentimientos de consideración hacia sí mismo) que puede ser condicional o incondicional, este último es el esperado que no disminuye en virtud de las experiencias que le ha tocado experimentar.

Es aquí el cambio magistral donde la persona que tendía a desvalorarse por las experiencias negativas y las tomas de decisiones no acertadas, deja de igualar su manera de valorarse con las situaciones. Le otorga respeto a su persona y no a las acciones que tuvo. Hay que respetar condiciones, motivos, percepciones que llevarán a la persona a actuar.

#### **6) Cambios en la conducta.**

Este cambio no sólo lo percibe la persona sino también los demás. Aquí encuentra una mayor responsabilidad, asume y tiene mayor contacto con lo que desea, hay menor tensión psicológica, esta se produce por una discrepancia muy elevada por ese yo y el organismo. Bajo estos cambios operados estamos en el entendimiento que la persona está funcionando psicológicamente de manera óptima y plena en el sentido de la adaptación y la salud psicológica.

Tiene una conducta más realista, madura, menos defensiva, mayor contacto con sus sentimientos.

#### **7) Cambio en el modo de experimentar.**

Ahora el cliente puede experimentar como inmediatos los sentimientos que antes estaban bloqueados, inhibidos en su cualidad del proceso. Estos sentimientos, que antes no se atrevía a experimentar, fluyen hasta sus últimas consecuencias. Un sentimiento del presente es experimentado directamente, de manera inmediata y rica. Ya no hay temor, necesidad de negarlo o luchar contra éste. Puede tomar distancia de la experiencia para sentirlo y sentir cosas acerca de ella .

#### **8) Cambio en los constructos personales.**

Los constructos personales se replantean provisionalmente, para ser luego validos mediante las experiencias ulteriores, pero aun en caso de serlo, se los plantea con mayor flexibilidad. "No sé qué cambió, pero me siento indudablemente distinto cuando recuerdo mi infancia..ahora que estoy descubriendo ésto, se que los errores de mis padre, puedo yo corregirlos". El cliente lucha por construir algunos aspectos fundamentales de su experiencia.

#### **9) Cambio en la comunicación.**

La comunicación interna ahora es clara, los sentimientos y símbolos se correlacionan de manera adecuada y hay términos nuevos para describir sentimientos nuevos. Vive conscientemente sus sentimientos, los acepta y confía en ellos.

#### **10) Cambio en el modo de relacionarse con los problemas.**

El cliente ha avanzado un gran trecho en relación con el momento en que percibía su problema como algo externo. Ahora vive una parte de los problemas de manera que se ha hecho totalmente consciente y ha ido aceptando por completo su participación en la génesis de éstos, comienza a responsabilizarse por sus propios problemas, de manera que en el futuro, al enfrentar una experiencia de características similares, puede enfrentarlo y manejarlo con éxito, como cualquier otra realidad clara.

#### **11) Cambio en la relación de las personas con los demás.**

En un extremo del continuo el sujeto evitaba las relaciones íntimas, que percibía como peligrosas. En el otro extremo vive la comunicación interna entre los diversos aspectos del sí mismo, ahora como libre y exenta de bloqueos; el individuo se comunica libremente en las relaciones con los demás, que ahora no están estereotipadas, sino que son relaciones de persona a persona.

**12) Se da cambio en el incremento de la congruencia.**

A medida que la persona se reorganiza, la congruencia entre su concepto de sí mismo y la experiencia aumenta cada vez más: el yo es capaz ahora de admitir experiencias que anteriormente eran demasiado amenazantes para ser admitidas en la conciencia. Ahora se relaciona con sus problemas de manera responsable. En realidad experimenta una relación plenamente responsable con todos los aspectos fluidos de su vida. Vive en sí mismo como en un proceso siempre cambiante. A medida que el proceso se aproxima a este último punto, la persona se convierte en una unidad de flujo y movimiento. Ha cambiado, pero lo que parece más importante es que se ha convertido en un proceso integrado de cambio (Rogers C., 1961).

## 4.1 ELECCIÓN DE PAREJA Y AUTOESTIMA.

¿Por qué un "enamorado" elige a una persona y no a otra como su "objeto de amor"? y ¿Qué es lo que hace tan especial a una persona por encima de las otras?

El amor es para Fromm E., (1974) una atracción completamente individual única entre dos personas específicas que precisa de un acto de voluntad. Amar no es simplemente un sentimiento, sino un compromiso en dedicar la vida al otro, a diferencia del "enamoramiento" en el que, cuando el desconocido deja de serlo, el impulso pierde intensidad, aunque no deje de ser una forma de disimular periódicamente la separatividad. Fromm E., (1974) encuentra la raíz del amor en la necesidad de superar la "separatividad", la soledad del ser humano, fuente última de la angustia, mediante la unión con otra persona.

La pareja, al ser la relación interpersonal adulta más profunda, viene a substituir a la familia de origen, y para entender mejor el proceso por el cual se elige a la pareja, se debe recordar que esta es un proceso dinámico de interrelación de diferentes elementos. Y desde la primera atracción se establece un proceso de comunicación (Casado L., 1991), mediante el cual las dos personas intercambian mensajes que explican cómo son y qué esperan del otro. Estos mensajes son, en parte, no verbales y son más importantes que el aspecto físico, para que exista un pre-enamoramiento, que son señales de aprobación por parte de las dos personas, un permiso y al mismo tiempo un deseo de intimar más (Davis H., 1988). Está claro que en la atracción erótica el impulso inicial es más importante el aspecto físico, la voz, el perfume apropiado, la forma de vestir, entre otros (Berne, 1970 citado en Casado L., 1991).

Así tenemos que los elementos que van a orientar la elección de pareja fundamental están referidos a :

La elección del objeto por referencia positiva o negativa a la imagen parental o a las fantasías que se tiene sobre ésta, es decir, se busca inconscientemente a la persona que tenga los rasgos idealizados con referencia a la figura parental con la que se identificó la persona, donde el Edipo, en sus formas positivas ha dejado su marca, o por el contrario

en forma negativa, la persona establece defensas contra su pulsión, en otras palabras, la persona rechaza conscientemente el rasgo que tenía el representante de su pulsión de amor con el cual se identificó ( el padre del sexo opuesto) y busca a ese alguien que no presente estos caracteres y por medio de ello sirva al sujeto para protegerse mejor y defenderse de sus deseos edípicos, reprimidos en el inconsciente, pero no superados todavía, pues si bien el rasgo que repela por que lo vive como debilidad, también le gusta y lo tiene en sí mismo (Lemaire J., 1986).

Determinaciones sociales. Si bien es cierto que la unión de la pareja se da a un nivel afectivo, y la selección es espontánea a través de un sin número de encuentros con otros compañeros posibles, entre los cuales operan recíprocamente los mecanismos de atracción y de repulsión hasta seleccionar a uno, con el cual tiene que aprender a conocerse y a descubrir si concuerdan o no. Los encuentros no dejan de involucrar el contexto socioeconómico, cultural e ideológico que delimitan la elección sólo con aquellas personas que proceden del medio social con el cual la persona interactúa; su trabajo, su núcleo social, domicilio, etc.

A pesar de que la unión se establece en una sociedad particularmente de familias nucleares (Lee & Stone, 1980), dicha autonomía es relativa; ya que es influida por normas vigentes de la sociedad y del ámbito social en el que se encuentra; es decir, por la diversidad de roles que las personas llevan a cabo en la sociedad con numerosas instituciones que establecen una red de interrelaciones, influencias, presiones y condicionamientos tanto en las formas de pensar como en la conducta y que la persona siente más como interés propio que como obligación, comportarse de acuerdo a estas imposiciones de su medio, así también la dependencia afectiva y cultural con relación a su medio. Estos determinantes entrecruzados introducen muchos elementos que van a orientar a una persona para que elija a una pareja conyugal y no a otra.

Historia del sujeto. La elección de pareja se basa en tempranas conexiones con los padres, y figuras significativas para la persona, no deja de tener siempre elementos frescos; ya que se deriva de una circunstancia nueva, de la personalidad de los miembros y de la historia del sujeto y de la pareja, incluyendo factores psicológicos, sociales y culturales en sí como un compuesto químico reciente, con identidad psicosocial propia (Ackerman, 1978; Klein, 1979; Sluzki, 1979; Juri, 1979; Sandoval, 1984 citado en Anaya D., 1980).

Para que se establezca la pareja, y pueda perdurar por algún tiempo, es preciso que sus dos componentes encuentren alguna ventaja psicológica en la relación. Se busca en el otro satisfacciones complementarias o simétricas, por consiguiente, no basta con que uno de ellos encuentre en el otro la representación de su ideal del Yo; también es preciso que este otro, o bien encuentre él también en el otro la representación de su propio ideal del yo, o las satisfacciones derivadas de que lo ame un compañero en quien busca la debilidad o la falla. El objeto de amor debe responder a satisfacer la mayor parte de los deseos conscientes del otro, y al mismo tiempo contribuir a reforzar su seguridad y autoestima (Lemaire J., 1986; Casado L., 1991).

El sujeto y sus primeros años se comporta en la forma en la que le sea más fácil obtener satisfacciones: atención, aprobación y cariño que busca como niño, incluye tanto, qué hacer y qué emociones manifestar ante los padres, para un esquema cognitivo de sí mismo y de su imagen que le permitirá comportarse así y que sea congruente con lo que cree de sí mismo, según su mito (malo o bueno). Al mismo tiempo en la dinámica familiar él va construyendo sus estrategias de defensa. Cuando un niño por más esfuerzos que hace para adaptarse a lo que cree que de él se espera, sin obtener más que indiferencia o recriminación, por que probablemente algunos de los padres es lo suficientemente rígido e inflexible, sentirá probablemente rabia o tristeza y sus conclusiones cognitivas se basarán en una proyección "estoy mal porque los demás son injustos o malos conmigo", entonces, si no puede confiar en los demás (la percepción se generaliza a todos los otros) porque están mal, sólo podrá confiar en sí mismo y por tanto necesitará dominar para preservar su autoestima, controlar las situaciones para sentirse seguro. Así sus esfuerzos ya no irán encaminados a ganarse el amor de los otros al precio que sea, sino a demostrar a los otros y culparlos de las cosas que no van bien. Necesitará admiración y sumisión como fuente para mantener su autoestima.

Este tipo de sujeto dominante buscará mantener relaciones con personas desválidas, inseguras, sumisas, en una palabra, inferiores a él, y a cambio ofrecer al otro su protección, responsabilidad, seguridad, fuerza y también su intolerancia, rigidez paternalismo o despotismo, según los casos, aunque todos estos aspectos negativos quedan ocultos en un principio o son considerados pequeños defectos de carácter.

Hay otra opción si el niño no se siente capaz de ser fuerte. Si la reacción de la madre ha sido cuando este era un bebé, de posesión, de amor absorbente, acercándose

demasiado al pequeño cuando este no lo desea, es como si el bebé se sintiera amenazado con ser destruido. En este caso la estrategia de protección se decantará hacia la retirada, con conductas de aislamiento, la búsqueda de la autosuficiencia y el distanciamiento afectivo de los demás. Si no se depende de los demás no hay riesgo, porque lo que hagan no es importante, no hay implicación profunda en relación a los otros. El niño vivencia que si recibe amor, su identidad corre peligro, no podrá ser "él mismo" por que será absorbido. Una sobreprotección exagerada, una atención y reconocimiento desmesurados lleva al niño a sentirse obligado a responder a las expectativas que le imponen, al precio de perder su autonomía, o a culpabilizarse por no ser capaz de corresponder a todo lo que le dan. La culpa le lleva a reprimir su rabia (a diferencia de la persona dominante) y por ello la única opción que le queda es la retirada. La maniobra defensiva consiste con frecuencia en elegir un futuro compañero de pareja con el cual sólo se compartirán algunos aspectos de su vida, para no experimentar emociones muy densas que socaven su seguridad.

La persona aislada elige personas sumisas, a las que les ofrece seguridad, frialdad para analizar "objetivamente" las situaciones (que puede exasperar al otro), su tolerancia, que proviene más de la no implicación que de la aceptación.

Por otra parte pedirá poco del otro, su intimidad, lo que puede hacer sentir a su pareja que no es necesario o considerarse incapaz de ofrecer lo que el sujeto aislado busca.

Al inicio de la relación se mostrará como una pareja óptima, aunque luego se siente incómodo, necesita distanciarse y su objetivo será mantener las distancias, no permitir que se acerquen demasiado, ya sea mediante mostrarse seductor y seguro (el don Juan al hablar de pareja), brillante y frío intelectualmente hablando.

Se dice que el amor es la garantía, la seguridad existencial del niño, lo que le permite ser, así que el niño puede también optar por la sumisión; si es así es porque intuye que lo que se espera de él es que sea un buen chico y que siendo así obtendrá lo que necesita. Si eso es lo que quieren los padres, con certeza que lo transmitirán directamente (tienes que ser ..) y reforzarán las conductas "adecuadas", y el niño tenderá a repetir sus conductas manipuladoras tantas veces como lo necesite. La persona sumisa tenderá a buscar una pareja que le dé seguridad y protección, como es una persona dominante o aislada, en tanto que ofrecerá al otro su autodevaloración, su pasividad, su firme decisión de hacer lo necesario para complacer al otro ( para asegurarse la aceptación y

protección), y por tanto permite al otro ser superior, activo, y le deja la toma de decisiones.

Estas conductas complementarias, donde la autoestima forma parte del papel que tenga la persona (dominante, sumisa, aislada) en su relación de pareja, se mantiene al producir un "beneficio directo", si la complementariedad funciona, y cada uno recibe suficiente reconocimiento externo, la relación se desarrolla sin esfuerzo aparente. Sugiere Will J. (1975) (citado en Casado L., 1991) que la relación sólo puede mantener su equilibrio, si las reglas de esta no se alteran, lo que presupone varias circunstancias que no siempre se van a producirse:

a) Si los dos miembros de la pareja pueden mantener sin esfuerzo su papel de dominante, aislado o sumiso, que cada uno ofreció al otro durante la etapa de formación de pareja (por lo tanto este se convierte en lo real) a lo largo del tiempo. Pero si algo falla en este delicado equilibrio comienza a aparecer la ansiedad y por lo tanto la duda sobre la adecuación de la otra persona como pareja, no se replantea el su papel porque no se es consciente de ello, sino se empieza a pensar que la equivocación es en la elección de la pareja, en la percepción propia, es el otro el que me hace sentir mal ("por más que me esfuerzo en agradarle nunca me presta suficiente atención" "con todo lo que le doy no para de recriminarme cosas").

b) Si los miembros de la pareja son capaces de adaptarse a las nuevas demandas que inevitablemente producen los cambios que el tiempo conlleva. "El matrimonio no es un estado, sino un proceso".

El matrimonio sigue un ciclo de vida familiar, a la primera fase del enamoramiento y las ilusiones de futuro, seguirán otras en las que la presencia de los hijos o la valoración de lo conseguido en relación a lo proyectado tendrá más peso. Más tarde la casa vacía abrirá una nueva etapa en que se deberá reestructurar la relación, la jubilación, con sus repercusiones psicológicas y económicas.

Todo esto exige a cada miembro un esfuerzo de adaptación constante, donde el rol de la persona puede tener serias dificultades ante determinados sucesos.

c) Si ninguno de los miembros de la pareja inicia un proceso de cambio personal que le lleve a replantearse alguna de las reglas de relación existe situaciones que llevan a uno

de los dos miembros de la pareja a cuestionarse su papel. La relación con otras personas, la presencia de modelos distintos (incluso a través de libros o revistas), la trayectoria profesional, una aventura o una psicoterapia pueden dar pie a que una persona se haga preguntas, dude de lo que hasta entonces había sido claro, donde su rebelión irá acompañado de duras recriminaciones ("tu no me has dejado ser yo mismo").

d) Y si no se produce ningún acontecimiento externo que genere una distorsión en el equilibrio en una serie de acontecimientos imprevisibles pueden producir desajustes en el equilibrio porque los dos miembros de la pareja se vean afectados de manera distinta y se adapten mejor o peor a la nueva situación. Tales hechos pueden ser como problemas económicos, enfermedades, promociones profesionales, infidelidades.

La infidelidad es uno de los acontecimientos más desestabilizadores del equilibrio de la pareja. En la mayoría de las ocasiones el daño producido por la infidelidad proviene más de la agresión a la autoestima de la persona "engañada", mas que de criterios y juicios morales. Sus motivos son complejos e incluyen aspectos sociológicos como el mensaje de permisividad constante que emiten los medios de comunicación, y psicológicos, relacionados con alguna carencia en la relación con la persona que es la pareja estable. Debe considerarse así también la etapa, pues en la primera fase puede tener un significado de libertad, de resistencia a un compromiso que impide proseguir con la idealizada vida anterior, en la fase de madurez puede ser una forma de sobrecompensar la autoestima, sintiéndose joven y atractivo.

Algunos autores entre ellos Rogers C., (1976) consideran que la infidelidad, como cualquier crisis, puede resultar positiva si se enfrenta de forma constructiva, ya que ayuda a explicitar alguna disfunción en la relación. En cualquier caso habrá que tener en cuenta el contrato que la pareja tenga al respecto y el deterioro que pueda ocasionar en la relación.

Cuando las exigencias al otro implícitas en cada papel empiezan a no ser satisfechas, donde anteriormente la persona estaba cómodamente instalada en el papel complementario obteniendo beneficios directos de la actitud de la pareja, el derrumbe puede avivar ansiedades inconscientes, la persona contacta con su angustia y su autoestima se ve afectada. En una primera fase probablemente intensificará su manipulación, desde su papel hacia uno de la pareja (frecuentemente la mujer) intentará controlar la situación incrementando su actitud de superioridad, fortaleza o

victimizándose, presionará hacia la intimidad culpabilizando al otro, mientras que el otro defenderá su independencia, hasta llegar a discusiones que le proporcionen "beneficios", como interrumpir el acercamiento, y la descarga de la ira que provoca el sentirse invadido y que le moviliza emocionalmente.

Este cambio evidencia el conflicto, lo que en principio puede ser positivo, ya que denuncia el fracaso de la situación anterior. Las soluciones que se proponen, por más intencionadas que sean, estarán condicionadas por la autoestima y cognición de cada sujeto, por eso habitualmente los sujetos sólo se plantean soluciones que están dentro de los límites de la complementariedad.

Los conflictos en la pareja son diversos, pero en resumen se destacan los siguientes (Casado L., 1991): falta de comunicación, diferentes expectativas sobre la pareja u otros aspectos, celos, modificación del acuerdo inicial, competitividad, relaciones de dominante-dominado, sensación de renuncia, culpabilidad.

Rogoll, (1976) (citado en Casado L., 1991) aporta los siguientes "Impedimentos básicos de la relación de pareja" que inciden en el desarrollo satisfactorio de la pareja:

- Infravaloración del otro y de las vivencias positivas comunes.
- Proyección de la culpa en el otro.
- Aparente incapacidad de manifestar los propios deseos.
- Información deficiente sobre la convivencia en pareja.
- Proyección de fantasías amorosas sobre antiguos compañeros.
- Miedo a un diálogo esclarecedor.
- Exigencia del cambio en el otro como solución.

Ciertamente éstos y otros muchos son los problemas que inciden en el desarrollo satisfactorio de la pareja. T.B Novey, (1982) (citado en Casado L., 1991) diferencia diez "bloques relacionales" que actúan como obstáculo a la intimidad:

#### **1).- Pedir lo que necesito:**

El temor de ver rechazadas sus demandas, lleva al sujeto a responder a un mandato "no tengas conciencia de tus necesidades" "no pidas", por lo que las peticiones no se efectúan de manera consciente, recurriendo a pedir en forma manipuladora.

**2).- Compartir la realización de actividades:**

Uno de los dos cede su parte de responsabilidad en las decisiones o realización de las actividades, y el otro se encarga de todo. Cuando existe dificultad en esta área es reflejo de una relación simbiótica.

**3).- Expresar sentimientos.**

La educación cultural ha sexualizado los sentimientos, y así el hombre puede expresar ira pero no miedo, y la mujer será mas femenina si es afectuosa pero no si expresa ira.

**4).- Libertad de ser uno mismo.**

En la pareja, muchas veces las personas se comportan de acuerdo como fantasean o saben que la otra persona desea, por el compromiso adquirido por estar con otra persona.

**5).- Competencia por el poder y el control.**

El poder tiene como objetivo controlar al otro, conseguir que el otro haga algo que libremente no haría. Hay dos formas de controlar al otro, de forma directa, mediante la imposición, las normas, los chantajes con amenaza clara, o bien de forma más sutil, utilizando el "control pasivo".

La necesidad de controlar al otro surge de la propia complementariedad. De la falta de confianza en los otros para poder satisfacer sus necesidades. Donde existen cuatro estrategias para obtenerlo (Steiner Cl., (1983) citado en Casado L., 1991) "todo o nada", "intimidación", "mentiras" y "control pasivo".

El "todo o nada" explota la necesidad o el deseo del otro, aprovechando una situación de debilidad ante otro. Cuando uno de los novios le dice al otro "o nos casamos este año o rompemos ahora mismo", está forzando a su compañero a elegir entre dos opciones extremas, donde el mensaje es "como no puedes romper, harás lo que yo quiero".

La "intimidación" es un recurso para imponerse al otro, a través de amenazas, insultos, gritos y en ocasiones la violencia, son formas muy directas de demostrar quién manda.

Las "mentiras" son más defensivas, enmascara mediante argumentos "lógicos" y razonables algo que no es cierto, en forma de control en la que, aprovecha la persona su

superioridad en el nivel intelectual respecto a el compañero. En cierta forma, son mentiras que tiene un componente de intimidación (no te atrevas a discutir conmigo).

Normalmente se dicen mentiras por dos motivos: para no aceptar un error o por temor a la reprobación del otro o no herirlo.

El "control pasivo" es la forma más sutil de conseguir el poder: no escuchar, no decir, dar largas, confundir al otro, son estrategias en las que se pretende incapacitar al otro para modificar algo o bien se busca culpabilizarle, al no ofrecer, aparentemente resistencia.

No parece existir una correspondencia clara entre los tipos de juegos de poder y los tipos de complementariedad. Lo importante es comprender la dinámica de competencia que se desarrolla. Uno de los cónyuges puede estar intimidando al otro y este responder pasivamente o con mentiras. El vencedor será quien consiga enganchar antes la debilidad del otro. En la medida en que en la pareja uno acapara más poder evidente la estrategia del otro será mas sutil, en ocasiones tendrá dos actitudes (una en presencia de su compañero y otra en ausencia) o se reservará áreas específicas bajo control, o en último extremo acabará por protestar directamente y provocará el enfrentamiento.

#### **6).- Capacidad de ser dependiente sin entrar en simbiosis:**

El temor de depender a nivel emocional de los otros (expresar las propias necesidades) proviene de un mandato "sé fuerte", "no te acerques", "no confíes", "no expreses tus sentimientos". Se produce por el temor a ser rechazado o manipulado a causa de lo que se percibe como debilidades (necesitar ayuda). Este bloqueo impide directamente la intimidad con el otro.

#### **7).- Compartir las tareas.**

Una relación de pareja conlleva la realización de numerosos tareas, tales como cuidar de la casa, ganar y administrar el dinero, educar a los hijos, y debe existir una negociación que distribuya eficaz y equitativamente las tareas, de otro modo uno de los miembros de la pareja se sentirá explotado o desvalorizado, acumulará cupones de rabia que canjeará con mayor o menor prontitud.

**8).- Compartir responsabilidad de la relación.**

Los dos miembros de la pareja deben ser responsables ante situaciones de empobrecimiento psicológico de la relación que, de hacerse persistente, podría entorpecer más profundamente. Esta corresponsabilidad implica el compromiso de dedicar todo el esfuerzo y tiempo a favor de mejorar la relación.

**9).- Ser consciente de uno mismo y del otro.**

La conciencia de uno mismo y del otro significa ser consciente de los estados del yo, de las necesidades, deseos, sentimientos, y del "sí mismo", y a partir de ello se puede desarrollar una relación positiva pues se conocen más las preferencias personales y las de la pareja. Resulta en entonces una base poderosa para establecer una relación íntima.

**10).- Estar abierto al diálogo.**

El conocimiento que se tiene del sí mismo y de la pareja, debe permitir que la comunicación entre la pareja se de a un nivel más de experiencia y sentimiento, y resolver problemas en lugar de perpetuar la dificultad a partir de ver quien tiene el control.

Ciertamente no se puede establecer tipología estricta de las parejas de acuerdo a las áreas de conflicto, pero se puede hablar de seis formas de pareja, entre otras que reflejan la complejidad del desarrollo de la relación, la multicausalidad de los conflictos y su interdependencia (Casado L., 1991):

**Contigo a pesar de ...**

La pareja se mantiene a pesar de que uno de los miembros, generalmente el hombre, puede considerar positiva la relación pero tiene sobre sí la fantasía de que para ello está renunciando a otras posibilidades de su vida, hay una resistencia a la renuncia que va acompañado de una fantasía de libertad "no tengo por qué conformarme con una parte, lo quiero todo".

**Contigo o nada ...**

Una de las dos personas tiene la creencia "no puedo vivir sin ti". En esta situación subyace una confusión entre necesidad y deseo. El "necesito estar contigo" es realmente "deseo estar contigo". La persona tiene necesidad de una relación de pareja que le satisface una serie de aspectos como la compañía, intercambio amoroso, desarrollo de

objetivos en común, pero no necesita que sea una persona determinada quien los satisfaga.

#### **Contigo todo es maravilloso ...**

Este tipo de pareja vive en una nube, sin comunicarse realmente ni expresa sus sentimientos, ni sus necesidades. Son frecuentes las expresiones como "nos comprendemos sin palabras", "le conozco tanto que sé que piensa" "somos iguales".

#### **Contigo si ...**

Relación condicional. Este tipo de pareja ensayan una relación muy libre sin compromiso, con mucha libertad individual, pero siguen considerándose como pareja. Al margen que existe limitaciones que impiden profundizar en muchos casos por el temor del compromiso, "quiero ser tu pareja , pero quiero que cumplas con determinadas exigencias sociales o no intimamos".

#### **Contigo de igual a igual (pero yo diré como) ...**

El contexto social de la pareja ha iniciado un proceso de cambio, generaciones actuales de parejas, donde el hombre expresa su convicción en el mantenimiento de un plano de igualdad con la mujer, pero esta determinación consciente y voluntaria no modifica íntegramente algunas pautas como el temor a ser superado por su pareja "si tu ganas yo pierdo", así que "crece pero hasta donde yo te diga". En este tipo de relación se establece una competitividad hacia el éxito.

#### **Ni contigo, ni sin ti ...**

Son relaciones donde se dan frecuentemente las rupturas seguidas de reconciliaciones cargadas de los mejores propósitos. Existe un alto grado de discrepancias y diferencias pero también una cadena invisible que impide una ruptura total. La pareja está inmersa en un proceso de deterioro progresivo, pese a las buenas intenciones y el desgaste de energía. Hay una simbiosis que no permite plantearse adultamente la opción a tomar: romper definitivamente la relación o analizar seriamente los cambios necesarios para mantener la relación satisfactoria.

Conviene no olvidar que todos tienen acceso a la autonomía, basada en el respeto y valoración positiva para sí mismo y los demás. Maslow A., (1972) afirma que en toda persona coexisten dos fuerzas, una le presiona hacia la búsqueda de la necesidad básica de seguridad, pero la otra le invita al desarrollo de su autonomía. En la necesidad

de mantener la seguridad, la integración de una "falsa" autoestima, los ensayos de liberación pueden ser improductivos ( a no ser que sea a consecuencia de un proceso de crecimiento personal).

#### **4.2 EL AMOR EN LA AUTOESTIMA ALTA.**

Si la autoestima afecta todos los aspectos de la vida del ser humano, hay algunas áreas con las cuales está más relacionada como es con el amor, porque a través de este se muestra en parte el nivel de seguridad y sentido de valor personal que se tiene.

El dar y recibir en el amor tiene mucho que ver con la autoestima de la persona. Si esta es alta, no tendrá problemas para recibir, porque una persona que se valora bien merece recibir, y no como en la autoestima baja, que niega la posibilidad de que le den. Esto es válido en todos los niveles, desde recibir una caricia psicológica sobre el aspecto físico (eres guapo/a) o capacidad intelectual (eres inteligente) hasta sentirse merecedor de la felicidad.

A partir de la observación clínica y de estudios realizados (Branden N, 1983; Hendrick C. & Hendrick S., 1986) se hace notar que las personas de alta autoestima tienden a enamorarse de personas de alta autoestima; en el área de la autoestima y el amor se observan una fuerte tendencia a la atracción entre pares. No es de sorprender, que el amor no sólo requiera de diferencias complementarias , sino una base de afinidades esenciales.

El amor en la alta autoestima se basa en la autonomía , en la libertad y la espontaneidad, es más parecido a lo que Fromm E. (1974) llamo amor-ser, que es una actitud productiva que implica ocuparse del otro, conocerlo, gozarlo. Que por su flexibilidad permite a las dos personas encontrar, según sus necesidades en cada momento, el máximo de proximidad y de individualidad.

Al hablar de individualidad y proximidad hablamos de **distancia emocional**, que es el grado de intimidad en el que una persona se siente cómoda y segura. Cómoda en cuanto mantener su identidad y segura en cuanto a sentir que cuenta con el otro y que es querido. En este continuo se busca la distancia óptima acercando o alejando al compañero. Una persona con alta autoestima no necesita de estrategias como son la

indefensión que genera culpa y la rabia que genera temor para acercarse o separarse al otro respectivamente. Tampoco siente temor ante la proximidad, por que no ve amenazada su identidad por la invasión del otro. La proximidad la vivirá como enriquecimiento, sabe que un lazo afectivo, por intenso que sea, puede interrumpirse libremente si no es satisfactorio, y ello no significa el desmoronamiento de su existencia, no sentirá culpa, ni inseguridad. Se cuestionará objetivamente la propiedad de la elección inicial, examinando los errores que pudieron haber precipitado el rechazo y la pérdida, determinando lo que se puede aprender de la experiencia y decidiendo no permitir que el dolor se transforme en amargura y en incapacidad de abrirse al amor en el futuro, pues no se le puede adjudicar el poder absoluto sobre nuestra valoración personal a otra persona. El dolor y la autoestima dañada no son sinónimos. No todo el dolor proviene de un autoconcepto disminuido. Una relación entre dos personas autónomas en el momento de romperse experimentan tristeza por lo positivo y bonito que se pierde al perder a la otra persona, pero las dos personas saben que pueden ser felices sin el otro.

Es por esta razón que de acuerdo a los estilos de amar planteados por Lee A., (1976), el amor romántico y apasionado se da en personas de alta autoestima, por que implica una mayor proximidad. En Eros se toma riesgo en el amor, y la persona se da completa e intensamente, por lo que requiere fuerza del ego. Así que la gente de alta autoestima tiende a ser más erótica que la gente de baja autoestima, esta última también puede alcanzar el amor apasionado pero lleva intrínseco la incertidumbre del sí mismo en la relación (Hendrick C. & Hendrick S., 1986; Lee J. A., 1976).

#### **4.3 EL AMOR EN LA AUTOESTIMA BAJA.**

"El amor no es suficiente" (Branden N., 1983; Beck A., 1993). El amor no asegura ni la autorrealización total, ni sabiduría. Cualidades sin las que el amor y la relación está en riesgo por el hecho que no garantiza la aptitud para crear una relación plena.

Esta clase de amor no les enseña automáticamente a comunicarse efectivamente, a convivir sanamente. La ausencia de autonomía puede llevar a la muerte del amor y de la relación que mantienen y puede también fracturarla desde el comienzo mismo.

Cuando se habla de condiciones de autorrealización, de autonomía, se señala concretamente a la "autoestima". En las relaciones de amor, la autoestima es una

condición sin precedencia. Como afirma Maslow A., (1958), es tal vez posible concebir una persona de sólida autoestima sin una correspondiente relación de amor, pero una relación de amor sin autoestima es impensable. El amor puede reforzar la propia autoestima, pero no crearla (Branden N., 1981), es más, la propia carencia de autoestima lleva a una serie de falacias en lo que al amor concierne.

La primera de estas falacias es el entendimiento del amor idolátrico (Fromm E., 1974). Si una persona no ha alcanzado el nivel correspondiente a una sensación de identidad, arraigada al desenvolvimiento de sus propios poderes y a su productividad (autoestima), tiende a "idolizar" a la persona amada. Como está muy distante de sus propias capacidades, la sitúa en un otro a quien adora como la suma bondad, portadora de toda luz, dicha y todo amor. En ese proceso se priva de toda sensación de fuerza, se pierde a sí misma en la persona amada en lugar de encontrarse. Puesto que a la larga usualmente ninguna persona puede, responder a las expectativas de su adorador, inevitablemente se produce una desilusión, y para remediarlo se busca un nuevo ídolo, a veces en una sucesión interminable. Lo característico de este tipo de amor es, el comienzo y lo precipitado de la experiencia amorosa.

El amor idolátrico suele describirse como el verdadero y gran amor; pero si bien se pretende que personifique la intensidad y la profundidad del amor, sólo demuestra el vacío y la desesperación del idólatra, es la confusión más radical del amor que se fundamenta en baja autoestima como experiencia explosiva de "enamorarse" y que contempla tan solo un súbito derrumbe de barreras que existían hasta ese momento entre desconocidos y el genuino amor, según el cual se llega a conocer a la persona amada tan bien como uno mismo. O tal vez sería mejor decir tan poco, pues si la experiencia de otra persona fuera más profunda, si se pudiera experimentar la infinidad de su personalidad, nunca nos resultaría definitivamente familiar y el milagro de las barreras que los unen y separan podrían renovarse a diario. Pero para la mayoría de la gente, que basa amor en autoconvencimiento de que "él es todo" y "yo no soy nadie", su propia persona como la de los otros, resulta rápidamente explorada y agotada a los efectos de nexos inauténticos que se agotan por sí mismos, como son el sexo; consumo; hablar de la propia vida, de las esperanzas, y angustias, mostrar aspectos infantiles, exhibición de odio, absoluta falta de inhibición que se consideran pruebas de intimidad aunque denotan falta de compromiso. Cosa que no ocurre en la relación auténtica, en la que ambos se encaminan en un proceso implosivo y generalizante que abarca todas las áreas de la vida prescindiendo del "espontaneísmo" de las relaciones perniciosas.

El problema es que en la autoestima baja, la intimidad tiende a disminuir cada vez más a medida que transcurre el tiempo, a medida que el "ídolo" pierde fuerza, entonces se trata de encontrar amor en la relación con otra persona, con un nuevo desconocido sobre la base del propio desconocimiento, este último se transforma nuevamente en una persona "íntima", la experiencia de enamorarse vuelve a ser estimulante e intensa para tornarse otra vez menos y menos intensa y concluir en el deseo de una nueva conquista, un nuevo amor, siempre con la ilusión de que el nuevo será distinto de los anteriores.

Otra forma de pseudo-autoestima, es lo que cabe llamar "amor sentimental". Su esencia radica en que se experimenta sólo en la fantasía y no en el "aquí y en el ahora" de la relación con otra persona real: La forma más común de tal tipo de amor es lo que se encuentra en la gratificación amorosa substitutiva que experimenta el consumidor de películas, novelas románticas y canciones de amor. Todos los deseos insatisfechos de amor, unión, intimidad hallan satisfacción en el consumo de tales productos. Para muchas personas, esta constituye la única ocasión en la que experimentan amor -no uno por el otro- juntos como espectadores del amor de los otros seres. En tanto el amor sea una fantasía, es algo de lo que se puede participar, en cuanto desciende a la realidad de la relación entre dos seres reales como es, se "congela" y se distancian.

Las fantasías que se dan en el encuentro sentimental hacen de sus relaciones de amor algo eminentemente romántico, dimensión romántica del mundo como un modo de creer a ciegas que es un sueño solamente, es una actitud que carece del atributo máximo de una relación genuina de amor: **la percepción realista del otro.**

El fundamento de realismo es pues un requerimiento claro para el éxito de una relación de amor. Se trata de la "habilidad" y voluntad de ver a la pareja con virtudes y defectos, en lugar de pretender que sea como uno desea; capacidad que tiene que ver con la noción de verse a uno mismo de manera también real tal como engendra una adecuada autoestima.

Las razones por las que las personas de baja autoestima se encuentran imposibilitadas de percibirse realmente, es porque se mueven en motivaciones de seguridad, posesión, autoafirmación (Branden N., 1983); privadas de amor se enamoran porque necesitan y suplican amor que les falta y están deseosas de compensar esta deficiencia, buscando a

aquel otro que mejor se ajuste al proceso de defensa del yo inauténtico con baja autoestima.

En las personas de baja autoestima, la "libertad experiencial" está bloqueada, por lo tanto el amplio espectro de lo que sucede está también disminuido, la realidad es por lo tanto, estrecha y falseada por las propias conjeturas, tal es lo que lleva a la experiencia del "alma gemela", ilusión que dura hasta que los miembros de la relación se perciben como son y se muestran como tales y hasta que la misma realidad demuestre lo errado de sus suposiciones, generalmente a través de algún evento externo que dispare la emergencia del verdadero Yo.

La "abstractificación"<sup>1</sup> en términos de tiempo es otro tipo de amor en la baja autoestima. Una pareja puede sentirse honradamente conmovida por los recuerdos de su pasado amoroso, aunque no haya experimentado amor alguno cuando ese pasado era presente o por las fantasías de su amor futuro. Se da en términos de la paradoja-felicidad-ansiedad (Branden N., 1983), que lleva a la persona anhelar una dicha futura, que se hará realidad en el futuro, pese a que en el momento en que viven ya han comenzado a aburrirse mutuamente. Esta tendencia coincide con la actitud general del hombre moderno, este vive en el pasado o en el futuro, pero no en el presente (Frankl V., 1994). Las sensaciones del presente son las que corresponden al amor verdadero, el que se experimenta "aquí y ahora" (Branden N., 1983).

Otra forma de amor muy propio de la pseudo-autoestima es aquel que emplea mecanismos proyectivos a fin de evadirse de los problemas propios y concentrarse, en cambio en los defectos y las flaquezas de la persona "amada". Las personas se comportan así, sutiles para captar hasta los menores defectos de la otra persona y viven felices ignorando los propios, siempre ocupados tratando de acusar o reformar a la otra persona" (Fromm E., 1974).

"Debilidades que se complementan", esta importante alternativa se da en la relación al referirse a necesidades, deseos y otros rasgos personales que reflejan el fracaso del desarrollo saludable y la maduración psicológica. En estos casos y muy similar a lo que ocurre en la relación "simbiótica", las personas cubren sus vacíos con alguna otra cuyo problema y estilo complementa el propio déficit (Branden N., 1983).

---

<sup>1</sup> Concepto usado por Fromm, (1974) "El Arte de Amar"

Esta opción está altamente alejada del genuino amor, pues en este no se complementan las debilidades, sino las fuerzas, vale decir, que en el amor basado en una adecuada autoestima es una fuerza complementaria. En este cotejo de fuerzas y potenciales positivos, la afinidad es una condición. Las diferencias también deben ser altamente complementarias, no pueden estar referidas a lo fundamental de la existencia, tal como ocurre en los enlaces de alta y baja autoestima que son antagónicos por sí mismos. Valores y desvalores sufren los agravios de dificultad de crecimiento mutuo, porque las diferencias que constituyen en rasgos que no son deseables y valorables por el otro. Decimos entonces que la afinidad de fuerzas complementarias en lo que toca a valores fundamentales de cada uno es lo que carecen las relaciones donde la autoestima baja es el tono y fibra central, que los mantiene unidos en amor.

La afinidad en una relación de amor madura, mueve una absorción profunda y a una fascinación con el ser y personalidad de la pareja como rasgos evidentes (Branden N., 1983); por lo tanto, en ella puede darse para cada uno una experiencia única y poderosa de "visibilidad", carácter que si no ampara al amor, este último es una ilusión.

El principio de visibilidad (Branden N., 1981) se refiere al deseo y necesidad de sentir la propia identidad, quiénes somos, en el contexto de la relación con los demás. Quiénes responden a manera de espejo y retroalimentación a la propia conducta y sentimiento. De ahí que una relación en la que la persona se siente "vista" y/o comprendida, genere nuevas dimensiones de lo que son, un mutuo descubrimiento que acontece en las relaciones maduras y de crecimiento.

En la baja autoestima este principio está alterado, pues se convierte en un deseo de validación, aprobación y reconocimiento y en su expresión alude a una inseguridad vital, pues el deseo no es de comprensión consonante con el desarrollo de lo que se es, sino de autoestima. Instancia que los demás no podrán satisfacer y el amor no la suple ni la crea.

#### **4.4 PROCESO DE UNA RELACION EN DETERIORO DE ACUERDO A LA AUTOESTIMA.**

La relación entre las partes se deteriora en palabras similares a las de Rogers C. & Kinget G. (1971) cuando se dan las condiciones siguientes:

La relación se inicia, cuando un sujeto desea entrar en contacto y en comunicación con otra persona. Basta saber que en ambos no hay una consideración positiva incondicional (aceptación) de sí mismos. Como consecuencia no se dan cuenta de lo que realmente sienten y tampoco expresan sentimientos que puedan llegar a contradecir la imagen que tienen de sí mismos, esta incongruencia los lleva a tomar una conducta defensiva, es decir a representar erróneamente su experiencia, lo que limita la comunicación y la comprensión empática entre ambos, y por lo tanto no son capaces de entender lo que le ocurre al otro con quien sostienen la relación.

Entonces el contacto supone, que dos personas están una en presencia de la otra y cada una de ellas afecta la experiencia del otro de un modo consciente o no, y al darse las condiciones que se acaban de exponer y cuando estas se mantienen, las dos personas una en presencia de la otra no son auténticas y afectan el campo experiencial del otro mediante un proceso que tiende a tomar las características y direcciones siguientes:

La comunicación que proviene de el sujeto es contradictoria y ambigua, algunas veces actúa, dice y hace de acuerdo a la representación inexacta de lo que le ocurre verdaderamente; otras en virtud de aquello que experimenta, pero desconoce como suyo.

La persona experimentará estas contradicciones y ambigüedades, pero actuará en función a los elementos manifiestos de la comunicación del sujeto, o lo que es lo mismo a las representaciones inexactas que este último se hace. La consecuencia es un estado de desacuerdo de la persona que tiende a establecerse pues experiencialmente ha captado algo, pero se conduce tan sólo de acuerdo a los elementos explícitos de las comunicaciones del sujeto; debido a que generalmente la persona no esta "entrenada" a responder al marco de referencia interna (a los sentimientos del otro) y lo hace sólo a las expresiones constituidas o verbales que este manifieste. Por lo que su reacción hacia el sujeto se vuelve igualmente contradictoria y ambigua; adquiriendo las mismas condiciones de la pareja en diálogo: inexactitud entre lo que experimenta, dice y hace; acciones guiadas algunas veces por lo que experimenta verdaderamente sin "darse

condiciones de la pareja en diálogo: inexactitud entre lo que experimenta, dice y hace; acciones guiadas algunas veces por lo que experimenta verdaderamente sin "darse cuenta" y otras por representaciones erróneas de lo que ocurre y le evoca su contacto con el sujeto. Como éste es vulnerable y está en un proceso de defensa, tenderá a percibir de manera amenazante las reacciones de la persona. Es decir, deformará su percepción de la reacción de ésta para hacerla acorde con su propia percepción. Tampoco percibirá adecuadamente el marco de referencia de ella, y por tanto no estará en las mejores condiciones para sentir en un grado elevado la empatía que pudiera romper con el círculo defensivo de ambos.

Como resultado de todo el sujeto será incapaz de entablar una relación positiva incondicional con la persona, le es imposible "apreciarla" como persona independiente de los criterios que podríamos aplicar a los diversos elementos de su conducta.

Cuando uno de los miembros de la pareja, no se siente que es considerado como objeto de sentimientos y actitudes de calor, acogimiento, simpatía, respeto y aceptación. En suma no siente que afecta positivamente el campo experiencial del otro. Su necesidad de consideración positiva (aceptación y valoración) se opone a la necesidad de consideración positiva de sí misma, de tal forma que la imagen que la persona tiene de sí misma se ve afectada negativamente.

La falta de consideración positiva y de empatía por parte de el otro, traen como consecuencia el deterioro de la relación, porque en el enunciado de una baja autoestima y un Yo no auténtico, resulta más importante el deseo de ser acogida por parte de los demás y no la fluidez experiencial. Entonces:

a) El sujeto no expresará lo que experimenta. b) no expresará sentimientos relativos a sí mismo y menos diferenciada será su percepción; c) sólo se dará cuenta de aquello que favorece la apreciación por parte del otro, y percibirá sólo aquello que estima es aceptado por éste; d) se sentirá menos capaz de reconocer y de expresar el desacuerdo que existe entre su experiencia y su yo; e) por lo tanto, la posibilidad de reorganizar su estructura yoica queda postergada, al no ser incorporadas en un mayor número de experiencias relativas al Yo, su autoestima se perpetúa baja, básicamente porque la asociación entre experiencias negativas y el yo se mantiene estrecha.

Por su parte la persona, como la contraparte se expresa cada vez menos, será cada vez menos capaz de percibir correctamente el marco de referencia interna del otro sujeto. Será menos capaz de comprenderlo exactamente, porque desconoce lo que ocurre. Por ello el otro percibe de un modo cada vez más incorrecto, deforma cada vez más sus percepciones y se porta de un modo más defensivo pues tampoco siente haber sido adecuado en su forma de actuar con la persona.

En el caso de que casi todos los sentimientos expresados por el sujeto sean negativos, los elementos de experiencia que no están correctamente representados en su conciencia tienden a ser percibidos como existentes en la otra persona, porque se pone en marcha las defensas (proyección).

En tal caso que la persona tiende a sentirse amenazada también, en la medida en que la situación le hace consciente del estado de desacuerdo interno que existe, por lo que a partir de esto tiende a reaccionar defensivamente.

Las consecuencias de deterioro operan entonces en ambos miembros de la relación, actuando contrariamente a lo que sería un "funcionamiento óptimo" (Rogers C., 1971). Encontrándose presente las siguientes características:

a) Ambos miembros de la relación se comportarán de manera defensiva.

b) La comunicación se vuelve cada vez más superficial, vale decir que se refiere cada vez menos al que siente y a la experiencia de la persona.

c) A causa de la intensificación de las defensas, la forma en que se ven a sí mismos y los demás se vuelven cada vez más estrecha y rígida, es decir hay menos capacidad de demostrar comprensión empática, que es necesaria para una buena comunicación.

d) A consecuencia de lo anterior, no se produce un estado de congruencia o más bien no se evoluciona a ella, pues el estado de desacuerdo que existe entre el organismo y la experiencia, en cada uno de los cónyuges, se cierra a la posibilidad de cambio.

e) Mientras que los miembros funcionen en contra de lo óptimo, es decir que exista inexactitud entre lo que experimentan, dicen y hacen, se produce un estado de confusión en la persona que no le permite ser auténtica.

f) Como consecuencia de todo lo dicho anteriormente la relación se deteriora, es negativa y es sentida así por ambas personas.

#### **4.5. EFECTOS DE UNA RELACIÓN POSITIVA Y LA MEJORA DE LA AUTOESTIMA.**

Dentro de los límites de cualquier relación, esta será positiva en cuanto tienda a favorecer el funcionamiento psicológico de ambas partes y a establecer un estado de acuerdo interno (autenticidad), así como un aumento de la satisfacción que la relación procura.

Las características positivas, que adquiere una relación que mejora, sigue los lineamientos de aquellas descritas en el proceso terapéutico, que son las que se mencionan a continuación (Rogers C. & Kinget G., 1971):

En una relación, donde existe congruencia, aceptación positiva e incondicional, y una comprensión empática, la persona se torna más auténtica, más abierta a nuevas experiencias y es menos defensiva.

La persona que recupera o mantiene la autoestima, deriva en percepciones más realistas, más diferenciadas, extensas y objetivas, principalmente porque los hechos tal como ocurren no cuestionan su propio valor, y por que puede someter sus conclusiones sin temor a la prueba de la realidad, y como consecuencia las experiencias de la autoimagen son más realistas. El afán de responder a actitudes de "deber ser" o en base a suposiciones falsas de lo que soy "creo que soy", disminuye porque ya no necesita ser perfecto, para recibir consideración positiva de los demás. Mejora su capacidad de solucionar problemas y su adaptación a cualquier situación vital principalmente porque la conducta se orienta por un conocimiento más completo de datos externos e internos relevantes y hay menos experiencias distorsionadas y rechazadas.

Su funcionamiento psíquico mejora y se desarrolla en sentido de lo óptimo, por el acuerdo entre el yo y la experiencia la vulnerabilidad de la amenaza disminuye. Como consecuencia del acuerdo cada vez mayor entre la autoimagen, la experiencia y el Yo, el nivel de ansiedad disminuye, por lo que la persona puede dedicar más esfuerzos a su progreso.

La persona adquiere un mayor grado de autoestima principalmente porque la consideración positiva experimentada por los demás incondicionalmente le permite

derivar en conductas adaptativas que también otorgan satisfacción en la relación de la persona con su medio ambiente, y ayuda a que las experiencias asociadas a la satisfacción de la necesidad positiva por parte del otro sea también mayor.

La persona percibe que el centro de valoración y de elección reside en él mismo. Como consecuencia de un aumento en la autoestima y de esta percepción, se siente cada vez más confiado respecto a sí mismo y más capaz de dirigir su vida, descubre el auténtico Yo en su experiencia y existen menos probabilidad de comportarse como "sino fuera él mismo".

Como consecuencia de un mayor acuerdo, y de que sus percepciones son más realistas en una sólida autoestima, percibe a los otros con más realismo. Por lo tanto, es más capaz de aceptar a los otros como son, de comprenderlo como persona única y diferenciada porque tiene menos necesidad de estar en defensa, deformando la experiencia relativa a las demás personas.

La conducta de la persona se modifica de varias maneras: Aumenta el número de experiencias concebidas como propias, disminuyen aquellas ajenas. La gama de propias, disminuyen aquellas ajenas. La gama de conductas que acepta el yo, es también mayor y la persona se siente más apta de controlar su vida y dirigir su conducta.

La valoración de la conducta del sujeto por terceras personas es más favorable. Se le juzga más maduro y social.

La persona se revela como más creadora, flexible, con capacidad de adaptarse a situaciones nuevas, expresa más plenamente sus propósitos y valores como sistemas flexibles y adaptables.

### 5.1 EL PROCESO DEL CAMBIO.

Cuando dos personas deciden unirse se enfrentan a un estilo de vida diferente, que implica el reconocimiento y aceptación de la otra persona, pasando por una etapa de ajuste que los prepara y capacita para consolidar su identidad como pareja en su relación futura y fundamentar la decisión que se tome con relación a la familia de procreación (Angola R., 1991). La importancia de este periodo para los integrantes de la pareja, resulta muy importante para la vida. Enfatizando que la libertad que adopte la pareja no está determinado por el estilo de vida que adopte la pareja, sino por el grado de identidad que posean, que les permita tenerse la suficiente confianza y seguridad mutua para darse la oportunidad de ser autónomos y desarrollar su propia individualidad y mantener un equilibrio entre la intimidad y la independencia (Anaya D., 1990). Partiendo de que, para el logro de la identidad es importante una favorable autoestima, una "óptima identidad" se experimenta como un sentido de bienestar social.

Al punto al que se llega entonces, ayude a la predicción de la relación de pareja bajo un enfoque preventivo y de salud y la pregunta fundamental será, si la pareja y su virtual unión está trabajando para el desarrollo de sus miembros, y por lo tanto si se está produciendo crecimiento en sus efectos de acrecentar salud.

¿Y por qué el crecimiento personal a través de la pareja?, por que se ha visto que la experiencia amorosa parece ser la única experiencia existencial que puede tener un valor madurativo sin características de frustración y aparte, aportar un enriquecimiento personal (Lemaire J., 1988). Independientemente de las intensas satisfacciones que le aporta al sujeto esta experiencia particular, se reconoce casi siempre en el estado amoroso, especialmente en el momento de su constitución, un valor de maduración. El establecimiento del lazo amoroso en su fase inicial comprende un aspecto que hace posible la recreación del Sujeto y el reencuentro con un Yo auténtico.

El concepto fundamental de búsqueda de un Yo auténtico y su relación al cambio, es el de "llegar a ser plenamente humano", una persona saludable, con una auténtica y una sólida autoestima.

Rogers expresa el acercamiento y búsqueda de un Yo auténtico cuando afirma que "podría mencionar una infinidad de problemas por los que la gente se acerca a solicitar ayuda y que cubren toda la gama de experiencias de la vida pero, que sin embargo, aún cuando puede haber una intrincada multiplicidad, tal vez exista un único problema y por debajo de la situación problema que aqueja al individuo, se advierta una búsqueda primordial, el ¿Quién soy yo? , ¿Cómo puedo entrar en contacto conmigo mismo. ¿Cómo puedo llegar a ser yo mismo? (Rogers C., 1972).

El desear ser uno mismo, como motor fundamental de cambio, Gendlin E., (1967) lleva adelante el pensamiento de Carl Rogers con la última etapa de su teoría denominada EXPERIENCIAL . Se evidencia que en los primeros años de su carrera profesional solía Rogers preguntarse: ¿Cómo puedo curar o cambiar a una persona?, posteriormente, la pregunta fundamental fué: ¿Cómo puedo crear una relación que esta persona pueda utilizar para su propio crecimiento? (Rogers C., 1972).

De la misma manera, en que se han modificado los términos de la pregunta fundamental, Rogers advirtió que cuanto ha aprendido es aplicable a las relaciones humanas en general, y que además existe un carácter de ida y vuelta en las relaciones, según el cual basta que uno de los miembros sea propulsor de "buenas condiciones" para que se promueva el cambio en dirección al crecimiento por parte del otro, haciendo a este último como más "capaz" de proporcionar similares condiciones a favor de la relación (Rogers C., 1959).

En el campo de la pareja el cambio se dirigirla hacia el descubrimiento de lo que los integrantes de la pareja son verdaderamente, puesto que la pregunta fundamental es ¿Quién soy Yo?, por otra parte, el cambio sólo podría surgir en la experiencia de una relación "auténtica", aspecto ampliamente considerado por Gendlin (1967), quien dimensiona a este proceso en un amplio espectro de "modus operandi" (Gendlin E., 1984).

La teoría Experiencial de Gendlin, según sus propias palabras, "es una teoría que explica cómo vive la gente antes que el qué son, y qué hacen ". Las personas son su vivir, no los productos , no los hechos o conceptos que elaboran. La personalidad no es concebida como "lo que uno es", sino más bien "cómo se lleva adelante a sí mismo en un vivir más

profundo y auténtico, en un sentir, en un auto-responderse y en relacionarse interpersonalmente más allá" (Gendlin E., 1967).

La persona se concibe como un proceso interaccional en marcha, en el cual la experiencia no es sólo una entidad interna sino un proceso de interacción con "en el mundo", razón por la que se hace posible un cambio. Su experiencia no es algo estático, sino un "proceso de sentimientos", siempre en relación a algo. Y en este proceso las demás personas (una pareja) así como símbolos o eventos externos, son necesarios, sin ellos no hay proceso en marcha, es un "modo de experimentar" congruente con la experiencia, la conciencia y la expresión del sentimiento en un momento presente (Gendlin E., 1973).

El desajuste psicológico no consiste por lo tanto, en que un individuo tenga "malos contenidos" dentro de sí, sino la pérdida de contacto con su propio proceso de experimentar. No se plantea qué es lo malo, sino cómo se da este proceso en que hay aspectos detenidos o inhibidos, no lo que experimenta, sino cómo lo hace, lo que determina el grado de desajuste. Lo que se denomina comportamiento insano, es un vivir rutinario con valores ajenos, sin estar en contacto con el propio flujo de vida sin estar experimentando lo suficiente como para percibir la propia complejidad sentida, desde la cual pueden crearse alternativas "es un fracaso en llevar adelante nuestro propio proceso de experimentar, porque el proceso de llevar adelante define la autenticidad". La carencia de significados implícitos en marcha produce esta inhibición del proceso, lo que se funda en una incapacidad para vivir más profunda y auténticamente ciertos eventos, ciertos aspectos o situaciones con las que se enfrenta la persona. (Gendlin E., 1973).

Aquella situación favorable al cambio habrá de ser la que contenga la posibilidad de hacer avanzar, "de llevar adelante" el "sentir la propia experiencia" en el presente inmediato, tal es la proposición de un método concreto a los fines de elevar la autoestima.

---

<sup>1</sup>En términos Rogerianos (1971) se concibe como la simbolización y representación de la experiencia, así que "un modo de experimentar" sería el proceso de "experimentar cada vez más conscientemente (simbolizar más completa y exacta) una experiencia".

### **5.1.1. Condiciones para el cambio personal.**

La relación favorecedora de crecimiento se caracteriza en los términos de Rogers, por una especie de transparencia que pone de manifiesto los verdaderos sentimientos, por la aceptación de la otra persona como un individuo diferente y valioso por su propio derecho y como una profunda comprensión empática que le permite observar su propio mundo tal como él lo ve (Rogers C., 1972).

Estas condiciones son también consideradas por Gendlin, para el inicio y continuación de una relación, pero este autor considera que el conjunto de condiciones favorecedoras debe ser aún más dinámico y amplio, tal que conceptúa oportunas otras intervenciones, como ser expresión de sentimientos, preguntas y toda actividad encaminada hacia la movilización de resortes que quiebren el proceso detenido. En este sentido las condiciones de cambio para Gendlin son:

**a) Una fuerte ingesta emocional.**

**b) Una relación empática**

**c) Una simbología certera.**

La pregunta es entonces: ¿Por qué una persona se modifica en sentido positivo al participar durante un cierto tiempo en una relación que contenga estos elementos? y ¿cómo se opera el cambio?

Gendlin proporciona una respuesta con su definición de la "sensación-sentida", que describió básicamente como un proceso sentido, corporal y concreto, que se da en el individuo en el cual hay una serie de significados implícitos pre-conceptuales. Es un proceso sentido antes que pensado o verbalizado, es por lo tanto un proceso de sentimientos (Gendlin E., 1981).

A través de este proceso la persona interactúa con el medio, o consigo misma a través de su función implícita. Es la "dotación" con la que se enfrenta a todos los eventos, en él están contenidas todas sus experiencias pasadas, su lenguaje, sus sentimientos, sus valores, todos ellos funcionando de manera implícita pre-conceptualmente, estos significados de una "sensación-sentida" son llevados adelante a través de la interacción con símbolos externos. La persona se relaciona siempre con el medio, interactúa con él. El medio les proporciona la mitad externa que completa a esa otra mitad interna, de

manera que lo implícito se hace explícito a través de un evento externo que interactúa con él. En este sentido, la "sensación-sentida" es un dato presente, un dato interno al que se tiene acceso directo gracias a la capacidad de dirigirse a él y que además es fácilmente medible.

Las dos observaciones más importantes y universales sobre el constructo "sensación-sentida" son:

1) El cambio involucra un cierto flujo afectivo o proceso de sentimientos que ocurren en el individuo. Se observan sucesos sentidos internamente, emociones intensas, el individuo siente una remoción interna. Sus propias construcciones y conceptos llegan a ser inestructurados en parte y su experimentar sentido llega a veces a escapársele del conocimiento intelectual.

El proceso de sentimiento es una variable de cambio que deniega la importancia de una operación funcional e intelectual y quiere denotar un compromiso emocional y "aprehensión de algo", haciéndolo propio, integrándolo, aplicándolo y elaborándolo creativamente. Se refiere a una participación de la persona en un proceso actual del sentir, más allá del conocer, explicar o saber.

El proceso de sentimiento con el cambio operan en un proceso por etapas que Gendlin le llamó el **Focalizar**. Como se dijo al definir la "sensación-sentida", se le puede referir directamente en cualquier persona, en un momento dado puede sentir en forma concreta y corporal lo que está sucediendo en uno. Con la idea de focalizar se quiere representar la idea de acercarse y concretarse en una gama de significaciones implícitas con el fin de adjudicarles símbolos certeros (Gendlin E., 1981).

La focalización es el proceso completo que sobreviene cuando se atiende al referente directo de la "sensación-sentida", cuando alude en forma directa a "su" proceso. Esta operación es básica para el proceso de cambio pues es el punto de partida en que se alude un sentimiento sentido, sería el proceso descrito en cuatro etapas, necesario para lograr la simbolización de un significado implícitamente sentido, apuntando en una forma directa a nuestro "sentir la propia experiencia". La simbolización adecuada lleva adelante el proceso y de ese modo se va logrando el cambio. El cambio se produce entonces, de acuerdo a Gendlin, al resimbolizarse la experiencia detenida en el encuentro de símbolos

certeros y sentimientos intensamente experimentados, observados clínica y fisiológicamente a través de las etapas del Focalizar.

2) Así como el proceso de sentimiento es esencial para el cambio, éste casi siempre ocurre en el contexto de una relación interpersonal en marcha. Existe pues una gran diferencia en cómo una persona siente estando sola que cuando está con otro, los contenidos conceptuales son más abundantes al estar con un otro empático que cuando está solo ya que el modo de experienciarlos es totalmente distinto, facilitador y con menos defensa.

Se observan distintos tipos de interacciones entre dos miembros que pueden generar mayor o menor cambio. De hecho pensar solo por sí mismo sobre sus emociones y experiencias genera poco cambio. Si las conversa con algún otro es probable que el cambio sea posible pero nunca al punto óptimo como el que puede proporcionar una relación en base a la fuerza empática (Rogers C., 1959, Gendlin E., 1967) a utilización de una simbología certera (Gendlin E., 1967). El individuo no puede cambiar sintiendo sólo su capacidad de auto-respuesta, como en el caso de una persona que afirma "no puedo hablar porque me ruborizo y me ruborizo porque no puedo hablar", el proceso de sentimiento en el presente inmediato esta detenido, por un sentimiento precario y un símbolo muerto.

A través de Focalizar se pretende dar una congruencia entre lo que se habla, se piensa y se siente. El cambio psicológico se da cuando hay sucesos intensamente sentidos en el contexto de una relación interpersonal. Donde una persona tiene problemas de hablar de alguna dificultad, allí se debe focalizar. Recordando que se focaliza en las sensaciones, y no en las emociones.

### **5.1.2. El descongelamiento y la utilización de una simbología certera.**

La razón por la cual una relación interpersonal es facilitadora de cambios se debe al hecho de que el contexto propicio para éste, tiene que ver con la necesidad de interactuar con símbolos certeros. Un símbolo se considera certero en la medida que apunta exactamente al sentimiento, el cual está siempre expectante de ser explicitado mediante una llamada. El otro, sería quien sea capaz de evocar mediante un símbolo (verbal o

gestual) el significado sentido de "mi" experiencia dándose lugar a la integración del proceso de sentimiento.

En esto radica la importancia de la calidad de la relación, porque sucesos externos, símbolos y acciones que ocurren, no siempre interactúan en forma exacta con lo que se está sintiendo, por lo que no se da una atención reflexiva. La respuesta interpersonal genera interacción, pero no cualquier respuesta genera un proceso sentido, ello va a depender de la certeza con la que se llega al otro. La primacía procesal indica que una respuesta habrá de ser certera en la medida de que en modo concreto se constituyan recuerdos, se haga más inmediato el modo de experimentar, más completo en detalles diferenciales y frescos, generándose además nuevos aspectos en el proceso. Estas serían pues, las características que distinguen una respuesta eficaz en la relación de pareja de una que no lo es.

Se considera por ejemplo, al tipo de interlocutor que interrumpe las intervenciones del Yo y tiende a ser censor y crítico antes de entender lo que le está diciendo. En este caso la manera de experimentar estará bastante limitada. La persona pensará menos y sentirá menos cuando este sola; tenderá a decir lo que se debe decir en términos escurridizos y generalizantes usando vocablos delicadamente elaborados; no intentará sentir profundamente, ni en forma intensa ni con una riqueza de matices frescos y contenidos nuevos; ciertas cosas jamás las comunicaría en tal situación, o se las reservaría cuando esté sola en donde puede sentir las sin los efectos restrictivos de las respuestas de ese otro.

De un modo similar existen otras personas (teniendo la suerte de conocer algunas) con quienes se siente intensamente y con mayor libertad cualquier cosa que se "sientan implícitamente". Se piensa más cosas, se tiene paciencia y destreza en profundizar en detalles, se tolera mejor la propia tensión interna al hablar. Si se está triste, con esa persona se llora. Si se está detenido en la culpa, vergüenza, entonces se puede revivir de nuevo internamente. Con esta persona se llega a estar vivo de nuevo, encontrándose todo lo que sucede como más fresco y rico y se puede re-procesarlo, en la medida en que se comparte (Gendlin E., 1981).

Los cambios van ocurriendo cuando el otro habla y/o se contacta con el sí mismo. Las respuestas que se otorgan como símbolos verbales y como sucesos interactúan y ponen en marcha su experiencia. Los gestos y actitudes por el solo hecho de que esté hablando

con nosotros, las diferencias que van construyendo en cada instante para nosotros, todo esto interactúa concretamente con lo que va funcionando implícitamente en él , en su experiencia.

La razón por la que las respuestas del otro afectan fundamentalmente el modo de experimentar del sujeto, tiene que ver con la aplicación conceptual de "reconstitución procesal" al experimentar. Este último como interacción entre sentimientos y símbolos (atención, palabras, sucesos, incluso la propia tensión puede interactuar). Si se formula de esta manera la teoría del "cambio-sentido", entonces se puede señalar la razón por la que las respuestas de otra persona afecta fundamentalmente el modo de experimentar del sujeto. Si hay una interacción, habrá un proceso de interacción en marcha, ciertos aspectos de la personalidad estarán en proceso. No obstante sin respuesta no habrá proceso absoluto. Las respuestas pueden entonces reconstituir el proceso del "cambio-sentido", en aquellos aspectos en los cuales antes de las respuestas no había proceso.

### **5.1.3. Encadenamiento de significados personales y la progresiva conquista de los sentimientos auténticos.**

La certeza del símbolo contenido en la respuesta terapéutica, con las consecuencias descritas antes, tiene que ver con la manera en que la persona ha acompañado progresivamente el modo de sentir del otro. El cambio se da porque un sentimiento muy "definido pero conceptualmente vago" es referido directamente por el individuo (Gendlin, 1981) . Si es escuchado y respondido comprensivamente, la persona será capaz de referirse directamente al significado sentido en la importancia justa que tiene para él. Si la fuerza empática y comprensiva de la relación lo permiten y si él continúa abriendo su interior y atendiendo a ello básicamente porque recibe calidez y no condena, podrá seguir avanzando en una progresiva conquista de sentimientos auténticos. Siente de una manera más fuerte y vívida en la cual llega a evaluarse como "estando más en contacto consigo mismo" a medida que sigue refiriéndose directamente al significado sentido, las formulaciones previas que sentía más correctas, ya sea en referencia a algún tema de conducta o situacional.

La cadena de significados cada vez más parecidos a él mismo se ha iniciado y con gran sorpresa llega a un instante dramático de apertura, en el que revela el sentimiento

confuso, aparecen o reconoce sentimientos nuevos que comportan un mismo significado aún cuando hayan ocurrido en diversas situaciones.

Cuando la persona se compromete en focalizar sus sentimientos y a medida que ocurre el movimiento del referente, se encuentra empujada hacia una dirección que él mismo no predijo. La fuerza propulsora es muy poderosa, recogida del referente directo recién sentido. El individuo se auto-responde, se auto-propulsa y se aventura al proceso de sentir. Si la receptividad del interlocutor lo hace posible, el individuo se encuentra conquistado y trasladándose de un movimiento referencial y contenido a un otro. Cada vez que la escena interior cambia, nuevos significados sentidos están presentes ahí. Un amplio proceso de sentir autopropulsando es el motor esencial del cambio de la personalidad, en el contexto de una relación interpersonal en marcha. En este momento, el individuo está recuperando su Yo auténtico, re-conquistándolo, poniéndolo en movimiento, haciendo vigente mediante el sentimiento descongelado por el símbolo comprensivo y certero de la otra persona.

La progresiva conquista del sentimiento auténtico tiene que ver principalmente con la recuperación de la capacidad de auto-responderse, con la reconstrucción del proceso, con el modo que el sujeto se autopropulsa que ha de ser en orden jerárquico y sucesivo hacia su auténtico Yo; todo ello en relación a un otro ser.

Es importante enfatizar que las otras personas responden a nosotros antes que lleguemos a respondernos a nosotros mismos, es por ello que el paso hacia la recuperación de la capacidad de auto-responderse es vital. Si esto no ocurriera, el Yo no sería más que la respuesta de los otros que se han aprendido a distancia de la conquista de los sentimientos auténticos.

Lo anterior lleva a responder a una persistente duda en la psicología, respecto a que si la relación con una otra persona es tan necesaria para el crecimiento, la posibilidad de ser uno mismo engendraría un proceso de dependencia. Lo que más bien ocurre de acuerdo a la teoría del cambio, es que la respuesta de los demás interactúa con nuestros propios sentimientos, de esta manera no existe respuestas que correspondan unívocamente, directa y proporcionalmente a un evento externo, todo aquello que ocurre es el conjunto de una interacción con los sentimientos de la propia persona en el "aquí y ahora". El yo así formulado no es repertorio de respuestas aprendidas sino un proceso de respuestas a los propios sentimientos frente a como lo han hecho los demás. El concepto clave es

entonces el Yo autopropulsado por sentimientos auténticos es una relación igualmente auténtica.

Por un momento, sólo por medio de la respuesta interpersonal se genera un auto-proceso, que lleva a generar respuestas más profundas y auténticas. Y una vez que el proceso se pone en marcha se puede responder a él de manera diferente. Las respuestas interpersonales por lo tanto, intervienen no sólo en la génesis sino en el desarrollo del adulto, ellas no se necesitan a causa de sus evaluaciones o contenidos sino en la medida en que sean útiles para reconstruir un proceso de sentimiento.

El cambio no es el resultado de la percepción de evaluaciones positivas o negativas o actitudes reforzantes para consigo mismo. El efecto que se espera es que las respuestas terapéuticas lleguen a nuestro propio proceso de sentimientos, lo constituyan y lo pongan en marcha. Es por ello que se necesita de los demás, como resorte que ayude a romper el proceso detenido en la propia respuesta distorsionada, en tal medida es bien cierto que se necesita de otra persona para que nos ayude a ser nosotros mismos.

El cambio es por lo tanto, "aquella diferencia producida por tus respuestas, en la medida que pone en marcha mi "sensación-sentida". Para ser Yo mismo, necesito tus respuestas, ya que las mías propias fallan en poner en movimiento los sentimientos. Sólo en este aspecto soy yo mismo cuando estoy contigo (Gendlin E., 1981 citado en Reyes F. 1992).

#### **5.f.4. Cambio en el modo de sentir como base para un cambio en la autoestima.**

El cambio en el modo de sentir, tiene que ver con la última fase de focalizar, o movimiento de referente. En esta ocurre un dramático descubrimiento, en el que el sentimiento original de preocupación que se refiere directamente, se "siente diferente". Se trata del encuentro de una referencia nueva, y que directa y preparada para un segundo eslabón encadena un proceso de sentimientos de manera sucesiva e interminable. De manera que los pasos para la focalización serían los siguientes:

1) **Crear un espacio.** Es el observar lo que pasa cuando alguien se pregunta a sí mismo ¿Cómo va mi vida? ¿Cuál es la cosa principal para mí ahora mismo?. Dejando que las

respuestas vengán lentamente de esta sensación, manteniendo distancia "Si esto está ahí, puedo sentirlo ahí"

2) **Sentir la sensación.** Es darle un significado a lo que se está sintiendo. Dentro de los factores que influyen en la pareja, el "autodescubrimiento", es decir, el estar en contacto con sus sentimientos íntimos y explorando cada vez más su propio "organismo" para descubrir que existe dentro de sí, de ser todo uno mismo en un momento determinado. Sin entrar en el problema, más bien sintiendo todo lo que dice el propio organismo con respecto a lo que se piensa:

3) **Llegar a entender.** Es decir llegar a la simbolización, descubrir nuevos elementos asociados a la experiencia, recuperando su auto-respuesta, pues la nueva simbolización será propia y no una referencia del exterior, a través de escoger una palabra que encaje mejor con lo que se está viviendo, y la que menos encaja:

4) **Resonar.** Es encontrar el emparejamiento del sentimiento con la experiencia, y al descubrir esto, hacer consciente el cambio que ha sufrido el sentimiento.

5) **Preguntar.** Dejar fluir los sentimientos para después responder ¿Qué es lo peor de este sentimiento y qué es lo que verdaderamente está mal acerca de esto?, sintiendo, mas que contestando ¿Qué es lo que necesito para cambiar esto? .

6) **Recibir.** Es darle la bienvenida a lo sentido, porque al sentirlo, al corporalizarlo se llega a un entendimiento mejor de un problema, sin crítica, sólo recibéndolo como propio. "La significación que para mí tiene esta experiencia, sólo debe estar determinado por lo que siento profundamente y por el propio juicio". Esta apertura hacia lo que ocurre en el interior de sí mismo se asocia con una actitud similar hacia las experiencias de la realidad como un alto índice de crecimiento, que permite valorar y apreciar lo que viene dado, por lo que es, es vivir más cerca de la propia vivencia.

7) **Continuar otra serie.** Lo importante es que afloren los sentimientos y las experiencias, que la persona pueda compartirlas o aclarar que es lo que mantiene ese sentimiento.

La importancia de Focalizar radica en que posee un sentimiento de bueno y de bienvenida a un significado ahora diferente, donde la perspectiva o escenario anterior se ha modificado, y ahora diferente es más acorde a un Yo auténtico, existe un descenso

hacia el sí mismo. El renacer del Yo auténtico llega con la plena y auténtica aceptación de sí mismo, es decir, con una autoestima en proceso creciente.

#### **5.1.5. El cambio en la pareja en un contexto para elevar el nivel de autoestima.**

Ya que se sabe que la autoestima es aprendida, y como tal susceptible de ser modificada, reaprendida, utilizando métodos, experiencias que abarquen las siguientes modalidades:

1) La autoaceptación tanto de las propias habilidades y capacidades como reconocer las fallas o debilidades sin sentirse devaluado. Confiar en el propio organismo y su naturaleza interna "Correré el riesgo de comunicar cualquier sentimiento persistente , positivo o negativo a mi compañero. He de hacerlo con toda la profundidad que el sentimiento adquiere en mi interior, como parte viviente y actual de mí ser. En consecuencia, me arriesgaré también a comprender, con todo fervor, su respuesta; bien resulte acusadora y crítica o autorreveladora y comunicativa ", "Deseo compartir mi propia realidad y todos los sentimientos con mi pareja, aun cuando no sean todos positivos"...( Rogers C., 1976).

2) La asertividad al manejar positivamente la agresividad, siendo consciente de los sentimientos y conductas propias, pedir lo que se necesita, decir lo que gusta o no, expresar lo que se siente cuando es necesario sin agredir o lastimar a uno mismo o a los demás "Nos comprometeremos mutuamente a trabajar juntos en el proceso cambiante de nuestra relación; porque esta enriquece actualmente nuestro amor y nuestra vida, que deseamos verla desarrollarse", "Viviremos en pareja conforme a nuestras propias opciones, a las percepciones orgánicas mas profundas que seamos capaces, sin dejarnos moldear por los deseos, las normas, los roles y expectativas que los demás desean imponernos tan ansiosamente" (Rogers C., 1976).

3) Los valores revisarlos y actualizarlos es una forma sana de vivir. La incongruencia entre lo que se cree, se dice y se vive, produce tensiones, angustias y conflictos con uno mismo y con los demás. Los valores siempre cambian en cuanto a su importancia o primacía. Se necesita aprender y hacer la propia escala de valores, de lo que tiene mayor importancia a lo que tiene menor importancia. Una persona que posee un sistema de valores y creencias flexibles, permeables, dispuesto al cambio, se inclinará a aceptar comportamientos que no sean afines a sus propias creencias y valores "Quizás pueda descubrir y familiarizarme con lo que realmente soy por dentro- sentimientos a veces

furiosos o aterrorizados, a veces amorosos y tiernos, fuertes o salvajes / demenciales- sin ocultarme todas estas vivencias, tal vez pueda llegar a valorarme como la persona rica y variada que soy. Tal vez pueda ser abierta, más parecida a esta persona real. En este caso, viviré conforme a mis propios valores experimentados, entonces podré entregarme a la complejidad de mis sentimientos, gozar de la libertad de entregarme, amar, odiar, y liberar la ternura que hay en mí. Es posible que así pueda vivir como miembro real de una pareja, porque me hallaré en el sendero que conduce a la persona auténtica. Y espero poder alentar a mi compañera (o) en su camino hacia una personalidad única, que compartiré con todo mi amor"...(Rogers C., 1976).

De acuerdo a las consideraciones de la teoría del Cambio, se presume que la aplicación de un método para elevar la autoestima, puede incidir en el proceso del Cambio provocando niveles de crecimiento al estilo del Focalizar.

El cambio se instaurará en aquel sistema imperante en la relación de pareja con baja autoestima "Un sistema de dos yo Inauténticos" según el cual "actúo suponiendo que soy otro y supongo que eres otro del que realmente eres y te trato como tal".

Se trata de llevar adelante el "sentir la propia experiencia" en el presente inmediato que habrá de actuar a manera de "sucesos " o eventos externos que interactúen con los sentimientos de los miembros de la pareja. Se considera que este evento es "certero " en tanto se sitúe y trabaje en una mayor medida en referencia constante al sentimiento sentido. Se prevé por lo tanto una fuerte ingesta emocional y una relación empática (que facilite la autoaceptación). Precizando estas condiciones, se dirá que el clima de este contexto habrá de ser una manera de instaurar un proceso personal (asertivo), en tanto exista una relación empática, ésta habrá de servir como mantenedora y creadora de una buena relación facilitadora de cambio ( en los valores) y crecimiento en los participantes.

Por lo tanto, se entiende como una manera de focalizar para generar un proceso de sentimientos en marcha, y como un instrumento al servicio del propio proceso personal. Se prevé entonces una "reconstitución del proceso", por la existencia de un "resorte" que puede iniciar un proceso detenido. Las personas con certeza se aventurarán en el rumbo de sentir más intensamente(autoaceptación) , hacia direcciones personales propias de cada uno (asertividad), con una recuperación de las auto-respuestas y un movimiento concreto en dirección del cambio (en los valores).

Para Rogers, el ser humano debe aprender primero a la aceptación libre de valoraciones, a escuchar activamente y empáticamente, como expresarse congruentemente su sincero "ser".

Los cambios que se acusen serán a favor de la propia autoestima en franca recuperación de los sentimientos auténticos, con menos rasgos de las personas consideradas de bajo crecimiento y con más rasgos de la persona sana o plena, todo lo cual habrá de incidir en la relación que mantienen con su pareja.

La secuencia del cambio es entonces: A través del entrenamiento en las cualidades facilitadoras del proceso de cambio--> la vivencia de crecimiento que experimente cada cónyuge --> impulse al fortalecimiento de la Autoestima individual--> vivencias de crecimiento de ambos lo que impulsa a una autoestima más auténtica --> lo que conlleva a un sentimiento de liberación y autoaceptación como persona más auténtica. Autoestima y autenticidad conjugando de este modo para el alcance progresivo de la salud-plenitud. Se busca que la persona se comprometa con su manera de sentir, sea más consciente de sí misma, más aceptante de sí, menos defensiva y más abierta a la comunicación con su pareja.

## **5.2. Criterios determinantes para un buen funcionamiento en la relación de pareja.**

En el curso de las relaciones humanas se encuentra inevitablemente enfrentados a la necesidad de diferenciar las relaciones de rico contenido humano de otros cuyo contenido es pobre y negativo. Esta diferenciación se ha hecho fructíferamente sobre la base del grado de crecimiento que cada relación tiene oportunidad de revelar en la manifestación de los hilos conductores, mencionados en el capítulo primero. En este sentido, una relación se considera que apoya el crecimiento, en tanto la comunicación sea constructiva, exista un Yo y un compromiso auténtico, en desuso de roles. Se ha visto también que aquellas condiciones más favorables son descritas como facilitadores (capítulo tres). El cuadro podría estar completo, sin embargo, existe otro aporte; aquel de Maslow (1958), que en un estudio con personas sanas, llega a concretar las características que hacen a las personas más autorrealizadas en sus relaciones de amor. Considerando que esta es la cima a la que se tiende llegar al menos hasta que otras investigaciones nos señalen nuevos puntos culminantes, bien podemos considerarlas como criterios de alto funcionamiento psicológico.

# ESTA TESIS NO DEBE SALIR DE LA BIBLIOTECA

A continuación, se expone los índices presentes en las sanas relaciones de amor, las que además coinciden con las exposiciones teóricas de autores como Fromm E., (1974) Rogers C., (1972) y Branden N., (1983) principalmente, como criterios de alto funcionamiento.

**1. Renuncia a las defensas:** Branden N., (1983) ha hablado de la ansiedad a la felicidad, dando una característica del amor como la ausencia de ansiedad. Esto se ve con especial claridad en las personas sanas. En ellas existe una tendencia a la espontaneidad cada vez más completa, renuncia a las defensas, renuncia a las actitudes dramáticas de intentar y esforzarse por la relación y conforme continúa ésta, existiría una intimidad creciente, honestidad y auto-expresión.

Con la persona amada el otro podría comportarse tal cual es, sentirse natural. Esta honestidad incluye también que las faltas, debilidades, defectos físicos y psicológicos se vean libremente por la pareja. Existiría también una menor tendencia a remarcar las cualidades en las sanas relaciones de amor, menos conservación de distancias, misteriosa, menos reserva, y secretos.

Una de las satisfacciones más profundas que produce la sana relación amorosa, es que permite la máxima relación amorosa, la máxima naturalidad. Las personas así descritas pueden ser ellas mismas, sin sentir que alguien pida o espere algo de ellas; pueden sentirse psicológica, así como físicamente desnudas y sentirse amadas, deseadas y seguras.

**2. La capacidad de amar y ser amado:** En el capítulo dos, se habló sobre la capacidad del dar y recibir con referencia al amor, eso significaba que el amor es una fuerza que produce amor tiene que ver con la propia capacidad de aceptar y recibir el amor, cualidades de las personas sanas las cuales saben cómo amar y pueden hacerlo libre, fácil y naturalmente sin verse envueltas en conflictos, amenazas e inhibiciones. Así queda como requisito para una relación satisfactoria, la visión de uno mismo que contenga el derecho de ser amado, consecuencia que en cuanto a lo que se refiere a la relación amorosa, el hecho de que la salud psicológica viene a causa de ser amado. Una orientación saludable diría entonces, que las personas sanas aman "ahora" y son amadas, pero sobre todo, tienen el poder de amar y la capacidad de ser amadas.

La palabra amor en la orientación sana está aplicada a unos pocos, mas que a muchos tendiendo a diferenciar claramente entre amar a alguien, agradecerle y tener amistad, el sentimiento de amor parece ser desinteresado, y proporciona un sentimiento de seguridad y confianza.

**3. La sexualidad como trascendencia:** No hay duda de que el sexo y el amor pueden estar, y frecuentemente así sucede perfectamente fundidos uno con el otro en la persona sana, y cada vez más son menos separables estas dos formas . Es razonable también decir, que hombres y mujeres en período de crecimiento saludable tienden menos a buscar el sexo con fin egoísta, y más bien se conforman y satisfacen cuando se presenta la oportunidad y en la mayoría de los casos es rechazado porque viene sin amor o afecto.

Los placeres sexuales se encontrarían dentro de una relación saludable en su máxima, intensa y estática perfección. Si el amor es un anhelo por lo perfecto y hacia la fusión perfecta, entonces el orgasmo, llega a ser la obtención de él. El orgasmo es una experiencia profunda que la persona sana disfruta intensamente y al mismo tiempo puede considerar el sexo como menos importante en el cuadro general de referencia. La relación es cada vez mejor y parece perfeccionarse con el tiempo, ya que las satisfacciones estrictamente sensuales y físicas se perfeccionan por la familiaridad con el compañero, más que por la novedad.

En el proceso de autorrealización (Maslow A., 1958) se habla de una disminución de los motivos de poder-sexo-dinero, cuando el hombre toma conciencia radical de la muerte después de los cuarenta años, su motivación cambia hacia la autorrealización.

Así tampoco no establecen una diferenciación clara entre los papeles y personalidades de los sexos, se trata de personas tan ciertas de su masculinidad o femineidad que no tienen inconveniente en encargarse de algunos de los aspectos culturales pertenecientes al sexo opuesto, pueden ser amantes activos como pasivos sin que se sientan limitados por ello y más bien disfrutan de ambos papeles.

**4. Cuidado, responsabilidad, fusión de necesidades:** Un aspecto importante de una relación amorosa plena es lo que puede ser llamado identificación de necesidades, fusión de necesidades básicas de dos personas en una sola jerarquía de necesidades sentidas por ambos. El efecto de esto es que una persona siente las necesidades de otra como si

fueran suyas propias y para aquella cuestión también siente sus propias necesidades, hasta cierto punto como si pertenecieran al otro.

La forma ordinaria en la que esta identificación de necesidades se muestra a los ojos del mundo es en términos de aceptar responsabilidad (de cuidado, preocupación) por otra persona.

**5. Diversión y alegría en la sana relación amorosa:** Maslow A., (1958) afirma que los autores contemporáneos omiten al describir la relación un aspecto crucial, la diversión, el júbilo, sentimiento de bienestar, alegría, características de la sana relación y afectos presentes tanto en el amor como en el sexo. El disfrute y la delicia se compara con el juego de los niños y está presente en toda su dimensión en una relación de crecimiento.

**6. Aceptación de la individualidad del otro y respeto por el otro:** El hincapié que se hace en la cuestión de la relación sana o ideal, en la afirmación de la individualidad del otro, el anhelo por el crecimiento del otro, el respeto esencial por su individualidad y personalidad única. Es notable en la exposición de Fromm E., (1974) "El amor es el componente primero de tal espontaneidad; no el amor como la disolución del ego en otra persona, sino el amor como afirmación espontánea de otros, como la unión del individuo con los otros, sobre la base de la conservación del individuo mismo". El amor significa, no la posesión de esa persona, sino la afirmación de esa persona. Victor Frankl (1994) dice que el ser amado apuesta y exige la conquista de la potencialidad del otro cree en lo que el otro no se atreve a ver en sí mismo.

El respeto por la otra persona asignado a la relación sana de amor, la reconoce como una entidad independiente y como individuo separado y autónomo. La orientación prescribe entonces que el otro no es objeto de uso, no lo usará fortuitamente, está exenta de control sobre el otro y más bien se dedicará a atender sus deseos, permite a la persona respetada una dignidad fundamental irreductible y no la humillará. Es posible respetar al margen de una relación de amor en la pareja, pero no a la inversa afirma Maslow A., (1958).

**7. Separación e individualidad:** A primera vista parece crearse una paradoja, en el sentido de que un grado de individualidad, separación y autonomía, parecen ser incompatibles con la clase de relación que hemos descrito anteriormente. Pero ésta es una paradoja aparente. Las tendencias a la separación e identificación de necesidad y las

profundas interrelaciones con otra persona pueden coexistir en las personas sanas. La orientación saludable de una relación define a sus miembros participantes como los más individualistas, altruistas, sociales y amantes de todos los seres humanos. Se encuentran en ellas un sano egoísmo, un gran autorrespeto y una aversión a hacer sacrificios sin buenas razones.

Lo que se ve en la relación amorosa, es fusión de la capacidad de amar con el respeto hacia el otro y hacia uno mismo. Esto se evidencia en el hecho de que estas personas se necesitan una y otra , pero ante los más intensos y estáticos asuntos amorosos, como son las separaciones largas , permanecen ellas mismas, dueñas de sí mismas, viviendo según sus propias normas aún cuando disfruten intensamente una de la otra.

**8. Compatibilidad, perceptibilidad de los amantes sanos:** Una de las superioridades más notables en las relaciones sanas de pareja es la perceptibilidad aguda hacia el compañero "perfecto" para sí mismo. La creencia generalmente sostenida de que el amor es ciego, o que el amante sobrestima a su compañero, es probablemente verdad en las relaciones exentas de un grado suficiente de crecimiento personal, más no para aquellas en las que la relación goza de un grado más allá de la medida de salud. Esto en virtud de que, este estado proporciona una eficaz percepción de la verdad y la realidad, agudeza que se manifiesta primariamente, en la "elección " de la pareja compatible al más profundo sentimiento amoroso, sumado al hecho de que estarían más perceptivas cuando están enamoradas que cuando no lo están.

**9. El amor como experiencia final, admiración :** El amor que se encuentra en las personas sanas está mucho mejor descrito en términos de admiración espontánea, no como una demanda o un placer extasiado que se experimenta cuando nos causa impresión una pintura hermosa.

La admiración, en la sana relación amorosa es en su mayor parte "per se", sin pedir recompensas ni tener una meta preferida. Se enamoran en la forma en que uno reacciona a una primera percepción de buena música, abrumados por ella, las reacciones consiguientes son entonces: disfrutar, deleitar, contemplar, apreciar, admirar más que usar. La frase de San Bernardo aparece explicativamente al respecto: "El amor no busca causa más allá de sí y ningún límite; es su propio fruto, su propio goce. Amo porque amo, y amo a fin de poder amar".

Afirmaciones similares abundan en la literatura teológica. El esfuerzo para diferenciar el amor divino del amor humano se basó frecuentemente en el supuesto de que la admiración desinteresada y el amor altruista solamente podían darse como capacidades sobrehumanas. Naturalmente, esto se contradice, los seres humanos en su total crecimiento muestran muchas características que en su tiempo se consideraban prerrogativas sobrehumanas.

Es probable que todos estos hilos conductores que hacen una relación amorosa plena de crecimiento, se comprendan mejor al considerar la diferencia entre motivación de deficiencia y motivación de crecimiento. Se sugiere que aquellas personas que no están motivadas por necesidades de seguridad, posesión, amor, estado y auto-respeto, porque ya han cubierto estas necesidades satisfactoriamente, encuadran con más probabilidad en las características anteriores. No tienen deficiencias que compensar y son consideradas en la actualidad como libres de crecimiento, madurez, desarrollo; las relaciones se generan para la actualización de su naturaleza superior individual y específica.

Aman porque son personas amantes del mismo modo que son afables, honradas, naturales, es decir, porque en su naturaleza es tan espontánea como la fuerza en un hombre fuerte.

Todas estas características emanan del crecimiento, por lo que bajo la suposición de un Yo inauténtico en una baja autoestima, es dable también entender el desempeño de las parejas que no alcanzan estas capacidades en su interacción.

## **DISCUSIÓN.**

La discusión presentada aquí, versa en torno a el concepto de autoestima de acuerdo a los autores revisados en este trabajo.

Rogers entiende el concepto de autoestima como una " consideración positiva", es decir como el respeto que él individuo tiene para sí mismo, para vivir de acuerdo a su propias convicciones y expectativas explorando sus potencialidades propias . Para ello es necesario que el individuo se acepte, y cuando un ser humano se acepta a sí mismo le permite tener una buena relación interpersonal, es decir una relación de crecimiento.

Para Rogers la baja autoestima es una consecuencia de la incongruencia entre "lo que la persona es, lo que desea ser y lo que hace", bajo esta circunstancia, la persona no encuentra una adaptación plena, y su necesidad de consideración positiva se ve frustrada porque el centro de valoración de la persona se encuentra en el exterior. Entonces la persona desconfía de sí misma y se angustia conforme a lo que dicen los demás y en esfuerzos desmedidos por complacerlos, se torna dependiente del afecto y como consecuencia, se encuentra en un estado de desacuerdo interno, es decir, la persona está regida más por una necesidad de protegerse que por una tendencia facilitadora de sus potencialidades. Situación que va acompañado de un proceso lamentable de pérdida de autoestima. De estas manera Rogers considera entonces a la baja autoestima como un proceso paralelo al del Yo Inauténtico, que caracterizó a un adulto tímido, inhibido, temeroso, poco espontáneo, dependiente, desconfiado, con bajo conocimiento de lo que siente, desea y espera.

Así, tal como se describe en el presente trabajo, el significado fundamental del desarrollo de la pareja, tiene que ver con la derivación de que si los cónyuges " funciona plenamente o no" que trae como consecuencia que las personas experimenten todos sus sentimientos y los comunique, dedicándose de lleno a convertirse en sí mismo (Rogers, 1961) y de esta manera descubrirse como seres auténticamente sociales. Y gracias a la conciencia de sí mismo que fluya libremente en su experiencia se transforman en una persona con funcionamiento pleno. Entonces es dable suponer que

en una relación de pareja, dond  se est  frente a un sistema de dos "Yo" inauténticos. El enunciado sencillo que rige esta relaci3n sería: "act o suponiendo que soy otro .. y supongo que eres otro del que realmente eres y te trato como tal".

En estos términos el surgimiento de la lucha será entre los siguientes polos: Tendencias al crecimiento 3 a la vigencia perpetua del "yo falso y t  falso", que radica en la dialéctica de la resoluci3n a favor del crecimiento o de la detenci3n. Resoluci3n que si bien son un acto de "elecci3n personal", de como la pareja y /o persona a de lidiar psicol3gica y existencialmente con el problema de enfrentar su crecimiento es un punto que ha de recaer sobre ellos; y en este trabajo se es de la opini3n que la psicología tiene un papel primordial en la promoci3n de salud y la creaci3n de buenas condiciones (Maslow A., 1972; Rogers C., 1981).

Para A. Maslow, la autoestima también es el respeto de sí mismo, en el sentido de tener conocimiento de sus necesidades básicas y de crecimiento, y llevar a la práctica todo el potencial del individuo, poniendo la confianza en sí mismo como foco de evaluaci3n y guió de la vida. Así que una persona de alta autoestima tiende a ser más consciente de sus necesidades, es altruista, social, tiene respeto por la necesidades de los demás, y se conduce de manera más aut3noma. También E. Fromm concide con este punto de vista. Ambos son de la opini3n que la persona que tiende a la espontaneidad renuncia a actitudes dramáticas y defensivas orientándose a la autoexpresi3n, a la honestidad y a la intimidad creciente.

Para E. Fromm la capacidad de "dar" a los demás y a sí mismo se relaciona con el desarrollo de la autoestima, pues el "dar" es el acto mismo de experimentar como una expresi3n de fuerza, riqueza y poder productivo. Así Fromm maneja el término "productividad" como s nimo de autoestima.

Branden N. como Rogers C. al hablar de autoestima hace referencia a la aceptaci3n y respeto de sí mismo, lo que para Rogers es "la consideraci3n positiva" para Branden N. es "el principio de visibilidad", entendido como el deseo y necesidad de sentir la propia identidad en el contexto de la relaci3n con los demás. De ahí que una relaci3n en la que la persona se siente comprendida, est  adquirir  mayor capacidad de escucharse a sí

misma y de experimentar lo que ocurre en su interior. Así como afirma Gendlin E., cuando una persona es escuchada y respondida con comprensión, será capaz de seguir avanzando en una progresiva conquista de sus sentimientos auténticos, y a estar más en contacto consigo misma.

Branden N. relaciona a la autoestima con la capacidad que tiene la persona para elegir en el bienestar propio de su vida, pero dice que para ello es necesario tener confianza en sí mismo, y cuando está toma consciencia de ello alcanza la felicidad. La persona con una autoestima alta tendrá más probabilidad de encontrarse una pareja a través de la cual pueda expresarse de manera satisfactoria y enriquecedora (Branden N., 1983)

Todos estos autores están de acuerdo en que la seguridad y afecto que se le da al ser humano desde los primeros años de su vida va a tener una influencia poderosa en el desarrollo de su autoestima y por lo tanto en sus relaciones personales, de la cual el instrumento básico sigue siendo la comunicación.

## CONCLUSIONES.

Al hablar del "Sí mismo" se hace referencia a "la persona, la totalidad del ser , incluyendo el cuerpo". Como no se ha llegado a un acuerdo en cuanto a diferenciar la autoestima del concepto de "sí mismo" (García S., 1991) en este trabajo la autoestima se delimitada por los aspectos que según Branden N., (1981) en su totalidad la forman como es el autoconocimiento, el autoconcepto, la autoevaluación , la autoaceptación y el autorrespeto. Las condiciones para tener una buena autoestima que involucra la propia capacidad de elegir, queda vigente en aspectos como es la <sup>1</sup>autoafirmación; la voluntad de ser eficaz; la independencia intelectual para tomar las propias decisiones; la integridad (la confianza en sí mismo) y tener responsabilidad para lograr los propios objetivos personales como orientación básica de la vida. (capítulo 2)

La autoestima no se relaciona con la inteligencia, ni con la posición económica de la familia, ni con la educación, el hábitat, la clase social, la ocupación de los padres , ni con el hecho de que la madre se encuentre en el hogar. Lo que resulta significativo es la calidad de la relación, que el niño experimente una total aceptación de sus pensamientos valores y sentimientos, operando en un contexto de límites bien definidos, firmes, justos , razonables. Y sienta respeto por su dignidad como ser humano.

La autoestima es la valoración que se tiene de sí mismos, la opinión y el sentimiento que cada uno tiene acerca de sí mismo, y de sus propios actos, valores y conductas. Rogers C. (1970), Maslow A. (1958) y Branden N. (1981) afirman que la autoestima es una parte fundamental para que el ser humano alcance la plenitud y autorrealización en el plano físico y mental, en la productividad y creatividad, y sólo una persona con una buena autoestima es capaz de realizar todo su potencial, porque es menos dependiente y más autónomo y autodirigido, y se mueve a partir de motivaciones de desarrollo. Se encuentran dispuestos a dar, pues el dar es una capacidad intrínsecamente que se relaciona con el desarrollo de la autoestima, pues el acto mismo de ser se experimenta como una expresión de fuerza, riqueza y poder productivo (Fromm E., 1974). Las

---

<sup>1</sup> La autoafirmación entendida en este trabajo en términos de Branden N., (1983) como el acto de respetar los propios valores y vivir según el propio juicio, que lo que se hace exprese lo que se es. De hacerse visible ante los demás (Branden N., 1983)

personas con una buena autoestima se sienten dignos de ser felices y no viven bajo la paradoja "felicidad-ansiedad" que Branden N., (1983) reportó en sus trabajos con personas que tenían una baja autoestima, las cuales no se sienten merecedoras de felicidad o de realizar sus deseos.

Rogers C., (1972) otorga una sobresaliente importancia a la autoestima como guía para la conducta de la persona, pensaba que la imagen de sí mismo que se forja la persona es el producto de la interacción con el ambiente y el reflejo de los juicios, preferencia y limitaciones del escenario familiar y social en particular. Rogers centra su discusión así sobre las condiciones que pueden facilitar la autoaceptación y la disminución de conflictos, más que sobre el origen de la autoestima directamente, así, decía que si el sujeto habita en un ambiente permisivo que facilite una expresión libre de sus afectos e ideas y no se somete a comparaciones duras, permite que el individuo se reconozca y se acepte a sí mismo y cuando un ser humano se acepta a sí mismo le permite tener una buena relación interpersonal, es decir una relación de crecimiento.

Rogers C., (1961) así como Branden N., (1983) afirman que la única manera de cultivar la autoestima es viviendo auténticamente y que la consciencia y conocimiento del sí mismo refleja la autoestima, afirmando los propios deseos y necesidades (sin esperar, por supuesto, que otros se hagan responsables de su cumplimiento). La falta de autenticidad lleva a las personas a perder respeto y confianza en sí mismas, las hace moverse en necesidades de seguridad, posesión para compensar tales deficiencias.

Una persona puede desarrollar su autoestima cuando se encuentra en una relación donde existe empatía es decir cuando un otro puede sintonizar con los sentimientos y significados personales y le comunica esta comprensión con una aceptación incondicional a cualquier sentimiento que la persona exprese sin erigirse como juez; cuando existe congruencia entre el sí mismo interior y el sí mismo que se manifiesta al mundo, siendo honestos consigo mismos, sin dejarse llevar por los "debería", y por lo que los demás esperan de la persona. Además tener mayor acercamiento a las propias expectativas, experimentando constantemente los propios valores (capítulo 1). A través de un trato así la persona puede lograr una experiencia en la que se sienta estimulada y con el tiempo va

a verse reestructurado el concepto de sí mismo, pues el ser visible (Branden N., 1983), es decir visto y comprendido, motiva a la persona al cambio.

De esta manera establece que las condiciones para el cambio personal son una fuerte ingesta emocional, una relación empática y una simbología certera, a través de un proceso por etapas al estilo de Focalizar (Gendlin E., 1969) para generar un proceso de sentimientos en marcha. Los cambios que se acusen serán a favor del encuentro con un Yo más auténtico que llega con la plena y auténtica aceptación de sí mismo, es decir, con una autoestima en proceso creciente que ha de incidir en la relación que la persona mantiene con su pareja.

Así de este modo tenemos que la autoestima es un factor determinante para que una relación en la pareja sea auténtica en la que cada una de ellas pone lo mejor de su capacidad para apoyar el crecimiento en cada persona y de este modo promover salud.

Salud-plenitud en la pareja es la capacidad de establecer relaciones interpersonales que sean de enriquecimiento y permanencia (Rogers C., 1976), de forma autónoma, solidaria y satisfactoria dentro de la díada y fuera de ella. Si se toma a la pareja, entonces, como un peso determinante en generar bienestar y salud familiar, entonces es necesario que el psicólogo se preocupe en pensar en la manera que puede intervenir preventivamente en favor de la salud de la pareja (Bobé A., Peréz C., 1994).

La prevención que surge respecto a las parejas empieza a surgir con el supuesto que los programas preventivos mejoran la salud mental de las parejas, familias y la sociedad, además de tener costos inferiores a los de tratamiento. La prevención se lleva a cabo en nuestro país a través de publicaciones sobre información y educación sexual, en iniciativas privadas que atienden a familias y parejas así como lo que se llama encuentros matrimoniales. Todos ellos enfocados a pensar sobre la estructura de la pareja y su desarrollo saludable.

Este trabajo tendría la utilidad para el psicólogo de hacerse un planteamiento en base a la autoestima que le permita acceder al trabajo con parejas que contribuya a la

posibilidad de prevención y profilaxis, tomando la autoestima como promotora de salud, pues si es cierto que existe cierto grado de bienestar mental que goza una persona y la autoestima, del mismo modo que existe una conexión entre el estado de autoestima de una persona y sus relaciones humanas (Branden N., 1983; Maslow A., 1958; Rogers C., 1971), entonces toda ganancia o pérdida en el sentido de la autoestima se traduce decididamente en una orientación actitudinal y de comportamiento paralelo, ya sea a favor o en contra de la salud-plenitud de la relación. Así podría proponerse entrenar a las parejas de acuerdo a la aproximación Rogeriana, impulsando a la pareja a la búsqueda del propio desarrollo personal y la satisfacción a través de la experiencia que aporta la relación de amor, y que son tomados aquí como sinónimos de salud mental.

Las condiciones descritas como terapéuticas por Rogers C., (Cap.3) son exactas y análogas a las que se pretenden en el contexto de una pareja en vías de crecimiento, aquellas condiciones bajo las cuales se hace efectiva la tendencia al crecimiento, que en su principio estaban circunscritas al ambiente estrictamente terapéutico, pero que poco a poco este se ha ido transportando a un terreno más amplio, ayudando a comprender una relación interpersonal cualquiera, en este caso la de la pareja, como potencialmente terapéutica, promotora de salud, plena en cuanto tiene "éxito" al cumplir con condiciones básicas de actitud como son la capacidad empática, autenticidad y una concepción positiva y liberal del ser humano.

El tipo de relaciones que se desarrollan en la terapia hoy se aproximan al encuentro entre dos personas (Gendlin E., 1967; Rogers C., 1981), de la cual son más benéficos los efectos psicológicos más que su capacidad académica y las aptitudes del terapeuta hacia la relación personal, y la comprensión de sí mismo, de las cuales la autoestima es un índice (Rogers, 1971-1973).

Así es dable afirmar que aquella relación denominada terapéutica es una tendencia que también se manifiesta en la vida concreta y diaria, no es en su base una relación única, pues sus cualidades fundamentales se encuentran en una "buena" relación humana. Las condiciones de salud que debería pretender cualquier relación son aquellas que se han descrito como medidas terapéuticas básicas (congruencia, aceptación positiva

incondicional, comprensión empática) y para que esto se promueva es necesario una apreciable medida de autoestima.

De esta manera se busca la salud en la pareja a través de un entrenamiento a ser personas (Cap. 1), capacitándola en los puntos claves como es la elección de un compromiso de pareja en forma que la relación sea de cooperación y complementariedad; en una comunicación abierta basado en el flujo de sentimientos presentes, porque la salud mental no significa evitar conflictos, sino que supone disponer de los medios como es la comunicación a un cierto nivel que permita manejarlos y solucionarlos sin actitudes demasiado defensivas; que la pareja viva de acuerdo a sus propias expectativas sin dejarse controlarse por el rol y los "debería", pues a veces resulta que uno de los cónyuges puede presentar rigidez normativa sociales y morales que pueden llevar en un momento dado a la ruptura de la pareja, por lo que es conveniente ayudar a que la pareja evolucione culturalmente convirtiéndose en individuos definidos. El amor como vínculo profundo debe permitir ampliar la propia identidad, aprendiendo a identificarse positivamente con las satisfacciones y gratificaciones del compañero. Recordando que las necesidades del otro sólo se satisfacen cuando las propias están también satisfechas, y que existe una estrecha relación entre la capacidad de dar y recibir, entre el placer y la sensación de comprender y de ser comprendido, y el sentimiento de ser feliz. Todo esto hacerlo posible a través de una técnica que pueda establecerse una fuerte ingesta emocional, una relación empática y una simbología certera, esperándose que la vivencia de crecimiento que experimente la pareja los impulse a un sentimiento de liberación y autoaceptación como personas más auténticas.

## BIBLIOGRAFIA

- Anaya Dávila G. (1990) La modalidad de la relación conyugal en función de la identidad. Tesis Lic. UNAM.
- Angola R. Esperanza (1991) Las relaciones objetales y la relación de pareja. Tesis Lic. UNAM
- Badinter F. (1986) El uno es el otro. Barcelona: Planeta
- Beck T. Aaron (1993) Con el amor no basta. Buenos Aires : Paidós
- Blake E. Susan, Humphrey L. Laura (1994) Self-delineation and marital interaction: The Rorschach predicts structural analysis of social behavior. Journal of Personality assesment 63 (1), 148-166.
- Bobé Antoni, Pérez T. Carles (1994) Conflictos de pareja. Buenos Aires: Paidós
- Branden Nathaniel (1971) The Psychology of Self-Esteem. New York: Bantam Books.
- Branden Nathaniel (1983) El respeto hacia uno mismo. España: Kairós
- Branden Nathaniel (1987) Como mejorar su autoestima. España: Paidós
- Buss M David (1991) . Conflict in Married Couples: Personality Predictors of Anger and Upset. Journal of Personality. 59 (4), 663-685.
- Bybee A. Jane & Zigler E. ( 1991) Self-Image and Guilt: A further Test of the Cognitive-Developmental Formulation. Journal of Personality. 59 (4), 733-745
- Casado Lluís (1991) La nueva pareja. España: Kairós
- Davis C. H., Haymaker J. Douglas, and Hermecz A David (1988) Marital interaction: Affective synchrony of Self-Reported emotional components. Journal of Personality Assessment. 52 (1), 48-57.
- DeTurck A. Mark , Miller R. Gerald R. (1986). The effects of Husbands' and Wives' Social Cognition on their Marital Adjustment, Conjugal Power, and Self-Esteem. Journal of Marriage and the Famille 48, 715-724.
- Duncan Cramer (1990) . Self-esteem and close relationships: A statistical refinement. British Journal of Social Psychology 29, 189-191.
- Enciso Olivera Ma. Angeles (1991) Realmente es posible hablar de no directividad en la terapia centrada en el cliente de Carl Rogers? Tesis Lic. UNAM
- Erikson E. H. (1958) The problem of ego identity. Journal of the American Psychoanalytic Association. 4, 56-121.

- Erikson E. H. (1977) Infancia y sociedad. Buenos Aires: Paidós.
- Feldman L. (1982) Dysfunctional marital conflict: An Integrative Interpersonal-Intrapsychic model. Journal of Marital and Family Therapy 8, 417-428.
- Frankl Viktor (1994) Eine Sinnlehre gegen die Sinnleere. Psychologia Heute (Oct.) 26-27
- Fromm Erick (1974) El arte de amar. Buenos Aires: Paidós
- Fromm Erick (1981) El miedo a la libertad. Buenos Aires : Paidós
- García Sandoval.(1991) El autoconcepto de la pareja estéril. Tesis Lic. UNAM.
- Gendlin , E. T. (1981).Focusing. España: Mensajero.-
- Gendlin , E. T. (1988) Carl Rogers (19.0-1987). American Psychologist 43, 121-127
- Gendlin, E. T. ( 1973).Experiential Psychotherapy. USA: Raymond Cousin.
- Gendlin, E.T. (1967) Focusing Ability in psychotherapy, personality and creativity. USA: Research in Psychotherapy.
- Giuseppe Amara (1970). El tema de la dependencia y del amor en Freud y Fromm. Revista de Psicoanálisis, Psiquiatría y Psicología (Sep), 70-82.
- Gottman M. John, Krokoff J. Lowell (1989) Marital Interaccion and Satisfaction: A Longitudinal View. Journal of Consulting and Clinical Psychology 57 (1), 47-52.
- Gutierrez Uribe Ma. Del Carmen (1990) El proceso de la psicoterapia centrada en el cliente y los posibles problemas que pueden surgir en el transcurso de este. Tesis Lic. UNAM
- Hendrick C. & Hendrick S. (1986) . A theory and method of love. Journal of Personality and Social Psychology. 50 (2), 392-402.
- Kohut H. (1978) The disorders of the self and their treatment: An outline. The International Journal of Psychoanalysis 59, 383
- Lazar B. (1981) Basic intent and therapeutic approach of Rogers: A study of his view of man in relation to his view of therapy, personality and interpersonal-relations. Contemporary Psychology . 5, 383.
- Lee J. A. (1976) The colós of love: New York USA: Prentice Hall
- Lee J. A. & Stone (1980) Mate-Selection-Systems & criteria: Variation according to family Structure. Journal of Marriage & the Family.42 (2)
- Lemaire G. Jean (1971) Terapias de pareja. México: Fondo de cultura económica.
- Leñero L (1983). La formación de la pareja conyugal en México. México: IMES

- Macías Ahumada Maricela .(1987) La autoestima, rol sexual y nivel socio-economico en las aspiraciones de la mujer. Tesis Lic.UNAM.
- Martínez T. Isabel (1987) El rol sexual y la autoestima de las mujeres. Tesis Lic. UNAM
- Maslow Abraham (1972) El hombre autorrealizado. España: Kairós
- Orlov A. B. (1992) Carl Rogers and Contemporary Humanism. Journal of Russian and East European Psychology. January/February, 36-41.
- Reyes F. Gabriel (1982) El estilo experiencial en psicoterapia: Una promesa de integración. Terapia Psicológica 1(1), 58-62 .
- Rodríguez Estrada. M. (1988) Autoestima. Capacitación integral. México: Manual Moderno.
- Rogers C. R. (1961) El Proceso de convertirse en persona. Buenos Aires: Paidós
- Rogers C. R. (1971) El poder de la persona. México: Manual Moderno.
- Rogers C. R. (1976) El matrimonio y sus alternativas. España: Kairós
- Rogers C. R. , Rosenberg L. R.(1981) La persona como centro. España: Herder
- Rogers C.R., Dymond R. (1973) Psychotherapy and Personality Change. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry. 7, 217-218.
- Rogers C.R. (1957) The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. Journal of Consulting Psychology, 2, 95-103.
- Rogers C.R. & Kinget G. M. (1971) A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-centered, USA: McGraw-Hill
- Rogers C.R. (1951) Client-centered therapy. Boston: Houghton
- Rubin Zick (1970) Measurement of romantic love. Journal of Personality and Social Psychology. 16 (2), 265-273.
- Rugel P.Robert (1992). Self- esteem maintenance in "accepting-open" and "devaluing-closed" marital systems. The American Journal Therapy Family 20, 36-50.
- Schafer B. Robert, Keith M. Pat (1992). Self-Esteem Agreement in the Marital Relationship. The Journal of Social Psychology. 132 (1), 5-9.
- Schafer John, Steve L., Fals-Stewart W. (1994) The Personality of Marital Distress: An Empirical Typology. Journal of Personality Assessment 62 (2), 223-241.
- Schwarzenauer W. (1980) Was macht eine Ehe glücklich. Partnerberatung. 2, 49-65.
- Solis V. Lydia (1988) La elección de la pareja conyugal. Tesis Lic. UNAM.

- Sprecher Susan (1986). The Relation between Inequity and Emotions in Close Relationships. Social Psychology Quarterly 49, 309-321.
- Super E. Donald (1989). Comment on Carl Rogers' Obituary. American Psychology 1161-1162.
- Ting-Toomey S. (1982) An analysis of verbal communication patterns in high and low marital adjustment groups. Human Communication Research 9, 291-302
- Walster, E. The effect of self-esteem on romantic liking. Journal of Experimental Social Psychology. 1, 1984-197.
- Zhurbin I. V. (1991) The Notion of Psychological defense in the Conceptions of Sigmund Freud and Carl Rogers. Soviet Psychology. July/August, 58-72.