



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**RELACIONES DE PAREJA DESTRUCTIVAS Y
DOLOROSAS: CONCEPTUALIZACIÓN E
IMPLICACIÓN EN MUJERES**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A :
MARIA CONCEPCION REYES ALVAREZ

DIRECTORA: MTRA. MARIANA GUTIERREZ LARA

MEXICO, D. F.

2002

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

PAGINACIÓN

DISCONTINUA

ÍNDICE

CONTENIDO	Páginas
DEDICATORIAS.	i
AGRADECIMIENTOS.	iv
INTRODUCCIÓN.	v
CAPÍTULO 1	
1. LA PAREJA.	1
1.1 Conceptualización de la relación de pareja.	1
1.2 Ciclo vital de la pareja.	3
1.3 Funcionamiento de la relación de pareja.	9
1.3.1 Determinantes de la relación de pareja.	9
1.4 Identidad y el nuevo rol femenino en la relación pareja.	10
1.4.1 Rol social y rol de género.	10
1.4.2 El nuevo rol femenino.	12
CAPÍTULO 2	
2. GÉNESIS DE LA ELECCIÓN DE PAREJA.	14
2.1 Elección de pareja.	15
2.1.1 Mecanismos inconscientes en la elección de pareja.	16
2.1.2 La colusión y elección de pareja.	17
2.2 Modalidades en la elección de pareja.	20
2.2.1 Elección relacionada con las imágenes parentales.	20
2.2.2 Elección con relación al fortalecimiento defensivo.	20
2.2.3 Elección referida a lealtades con la familia de origen.	22
2.2.4 Elección para ocultar deficiencias.	22
2.2.5 Elección por venganza inconsciente.	22

CAPÍTULO 3

3. DINÁMICA DE LA RELACIÓN DESTRUCTIVA, IMPLICACIÓN EN LA MUJER. 23

3.1 Definición de relación destructiva. 23

3.2 Maltrato dentro de la relación destructiva. 25

 3.2.1 Tipos de abuso. 26

 3.2.2 Abuso emocional. 27

 3.2.3 Abuso físico. 29

 3.2.4 Abuso sexual. 30

3.3 El Ciclo de la violencia. 31

3.4 Características psicológicas de las mujeres que padecen una relación destructiva. 33

3.5 Dinámica de la relación destructiva. 36

 3.5.1 Pareja y poder. 36

 3.5.2 Pareja y conflicto. 37

 3.5.3 Pareja y comunicación. 38

 3.5.4 Pareja y celos. 39

 3.5.5 Pareja e infidelidad. 40

3.6 Psicopatología de la pareja. 41

 3.1.1 Tipos de patología predominantes. 42

CAPÍTULO 4

4. DETERIORO DE LA MUJER, UN PROCESO CAÓTICO. 43

4.1 Deterioro de aspectos interaccionales. 45

 4.1.1 Sumisión. 45

 4.1.2 Aislamiento. 46

 4.1.3 Dominancia. 46

4.2 Deterioro de aspectos comportamentales. 47

 4.2.1 Abuso de sustancias. 47

 4.2.2 Negación. 48

4.3 Deterioro de aspectos emocionales. 49

 4.3.1 Dependencia /Inseguridad. 49

 4.3.2 Desvalorización /Baja autoestima. 50

 4.3.3 Sadismo /Masoquismo. 51

4.4 Deterioro de aspectos psicológicos. 52

 4.4.1 Reacciones vivenciales anormales. 52

 4.4.2 Depresión. 53

 4.4.3 Ansiedad. 57

CAPÍTULO 5

5. PERTURBACIÓN DE LA FUNCIÓN SEXUAL FEMENINA 59

5.1 Sexo y amor. 60

 5.1.1 Amor con sexo. 61

 5.1.2 Amor sin sexo. 62

 5.1.3 Sexo sin amor. 63

5.2 Sexo y culpa. 64

5.3 Sexo y educación. 65

 5.3.1 Barreras de la sexualidad. 66

5.4 Sexo y disfunción. 67

 5.4.1 Clasificación de las disfunciones sexuales femeninas de origen no orgánico. 69

 5.4.2 Síndrome de excitación femenina inhibido (Frigidez). 70

 5.4.3 Síndrome de anorgasmia femenina (Anorgasmia). 72

 5.4.4 Síndrome de vaginismo (Vaginismo). 73

5.5 Sexo y maltrato. 74

 5.5.1 La crítica sexual. 74

 5.5.2 El egoísmo sexual. 75

 5.5.3 La brutalidad sexual. 75

CAPÍTULO 6

6. SEPARACION Y DUELO. 76

6.1 Proceso de separación y sus etapas. 76

 6.1.1 Mecanismos de defensa. 82

6.2 Proceso de duelo y sus etapas. 84

 6.2.1 Complicaciones del duelo. 87

CAPÍTULO 7

7. EL CAMINO DE LA REPARACIÓN EMOCIONAL 89

7.1 Reconstruyendo una vida. 90

 7.1.1 Buscando ayuda profesional. 91

 7.1.2 Aceptando el dolor. 93

 7.1.3 Aprendiendo a perdonar. 94

7.2 La autoestima: Un pilar en la reparación emocional. 95

 7.2.1 Mejorando la autoestima. 97

 7.2.2 El túnel de la reparación emocional. 101

CAPÍTULO 8

8. HACIA UN AMOR ADULTO.	103
8.1 Elementos del amor adulto.	103
8.2 Enamoramiento y amor adulto.	105
8.3 Hacia un amor adulto.	106
8.3.1 Modificar hábitos.	107
8.3.2 Dar y recibir.	108
8.3.3 Distancia emocional e intimidad.	109
8.3.4 Poder.	110
8.3.5 Comunicación eficaz.	111
8.3.6 Crisis.	113
8.3.7 Renegociación.	114
8.3.8 Contrato matrimonial.	114
8.4 Desarrollo armónico de las principales áreas de la personalidad y su relación con la pareja.	115
8.4.1 Área de identidad.	115
8.4.2 Área sexual y afectiva.	116
8.4.3 Área de la economía.	117
8.4.4 Área de las funciones del yo.	118
8.4.5 Área intelectual o del trabajo.	119
8.4.6 Área axiológica.	119
8.4.7 Área familiar y social.	120
8.5 La pareja y la autoestima.	121
8.6 El amor, un arte.	121

CAPÍTULO 9

9. CONCLUSIONES.	123
---------------------------------	------------

REFERENCIAS.	141
-----------------------------	------------

DÍOS

Gracias, Por regalarme la maravillosa oportunidad de vivir dos vidas en una...

*Señor, ayúdame a decir la verdad delante de los fuertes y
a no decir mentiras para ganarme el aplauso de los débiles.*

Si me das fortuna, no me quites la felicidad.

Si me das éxito, no me quites humildad.

Si me das humildad, no me quites dignidad.

Ayúdame siempre a ver el otro lado de la moneda.

*No me dejes inculpar de traición a los demás
por no pensar como yo.*

*Enséñame a querer a la gente como a mi misma y
a juzgarme como a los demás.*

*No me dejes caer en el orgullo sin triunfo,
ni en la desesperación sin fracaso.*

*Más bien recuérdame que el fracaso es
la experiencia que precede al triunfo.*

*Enséñame que perdonar es lo más grande del fuerte y
que la venganza es la señal primitiva del débil.*

Si me quitas la fortuna, déjame la esperanza.

*Si me quitas el éxito, déjame la fuerza
para triunfar del fracaso.*

*Si yo faltara a la gente que quiero,
dame valor para disculparme.*

*Si la gente faltara conmigo,
dame valor para perdonar.*

A mi Familia

Como siempre, el apoyo de mi familia fue lo más importante para poder sostenerme en este viaje. Muchas gracias querida familia por ser la razón de mi existir, por enseñarme el valor de la vida, por ser los pilares donde se apoyan todas mis decisiones, porque con su ayuda incondicional nacen y crecen los sueños.

*A Bizette, porque es un angelito
de Dios que lleno de alegría mi vida.*

*A Marco, a quien veo como una
intensa luz que me acompaña.*

*A Magda, por su valor, su cariño,
Y por compartir conmigo
su más grande tesoro.*

*A mi Mamá, quien con su ejemplo me enseñó ha luchar contra
la vida. Y la última lección que he aprendido de ella
es que también se puede luchar contra la muerte.
Gracias por formar parte de mi bella realidad.*

*Hoy he comprendido que la familia nos determina, nos hace seres oscuros o
brillantes, débiles o fuertes...*

A mis amigas

QFB. Lucia Hernández

*Porque nunca le haz
cansado de ayudarme,*

*Porque siempre me haz
brindado tu apoyo
incondicional,*

*Porque a tu lado me
siento fuerte,*

*Porque aunque estés lejos,
yo le siento cerca.*

*Una amiga es un hermana
que elegimos.*

Lic. Beatriz Medrano

*Porque nunca le haz cansado
de escucharme,*

*Porque siempre he tenido
tu hombro para llorar,*

*Porque las constantes caídas,
fueron menos dolorosas con
tu presencia y aliento,*

*Porque a tu lado
me puedo sentir débil.*

*La amistad multiplica los gozos
y divide las penas.*

A G R A D E C I M I E N T O S

Como dice un proverbio francés: *"La gratitud es la memoria del corazón"*. Por ello quiero agradecer a todos los que con algún pequeño o gran detalle, me ayudaron a la construcción de un peldaño más.

Gracias a mi querida Universidad Nacional Autónoma de México, por su protección académica, por sus profesores que con su inagotable fuente de conocimiento contribuyeron a mi formación profesional.

Agradezco a mi directora de tesis la Mtra. Mariana Gutiérrez Lara, quien de la forma más amigable me brindó su valiosa ayuda y cuyos comentarios constituyeron un apoyo invaluable para concluir esta tesis. Muchas gracias por su paciencia y tolerancia ante mis limitaciones a lo largo de este trabajo.

Quiero agradecer de una manera muy especial a la Dra. Silvia Segura López, pieza clave en este rompecabezas, gracias por su ayuda incondicional, por su interés en el tema, por su orientación que me permitió ver con mayor claridad los objetivos de este trabajo, pero sobre todo por sus agradables y sabias charlas.

Así mismo agradezco al comité de tesis: Mtra. Olga Bustos, Dra. Sofía Rivera, Mtra. Patricia Moreno y Mtra. Amalia Maza. Todas sus aportaciones fueron indispensables y vitales; El tiempo invertido en la revisión de esta tesis fue sin duda lo más importante que recibí, para hoy ver todos mis esfuerzos culminados.

Hay tesis hechas de una sola pieza y tesis que como ésta, están hechas por mil. Gracias a todas esas mujeres que algún día, en algún momento de mi vida escuche llorar y compartieron conmigo sus más dolorosas experiencias, las cuales guardo en mi corazón como uno de los tesoros más preciados, ya que cada una de ellas es una pieza de esta tesis y fueron mi principal motivación para abordar este tema.

Gracias porque a través de su dolor aprendí ha sembrar en mi la semilla del *amor a Dios, a la vida y a mi misma.*

Gracias a la vida que me ha dado tanto, me ha dado el sonido y el abecedario, con él las palabras que pienso y declaro, madre, amigo, hermano y luz alumbrando. Gracias a la vida que me ha dado tanto, me ha dado la risa y me ha dado el llanto, así yo distingo dicha de quebrando... (Violeta Parra)
¡Gracias a la vida que me ha dado tanto!

INTRODUCCIÓN

Cuando se haya roto
la infinita servidumbre
de la mujer,
Cuando viva ella
por ella y para ella,
(...) ¡ella será poeta!"

Arthur Rimbaud

INTRODUCCIÓN

La unión con otra persona es una de las necesidades más profunda que tienen los seres humanos. La búsqueda de una relación amorosa llega a ser una obsesión universal. A lo largo de la historia y en todas las culturas, los hombres y las mujeres han luchado sin cesar por amar y ser amados.

Los expertos en este tema empatan en definir que la relación de pareja es un acuerdo único que concierne al hogar, al amor, a la unión sexual y a la convivencia. Sin embargo, las realidades sociales y económicas se han encargado de transformar el modelo de pareja tradicional, de hombre en el trabajo y mujer en el hogar, en un vestigio del pasado. El cambio más notable ha tenido lugar en la actualidad, en donde la mayoría de las mujeres trabajan fuera del hogar, y contribuyen de una forma importante en la economía familiar, por lo que los papeles de género llegan a ser confusos entre los miembros de la pareja.

Todos estos cambios hacen pensar que actualmente se viven relaciones de pareja equitativas y complementarias, en donde la mujer puede desarrollarse profesionalmente y vivir plenamente su rol de esposa y madre. Sin embargo, el número de mujeres que expresan ser infelices en su relación de pareja se ha incrementado considerablemente; Toda esta problemática llega a ser tan grave, que las obliga a buscar ayuda formal ya sea en Instituciones gubernamentales, privadas o civiles, con la necesidad de encontrar una solución a su problema.

El objetivo principal de esta tesis es estudiar estas relaciones de pareja destructivas, en las cuales se encuentra atrapada la mujer, quien vive bajo un constante abuso emocional, físico y/o sexual. Sin tener la fuerza suficiente para abandonar esta relación de pareja que la daña en todos los aspectos de su vida, y aunque ella llega a estar consciente del deterioro que esta padeciendo, prefiere seguir viviendo en ese infierno con tal de no vivir una la separación. Otro objetivo importante es enfocarse en el deterioro que sufren estas mujeres, sin por eso establecer que son las únicas que padecen en la relación destructiva; la principal razón se debe a la demanda femenina en la búsqueda de una mejor calidad de vida.

De esta forma, en consulta predominan las mujeres que sufren en su relación de pareja, dentro de la cual se mantienen durante años con la ilusión de transformar a su compañero en el hombre que ellas necesitan. Sin embargo esta historia de cuento de hadas termina, cuando aparece ante ellas la realidad y descubren de una forma dramática, toda una vida al lado de un hombre que no cumple con sus expectativas y exigencias. Y además se sienten cansadas y agobiadas del esfuerzo invertido por mantener esa relación tan devastadora.

En la primera parte de esta investigación bibliográfica, se estudia la conceptualización y el ciclo vital de la relación de pareja, se aborda también los mecanismos de elección de pareja, siendo esta elección crucial para lograr una vida armónica y feliz. Empezar a relacionarse con una pareja inadecuada, lleva a vivir un espejismo, una relación que daña, que lastima, y que no es lo que se esperaba, pero que la mujer se esfuerza por creer que sí lo es, minimizando todos estos abusos, e ignorando todos esos sentimientos de incomodidad. De esta forma mide su amor en base al dolor que viven dentro de la convivencia. Siendo estos los primeros ingredientes para empezar a vivir una relación dolorosa y destructiva, acompañada de deterioro físico y emocional, del cual es difícil recuperarse.

La segunda parte de esta investigación aborda la dinámica de la relación destructiva, y se mencionan las características psicológicas que predominan en las mujeres que se involucran en este tipo de relaciones. De esta forma, encontramos mujeres dependientes económicamente, que comparte su vida con individuos difíciles, abusivos, golpeadores, infieles, etc., en donde ellas prefieren recibir golpes emocionales o físicos con tal de no enfrentarse a una separación.

También se encuentran casos no menos dramáticos, de mujeres que han logrado un gran desarrollo profesional y económico; sin embargo, dentro de su relación de pareja están dispuestas a permitir todo tipo de abusos y a dar todo por el ser amado, tiempo, dinero y todo su ser para que ese hombre encuentre en ellas una fuente de bienestar, a través de sus actos. Aunque en la mayoría de los casos estos hombres no den nada a cambio.

Para responder al propósito de esta tesis se aborda el tema de la violencia ejercida contra la mujer y sus implicaciones. Se tocan aspectos asociados con el tipo y el ciclo de la violencia así como las repercusiones de la misma. La importancia de esta parte, radica en la posibilidad de detectar patrones en que ésta violencia se ejerce, y mostrar que sus diferentes manifestaciones se encuentran en estrecha relación con las carencias psicológicas de las mujeres que permiten estos abusos.

El abuso emocional tiene un carácter "callado", escondido entre la estructura de un lenguaje cotidiano y entre la práctica de interacciones diarias, en las que se permiten altos tonos, burlas, críticas, indiferencia, etc.; Se ha demostrado que el abuso emocional tiene efectos profundos en el malestar de las mujeres, lo que se refleja en enfermedades psicosomáticas, deterioro de aspectos interaccionales, comportamentales, emocionales, sexuales y psicológicos. Cuando se toca este tema, genera miedo y angustia pues ello implica cuestionar sistemas de relaciones que se han practicado y se han aceptado. Por lo tanto, se requiere de un gran esfuerzo personal, pues se necesita de un análisis profundo con una mente abierta y una mirada crítica, encaminadas a un mejoramiento continuo y urgente.

En la tercera parte se aborda el tema de la separación de la relación destructiva y la reparación emocional de la mujer, a través de la reconstrucción de la autoestima; y el autoconcepto. La finalidad en esta parte es explicar que la estructura psíquica de cada individuo se configura en gran parte por la interacción de la autoestima y el autoconcepto, y estos configuran los patrones de relación en la vida de pareja. Además se plantean los elementos de un amor adulto, y el desarrollo armónico de las principales áreas de la personalidad y su relación con la pareja. Todo ello con el propósito de prevenir las relaciones destructivas.

La vida en pareja atrae intensamente, pero se espera tanto de ella, que esto termina por hacerla muy frágil, y la convierte en sinónimo de dolor y sufrimiento. Es muy importante y necesario cambiar esta idea, para empezar a vivir relaciones de pareja plenas y llenas de satisfacción.

CAPÍTULO 1

LA PAREJA

“El encuentro de dos personalidades es como el contacto de dos sustancias químicas. Hay una reacción, ambas se transforman.”

Carl Jung

CAPÍTULO 1

LA PAREJA

*“La solución total de la existencia es la unión entre personas,
La fusión con otro ser, el amor”(Fromm, 1998).*

El hombre es consciente de sí mismo, de sus semejantes, de su pasado, de sus posibilidades futuras, de su autodeterminación, de la brevedad de su vida, de que nace sin su consentimiento y perece en contra de su voluntad, consciente de que morirá antes que aquellos que ama, o aquellos que ama morirán antes que él. Es consciente de su carácter separado, de su impotencia ante las fuerzas de la naturaleza y la sociedad. Todo esto hace de su existencia separada y desunida una insoportable prisión; Sabe que se volvería loco si no pudiera liberarse de esta prisión y unirse, a otro ser humano (Fromm, 1998).

En este sentido Rojas (1995) define que la unión con otra persona es una de las necesidades más profunda que sienten los seres humanos. La búsqueda de una relación amorosa es una obsesión universal, tanto hombres y mujeres luchan sin cesar por amar y ser amados. Poniendo a prueba hasta el límite la capacidad de entrega, compromiso, adaptación y disciplina del hombre y la mujer.

1.1 CONCEPTUALIZACIÓN DE LA RELACIÓN DE PAREJA

La relación de pareja ha sido definida de diversas formas, se citarán algunas:
“La relación de pareja es una asociación de dos personas con un propósito familiar común o concurrente, una entidad peculiar, autónoma y específicamente diferenciada que es más que la suma de sus componentes, es una entidad psicológica y social absolutamente inédita, que fija los principios y cánones de su funcionamiento y actuación mediante una combinación de experiencias previas”(Escardo, 1974, p. 26).

Una relación bipersonal entre hombre y mujer encuentra su "forma clásica" en el matrimonio, y constituye la conexión más frecuente, intensa y estable de la edad adulta. La pareja es una institución en evolución permanente, cada pareja es un proceso dinámico. Por lo tanto, "el matrimonio no es un estado sino un proceso" (Willi, 1985, p. 38).

Díaz Loving (1990) considera que es una institución social constituida con base en un sistema de normas y reglas de conducta en donde las normas son parte de la cultura y la herencia social, derivadas del pensamiento común, colectivo, religioso y filosófico de un pueblo que se trasmite de generación a generación a través del proceso de socialización.

Según Rojas (1995) la relación de pareja es un acuerdo único que concierne, amor, unión sexual y convivencia. El medio donde se establecen las relaciones más íntimas, generosas, seguras y duraderas. Ackerman (1988) la define como la unidad básica de desarrollo, y experiencia de realización y fracaso, y la unidad básica de la enfermedad y la salud.

Para Lagarde (1994) es el marco de una relación de poder, aun cuando se asume como una relación de igual a igual, en los hechos esto no ocurre. Existe una asimetría, culturalmente legitimada que parte de las diferencias de género, de edad, de estatus, de jerarquía, de bienes, de experiencia, de capacidad para enfrentar la vida y con ello, de poderío personal.

Macías (1994) sostiene que la integración de la pareja se da cuando dos adultos, responsables y conscientes, deciden establecer un compromiso de vida juntos, pero para que este compromiso sea auténtico y verdadero, es necesario que ambos posean un proyecto de vida personal, que tengan objetivos y metas definidos de cómo quieren y desean realizarse como seres humanos y que haya quedado incluido el proyecto de vida en pareja y en familia.

1.2 CICLO VITAL DE LA PAREJA

La dependencia que tiene la pareja del tiempo y vivencias, es lo que hace referencia el ciclo por el cual la pareja nace y se desarrolla. Esta serie de etapas aparecen como un proceso difícil de completar y sobre todo de comprender ya que, en su esencia misma, este desarrollo atraviesa por etapas, en ocasiones progresivas, en otras regresivas; estáticas, dinámicas, estables y cambiantes, con oscilaciones entre periodos de cercanía y de distancia caracterizados por estadios de continuidad y discontinuidad.

El ciclo de la pareja puede ser visto como un proceso complejo que se desarrolla a lo largo de los años. En el proceso que recorre una pareja, desde el momento en que se conocen hasta que establecen una vida en común -matrimonio- se distinguen diferentes fases. Es importante mencionar que se han desarrollado varios esquemas teóricos sobre el ciclo de la pareja, sin embargo, el propósito aquí es únicamente hacer referencia a los más representativos.

Rage Atala (1996) considera que, las etapas son jerárquicas ya que, una sigue a la otra en una secuencia y además existen hechos significativos que señalan el principio y el fin de cada una de ellas. Cada ciclo tiene su propia problemática particular, es autónoma, completa y distintiva en sí misma.

Cada fase se caracteriza por relaciones y comportamientos que parecen ser más o menos consistentes y que sirven para cumplir funciones específicas dirigidas a la realización de un periodo determinado. Estas reacciones y conductas suelen facilitar el paso a la siguiente etapa. Rage Atala, presenta cinco etapas por las que atraviesa la pareja y la familia a lo largo de su vida y, a diferencia de los autores previamente citados, incluye dos etapas más en caso de haber separación, divorcio y rematrimonio.

Las etapas son:

- La pareja en formación y matrimonio
- La familia con hijos pequeños
- La familia con adolescentes
- Encaminar a los hijos y seguir adelante
- La familia en la edad avanzada

En caso de separación:

- El divorcio
- La constitución de una familia como resultado de segundas nupcias

Salomon (1973) condensó las ocho etapas del ciclo de la pareja en cinco etapas:

- Matrimonio
- Nacimiento del primer hijo
- Individuación (Primer hijo va a la escuela)
- Partida de los hijos
- Integración de pérdidas

Zumaya (1998) define el ciclo de la pareja y sus tareas, integrando los trabajos de (Barragán, 1976; Duvall, 1977; y Estada, 1982).

Etapas I

Selección y matrimonio temprano (definido éste por el hecho de que una pareja, decida vivir junta a largo plazo, con o sin la sanción legal y/o religiosa).

Duración: variable.

Tareas:

- a) La selección en base a la satisfacción de necesidades generales y específicas, establecimiento de un patrón adaptativo y satisfactorio de cercanía-distancia.
- b) Separación de las familias de origen y desarrollo inicial de la identidad de pareja por medio del establecimiento de límites claros con relación a la familia de origen y a la red de amistades de cada miembro de la pareja.

- c) Desarrollo de un compromiso mutuamente satisfactorio con base en la determinación de la calidad y cantidad, necesaria y suficiente, de afecto, consideración, comunicación y respeto.
- d) Aprendizaje inicial de mecanismos de solución de desacuerdo, desavenencia y conflicto, aclaramiento y redefinición de las expectativas.
- e) Desarrollo de una vida sexual mutuamente satisfactoria, entendiendo que la sexualidad es la “confirmación física de una relación de rol”.
- f) Afrontamiento y adaptación a la familia extensa.
- g) Ajuste a la posibilidad de ser padres.

Etapa II

Parentabilidad y asentamiento (definido por los procesos de: la llegada de los hijos y/o el inicio de las dudas sobre la adecuada selección de la pareja).

Duración: entre los 3 a los 10/15 años de la relación de pareja.

Tareas:

- a) Desarrollo del embarazo, tener hijos y lograr el ajuste de la pareja a ellos y de ellos, a la pareja, estimulando su desarrollo.
- b) Afrontamiento de atracciones tanto interior como al exterior del matrimonio, redefinición del significado de la relación y disminución de la intimidad.
- c) Establecimiento, por medio del logro de una comunicación más eficiente y operativa, de un “frente común” ante los hijos en el sentido del manejo de la autoridad, el poder, los límites y la intimidad.
- d) Aprendizaje de los roles parentales.
- e) Definición de la identidad de pareja, frente a la familia de origen.
- f) Ajuste de la pareja a la comunidad de familias con hijos en edad escolar.
- g) Definición y adecuación de las nuevas “relaciones de poder” debido a la posibilidad de alianzas y/o coaliciones con o entre los hijos.

Etapa III

Individuación, diferenciación y estabilización (definida por la aparición y desarrollo de los procesos conjuntos de: la adolescencia y la partida de los hijos, el desarrollo individual de los miembros de la pareja y la resolución de las dudas acerca de la elección de la pareja).

Duración: entre los 15 a 25/30 años de la relación de pareja.

Tareas:

- a) Mantenimiento del vínculo de pareja frente a las tensiones que significan la adolescencia de los hijos, la posibilidad de intereses individuales divergentes, la “crisis de edad mediana” y la posibilidad de aburrimiento mutuo.
- b) Mantenimiento de una comunicación adecuada.
- c) Enfoque “realista” de la relación. Implica el replanteamiento de las expectativas y el nivel de compromiso mutuo, así como el establecimiento de intereses afines más allá de los parentales. Consecución del equilibrio entre las aspiraciones y los logros.
- d) Transición de la familia como “plataforma de despegue” físico y/o emocional de los hijos.
- e) Terminación de las dudas acerca de la elección de la pareja, con base en una profundización de la comunicación y “reafirmación como pareja”.

Etapa IV

Postparental, “nido vacío”, contracción y vejez de la pareja (definida por la salida del último hijo).

Duración: de los 30 años de la relación de pareja hasta la muerte de uno de sus miembros. Tareas:

- a) Afrontamiento de la pérdida gradual o súbita del poder y la centralidad, del retiro, la vejez, la soledad y la muerte.

- b) Redefinición de las relaciones de poder, tanto frente a la pareja como ante los hijos y familiares políticos.
- c) Apoyo mutuo para la búsqueda de significado y satisfacción, tanto individual como de pareja, y para el afrontamiento de los procesos de duelo derivados de la declinación fisiológica y la desaparición de allegados.
- d) Mantenimiento y profundización de la relación de pareja y de la relación con los miembros de la familia y con otros contemporáneos (op. cit.).

Por otra parte Harley (1986) considera que los procesos por los cuales pasa la familia son esenciales para poder realizar un trabajo psicoterapéutico. Enfoca su trabajo en relación con la etapa en la que se encuentre la familia y postula que los síntomas familiares aparecen cuando el ciclo se interrumpe, entendiendo que éstos son el resultado de la dificultad que la familia enfrenta para superar alguna etapa de su desarrollo.

Divide el ciclo de la pareja en seis periodos:

- Período de galanteo.
- El matrimonio y sus consecuencias.
- El nacimiento de los hijos y el trato con ellos.
- Dificultades matrimoniales del período intermedio.
- El destete de los padres.
- El retiro de la vida activa y la vejez.

Sarquis (1995) clasifica las etapas de manera muy semejante:

- Período de "galanteo" y elección de pareja.
- Matrimonio y consolidación de la pareja.
- La llegada de los hijos.
- El comienzo de la escolaridad.
- Período intermedio del matrimonio.
- Cuando los hijos se van.
- La vejez, el último tiempo compartido.

Lemaire (1995) define este proceso en cuatro fases que son:

- a) **Luna de miel**: El encantamiento inicial, representa el primer paso en la estructuración de la pareja y se caracteriza por la idealización del otro y/o del amor, la anulación de todo elemento agresivo y la tendencia a la fusión. Este período puede durar meses o años, pero no toda la vida.
- b) **Reacciones precríticas**: El enamoramiento juega un papel definitivo, ofreciendo grandes beneficios para ambos, en el deseo de mantenerlo, aparecen distintas reacciones del sistema, que frenan su evolución. La pareja puede llegar a un franco aislamiento externalizando toda la agresión hacia un tercero. "La pareja promete ser aquello que hacía falta y que se buscaba".
- c) **Crisis**: La pareja falla cuando defrauda la expectativa. Aún cuando el integrante de la pareja no haya cambiado de actitud, su imagen interiorizada parece fallar y es sentida de modo insatisfactorio con respecto a la expectativa que se tenía de él. Ante esto, el proceso de idealización no se puede mantener y aparecen los sentimientos ambivalentes. Es entonces cuando el proceso de crisis se introduce en la relación de pareja.
- d) **Reacciones postcríticas**: Después del desencanto, quedan tres alternativas:
 - La separación: Cuando la agresividad mutua crece, conducen gradualmente o de modo brusco, a la disociación y muerte de la pareja.
 - La triangularización de la díada: Es posible, que el mantenimiento de la pareja se logre al precio de una preocupación común, de una angustia común, o incluso de un rechazo común a un hijo inocente, donde se expresarán la hostilidad que no se atreven a declararse abiertamente.
 - La reorganización del vínculo: Después de las diferencias, del sufrimiento y el trabajo de duelo realizado durante la etapa de crisis, se efectúa un nuevo aprendizaje de las relaciones que genera una mejoría de las comunicaciones entre los integrantes de la pareja. Entonces se instaurará una nueva idealización del compañero, en una forma semejante a la creación del vínculo amoroso (op. cit.).

1.3 FUNCIONAMIENTO DE LA RELACIÓN DE PAREJA

En lo que respecta al funcionamiento y cambios que se dan en la relación de pareja, Bricklin (1974) considera que el matrimonio interrumpe la situación de la identidad de cada miembro, originando una serie de cambios que implican dejar su hogar anterior, tomar responsabilidades de tipo económico, social y emocional.

Con el matrimonio se obtienen nuevos privilegios al mismo tiempo que se exigen nuevos requerimientos, por una parte: madurez de cada uno de los miembros de la pareja, consideración para el compañero, proporcionando mayor impulso psicológico, y por otra parte, un nuevo equilibrio que permita la adaptación al nuevo estatus. Se necesita una nueva relación con los padres y, en consecuencia una nueva relación con la persona.

Según Norwood (1986) para que una relación funcione, debe darse entre dos personas que compartan objetivos, intereses y valores similares, y que tengan capacidad para la intimidad.

1.3.1 Determinantes de la Relación de Pareja

Para Escardo (1974) existen tres aspectos fundamentales que determinan el funcionamiento de la relación de pareja:

- a) La conciencia de pareja: Consiste en la vivencia continua de los miembros de pertenecer a una estructura diferente de la estructura personal.
- b) La intimidad: El sentido de la seguridad en el otro como miembro de la pareja antes que como individuo.
- c) El mantenimiento de la personalidad de cada miembro de la pareja: Lo cual preserva los elementos biográficos propios e intransferibles.

1.4 IDENTIDAD Y EL NUEVO ROL FEMENINO

La condición de mujer ha experimentado una asombrosa evolución en las últimas décadas, impulsada por los cambios en las actitudes y normas sociales y por las nuevas prioridades femeninas. La evolución cultural y la disponibilidad de métodos de control de natalidad seguros y efectivos han sido los dos acontecimientos de más peso en esta transformación.

Las mujeres de hoy se sienten menos coaccionadas que antes por las reglas y presiones homogeneizantes típicas de la sociedad y tienden a explorar más fácilmente nuevas direcciones y estilos de vida, expresar más libremente sus convicciones, su inconformismo y su creatividad. Como resultado, ciertas actitudes y conductas que antes se suprimían o se ocultaban, hoy se hacen evidentes. La liberación femenina ha sido un agente de evolución para ambos sexos (Rojas, 1995).

1.4.1 Rol Social y Rol de Género

El género se define como la “red de creencias, rasgos de personalidad, actitudes, sentimientos, valores, conductas y actividades que diferencian a mujeres y hombres como producto de un proceso histórico de construcción social, que crea asimetrías entre los sexos”. El rol de género femenino, por tanto significaría el papel o papeles que esta construcción social ha identificado a las mujeres como cuidadoras y específicamente con la maternidad.

Como consecuencias de esto, se le había relegado al ámbito doméstico y, con ello, el contexto social de las mujeres se redujo en tamaño y perdió perspectivas. Su autodefinición quedó centrada en los roles familiares y domésticos, que pasaron a ser paradigmas del género femenino (Burín y Dio Bleichman, 1996).

El rol familiar femenino fue centrándose cada vez más en el cuidado de los niños y de los hombres, junto con este proceso, se fue configurando una serie de prescripciones respecto de la moral familiar y maternal que delimitaba ciertas condiciones afectivas, la eficacia en el cumplimiento de estos afectos garantizaba a la mujer un lugar y un papel en la cultura.

Estos roles de género femenino suponen, a su vez, condiciones afectivas específicas para poder desempeñarlo con eficacia: para el rol de esposa, la docilidad, la comprensión, la generosidad; para el rol maternal, el amor, el altruismo, la capacidad de contención emocional; Para el rol de ama de casa, y la disposición sumisa para el complejo de la vida domestica (op. cit.).

La educación en familia y el impacto de la cultura fue desarrollando en la mujer su interés en una actividad en especial, desempeñar un rol tradicional: ser esposa y madre de familia ante todo. Se le educaba para ser primordialmente una "buena esposa" y una "buena madre". Todos los esfuerzos se dirigían, hacia ese objetivo: aprender a organizar un hogar, "llevarlo adelante", mantenerlo, "criar bien" a los hijos y cuidar a un marido" (Baker Miller, 1987).

Cuando se hace un análisis de la situación de la mujer universalmente, se puede observar que en la generosidad existe una multiplicidad de roles, que como consecuencia, implican que ésta se encuentre muy limitada en su desarrollo personal.

Fundamentalmente en su papel reproductor y cuidador, podemos encontrar, que se le exige que sea apoyo y guía de la familia, compañera social y sexual del hombre, madre que cuida y atiende a los hijos; debe ser la educadora, la socializadora, la formadora de la personalidad de esos hijos y la principal responsable de transmitirles la cultura y la estructura social (Pérez-Gil, Ramírez, y Ravelo 1995).

1.4.2 El Nuevo Rol Femenino

La determinación del rol femenino ha sido impuesto, a través del tiempo, por la cultura y los modelos sociales. Según Gaitán (1991) el "nuevo" rol femenino representa una parte muy importante del cambio, la participación de la mujer en la actividad económica, cultural e incluso política de las comunidades no es un fenómeno totalmente nuevo sino que se ha presentado ya en otros momentos históricos.

Durante las últimas décadas el rol desempeñado por la mujer en la sociedad ha sufrido cambios significativos, al asumir funciones tradicionalmente consideradas exclusivas del varón, a la vez que abandona actitudes o aspiraciones por mucho tiempo asociadas al concepto de lo femenino. Así pues la mujer, al intentar definirse como tal, se encuentra con que algunos de los modelos de identificación preexistente le son inadecuados, el concepto de identidad femenina ha cambiado y se encuentra aún en proceso de transformación. Esta variación ha modificado incluso la estructura de la relación de pareja y una de sus consecuencias ha sido que la incidencia del divorcio aumentó en tal forma en las últimas décadas, que incluso han pasado a ser considerada por algunos como un indicador de la decadencia de la época y de la necesidad de buscar algún otro tipo de relación interpersonal que no sea el modelo tradicional de la unidad familiar.

En estas condiciones las mujeres pretenden ser tan buenas profesionistas como lo fue el padre y tan buenas madres como lo fue la suya, sin percatarse de que eso es imposible, que el desarrollar los dos roles implica una labor de síntesis de la que resultan nuevas actitudes de la pareja en relación con los hijos, entre sí mismos y con el trabajo, diferentes de las paternas y no por ello mejores o peores (op. cit.).

La sociedad por el temor al cambio emite un juicio equivocado al favorecer y simultáneamente rechazar, en alguna de las dos facetas, a la mujer que desempeña los dos roles. "Para las mujeres igual que para los hombres este cambio es vivido por el inconsciente como una traición hacia las figuras primarias, en la medida en que se cree estar rechazando sus enseñanzas, la paradoja es que fueron precisamente aquellos padres quienes impulsaron a sus hijos a valorar a las personas que trataban de desarrollar al máximo sus capacidades: Siendo un mensaje contradictorio" (Gaitán, 1991, p. 35).

Por su parte Rojas (1995) sostiene que, los nuevos modelos de relación de pareja se basan en expectativas de igualdad un tanto idealizadas, y contienen aspiraciones feministas y una dosis importantes de la nueva sensibilidad masculina. Como consecuencia, a la pareja de hoy se le exige no sólo ser mejores amigos, compañeros íntimos y cónyuges sexuales, sino la realización profesional o laboral de ambos fuera del hogar y la mutua participación activa en el cuidado y educación de los hijos.

La pareja está inmersa en la estructura social del momento, su esencia está impregnada y modelada por los valores culturales de la época. Las realidades sociales y económicas se están encargando de transformar el modelo de pareja tradicional, de hombre en el trabajo y mujer en el hogar, en un vestigio del pasado. La búsqueda de la unión feliz es particularmente intensa en estos tiempos, el vertiginoso ritmo de vida cotidiana provoca en las personas una gran necesidad de compañía, de intimidad y de apoyo emocional (op. cit.).

Bustos (1998) propone: "Tanto la educación formal como la informal tienden a sostener y perpetuar los roles de género asignados a mujeres y hombres, haciéndolo de diferentes maneras. En consecuencia, el gran reto es crear y llevar a la práctica una educación libre de sexismo, es decir, una educación para personas, sin distinción del sexo".

CAPÍTULO 2

GÉNESIS DE LA ELECCIÓN DE PAREJA

Todos y cada uno de nosotros, estamos llenos de horror. Si te casas para espantar tu horror, sólo lograrás casar tu horror con el de otra persona, el matrimonio tendrá los dos horrores, tú sangrarás y llamarás a eso amor.

Michael Ventura
Bailando con la propia sombra en la zona matrimonial.

“¿Cómo fue que te casaste con él?”. Bueno, ¿cómo se puede decir eso a alguien?. Como él bajaba la cabeza en actitud humilde y levantaba los ojos para mirar con aire esquivo, como lo hacen los bebés... Cómo lograba entrar al corazón de una: dulce, cariñoso, juguetón... Él dijo: “Eres tan fuerte querida”. Y yo le creí ¡Yo le creí!...

Marilyn French
El Corazón Sangrante

CAPÍTULO 2

GÉNESIS DE LA ELECCIÓN DE PAREJA

“Una de las creencias más difundidas sobre el amor, y que entorpecen al amor mismo, es pensar que no hay nada que aprender sobre el amor, que amar es sencillo y lo difícil es encontrar el “objeto” apropiado” (Fromm, 1998).

Como todas las elecciones humanas, la de pareja es una elección relativamente libre. Más allá del deseo, del enamoramiento o de las simples ganas, incide un sinnúmero de condicionamientos: El factor socioeconómico, la pertenencia cultural, las modas de turno, la estructura familiar y muchos factores más que se encargan de dar al “flechazo” un rumbo y un blanco determinado. Como es lógico, la elección se realiza entre las personas conocidas, no entre los desconocidos. Actualmente intervienen factores más personales, a diferencia de otras épocas en las que pesaba más los factores externos como: la familia, la sociedad (Corbella y Teso, 1991).

Rage Atala (1996) asegura que las personas solo pueden existir en relaciones definidas con otras personas y que pocas experiencias en la vida del hombre inspiran sentimientos tan ambivalentes como las que acompañan el crecimiento y desarrollo de la intimidad dentro de una relación de pareja, define 3 razones que llevan a establecer un compromiso dentro de la misma y estas son las siguientes:

- a) Compañía y desarrollo personal: La mayoría de las parejas buscan compañía, satisfacción de las necesidades psicológicas y desarrollo personal.
- b) Amor romántico: Amor y matrimonio van juntos en la mayoría de las personas, la experiencia parece indicar que el amor romántico es una base inestable para un matrimonio y que no perdura mucho sin el apoyo de una buena relación general y una excelente comunicación.
- c) Escape a la soledad: La soledad y el aislamiento son evitados a toda costa. Las relaciones estrechas ofrecen, en cambio, un amortiguador contra el temor que acompaña la conciencia de separación de los demás.

2.1 ELECCIÓN DE PAREJA

La elección de pareja suele tener dos fases: La primera es fundamentalmente afectiva. En ella se desempeña un papel casi exclusivo la atracción física y moral que puede ejercer una persona sobre otra, de esta atracción puede emerger una fuerza apasionada o simplemente deseosa de establecer una relación. Cuando alguien consigue atraer a una persona que a su vez le ha atraído de la misma forma, se produce la situación óptima para poder iniciar una relación. Posteriormente, aparece una segunda fase, en la que la consolidación de la pareja pasa por un interés en la convivencia (Corbella y Teso, 1991).

Para Rage Atala (1996) los factores en la elección de pareja incluyen 4 elementos:

- a) Atractivo Físico: Hay varias teorías acerca del atractivo, desde aquellas que establecen que las “diferencias” son las que suelen ser más atractivas.
- b) Atractivo Psicológico: La comunicación, la expresión de ternura, intimidad, la amistad, aspectos de personalidad (madurez emocional), inteligencia y otros más son muy importantes, ya que se consideran atractivos psicológicos.
- c) Atractivo Sociológico: Comprende los antecedentes familiares, clase social, educación, cultura, entre otros.
- d) Atractivo Axiológico: Se refiere al tipo de valores que tienen los miembros de la pareja: económicos, éticos, estéticos, sociales, políticos y religiosos.

Lemaire (1995) describe dos rasgos que dan organización a la elección de la pareja:

- a) En primer lugar: Es una elección que implica reciprocidad, es decir, cada uno de los miembros, juega simultáneamente el papel de “elector” y “elegido”, por lo cual encuentra, en la búsqueda del otro, satisfacciones simétricas o complementarias a las de él o ella.
- b) En segundo lugar: Lo que se espera del objeto elegido se relaciona con lo que se espera de la relación; contribución al equilibrio personal y a la organización defensiva. Para que el yo mantenga su unidad y coherencia, se requiere del otro características complementarias y también positivas.

2.1.1 Mecanismos Inconscientes en la Elección de Pareja

Los mecanismos inconscientes que están influyendo en la dinámica de la relación de pareja y, por tanto, en las motivaciones de la elección de un compañero/a para constituir una pareja, tienen su origen en las fantasías inconscientes que forman parte del fondo emocional de la atracción mutua, pero también son la base que determina la intensidad de los conflictos de pareja (Bobé y Pérez, 1994).

Freud (1981) determina que había dos tipos de elección de cónyuge:

- 1) La elección narcisista es configurada tomándose uno mismo como objeto, es decir que la persona se enamora de alguien parecido a ella, misma.
- 2) El amor por una madre sustituta se llama elección anaclítica, o sea que una persona ama a alguien, de quien pueda depender para su sostenimiento.

Según Freud, los hombres hacen elecciones anaclíticas, mientras que las mujeres se inclinan más por las elecciones narcisistas. Además señaló, que dentro de cada uno de estos tipos hay varios caminos para una elección de compañero:

- a) El tipo narcisista puede amar:
 - Lo que él mismo es: alguien cuya personalidad parezca ser muy similar a la suya.
 - Lo que él fue en otro tiempo: alguien que le recuerde a él mismo cuando era niño.
 - Lo que le gustaría ser.
 - Lo que en otro tiempo fue parte de él: alguien que le recuerde a los padres o hermanos.
- b) El tipo anaclítico puede amar:
 - Alguien que alimente.
 - Alguien que proteja.

Según Sarquis (1995) lo que caracteriza la relación de pareja es la creación de un vínculo que se establece a través de una alianza dada por la elección. La noción de un vínculo incluye al otro externo, estableciéndose una especie de código donde convergen las historias vitales de cada miembro de la pareja.

La constitución de la estructura vincular está basada en las expectativas conscientes de dar y recibir, pero regida por “acuerdos inconscientes”, como son:

- a) **La idealización:** Cuando en el individuo predomina el “yo” ideal y, por tanto, un aspecto de omnipotencia narcisista, se busca en la pareja la realización de la fantasía. En una situación idealizada se trata de buscar, que la pareja ofrezca la gratificación “perfecta” de todas las necesidades en una expectativa irreal.
- b) **La identificación proyectiva:** Se proyectan aspectos propios de la pareja y se percibe que el otro es una parte de sí mismo y se relaciona como si esto fuese así. Pero si el aspecto proyectado es rechazado, la pareja puede ser odiada.
- c) **La colusión:** Es un proceso simbiótico en el que ambos se atribuyen inconsciente y mutuamente sentimientos compartidos (Bobé et al., 1994).

2.1.2 La Colusión y Elección de Pareja

Willi (1985) sostiene que la creación de la pareja, tiene características peculiares; se busca una pareja estable, con proyecciones en el tiempo y con el deseo explícito de configurar una vida en común. Cuando dos personas deciden entrar en este camino, comienza un proceso de definición de la relación. A este encuentro, cada uno llega con su herencia psicológica, su desarrollo único, sus expectativas, dudas, deseos y temores.

Para Willi, en la elección del consorte existen dos reglas que aparentemente, se contradicen: “El igual se une a gusto con su igual” (homogamia) y “Los contrastes se atraen” (heterogamia). El proceso colusivo comienza en el primer encuentro, con las problemáticas inconscientes que cada uno trae a la relación: “La colusión surge de un período dinámico de adaptación y no es un proceso que depende de la suerte”. Willi, describe la colusión como un tipo de relación diádica, en la cual ambos miembros ocupan posiciones extremas aparentemente opuestas sobre una temática común. De esta forma, caracteriza como regresiva y progresiva las posiciones extremas dentro de la pareja.

El polo regresivo es representado por el miembro de la pareja que aparece como más infantil, inmaduro, emocional, confundido, dependiente, poco competente, incapaz de tomar decisiones. El polo progresivo, en el otro extremo, aparece representado por la persona más racional, competente, madura e independiente.

El supuesto básico es que cada miembro se hace rígido en una posición, mostrándose aparentemente incapaz de asumir la postura del otro polo. Así se establece cuatro esquemas del juego conjunto inconsciente:

- a) La relación narcisista: Gira en torno a la pregunta *¿Hasta qué extremo puede exigir el amor y el matrimonio una entrega a la pareja y hasta qué grado se puede continuar siendo uno mismo dentro de una relación de pareja?*. Al elegir pareja, la intención del narcisista es encontrar una persona que no tenga aspiraciones propias, que le adore e idealice. Su mujer tiene que entregársele totalmente, vivir sólo para él, de modo que no se sienta en peligro de entregarse a su mujer o de ser coartado por ella, por lo que eligen una mujer que les sea inferior en personalidad o en inteligencia, grado de formación cultural o porvenir, que sea mucho más vieja o más joven que él o que no pueda considerarse como igual a causa de alguna enfermedad, invalidez o deformación.

- b) La relación oral: Gira alrededor de la pregunta: *¿Hasta qué punto se trata, en el amor y en el matrimonio, de preocuparse el uno por el otro, sustentándole, cuidándole, ayudándole?*. En la elección del consorte se completan las expectativas de ambos en forma ideal. El consorte, en posición de "hijo-lactante" adoptivo, quiere tener satisfechas pasivamente en la relación sus necesidades orales. Desea ser acogido por su consorte, que éste le cuide y se preocupe de él. Sufre ante el miedo de que éste, andando el tiempo, pueda decaer en su dedicación. Por el contrario, el consorte en posición de madre busca, en la relación, la tarea de salvar a alguien, de cuidarle, de preocuparse por él, rechaza angustiosamente sus propias necesidades (op. cit.).

- c) La relación sádico-anal: Se ocupa de la pregunta: *¿Hasta qué punto, en el amor y en el matrimonio, se puede ser y hasta dónde se puede entregar a la dependencia del otro sin que éste abuse?*. En la relación sádico-anal, los esposos se hallan conformes en la firme convicción de que una relación bipersonal tiene que fracasar si no se garantiza su seguridad por medio de sujeción, control y autoridad. En la elección de pareja el consorte activo se dice: "Yo puedo ser tan activo, tan autónomo y tan fuerte en esta relación porque tú eres tan dependiente, pasivo o dócil", y el pasivo, en cambio dirá: "Yo puedo ser tan dependiente, pasivo e irresponsable porque tú eres tan autónomo, fuerte y poderoso".
- d) La relación fálico-edipal: Tratar del amor y del matrimonio como afirmación propia masculina y responde a la pregunta *¿Hasta qué punto, como mujer se tiene que renunciar al desarrollo de cualidades "masculinas" a favor del marido y apoyarse en él en forma débil y pasiva?*. En la relación fálica se acepta por ambos que, en el fondo, el hombre debe ser superior a la mujer. En ambos cónyuges encontramos una relación conflictiva. Los dos consortes tienen restos de un complejo no resuelto con el progenitor de sexo contrario y, también, la mayoría de las veces ambos, un progenitor del mismo sexo al que no puede tomar como modelo para identificarse con él (op. cit).

Para Strean (1986) una elección neurótica de compañero puede ser resultado de varios mecanismos inconscientes de defensa. Establece que se elige a un compañero para evitar el reconocimiento de los deseos infantiles que él o ella temen, es decir, el anhelo de fusión, de castigar y ser castigado o tener gratificación incestuosa.

También cita a Ludwig Eidelberg, quien dice: "Siempre que se hace una elección neurótica, el paciente, en vez de elegir a una persona con la que podría ser feliz, ha seleccionado un objeto que necesita a fin de evitar reconocer de qué tienen miedo. Los mecanismos de defensa utilizados para lograr ese propósito conducen a diversas formaciones patológicas".

2.2 MODALIDADES EN LA ELECCIÓN DE PAREJA

Diversos autores han planteado modalidades de elección de pareja cuya distinción se relaciona con alguno de los mecanismos y procesos psicológicos. Toda elección de pareja que no pertenezca al ámbito de la patología, presenta una combinación de diversas modalidades. En diversos estudios (Lemaire y Sarquis, 1995a, 1995b), plantearon que existen diferentes modalidades entre ellas:

2.2.1 Elección Relacionada con las Imágenes Parentales

Los primeros objetos amorosos (los padres) constituyen una referencia de base para futuras elecciones de objeto. Puede observarse la búsqueda de repetición de modelos de relación, así como la reproducción de características de uno u otro padre en el cónyuge a elegir, esta influencia toma distintas formas:

- a) Elección positiva o por desplazamiento: Consiste en la elección de un compañero que presente características deseadas de cualquiera de los padres. Se trata de un desplazamiento de las expectativas respecto a figuras parentales, a un cónyuge que debe cumplir y satisfacer funciones como las de protección, afecto y nutrición en forma simbólica, tal como lo hizo uno de los padres.
- b) Elección negativa o por contraste: En este caso se observa la tendencia a buscar otro cuyas características constituyen una referencia negativa a alguno de los padres: generalmente se observa con relación al padre del sexo opuesto. La búsqueda se orienta hacia alguien que "no sea como".
- c) Elección referida a roles: Se observa la tendencia a buscar un compañero que cumpla roles que aparecen como deseados si la referencia es positiva, o roles que permitan reparar aquellas expectativas no satisfechas por los padres.

2.2.2 Elección con Relación al Fortalecimiento Defensivo

El fortalecimiento defensivo se ha mencionado como una condición de toda elección de pareja. Sin embargo, es posible distinguir situaciones en que el fortalecimiento se refiere a algún aspecto personal que aparece amenazante.

En estos casos la elección se refiere, principalmente, a defensas contra posiciones o aspectos de la personalidad mal integrados, por ejemplo.

- a) Elección como lucha contra la depresión: Esta modalidad puede observarse en personas que presentan disposiciones depresivas latentes y donde el equilibrio aparece dado por la incorporación sucesiva de objetos buenos, positivos y/o gratificantes. Estos objetos pasan a consolidar un yo inicialmente débil y frágil.
- b) Elección por idealización: Se busca la perfección del objeto amoroso. Entran en juego mecanismos de disociación que separan del otro todo aquello que podría ser negativo, manteniendo así sus aspectos gratificadores. Es un mecanismo que tienen altos costos personales y para la pareja. Limita progresivamente la relación, obstaculiza la adaptación social y emocional de la pareja.
- c) Elección de pareja como reacción contra la intrusión: . En la elección de pareja se busca preservar la seguridad por sobre la búsqueda del placer. Personas que no logran soportar lo emocional y afectivo, sintiéndose fácilmente invadidos.
- d) Elección contra el riesgo de amor intenso: Se relaciona con la anterior modalidad, en tanto la defensa se orienta a protegerse de objetos amorosos. La intensidad de los sentimientos es experimentada como cuestionadora del equilibrio personal. La elección se orienta hacia un compañero que no despierte un amor incontrolable, ni tampoco necesidad de compromisos afectivo.
- e) Elección como respuesta a un desafío: En estos casos se produce la atracción, ya sea porque el otro es el más codiciado del medio, la mujer más atractiva, lo más difícil de lograr. Los desafíos pueden surgir de las formas de pensar o expresar ideas. En estos casos también se puede incluir las elecciones por rebeldía.
- f) Elección por piedad, compasión o para actuar el rol de curador de heridas y mostrar fortaleza: En este caso aparece la persona diciendo “él o ella tenía problemas, yo veía que podía ayudarlo o ayudarla, esto me hacía sentir bien, superior”. Este tipo de elección puede responder a la defensa contra la depresión o como una fórmula de negar la carencia y la necesidad en sí mismo.

2.2.3 Elección Referida a Lealtades con la Familia de Origen

Hay ciertas parejas en los que la elección se ve directamente condicionada por el contexto familiar. Las diferencias de raza y lenguaje también son importantes, porque el matrimonio implica que se han de juntar no solamente un hombre y una mujer sino también sus familias y sus dos círculos de amistades, y si ninguna de esas personas puede mezclarse y aprender a comprender a los demás, pronto aparecerán la desaprobación y la desconfianza.

2.2.4 Elección del Compañero para Ocultar Deficiencias

Para Strean (1986), al igual que la elección de cónyuge quizá esté influida por la necesidad de defenderse contra determinados impulsos instintivos, también puede estarlo por el deseo de encubrir una débil imagen de uno mismo. Cuando una persona elige a un compañero de matrimonio para ocultar alguna deficiencia real o imaginaria, la utilidad de esta maniobra defensiva queda pronto anulada. En la vida conyugal cotidiana, el compañero acabará resintiendo el que dicha persona se sienta insatisfecho. La persona que elige a un compañero para ocultar alguna falta propia se siente también insatisfecha en otra forma. La mayoría de los individuos consideran su elección de cónyuge como un reflejo de sí mismos es como decir al mundo: "Esto es todo lo que soy y para lo único que sirvo".

2.2.5 Elección del Compañero por Venganza Inconsciente

La necesidad de borrar un viejo dolor puede influir en la elección conyugal, generalmente en forma destructiva. La psique humana se forma temprano en la infancia y el resultado se encuentra guardado en la persona. El matrimonio no crea nada nuevo, los reproches que se hacen, resultan cuando se dan cuenta de que el compañero fue inconscientemente elegido para repetir conflictos de la infancia. Como el patrón es inconsciente, los desastres conyugales y la "oportunidad" de infortunio están inconscientemente dispuestos y perpetuados (op. cit.).

CAPÍTULO 3

DINÁMICA DE LA RELACIÓN DESTRUCTIVA, IMPLICACIÓN EN LA MUJER

Cada historia de amor es diferente. El comienzo es único, el argumento original y el final imprevisible. Sin embargo, a menudo la unión de la pareja se debilita con el paso del tiempo, se vuelve tediosa, se embota, su intensidad se apaga o es sustituida por la indiferencia, la inquietud o el desasosiego. Muchos amores se desvanecen inevitablemente, se convierten en desdicha. Terminan en dolor para el rechazado y sentimiento de culpa para el que rechaza. En ocasiones el resultado es más penoso, porque el ansia de unión se puede transformar en obsesión por mantener un amor no correspondido, aunque la relación sea atormentante y mutuamente destructiva (Rojas, 1995).

3.1 DEFINICIÓN DE LA RELACIÓN DESTRUCTIVA

Para González (1995) las *relaciones destructivas* tienen su origen en los valores y las conductas aprendidas desde la niñez, transmitidos de generación en generación, en donde se aprende a relacionarse de una forma destructiva consigo mismos y con los demás, ocultando emociones, construyendo fachadas, manipulando, y lastimando a sí mismos y a otros. Una relación destructiva es obsesiva y a esa obsesión se le llama amor, permitiendo que la relación controle todas las emociones y afecte todas las áreas de la vida. A pesar de estar conscientes del deterioro de su salud mental y física, no pueden dejarla, de esta forma miden el tamaño de su amor por la magnitud de su sufrimiento. La fuerza que provoca esta obsesión no es el amor, sino el miedo: miedo al abandono, miedo a estar solo, miedo a no ser digno, a no inspirar cariño, miedo a ser ignorado o destruido, siendo así, se busca en la pareja de quien se está obsesionado que se ocupe de sus miedos.

Una *relación destructiva* se caracteriza porque uno de los integrantes de la pareja se dedica a abusar emocional y/o físicamente del otro. El abuso es una conducta que produce algún tipo de consecuencia dañina en otra persona, sea un perjuicio de orden físico, emocional, sexual o moral. El abuso emocional se caracteriza por una agresión constante: desvalorización, negación, subestima, insulto, etc.; El abuso físico va desde empujones hasta golpiza (Ferreira, 1989).

Para Norwood (1986) la *relación destructiva* se caracteriza por una necesidad de tener la presencia del compañero, disminuyendo así, la capacidad de la persona para atender otros aspectos de su propia vida. Cuanto más dolorosas son las interacciones con la pareja, mayor es la distracción que proporciona. La obsesión juega un papel muy importante, evita lo que experimentaría si se ocupara de su vida. Como es aterradora la idea de abandono, se tolera comportamientos sumamente agresivos, se hace o se soporta cualquier cosa para evitar que la relación se disuelva.

En *relación destructiva* el amor funciona como cualquier otra cosa capaz de causar dependencia, por ejemplo el alcohol, las drogas, el juego o la comida. Hay una necesidad compulsiva de la pareja, se sufre dolor intenso con el abandono, llegando a creer que no se puede sobrevivir emocionalmente sin el compañero. El sentido del valor propio está condicionado por la evaluación que éste hace, sin importar los logros que se hayan alcanzado en la vida. Se crea una cruel dependencia, cuanto más vea en él la fuente principal de placer, más lo necesitará (Forward, 1993).

Según Beristain (2000) una relación destructiva se da cuando la persona quiere evadirse o defenderse del dolor, o cuando el anhelo de amor es tan grande que necesita llenar con algo su vacío interior, para prendarse de alguien. Son generalmente individuos que viven un mundo de fantasía, desean transformar a la pareja con la que se relacionan.

Dentro de este tipo de relación, frecuentemente se tiende a confundir amor con sufrimiento, siendo infelices e insatisfechos, los miembros de la pareja son personas con carencias emocionales, afectivas, sexuales, etc, propiciando así la relación destructiva.

Norwood (1986) ejemplifica en su libro "Las mujeres que aman demasiado", este tipo de relaciones difíciles, dolorosas en donde cierto tipo de mujeres que se dice "aman demasiado", se obsesionan con el hombre equivocado - hombres que son emocionalmente inadecuados, adictos al trabajo, al alcohol o a otras mujeres- hombres que no pueden amarlas, hombres distantes, problemáticos, irritables. Rechazan a los hombres "agradables" por aburridos, descuidan a sus amistades y a sus propios intereses para estar siempre disponibles para él. Se sienten vacías sin él, a pesar de que estar con él pueda ser un tormento.

3.2 MALTRATO DENTRO DE LA RELACIÓN DESTRUCTIVA

El amor se destruye por diversas circunstancias. Por un cambio ó pérdida en el equilibrio de poder en la pareja - con frecuencia más tenue de lo que cualquiera de los dos imagina -. También por continuas decepciones que dan lugar al desencanto y la frustración: por la pérdida de la armonía o el desgaste de la atracción mutua, o bien porque uno o ambos se sienten constantemente criticados, denigrados, o heridos por el resentimiento recíproco, la envidia o los celos. A veces parece que la pareja ha agotado su capital emocional al no haber recargado con la energía de una vida sexual estimulante, con la fuerza de la confianza o con la intimidad afectiva (Rojas, 1995).

La conducta violeta existe principalmente en la pareja, en la relación hombre-mujer como una forma de resolver conflictos puesto que se trata de eliminar dificultades que impiden realizar libremente el ejercicio del poder.

CAPÍTULO 3

DINÁMICA DE LA RELACIÓN DESTRUCTIVA, IMPLICACIÓN EN LA MUJER

“Por favor, Dios mío, que me llame ahora. Dios querido, que me llame ahora. No te pido nada más, de veras. No es mucho pedir. Sería tan fácil para Ti, Dios, una cosa tan pequeña. Sólo haz que me llame ahora. Por favor, Dios. Por favor, por favor, por favor. Si no pensara en eso, tal vez el teléfono sonaría. A veces sucede, si puedo pensar en otra cosa... Esta es, la última vez que miraré el reloj. No volveré a mirarlo...”

Nancy Good
Cómo amar a un hombre difícil

Esta conducta es sinónima de abuso, siempre y cuando sea utilizada para ocasionar daño a la pareja, entendiéndose por esto, cualquier tipo y grado de deterioro a la integridad del otro.

Se sabe que el abuso que se presenta al interior de la relación de pareja, el más común es que dirige el varón sobre la mujer y que por las magnitudes que alcanza es un problema psicosocial que requiere ser abordado con urgencia.

3.2.1 Tipos de Abuso

El abuso, hace referencia a la violencia, tanto psicológica como física. Es abuso cualquier comportamiento encaminado a controlar y subyugar a otro ser humano mediante el recurso al miedo y la humillación, valiéndose de ataques físicos o verbales. Los ataques más obvios se expresan con gritos y amenazas, estallidos de cólera, insultos y críticas constantes. Son ataques directos y abiertos, teñidos de una agresividad manifiesta (Ferreira, 1989).

Dentro de la conducta violenta marital el abuso puede ocurrir diariamente o con cierta periodicidad y pueden manifestarse en cualquier lugar: en la casa, dentro del auto o en lugares públicos, aunque por lo común el agresor se cuida de no tener testigos, pero como está convencido de sus razones, a veces no duda en denigrar, injuriar o golpear a su pareja delante de otras personas.

Existen dos tipos de maltrato dentro de la relación de pareja: el psicológico (incluye la violencia social y económica) y el físico (incluye la violencia sexual), ambos tienen como consecuencia un daño emocional continuo (op. cit.).

En la siguiente tabla se mencionan los tipos de abuso que padece la mujer dentro de la relación de pareja destructiva, el poder o fuerza que se ejerce y las consecuencias (Corsi, 1995).

Tabla 1. Tipos de Abuso dentro de la Relación Destructiva

TIPO DE ABUSO	PODER O FUERZA	TIPO DE DAÑO
Físico	Físico	Físico y Emocional
Psicológico	Psicológico	Emocional
Sexual	Físico y Psicológico	Emocional y Físico
Financiero	Económico	Económico y Emocional
Social Ambiental	Psicológico y Físico	Emocional, Social y Económico

3.2.2 Abuso Emocional

Maltrato Psicológico: es el conjunto de dichos y hechos que avergüenzan y humillan a la persona. Los efectos de la agresión psicológica no son visibles como ocurre con los efectos de la violencia física, la extensión del daño sólo se mide por la angustia producida en la víctima (Francoise, 1995).

Corsi (1995) menciona varios ejemplos de maltrato emocional, que usa un agresor:

- a) Prohibiciones y/o condicionamientos a mantener relaciones afectivas con familiares, amigos, participación de eventos de trabajo, fiestas, etc.
- b) Prohibición de la libertad de acción y toma de decisiones.
- c) Se le compara en forma negativa. Se ridiculiza y humilla frente a otros.
- d) Se le considera torpe, inferior y/o estorbó. Se le ignora o menosprecia.
- e) Se le muestra indiferencia o rechazo. Se le niega el afecto.
- f) Se le niegan las satisfacciones básicas tanto emocionales como materiales.
- g) Intimidaciones permanentes; Acusaciones injustificadas de infidelidad.
- h) Amenazas: de daño, de pérdida de un ser querido, de despojo de bienes.
- i) Mediante la coacción, se obliga a realizar, permitir o presenciar eventos no deseados o denigrantes.
- j) Se le hace dudar de su realidad, y/o se le trata como "enferma mental".

Los abusos arriba mencionados son fáciles de reconocer, pero hay otros comportamientos, más sutiles, que pueden erosionar eficazmente la capacidad de pensar y evaluar con claridad de cualquier ser humano. Son aquellas técnicas de manipulación, difíciles de detectar y capaces de hacer que se dude de las propias percepciones, e incluso hasta de la salud mental y entre ellas están: negación de los hechos, reescribir la historia, desplazamiento de la culpa. Esto inducen a una persona a cuestionar la precisión y la validez de su propia memoria y de sus percepciones (op. cit.).

Corsi (1995) señala que el abuso emocional es el más difícil de identificar y de probar. Los insultos, las amenazas y las descalificaciones, cuando son la regla y no la excepción, pueden provocar graves daños psicológicos en la persona a la que se infringen. Otra modalidad de ejercer abuso emocional "pasivo" es no brindar el afecto, el apoyo y la valoración que todo ser humano necesita para desarrollarse psicológicamente sano. Son tres las formas que caracterizan el abuso emocional:

- a) La desvalorización. Se manifiesta a través de restar valor a sus opiniones, a las tareas que se realizan y a su cuerpo. Esto se puede dirigir a través de bromas ironías o de mensajes descalificadores.
- b) La hostilidad. Se manifiesta a través de reproches, acusaciones e insultos permanentes que muchas veces traducen en gritos y amenazas.
- c) La indiferencia: se manifiesta cuando se ignoran las necesidades afectivas y los estados de ánimo de la mujer (por ejemplo tristeza, el dolor, el miedo), los cuales son reprimidos mediante actitudes violentas.

Para la mayoría de las mujeres que viven o han vivido abuso emocional los efectos psíquicos resultantes de esa relación son más debilitantes que los efectos físicos (op. cit.).

La aparición de síntomas se da como consecuencia de la insatisfacción de la relación con la pareja y aparecen como señal de malestar. Síntomas como el miedo, ansiedad, fatiga, desordenes de estrés postraumáticos, desordenes de sueño y de alimentación, constituyen reacciones comunes de abuso emocional a largo plazo. Se sabe que las mujeres que han pasado por relaciones de abuso en forma crónica y reiterada, suelen tornarse dependientes y sugestionables, además de percibirse como incapaces de tomar decisiones por sí mismas (Lammoglia, 1995; Norwood, 1986; Forward, 1993).

Los síntomas se acentúan en la medida en que se acrecientan los conflictos intrapsíquicos generados por la situación de abuso. La mujer sometida a este ambiente sufre una progresiva debilitación psicológica, presenta cuadros depresivos y somatizaciones, así como otras afecciones que repercuten en su desempeño diario (op. cit.).

3.2.3 Abuso Físico

Después de la violencia verbal donde el agresor insulta y denigra a la pareja, comienza a amenazarla con la agresión física. Las manifestaciones de violencia física del hombre hacia la mujer, aparecen de forma gradual: él la toma del brazo y se lo aprieta, la pellizca, le produce moretones, la jala de los cabellos, la empuja, en algún momento le da alguna bofetada con la mano abierta y después siguen los golpes con el puño cerrado y siguiendo con las patadas. Posteriormente comienza a recurrir a los objetos para lastimarla.

La violencia física tiene dos categorías: acciones violentas hacia la pareja y acciones violentas alrededor de su pareja. La mujer golpeada sufre a menudo dolores de cabeza crónicos, dolores abdominales, musculares, afecciones vaginales recurrentes, trastornos del sueño y de la alimentación (Corsi, 1995).

Por desgracia, los agresores consideran difícil controlar la violencia contra su pareja, olvidándose con ello que un castigo continuo, además de dolor físico, provoca terror emocional, generalmente lesivo. Estas formas de maltrato, ocurren en las relaciones de pareja en donde ambos miembros presentan características particulares derivadas del aprendizaje recibido en el ambiente familiar y social. Corsi (1995) menciona otros ejemplos de violencia física:

- a) Restringir el movimiento.
- b) Empujones, bofetadas.
- c) Nalgadas.
- d) Mordidas, arañazos, aventones.
- e) Estrangulamiento, amenazas con arma de fuego.
- f) Patadas.
- g) Quemaduras.
- h) Destrucción o desgarramiento de la ropa.
- i) Aventar objetos.
- j) Golpear y/o romper cosas, destruir objetos de la pareja.
- k) Agredir personas estimadas por la pareja.

3.2.4 Abuso Sexual

El abuso sexual consiste en la imposición de actos de orden sexual, cuando la pareja o cónyuge obliga a la mujer a realizar actos sexuales mediante el uso de la fuerza y en contra de su voluntad. Incluye la violación marital la cual no se identifica ni se tipifica, pues no suele hablarse de ello y por tanto no se considera como delito. La posibilidad que tiene el abuso sexual de producir un efecto traumático se halla en razón de su carácter desagradable que sobrepasa la constitución psíquica de la mujer que lo sufre, ya que altera su estabilidad emocional, la mujer retiene en sí misma el estrés producido y si a esto se adiciona que el abusador se encuentra cercano a ella, con esto se incrementa la tensión y se agudiza todo daño ocasionado (Corsi, 1995).

Otras forma de abuso sexual son:

- a) Burlas y ridiculización de la sexualidad de la pareja.
- b) Acoso y asedio sexual.
- c) Retirar toda muestra de afecto.
- d) Negar las necesidades sexuales de la mujer.
- e) El agresor decide siempre el momento de las relaciones sexuales.
- f) Tocamientos no gratos hacia la mujer.
- g) Obligar a realizar actos sexuales frente a otros.
- h) Se obliga a tener relaciones sexuales después del maltrato físico o en cualquier situación no deseada (igual a violación).
- i) Se le obliga a tener relaciones sexuales con otros.

Se sabe que las mujeres que son objeto de abuso sexual por parte de su pareja se encuentran sometidas a una situación con repercusiones destructoras de la integridad biopsicosexual, pues cuando se presenta el abuso sexual, éste se conjuga con el abuso físico y el abuso emocional, lo que hace que el agresor al perpetrar la violación está atacando a algo más que a un cuerpo, a esa parte simbólica del cuerpo que lo hace objeto sexuado. De esta forma la agresión va más allá de las lesiones corporales afectando la integridad, deteriorando la autoestima (op. cit.).

3.3 EL CICLO DE LA VIOLENCIA

Walker (1989) en sus planteamientos describe la situación de violencia en la pareja, como un ciclo que consta de tres fases:

- Primera fase, se denomina "Fase de Acumulación de Tensión", ocurren incidentes de golpes menores y agresiones verbales, que van aumentando progresivamente la tensión, aunque ambos procuren mantener un precario equilibrio con el objeto de evitar incidentes mayores.

- Segunda Fase, se denomina "Episodio Agudo de Golpes", se produce la descarga incontrolada de las tensiones acumuladas. Se producen las lesiones más graves. El agresor no mantiene control sobre su conducta descargando agresivamente su tensión. Para ambos cónyuges no es posible predecir el inicio de esta segunda fase. La persona golpeada, vive un estado de shock, negación e incredulidad de lo ocurrido, y también un colapso emocional, que incluye indiferencia, depresión y sentimientos de desamparo.
- La tercera fase se denomina, "Conducta Arrepentida", el agresor expresa su arrepentimiento, con sentimientos de culpa, procura demostrar sus afectos. En esta fase, no hay tensión, ambos se convencen de que él podrá cumplir lo ofrecido y de que podrán seguir funcionando así. La mujer golpeada perderá la capacidad de escapar de la situación violenta al sentir que no tienen control sobre los que enfrenta (op. cit).

Macías (1998) considera que el ciclo de la violencia tiene dos fases: La primera fase de conflicto manifiesto, en la cual los problemas normales se maximizan en un círculo vicioso, de retroalimentación negativa, cada vez más frustrante, en una escala de agresión-contragresión, predomina insatisfacción, malestar, desilusión, alejamiento emocional y físico y aunque lleva a haber conatos de reconquista e intentos de revitalización de la pareja, con negación de la conflictiva, pierde la confianza en que pueda resolver los problemas.

Durante la segunda fase se da una separación emocional, los afectos positivos se encuentran totalmente cubiertos o anulados por los negativos: la desesperanza, el agotamiento, el rencor, el coraje, un franco rechazo emocional o indiferencia total, hay profunda ambivalencia con angustia y miedo, sensaciones de vacío y de caos interno, sentimientos de baja autoestima e inadecuación, de pérdida, impotencia y rabia.

Los aspectos que se dan durante el proceso mismo de la disolución de la relación, dañan a todos, dejando una vivencia de inequidad, injusticia, abuso, con resentimiento, hostilidad y el deseo de desquite y/o venganza, el odio y la ambición son los motores y se pueden prolongar por mucho tiempo, sin que se dé la separación física, lo que hace más destructiva la relación; se dan toda clase de peleas, gritos, ofensas graves y amenazas de diversa índole, puede llegar a haber intento de suicidio y en ocasiones hasta de homicidio, si están separados se llega a la manipulación, secuestro de los hijos, en una lucha de poder irracional (op. cit.).

3.4 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE LAS MUJERES QUE PADECEN UNA RELACIÓN DESTRUCTIVA

La mujer violentada tiene un gran conjunto de sentimientos y acciones contradictorias, ambivalentes y paradójicas. Por su baja autoestima, le invade el miedo, la culpa, la vergüenza y la sensación de fracaso, por lo cual, se apegan al aislamiento y la indefinición, todo lo que en conjunto se convierte en la razón suficiente para comprender como la víctima llega a minimizar el abuso sufrido. Así mismo, racionalizaciones explicaciones defensivas para su victimario, frente al peligro tienen ilusiones falsas de cambio, es leal con él, le preocupa más la respuesta afirmativa del abusador que su propia integridad o la de los hijos.

La mayoría de las mujeres que sufren situaciones crónicas de abuso, sea este de carácter emocional, físico y/o sexual, o todos a la vez, les resulta bastante difícil zafarse de la relación pues existen una serie de razones de índole emocional, social, económica, cultural, política y otras que resultan de gran peso. Muchas estadísticas coinciden en que entre el 50% y el 80% de las mujeres sufren abuso por parte de su pareja. Y dos de cada tres de las que buscan ayuda suelen regresar a la relación (Norwood, 1986; Forward, 1993).

Existen muchos factores que influyen en la decisión de una mujer que decide permanecer en la relación de abuso, algunos de ellos son: la falta de recursos económicos, los puntos de vista tradicionales que el hombre asigna sobre el papel de los sexos, las pocas fuentes de amor y apoyo, la coerción y el temor infundado por la pareja, los diferentes grados de severidad en el abuso y la exposición a la violencia durante la infancia (op. cit.).

En la siguiente Tabla se enlistan las conductas generales de la mujeres que toman el papel de víctimas y el de los hombres victimarios, como roles complementarios en las relaciones de pareja destructivas (Lammoglia, 1995).

Tabla 2. Conductas de Víctimas y Victimarios

VICTIMARIO	VICTIMA
Abusa emocionalmente	Niega estar siendo abusada emocionalmente y/o físicamente
Grita y manotea	Se avergüenza cuando esta con su pareja en público
Desvaloriza	Se esconde (elude amistades)
Subestima	Se siente profundamente sola
Usa la burla y la sorna	Se siente triste y abatida
Agrade constantemente	Rara vez se queja del abuso
Insulta	Tiene trastornos del sueño
Chantajea	Manifiesta malestares físicos vagos
Es infiel	Tienen propensión a sufrir accidentes
Abusa físicamente de su pareja	Presenta conducta suicida
Empuja y aprieta	Le es imposible abandonar a su agresor
Golpea y forcejea	Acepta cualquier castigo y lo disculpa

Lammoglia (1995), describe un paralelismo entre los cuentos de hadas y la vida real de estas mujeres. En los cuentos la princesa besa a un sapo encantado, éste se convierte en el príncipe azul tanto tiempo esperado, se casan y viven muy felices el resto de sus vidas. En la vida real la mujer piensa que esto es realizable y es como se ve su relación de pareja, así, ella dedica sus mejores esfuerzos por cambiar el comportamiento de su abusador, en el que espera que con un beso de amor se convierta en el hombre que necesita. La mujer adulta involucrada en una relación destructiva, tiene un comportamiento de madre, más que de esposa o compañera, se siente necesaria para salvar a su hombre. Piensa que mediante el poder de su amor logrará transformarlo mágicamente. Lammoglia, enlista diversas características psicológicas, que presentan las mujeres que viven en continuo abuso emocional por parte de sus parejas dentro de la relación destructiva.

Tabla 3. Características Femeninas dentro de la Relación Destructiva

Baja Autoestima y Bajo Auto concepto
Las mujeres deben subordinación a cualquier poder masculino
Dependientes, codependientes y/o cautivas
Serviciales e inclusive serviles
Irracionales, inseguras y/o culpables
Sin capacidad de decisión, indecisas
Débiles, miedosas
Reprimidas para el placer sexual
Trabaja dentro de casa o con un trabajo poco remunerado económicamente
Interesados por el dinero de él
Defensoras de los derechos de los hombres
Neuróticas
No tienen un proyecto propio de vida, viven de los proyectos de los demás

3.5 DINAMICA DE LA RELACIÓN DESTRUCTIVA

Cuando el amor fracasa sin remedio, se desfigura y se convierte en la imagen inversa del enamoramiento. Es realmente sorprendente la intensa aversión o el asco que muchas parejas rotas sienten el uno por el otro, el destino más lamentable y tenebroso ocurre cuando los sentimientos amorosos desaparecen pero los ayer enamorados permanecen juntos, y sufren día tras día en silencio, atrapados, prisioneros de una relación vacía o fingida para salvar las apariencias. Este tipo de relación ocasiona un dolor constante, que saca a flote lo peor de cada uno, esto es fuente de incomprensión y desdicha, que no permite la intimidad, de la vida, no aporta el menor sentimiento de reciprocidad, de protección, de confianza o de aprobación (Rojas, 1995).

3.5.1 Pareja y Poder

En todas las relaciones hay lucha por el poder. Sin embargo, cuando la relación se torna destructiva, lo que escasea son la negociación y el compromiso. El juego se desarrolla, en un campo de batalla donde uno tienen que ganar y el otro debe perder. Surge entonces la necesidad de controlar la forma de pensar, sentir y de ser de la pareja, es decir, decidir por ella con quién y con qué se compromete (Rage Atala, 1996).

El poder dentro de la pareja juega un papel determinante. La importancia de los conflictos que surge en torno al dinero es tanto mayor cuanto mayor es la posibilidad de utilizar esos recursos. El simple hecho de que la mujer trabaje y aporte una contribución material modifica sustancialmente las relaciones entre la pareja y esto es mal visto por el marido, que se siente lesionado, como si la actividad profesional de su mujer significara su propia incapacidad personal y su castración. Sin embargo, el dinero no es el único medio para afirmar el poder sobre el compañero: el conocimiento y la competencia profesional no dejan de relacionarse con el ejercicio del poder (Lemaire, 1995).

Las parejas a menudo se involucran en luchas de poder. Hay distintas modalidades de comportamiento que generan posiciones de poder, como la seducción, el halago, el llanto, la depresión, la enfermedad, el desligarse, hacer el papel de mártir, gritar, ridiculizar al otro, volverse violento, poseer un secreto e inclusive el sexo (Sarquis, 1995).

3.5.2 Pareja y Conflicto

Para Sarquis (1995) en las relaciones de pareja, se viven alternadamente episodios de confrontación y conflicto. La mayoría de los conflictos se dan en niveles, vinculados al contexto socioeconómico, cultural, emocional o político del cual una pareja no puede vivir ajena. Muchas son las causas de los conflictos, diversas las formas de conceptualizarlas y aún más diferentes los motivos de consulta; sin embargo, este autor ha clasificado las distintas áreas de problemas de la siguiente forma:

- a) Diferencias propias del ser hombre y del ser mujer, las cuales generan distintas formas de analizar, resolver negociar y reconocer los problemas. Estas diferencias de género afectan la comunicación, así como la vida sexual. Cada sexo tiene su propia versión y da un significado diferente a aquello que constituye su mundo y su verdad.
- b) El dinero: La actitud ante el dinero puede generar problemas, ya que simboliza tanto necesidades como expectativas. El dinero puede asociarse a éxito, a uso del poder, a inteligencia y a explotación. Todas estas visiones pueden ser compartidas, pero en la mayoría de los casos no lo son.
- c) Lealtades con las familias de origen: Una relación leal con la familia extensa puede ser un buen mecanismo de apoyo, siempre que no construya una obligación ya que, en ese caso, puede debilitar la relación de pareja e impedir su desarrollo y afianzamiento.
- d) La intimidad: en el espacio, en el tiempo, en el pensamiento, en la emoción y en la propia identidad es otra fuente de conflicto.

3.5.3 Pareja y Comunicación

Mientras más sana funciona una pareja, su comunicación es más clara, directa y congruente, la comunicación indirecta y enmascarada, con incongruencias entre la verbal, que se usa para encubrir los sentimientos verdaderos y la no-verbal a través de la que sí se expresan, no solamente refleja disfuncionalidad, sino que con frecuencia contribuye a mantenerla (Macías, 1998).

De acuerdo con Lemaire (1995) la proporción de fracasos de la vida en pareja es debida a la mediocridad de la comunicación entre sus integrantes, los obstáculos más comunes son: lenguas diferentes, falta de desarrollo intelectual, carencia de desarrollo verbal, información cualitativamente insuficiente e incluso parejas cuyos integrantes son capaces de transmitir una gran cantidad de información sin comunicarse en lo absoluto. Otro de los elementos que son los diferentes canales corporales por los que pasa una parte de la expresión de los afectos puede ser: gesto, mímica sexual, mirada, etc., los cuales no puede explotarse sin recurrir al lenguaje verbal. Existen otros frenos a la comunicación en el seno de la pareja como: La búsqueda de una cierta seguridad, de un modo de vida apacible, el evitar conflictos, llevan con frecuencia a los interesados a limitar voluntariamente su nivel de comunicación aún tomando en cuenta la gran cuota de ilusión que puede haber en una actitud así.

Dentro de la relación de pareja destructiva se lleva acabo una "comunicación ilusión". El comunicador cree que está comunicando en forma eficaz, y el receptor cree, que está recibiendo de idéntica forma. Como los dos están en la creencia de que su percepción es la correcta y no se preocupan por aclararla, puede dar lugar a una desavenencia en las relaciones humanas. Después surge el conflicto, se acusan mutuamente, y es motivo de pleitos, e incluso puede ser la búsqueda de caminos inadecuados, como infidelidad (Rage Atala, 1996).

3.5.4 Pareja y Celos

Otra condición que erosiona el amor de la pareja son los celos. Grave y dolorosa enfermedad humana que afecta tanto a quienes la sufren como a sus blancos, receptores o víctimas, y que combinan amargamente los sentimientos de posesión y desconfianza. La barrera de los celos puede surgir en cualquier momento de la relación: durante la fase pasional del enamoramiento, en etapas posteriores de unión y amistad, durante períodos de flirteo o infidelidad, o incluso durante la ruptura final (Rojas, 1995).

Las personas celosas desean controlar y poseer. Se puede decir que los celos son sentimientos universales y, en este sentido no son patológicos. Sin embargo, la conducta que evoca es lo que con frecuencia resulta irracional. Los celos pueden ser buenos o malos, dependiendo de lo que se hace y de la forma en que se actúa de acuerdo con lo que se siente (Rage Atala, 1996).

Clanton & Smith (1981) describe a los celos como una experiencia de gran visceralidad, caracterizada por la ansiedad, el resentimiento, el temor y otras emociones dolorosas, que se presenta como una especie de "inundación" súbita, causando diversas manifestaciones fisiológicas muy evidentes. Además los agrupa de la siguiente forma:

- a) Los celos posesivos: son los que más acompañados van de cólera y de rabia, a menudo dan lugar a crueles actos de venganza e incluso al homicidio. La persona posesiva no conoce el valor intrínseco, ni siquiera la identidad de la persona poseída. Acompañado con una sensación de poder y de control, se esconde la perversión, la manipulación, niega la espontaneidad, la verdadera autoestima, y la reciprocidad de la relación.

- b) **Los celos excluyentes:** Los celos excluyentes son especialmente intensos cuando una de las partes se siente descuidada en comparación con el tiempo, el dinero, el interés y el entusiasmo que la otra parte está derrochando con otra persona.
- c) **Los celos competitivos:** Son celos de los logros del otro y puede llegar a convertirse en una competencia hostil. La competencia negativa nacen de la falta de seguridad o de autoestima, la carencia que da lugar a los celos de los éxitos del otro, del atractivo, de los amigos o de la capacidad sexual.
- d) **Los celos egoístas:** Son una negación de la libertad de roles, se avergüenzan de sus parejas, o sienten celos de otras personas que tienen parejas "ideales". Los celos egoístas derivan de la propia capacidad o incapacidad para incrementar la autoconciencia y la flexibilidad de roles.
- e) **Los celos de temor:** Pueden ser simple temor a perder a una persona a la que se valora mucho, temor a la soledad al rechazo. En la medida en que el propio valor depende de la devoción de un compañero, el individuo es vulnerable al abandono. Los celos de temor nacen de la duda sobre el compromiso del otro y de la inseguridad (op. cit.).

3.5.5 Pareja e Infidelidad

La infidelidad en la pareja casi siempre erosiona la calidad de la relación. De hecho, es el elemento más definitivo y frecuente de la ruptura del matrimonio. La infidelidad generalmente, se basa en la credulidad de los actos de la pareja quien se maneja con mentiras, originado baja autoestima de quien sufre directamente el problema, en tanto que el mentiroso, con frecuencia, adquiere más habilidades para enredar con sus argumentos falsos. La mentira siempre juega un papel importante en los conflictos de infidelidad, pues a partir de ella es que se oculta la relación extramarital (Andrade, 1994).

La entrega consciente y voluntaria del cuerpo y los afectos al otro, que se dan desde el inicio de la relación amorosa, en la infidelidad recobran otro significado, pues se emprende una competencia simbólica, entre quien sufre la infidelidad y su rival, como un intento por retomar un control sobre su pareja o reconquista de la misma, como si se tratara de una subasta simbólica en donde quedarse sola significa el fracaso y la derrota total (op. cit.).

3.6 PSICOPATOLOGÍA DE LA PAREJA

Según Rojas (1995) existen procesos psicológicos patológicos que interfieren con la capacidad de amar y de convivir, como: el narcisismo, la depresión o la paranoia. Estas condiciones inhabilitan al individuo para percibir a la pareja como un ser aparte, para sentir empatía o ponerse genuinamente en el lugar del otro, para confiar, para la intimidad, para entregarse o incluso para sentir placer

Para Lemaire (1995) lo que aparece como patológico es: la necesidad constante de aprobación, de sostén, de afecto, la búsqueda de seguridad o de conformación que se traduce en duda, incertidumbre, angustia o incapacidad para alcanzar la percepción de una identidad estable de sí mismo, y la imposibilidad de tener acceso a una relación ambivalente. Estas dificultades internas asumen una forma patológica, cuando el medio impide al individuo satisfacer sus necesidades psíquicas elementales y encontrar una vía coherente para su desarrollo.

Según Bobé y Pérez (1994) mientras las parejas felices emanan alegría, vitalidad y eficacia, las desgraciadas sólo propagán sufrimiento, incompetencia y miseria humana. Cuando los conflictos de pareja se presentan con características parecidas, llevan a pensar en la existencia de rasgos comunes, que se pueden agrupar en unidades diagnósticas de la siguiente manera.

CAPÍTULO 4

DETERIORO DE LA MUJER, UN PROCESO CAÓTICO

Esperaré, como la arena espera a la ola.
Esperaré, como el otoño espera las hojas, como
la primavera espera las flores.
Esperaré como una brizna de hierba
incandescente espera la caricia del viento para
prender.
Esperaré a las puertas de tu corazón como un
cachorro mojado y tembloroso.
Esperaré como una gárgola hechizada para
contemplar tu sonrisa desde las alturas.
Esperaré como la luna espera los sueños.
Esperaré dormida en cada poro de tu piel.
Esperaré hasta no saber que espero, hasta
saber lo que no espero..., hasta quedarme
dormida en tus brazos, con mi corazón
sangrante.

Anónimo

3.6.1 Tipos de patología predominantes

Al intentar dar una denominación diagnóstica a la pareja es necesario decir sobre quién descansa el diagnóstico: No es ni sobre uno de los componentes de la pareja, el A o el B, sino sobre una realidad C, formada por ambos.

Bobé et al. (1994) distinguen cinco tipos de patología predominantes:

- a) Predominio Histeroide: Relaciones de apasionamiento y de rechazo, alternativamente. Las oscilaciones de atracción vehemente y de rechazo son habituales. Esta colusión considera dificultades en la triangulación, conflicto edípico mal resuelto. Lo que hace referencia a rasgos de carácter narcisista.
- b) Predominio Obsesivo: Relaciones de control recíproco, de provocación ambivalente y de colusión inseparable. Hay una dependencia y necesidad de control vivido parasitariamente. Esta situación da manifestaciones sadomasoquistas. Es una forma de dominio y sometimiento del otro, en el que el instinto de muerte predomina y llega a producir placer.
- c) Predominio Psicótico: Relaciones de dependencia adhesiva y manifestaciones alejadas de la realidad. El comportamiento básico de esta colusión se acerca a la relación que se establece entre un niño y su madre, pero un niño ávido y con muchos temores de que la madre sea mala y que quiera dominar para satisfacer sus propias necesidades
- d) Predominio Caracterial: Reacciones inestables y superficiales. El comportamiento de la pareja es como el de un niño, caprichoso, no controla la satisfacción de sus impulsos básicos y no respeta los valores personales del otro ni las pautas de comportamiento social. La colusión se establece desempeñando los papeles de padre y madre a la vez.
- e) Predominio psicossomático: Existe ignorancia del conflicto intra psíquico, que se desplaza hacia la patología corporal de uno de los miembros. Los conflictos no se manifiestan verbalmente, la tensión se desplaza hacia el cuerpo como enfermedad que desaparece cuando se resuelve el conflicto. En la esta colusión, sobresale la falta de comunicación (op. cit).

CAPÍTULO 4

DETERIORO DE LA MUJER, UN PROCESO CAÓTICO

En la actualidad, las relaciones afectivas son una síntesis de amistad, noviazgo, matrimonio y compañerismo. Ambos miembro de la pareja, conviven en un mundo semejante, unas veces hostil, y otras favorable en el que se desarrollan sus impulsos, intereses, aficiones y actividades. Si bien los últimos veinte años de feminismo han dado a las mujeres un sentido mucho más amplio de su verdadera capacidad y de sus ambiciones personales, aún se perciben los vestigios de varios siglos de programación cultural y años de formación familiar. En el ejercicio de la psicoterapia, se puede encontrar a cientos de mujeres: abogadas, contadoras, amas de casa, secretarias, artistas, músicas, etc, quienes a pesar de sus aparentes diferencias, muchas de ellas tienen algo en común: aman a hombres difíciles cuyo comportamiento y las consecuencias del mismo las hacen sentir frustradas, decepcionadas, furiosas y tristes (Escoms y Good, 1987).

De pronto, se descubren ellas mismas, como mujeres que están ocupadas honrando en obedecer a sus compañeros, entonces empiezan a odiarse a sí mismas por sentirse empequeñecidas, indefensas y dependientes. Para contender con el desagradable sentimiento de vulnerabilidad, empiezan a resistirse a su cónyuge, sin darse cuenta, de que ellas mismas ayudaron a crear a este monstruo.

Al sentirse víctimas del poder abusivo, no estimadas como seres maduros, y desafiantes debido a que su autonomía se halla en juego, se venga de sus compañeros y hacen lo que pueden por derrocarlos de las elevadas posiciones en que, ellas mismas los pusieron.

Iniciándose así un proceso de deterioro, en diversas áreas de sus vidas, empiezan a vivir con un sentimiento de infelicidad, oscilando entre amar a un hombre y no amarlo, hasta que la relación se convierte en una tortura. La ambivalencia y la confusión que experimenta una mujer por el hombre de su vida –esposo, amante o compañero– le impide estar contenta, segura y satisfecha. No es sorprendente encontrar en tal situación, que la represalia de la mujer consista en reprimir su amor apasionado, en sospechar de su pareja o en fastidiarlo, mientras espera que él cambie y la ame como ella lo ama, o como ella desea que la amen. La actitud que tienen su pareja, cuando está con ella la hace vivir en una especie de limbo situado en algún punto entre el cielo y el infierno (Strean, 1986).

Un hombre difícil puede ser alguien que es violento, que sufre de una adicción o que ingiere cantidades excesivas de droga o de alcohol, o que demuestra una conducta compulsiva. Sin embargo, también es alguien que hace sufrir en formas menos dramáticas y más sutiles. Quizá no proporciona apoyo emocional, no ayuda con los problemas comunes, tal vez ni siquiera escucha. Podría ser un hombre que siempre necesita tener razón y ganar, alguien que no sólo es incapaz de abandonar una discusión sino que hace lo posible por iniciarla, aun cuando se tenga la solución más práctica y obvia, a la mano no se da por vencido. O bien puede ser todo lo contrario: callado, pasivo e imperturbable, de modo que, la mujer siempre es la que grita y reniega, siendo la comunicación nula. Una de las cosas más importantes que se debe saber y recordar – y una de las más fáciles de olvidar– es que dentro de una relación de pareja, los hombres tienen las mismas necesidades que las mujeres. A pesar de su aparente arrogancia, su deseo de una buena relación y su voluntad para lograrla puede ser tan intensos como los que tienen su pareja, es sólo que están sepultados bajo años de entrenamiento que dicta que ser un “hombre” significa no demostrar los sentimientos (Escoms y Good, 1987).

4.1 DETERIORO DE ASPECTOS INTERACCIONALES

Lammoglia (1995) menciona que las relaciones de pareja destructivas pertenecen a un plano donde no rigen las normas corrientes del juicio y la conducta. Son un laberinto de tensiones, disputas y reconciliaciones, cuya lógica es autocontradictoria, cuya ética surge de una cómoda jungla, y cuyos valores y criterios están distorsionados como el espacio curvo de un universo cerrado. Se trata de un universo saturado de recuerdos, pero son recuerdos de los que no se aprende nada, saturado de un pasado que no proporciona orientación para el futuro. En este universo, después de cada crisis y cada reconciliación, el tiempo comienza de nuevo y la historia siempre está en el año cero.

4.1.1 Sumisión

La mujer sumisa ofrece al otro su autodesvalorización, su pasividad, su firme decisión de hacer lo necesario para complacer (con el fin de asegurar la aceptación, protección y evitar el abandono), y por tanto permite al otro ser superior, activo, decidir, etc. El conflicto aflora cuando la mujer sumisa siente que a lo largo del tiempo se ha esforzado en "ser buena" y no ha obtenido compensación sino indiferencia, desprecio, desconsideración, etc. La rabia acumulada aparece de forma cada vez más incontrolable, en forma de mal humor, recriminaciones o negativismo.

También aparecen recriminaciones contra uno mismo, en ocasiones acompañadas de frustración y depresión por el tiempo perdido. Cuando la propia persona empieza a recriminarse el ser tan dependiente, vulnerable, sin iniciativa, de no adoptar una decisión de crecimiento, acaba por victimizarse, con lo cual fuerza a su pareja a interpretar su rol de fortaleza con mayor intensidad y puede acabar por sentirse explotado y obligado a llevar demasiada carga, iniciando una fase de críticas y advertencias las cuales acaban por victimizarla aún más (Casados, 1991).

4.1.2 Aislamiento

La mujer aislada ofrece al otro, su seguridad, su frialdad, su capacidad para analizar "objetivamente" las situaciones, su tolerancia, que proviene más de la no-implicación que de la aceptación. Por otra parte pedirá, respeto para su mundo privado, su intimidad, lo que puede hacer sentir al otro que no es necesario o considerarse incapaz de ofrecer lo que su pareja busca. Al principio de la relación es fácil para ambos porque no hay suficiente vínculo afectivo, ni intercambio como para que la persona aislada se sienta en peligro. Pero cuanto el proceso natural de evolución de la pareja los lleva a tener un mayor acercamiento, conocimiento mutuo, entonces se empiezan a acercar a la frontera que no puede traspasar. Sus propios sentimientos, aunque bajo control, la impulsan al acercamiento, y a la demanda del compañero, pero la ansiedad que le produce la fantasía de verse absorbida por el otro, y la pérdida de la propia identidad, la llevan a resistirse, y alejarse (Casados, 1991).

4.1.3 Dominancia

La mujer dominante ofrece al otro, su protección, responsabilidad, seguridad, fuerza y también su intolerancia, rigidez, despotismo, aunque todos estos aspectos negativos quedan ocultos o son considerados pequeños defectos de carácter. Cansadas de ser tan fuertes, de ocuparse de todo, de no permitirse debilidades, de encontrar soluciones siempre, empiezan a estar desbordadas por la carga y a envidiar la vida tranquila, sin tensiones ni responsabilidades del otro. En el fondo les gustaría ser cuidada y liberada de parte de la carga, aunque esta idea le avergüenza, la hace sentir débiles y fracasadas. La injusticia les lleva a recriminar y exigir al compañero comportamientos distintos, para los que éste no está preparado, siempre dentro de un margen de seguridad que respete su poder (op cit.).

4.2 DETERIORO DE ASPECTOS COMPORTAMENTALES

Según Forward (1993) una mujer deteriorada, puede creer que como sufre, tienen derecho a que le cuiden y se compadezcan de ella, y lo que es más importante, puede considerarlo como una justificación para no emprender acción alguna dirigida a mejorar su vida. Sin embargo, el sufrimiento no cambia nada.

Los intentos furtivos e indirectos de comunicarse nunca son eficaces porque no enfrenta los problemas. El sufrimiento de la mujer no pasa de ser una prueba más de su deterioro.

4.2.1 Abuso de Sustancias

Algunas mujeres intentan remediar el estrés recurriendo a diversas adicciones físicas. Beber en exceso, recurrir a las drogas, fumar sin control alguno o comer compulsivamente, sea cual fuere la forma que tome la adicción, puede enmascarar durante un tiempo los sentimientos e impulsos inaceptables. Las adicciones sirven a un doble propósito: amortiguan el dolor y, al mismo tiempo, intensifican la actitud tendente a evitar todo enfrentamiento con la causa que lo provoca. Puede hacer que una relación caótica parezca tolerable, y al mismo tiempo disminuye la incomodidad que motiva para el cambio (Forward, 1993).

Al tratar de narcotizar este penoso estado de ánimo con el abuso de alguna droga, la mayoría, pronto se da cuenta de que ni siquiera las drogas más potentes las consuelan. Hundidas en la crisis, pierden la esperanza y se vuelven extremadamente susceptibles tanto a la ira como a las lágrimas. Entre los sentimientos inmediatos más chocantes que experimentan las mujeres hay que destacar los altibajos tan fuertes como imprevisibles de humor, que pueden durar días, semanas y hasta meses (Foley y Nechas, 1995).

4.2.2 Negación

Muchas mujeres, tratan de ignorar la realidad, se repiten a sí mismas frases como “no puedo ser yo” o “no puede ser cierto”. Llegan incluso a preguntarse si no será todo una pesadilla de la que quieren despertar. La negación inconsciente de la dolorosa situación, sin embargo, tiene una finalidad: amortiguar el fuerte impacto que supone concientizarse de la realidad. Al mismo tiempo permite a la pareja replegarse y protegerse hasta poder movilizar defensas psicológicas algo más maduras y adaptadoras tales como la racionalización o explicación de lo sucedido a través de causas foráneas, o incluso culpar al destino. Mientras el mecanismo defensivo de negación sea efectivo, la pareja podrá mantener su rutina diaria casi como si nada hubiese acontecido (Foley y Nechas, 1995).

Negación ante la infidelidad: Si una esposa realmente quiere descubrir la aventura del marido, lo probable es que haya muchas oportunidades de que lo haga. Sin embargo, la esposa decepcionada con frecuencia se niega a enterarse o a creer los indicios que tiene delante de los ojos. Racionaliza el significado de los deslices verbales, de las llamadas telefónicas inexplicables, de los planes de viaje inusitados. En muchas de estas situaciones, el marido infiel es tan descuidado para ocultar la evidencia de la aventura que resulta obvio. Aunque los compañeros de matrimonio abiertamente hacen gala de infidelidad para provocar a sus cónyuges, muchos de ellos se niegan a creer lo que tienen a la vista. Además de la gratificación inconsciente que recibe de encubrir la aventura, la fachada de fidelidad es generalmente bastante importante para conservarla a pesar de las sospechas. Ultrajada y muy herida, la mujer que vivió calladamente con sospecha durante años, puede volverse opresiva o furiosa si su marido admite francamente sus infidelidades, y la esposa que ignora y tolera una discreta infidelidad puede demandar por todo lo que se le ocurra si su marido la descuida (Strean, 1986).

4.3 DETERIORO DE ASPECTOS EMOCIONALES

Las mujeres, por otra parte –ya sea por la antigua programación familiar o por miedo de separarse o de perder el amor de su compañero -, no disfrutan de libertad emocional: reprimen su cólera y la vuelven sobre sí mismas. Una relación en la que uno de los miembros de la pareja puede expresar sentimientos hostiles, pero el otro no, se basa en un desequilibrio de fuerzas grave. La mujer se considera impotente, los comportamientos de que se vale su pareja para mantenerla controlada, se originan en un profundo miedo al abandono, lo cual los lleva a buscar el control de la mujer destruyendo toda confianza que ella pueda tener en sí misma (Forward, 1993).

4.3.1 Dependencia/ Inseguridad

Cuando se vive en una relación destructiva, se sufre un dolor intenso si se aleja la pareja, se piensa que no es posible vivir sin él, se desarrolla una necesidad obsesiva de la otra persona. La relación ofrece una “sensación de valor” que excede toda comparación, y para estar así, tolera comportamientos sumamente agresivos. Cuanto más vea ella en él la fuente principal de sus sentimientos placenteros, tanto más necesitará que él sea el centro de su vida. Siendo un círculo vicioso. Cuanto más dependiente se vuelve ella, más importante se vuelve él. Cuanto más importante es él, más cosas está ella dispuesta abandonar, de manera que su vida va siendo cada vez menos satisfactoria. Y esto es lo que la mantiene enganchada. Muchas mujeres dependientes emocionalmente, pueden ser independientes en otros aspectos de su vida. Esta dependencia hace que la mujer crea que no puede sobrevivir emocionalmente sin el amor de su compañero. El sentido de su propio valor está condicionado a la evaluación que él hace de ella, sin importar los logros que ella haya alcanzado en su vida profesional o laboral (op. cit.).

En este tipo de relación la sensación de dependencia es extrema. Lo importante es ser amada. La seguridad se basa en la relación, por lo que cualquier cambio o crecimiento de la pareja es experimentado como amenaza y traición. No hay responsabilidad personal, ni posibilidad de autoayuda. Sintiendo responsable de la felicidad del otro, lo culpa por la propia infelicidad. Sin embargo, aunque en la fusión con la pareja existe mucha cercanía, no debe confundirse con amor (Von Wobeser, 1998).

En la mujer dependiente hay una intensa búsqueda de una relación simbiótica, sintiéndose insegura de sí misma, busca en el ser amado seguridad. Con frecuencia, se torna deprimida porque la fusión que imagina nunca es alcanzada. Pensando que la simbiosis podría lograrse, si lo intentara con más tesón, se hace cada vez más masoquista y abnegada. Inconscientemente pierde la confianza en sí misma y en su pareja, totalmente incapaz de ser autónoma, independiente y separada (Strean, 1986).

4.3.2 Desvalorización/ Baja Autoestima

La baja autoestima en la mujer, orienta los sentimientos hacia la desgracia y la culpa. El futuro es incierto, se siente incapaz de resolver sus problemas y la desesperanza es total. Se siente indigna de toda estima, se reprocha por faltas sin importancia, se aparta de los contactos sociales, está absorta en su propio mundo incapaz de concentrarse en lo que sucede a su alrededor.

Para Branden (1999) la baja autoestima en la mujer esta unida a los rasgos de inseguridad y dependencia. Su compañero funciona como parte constitutiva de su persona. Así mismo, la celotipia y las conductas para controlar se suman a la inseguridad y la dependencia, puesto que si la pareja concretara el abandono, perdería un parte de sí misma.

4.3.3 Sadismo/ Masoquismo

En una relación de amor sádico, la mujer es elegida de modo que pueda convertirse en objeto de abuso. El sadismo se caracteriza por fuertes desavenencias y fracasos en el intento de superarse uno al otro. El cooperar con la persona amada se considera una forma de sumisión humillante. En consecuencia, el individuo sádico siempre está tratando de hacer que su pareja sufra, y se sienta débil, en realidad, intenta poner a su compañero en la posición en que ellos mismos se encontraban cuando eran niños: oprimidos, débiles, humillados y despreciados.

Las personas que física o psicológicamente maltratan a sus cónyuges, se odian a sí mismos, pero no pueden reconocerlo. El sádico es una persona vengativa. Lo que se pasa por alto, en las discusiones es el placer que la pareja deriva de luchar y sufrir, es decir, ellos están, "contentos de ser infelices". Ambos sufren de falta de dignidad. Desconocedores de sus intensos sentimientos de vulnerabilidad, descargan la ira en sus cónyuges, con lo que adquieren un sentido de fortaleza (Strean, 1986).

En las relaciones amorosas masoquistas las mujeres, son a menudo en sí mismas la psicopatología dominante. Con frecuencia el amor en la adolescencia temprana o tardía a un hombre idealizado, inaccesible, frustrante o decepcionante, se convierte en una experiencia que influye en la vida amorosa futura. Enamorarse de un hombre inaccesible lleva a encuentros románticos en situaciones carentes de realismo que terminan en una decepción, o una fantasía romántica mantenida durante años acerca de lo que podría haber sido. Estas mujeres no superan gradualmente la idealización de los hombres inaccesibles (como es característico del desarrollo normal). Una fijación en el trauma las lleva a la repetición incesante de la misma experiencia (Kernberg, 1997).

4.4 DETERIORO DE ASPECTO PSICOLÓGICOS

Al sentirse incómoda, insatisfecha, con síntomas de ansiedad y depresión, la mujer manifiesta un comportamiento disfuncional y un malestar moral que le impide continuar con sus actividades cotidianas y la incapacitan ante sus responsabilidades. En esta situación, la mujer no entiende claramente el origen de su malestar, solo la sufre, y la hace percibirse ineficiente, lo que, consecuentemente, la lleva a autodevaluarse por sentir que no está haciendo de forma adecuada sus deberes, que no cumplió bien con su papel de pareja, siente que le falla a la sociedad, a su familia y así misma (Foley y Nechas, 1995).

4.4.1 Reacciones vivenciales anormales

Para Kurt Schnerder, las reacciones vivenciales anormales son de una intensidad extraordinaria, no se encuentran adecuadas al motivo que las desencadena y tienen una duración larga. Estas formas anormales de reaccionar, emocionalmente están facilitadas por algo. Unas veces se presentan en estados físicos como cansancio o incluso el desarrollo de una enfermedad.

Ante un acontecimiento mínimo, una mujer puede reaccionar de una forma intensa. Se deprime exageradamente e intenta poner fin a su vida. Otra forma anormal de reaccionar es la angustia intensa o el terror intenso ante acontecimientos en apariencia no excesivamente traumatizantes.

A veces se tiene un estrechamiento de la conciencia presentándose dificultad en la relación con el medio exterior. Son frecuentes las somatizaciones ante vivencias que movilizan capas profundas de personalidad. Estas somatizaciones pueden ser auténticos síntomas histéricos o manifestaciones psicósomáticas diversas: dolor de estómago, de garganta, diarrea, ahogos, cefaleas, etc. (Monedero, 1978).

4.4.2 Depresión

Depresión es un estado de tristeza excesiva, estado de ánimo deprimido, pérdida de interés o placer en todas o casi todas las actividades durante dos semanas como mínimo. Los síntomas asociados incluyen: alteración de apetito, del sueño, de la habilidad psicomotriz, disminución de energía, sentimientos excesivos de inutilidad y culpa, dificultades de pensamiento o de concentración, e ideas de muerte recurrentes, ideas o intentos de suicidio, manifestaciones recurrentes de malestar, desesperanza y desánimo, expresión facial triste, sentimientos de desinterés ("ya no importa nada"), y una incapacidad de experimentar el placer.

Los síntomas asociados más frecuentes incluyen llanto, ansiedad, irritabilidad excesiva o repetitiva, excesiva preocupación por la salud física, crisis de angustia y fobias. El grado de deterioro varía, pero siempre hay alguna interferencia en la actividad laboral o social. Si el deterioro es grave, el sujeto puede ser totalmente incapaz de llevar a cabo actividades laborales, e incluso pueden tener dificultades para alimentarse, vestirse o mantener un mínimo de higiene personal (Monedero, 1978).

La mujer deprimida, se encuentra apesadumbrada, cansada, sin ganas de hacer nada, y se considera impotente para emprender cualquier acción. En su estado de incapacidad se siente extremadamente triste, llora con facilidad y considera que la vida no merece la pena vivirse. Ya no le interesa las cosas que antes le interesaban. Tiene la impresión que no quiere a sus familiares y que en realidad es una mala persona. Los sentimientos de culpa están también siempre presentes. Se considera un ser mezquino, envidioso, malintencionado y que imposibilita cualquier relación humana satisfactoria. La idea de suicidio viene a ser la solución más adecuada. En algunos casos el suicidio es el fin de un cuadro depresivo (Baker Miller, 1987).

En su relación con los demás, considera que todos le desprecian, nadie quiere su amistad, ella tampoco la merece. Sus posibilidades vitales están tan mermadas que no se siente con fuerzas ni con ganas de hacer nada. Ha perdido el apetito, no puede conciliar el sueño, cuando lo consigue se despierta más cansada de lo que se acostó. Sus intereses sexuales y libidinales han disminuido o desaparecido. Está inhibida, su lenguaje y el curso de su pensamiento son extraordinariamente lentos. Todas sus funciones psicológicas están exacerbadas o retardadas. Su capacidad de concentración disminuida, se distrae fácilmente, pues esta preocupada. Su expresión muestra un profundo dolor, y cuando habla es para decir que es la más miserable de las personas. Lo ve todo negro. Cree que pronto se arruinará, que padecerá serias enfermedades, incluso llega a sentir los síntomas de éstas (op. cit.).

Parte del problema que presentan las mujeres en ésta condición es debido al "descuido" de sí misma y de su desarrollo, y la otra parte, es debido a las creencias irracionales que les han sido inculcadas y que siguen practicando y reafirmando en su vida diaria, según la tesis de este trabajo. A partir de este sistema de ideas, la mujer crea una escala de valores que a menudo resulta disfuncional y, por tanto, contraproducente: Entre más se dedicaron a actividades que tengan como objetivo el bienestar de la familia, habrán sido mejores mujeres y madres, pero mayor será el descuido de sí misma, y entre más se dedique a actividades para el desarrollo de sí mismas, de su propio interés y solo para el bien de ellas, éstas serán vistas como actividades individualistas y no como actividades que benefician al grupo familiar completo, por lo que será catalogada como malas mujeres y madres. Estas ideas se configuran, como una serie de creencias rígidas sobre sí mismas, que promueven el conflicto, fomentando la visión catastrófica, acentuando su deterioro físico y emocional (Péchadre y Roudy, 1981).

CUADRO CLINICO DE LA DEPRESIÓN

El cuadro clínico de la depresión puede presentar dos aspectos, uno con alteraciones francas de la esfera afectiva que permiten un diagnóstico rápido y seguro, y otro en el cual éstas se encuentran enmascaradas, predominando síntomas somáticos que no son fácilmente identificables como elementos de un cuadro depresivo: Calderón (1990) divide los síntomas de la depresión en cuatro grupos, los cuales se describen en las Tablas 4, 5, 6 y 7.

Tabla 4. Trastorno de la Afectividad

SÍNTOMA	MANIFESTACIONES
Indiferencia	Disminución o pérdida de intereses vitales.
Tristeza	Con o sin tendencia al llanto. Ausente en las depresiones "sonrientes".
Inseguridad	Dificultad para tomar decisiones.
Pesimismo	Enfoque vital derrotista, da origen a la dependencia hacia la familia.
Miedo	Específico o indiferenciado, en ocasiones absurdo, (por ejemplo, miedo a bañarse).
Ansiedad	Más intensa en la mañana, puede ser confundida con síntomas depresivos.
Irritabilidad	Con agresividad que da origen a problemas familiares y laborales.

Tabla 5. Trastornos de la Esfera Intelectual

SÍNTOMA	MANIFESTACIONES
Sensopercepción disminuida	Mala captación de estímulos.
Trastornos de memoria	Dificultad para la evocación.
Disminución de la atención	Mala fijación de los hechos de la vida cotidiana.
Disminución de la comprensión	Dificultad de comunicación.
Ideas de culpa o de fracaso	Autoevaluación. Incapacidad de enfrentamiento.
Pensamientos obsesivos	Ideas o recuerdos repetitivos molestos.

Tabla 6. Trastornos de la Conducta

SÍNTOMA	MANIFESTACIONES
Actividad disminuida	Descuido de sus obligaciones y de su aseo personal.
Productividad disminuida	Mal rendimiento en el trabajo.
Impulsos suicidas	Ideas o intentos de privarse de la vida.
Impulso a la ingestión de alcohol y otras drogas	Tendencia a beber o a utilizar drogas como un mecanismo de escape a la ansiedad.

Tabla 7. Trastornos Somáticos

SÍNTOMA	MANIFESTACIONES
Trastornos en el sueño	Insomnio que se presenta al principio o al final del periodo de descanso. Dormir inquieto. En algunos casos hay hipersomnía.
Trastornos en el apetito	Anorexia que puede originar pérdida importante de peso. En ocasiones hambre compulsiva.
Disminución de la libido	Debilitamiento o desaparición del deseo sexual.
Cefalea tensional	Afecta los músculos de la nuca y a los temporales.
Trastornos digestivos	Dispepsia, aerofagia, meteorismo, náuseas, etc.
Trastornos cardiovasculares	Trastornos de la frecuencia o del ritmo cardiaco, disnea, suspiros, etc.
Otros	Mareos, purito, alopecia, etc.

4.4.3 Ansiedad

Se conoce como ansiedad las combinaciones variadas de manifestaciones físicas y mentales no atribuibles al peligro, que se presentan ya sea en forma de crisis o bien en estado persistente. La ansiedad es generalmente difusa y puede llegar al pánico. Pueden estar presente otras características neuróticas, tales como síntomas obsesivos o histéricos.

La ansiedad trata de evadirse a un futuro más o menos próximo. Mientras el angustiado espera temeroso toda serie de desgracias, lo que le mantiene en una especie de inmovilismo, el ansioso actúa incansablemente, con la idea de que alcanzará antes o después un equilibrio satisfactorio. El ansioso hace todo de prisa (Monedero, 1978).

En la crisis de ansiedad se vive en peligro inminente. El corazón se acelera, hay palpitaciones, sudores, ahogos, etc. Es frecuente que en estas crisis corran a buscar ayuda, porque se encuentran ante la vivencia de la muerte inminente. Se trata de un extremado temor, en el que está en juego uno mismo. Cuando este sentimiento lleva a una falta total de control de sí mismo y se huye de un lugar a otro, podemos hablar de pánico (op. cit.).

Bajo estas condiciones se desencadenan: Desorganización del hogar, descuida a los hijos (si los hay), problemas de diferente índole, insatisfacción personal, conflictos que intensifican su problemática y acentúan en la mujer una percepción y una concepción catastrófica y derrotista de la situación, lo que a su vez promueve la aparición de nuevos síntomas: La culpa y el miedo, que subrayan su conducta dependiente, miedo a enfrentarse con su realidad y con su individualidad, a responsabilizarse de sí misma y a tomar decisiones, a poner en práctica las propias capacidades (Péchadre y Roudy, 1981).

CUADRO CLINICO DE LA ANSIEDAD

El cuadro clínico de la ansiedad puede presentar alteraciones en todas las áreas, En las Tablas 8 y 9 se presentan los síntomas de la ansiedad, de acuerdo con Calderón (1990).

Tabla 8

SÍNTOMAS CARDIOVASCULARES	SÍNTOMAS RESPIRATORIOS	SÍNTOMAS DIGESTIVOS
Taquicardia	Opresión torácica	Sensación de bolo esofágico
Palpitaciones	Sensación de Ahogo	Contracturas gastrointestinales
Dolor precordial	Distenia	Dispepsia
Sensación de paro cardíaco		Aerofagia (deglución espasmódica de aire)
Palidez		Náuseas
Acceso de Calor		Vómitos

Tabla 9

SÍNTOMAS GENITOURINARIOS	SÍNTOMAS NEUROMUCULARES	SÍNTOMAS NEUROVEGETTIVOS
Eneuresis	Vértigo	Sequedad de la boca
Frigidez	Temblores	Sudoración
Poliaquiuria (micciones frecuentes y poco abundantes)	Tensión muscular, dolores de espalda, nuca, cuello	Lipotimia (pérdida transitoria de la conciencia)
	Hormigueos	Manos frías y húmedas
	Cefalea	
	Inquietud	
	Fatiga fácil	

CAPÍTULO 5

PERTURBACIÓN DE LA FUNCIÓN SEXUAL FEMENINA

Tú me quieres alba, me quieres de espuma,
me quieres de nácar. Que sea azucena sobre
todas casta, de perfume tenue, carola cerrada;
ni un rayo de luna filtrado me haya, ni una
margarita se diga mi hermana. Tú me quieres
nívea, tú me quieres blanca,
tú me quieres casta.

Tú que hubiste todas las copas a mano;
¡De frutas y mieles los labios morados!
Tú que en el banquete cubierto de pámpanos,
dejaste las carnes festejando a Baco.
Tú que en los jardines negros del engaño,
vestido de rojo corriste a estrago.
Tú que el esqueleto conservas intacto,
no sé todavía por cuáles milagros;
me pretendes blanca... ¡Dios te lo perdone!
me pretendes casta... ¡Dios te lo perdone!
¡Me pretendes alba!

Huye hacia los bosques, vete a la montaña,
límpiame la boca, vive en las cabañas,
toca con las manos la tierra mojada.
Alimenta el cuerpo con raíz amarga,
bebe de las rocas, duerme sobre escarcha,
renueva tejidos con salitre y agua,
habla con los pájaros y elévate al alba;
y cuando las carnes te sean tomadas
o cuando hayas puesto en ellas el alma
que en las alcobas se quedó enredada,
entonces, buen hombre,
¡preténdeme nívea, preténdeme blanca,
preténdeme casta!

Alfonsina Storni

CAPÍTULO 5

PERTURBACIÓN DE LA FUNCIÓN SEXUAL FEMENINA

La sexualidad y el amor son elementos tan importantes como misteriosos de la experiencia humana. La capacidad de amar, de experimentar placer sexual enriquece de sobremanera la vida y cuando estos aspectos de la personalidad se ven mutilados o reprimidos, las personas son incapaces de alcanzar todo el potencial humano (Kaplan, 1982).

La sexualidad tiñe toda la vida de la pareja, y al mismo tiempo es un indicador muy sensible del clima de la relación. Gran parte de las parejas presentan algún tipo de queja en el plano sexual, también hay parejas que, a pesar de un alto nivel de conflicto, conservan la satisfacción sexual, y otras que llevan una relación de pareja satisfactoria a pesar de tener problemas sexuales (Sarquis, 1995).

Ninguna relación sexual puede mantener el magnetismo característico de la luna de miel. Por su propia naturaleza, las relaciones sexuales sufren vaivenes a medida que una pareja va madurando. Pero en una relación destructiva donde los temas dominantes son el poder y el control, el terreno sexual se convierte en escenario de importantes conflictos. Se necesita un esfuerzo concertado por parte de ambos miembros de la pareja para hablar abiertamente de sus sentimientos y preferencias sexuales. Cuando falta este elemento de negociación, suele faltar también la sensibilidad necesaria para una discusión abierta de los deseos y las necesidades sexuales (Forward, 1993).

Fromm (1998) escribe con razón en su libro, *El arte de amar*: *"El amor no es el resultado de la satisfacción sexual, sino que la dicha sexual - e incluso el conocimiento de la técnica sexual- es el resultado del amor"*.

5.1 SEXO Y AMOR

El acto sexual es una de las vivencias más intensas que se conocen. Es una relación profunda que, en el momento del más alto placer, dejan caer todas las barreras individuales y se sienten un solo cuerpo y una sola alma. El organismo hace estallar todas las fronteras de la personalidad: representa corporal y anímicamente una experiencia única en la que cada uno se pierde así mismo para volver a recobrar en el otro, y va incluido un sentimiento de la entrega: . Se da uno al otro, cuyo placer aumenta el propio placer. Toda la soledad de la vida desaparece cuando dos personas amantes se abrazan una a otra. De ahí que todos aquellos que son capaces de sentir el orgasmo, vivan la unión sexual como la cumbre de la felicidad en esta vida (Rattner, 1997).

Para Rojas (1995) las relaciones sexuales constituyen un ingrediente importante del amor. La merma de la intensidad de la atracción física es uno de los mayores obstáculos para la continuidad del amor apasionado, aunque se esta consciente de esto, es difícil mantener con el tiempo la intensidad sexual original, la pérdida o incluso la disminución de la pasión es devastadora para la supervivencia de la pareja. Para muchas parejas es difícil enfrentarse con este problema, y a menudo lo ignoran hasta que la dolencia no tiene remedio.

Kernberg (1997) cita a Erick Erikson, quien dice que, para gozar una relación sexual íntima y amorosa, el individuo debe resolver los conflictos que surgen en el curso normal del desarrollo, como, por ejemplo, confianza y desconfianza, autonomía y duda de uno mismo, identidad y difusión de ésta. Cuando las tareas psicosociales se resuelven, se puede disfrutar del matrimonio y contender con sus frustraciones, pero cuando tales tareas no son resueltas, hay una elección neurótica del compañero, la relación conyugal produce ansiedad, y el individuo tratará de huir de ella de una forma u otra.

5.1.1 Amor con sexo

La unión sexual adquiere todo su inapreciable valor en la vida humana porque hace posible la unión de dos seres humanos en cuerpo y alma. Pero sólo desembocará en la dicha si surge de un acuerdo amoroso o tiende a él. Los "técnicos del amor" hablan desde el beso hasta la caricia, desde la palabra cariñosa a todas las formas posible de abrazo. Pero el lazo secreto que ha de consolidar todas estas "manipulaciones" es el sentimiento espontáneo, el cariño entrañable al otro. Amor psíquico es ser uno, con un tú: sobre este fundamento la técnica amorosa se transforma en un arte de amar y funde todo plan en el que el amante se olvida de todo: ¡hasta de sí mismo! (Rattner, 1997).

El deseo sexual humano es el deseo de entrar en la vida del otro, de establecer una relación, y en esta relación hay dos personas, dos deseos que se entrecruzan, compiten, se potencian, etc. La totalidad es más que la suma de las partes. Esto da cuenta de una realidad sistémica más amplia que la expresión individual (Sarquis, 1995).

Mediante el amor, la sexualidad se orienta al amor personal y a la entrega, a través de esto, se dará testimonio de que no se consideran únicamente como seres sexuales, sino que serán valorados como compañeros. En la medida en que la experiencia del placer se realiza con otro a quien se desea hacer feliz, cada uno experimenta en el vivir con el otro, una fusión que al mismo tiempo es una profunda y fugaz fuente de plenitud y felicidad (Rage Atala, 1996).

El amor supone el ejercicio del erotismo, la preocupación por el otro, y el olvido de sí en la entrega mutua. Es sumamente difícil de alcanzar, y requiere de afecto, cuidado y responsabilidad, entrega y erotismo. Cuando se vive, constituye el supremo sentido de la existencia. Cuando se pierde, se experimenta el duelo más doloroso, acompañado del anhelo perdido de la completud (Hierro, 1998)

5.1.2 Amor sin sexo

El amor romántico se caracteriza por la total fidelidad al ser amado y la idealización de éste, especialmente por la ausencia de sexualidad y lleva consigo las semillas de su propia destrucción, porque, con el tiempo, la realidad empieza a imponerse. Entonces los amantes que fueron originalmente suficientes uno para el otro, ya no lo son. Empiezan a percibirse mutuamente en términos de sus características verdaderas. A medida que las demandas de la vida interfieren, cada compañero empieza a dar menos, a concentrarse más en sus propias necesidades y a esperar más del otro. Esto deteriora el ideal romántico y provoca muchos conflictos entre los esposos. Debido a que el amor romántico es idealizado, los anhelos sexuales de los amantes hacia su objeto romántico inducen a menudo sentimientos de culpa y ansiedad (Strean, 1986).

Por otro lado, Rage Atala (1996) opina que: "La incapacidad para abandonarse en la experiencia erótica, surge principalmente por el temor al fracaso, el miedo al rechazo si no se agrada a la pareja, a la ignorancia, a las luchas de poder, la rabia, la incomunicación y otros aspectos enmascarados bajo una o varias caretas".

Muchas parejas se unen ignorantes del arte de hacer el amor, con actitudes totalmente equivocadas ante la sexualidad. Por ejemplo: aquellas personas que han crecido con la idea de que el sexo es de naturaleza cómica o sucia, y han considerado todas las manifestaciones de la sexualidad como material de chistes o situaciones obscenas, cuando son mayores de edad, siguen considerando la sexualidad de la misma forma, y su actitud sigue siendo igual aun casados. Por lo tanto, no pueden tener ninguna intimidad con una pareja bajo otro concepto que no sea el aprendido. Para ellos la sexualidad sigue siendo obscena, y cuanto más enamorado están de sus parejas y más las admiran, menos capaces serán de asociarla a una conducta tan obscena como el trato carnal (Walker, 1997).

5.1.3 Sexo sin amor

El trato sexual es un concepto diferente para dos personas; puede ser una actividad puramente física realizada para aliviar la tensión sexual; puede ser una relación fugaz entre dos personas que se sienten sexualmente atraídas la una hacia la otra, sin tener que involucrar lazos emocionales (Walker, 1997).

Actualmente el placer está demasiado sobre valorado. Durante el disfrute, toda persona tiene la impresión de escapar a las dimensiones limitadas del espacio y del tiempo para vivir un instante de plenitud, raramente igualado. De allí, que la experiencia del placer sea importante para reforzar la calidad de vida de la pareja. Sin embargo, con frecuencia se confunde el placer con la felicidad y con el amor. Desafortunadamente, en muchas relaciones lo que se cree amor es simplemente atractivo y placer (Rage Atala, 1996).

La mujer es más idealista y sentimental, su orgasmo tiene origen fundamentalmente psicológico, así que en la mayoría de los casos, accede a las seducciones del hombre, no por el placer físico que esto le reportará sino por cuestiones mentales: enamoramiento, deseo de ser aceptada, vanidad, etc. El mecanismo físico es muy diferente al del varón. Sienten deseo carnal pero combinado con emociones (Sánchez, 1993).

Para tener un orgasmo necesitan sentirse amadas, comprendidas, valoradas, pensar que lo que hacen está bien, que no corren peligro, que no están siendo obligadas, que su compañero de cama es agradable y considerado, y que nadie les reprochará su entrega. Condiciones psicológicas casi imposibles de lograr en una relación sin amor. Así que comúnmente, después de experimentar con el sexo sin amor, la autoestima de la mujer disminuye, sus valores se van al suelo y cuando todo termina se sienten usadas y denigradas (op. cit.).

5.2 SEXO Y CULPA

Freud (1981) en su libro *Tres ensayos sobre la teoría de la sexualidad*, demostró de manera convincente que la sexualidad de los adultos está fuertemente influida por sus experiencias de desarrollo cuando niño. El que un adulto sea capaz o no de disfrutar una relación sexual amorosa sostenida depende de lo bien que haya resuelto las tareas psicosexuales apropiadas a las diversas etapas de la infancia, contener las demandas de cada una de estas etapas de maduración pueden originar conflictos en la vida sexual del individuo.

Las personas que no han resuelto conflictos edípicos son, por lo general, personas ansiosas, que constantemente están temiendo el castigo de sus fantasías competitivas e incestuosas. Puesto que las mismas son inconscientes, no relacionan sus temores de condenación, abandono, muerte o mutilación, con nada específico, pero siempre están dispuestos para que algo les salga mal. Por lo común, la culpa sexual en el matrimonio es causada por fantasías incestuosas.

Rage Atala (1996) cita a Freud, quien encontró entre sus pacientes especialmente entre las mujeres había un fuerte rechazo al sexo. Se les decía que no debían gozar del sexo, porque les podía gustar. Al mismo tiempo, se les cargaba la conciencia con el "débito conyugal", esto es, con la obligación de tener que darles sexo a su marido para que no se fuera a ir con otras mujeres. Por lo tanto, la relación sexual era tremendamente ambivalente. Aún no se ha superado del todo este problema. La mayoría de las personas tienen ciertos tabúes acerca de la sexualidad. La información sexual durante la adolescencia, proviene de fuentes distorsionadas, esto hace, que se tenga una concepción negativa sobre la sexualidad, creando culpa y miedo. La culpa es parte de la existencia sana y puede ser usada en forma constructiva. Pero si la culpa no es reconocida y es objeto de examen, se hace neurótica y produce debilitamiento.

5.3 SEXO Y EDUCACIÓN

En muchas ocasiones las personas llegan al matrimonio con una educación perturbada, respecto al sexo. No están preparadas para un comportamiento sexual equilibrado, independiente y adulto. Hay una serie de confusiones basadas en una protección de los valores familiares. Tienen ideas erróneas, producto de la ignorancia, de los mecanismos sexuales entre sexualidad y amor. No distinguen entre un sano pudor y un falso pudor, entre culpa sana y culpa neurótica. Estas actitudes provocan una reacción de rechazo al sexo, en ocasiones no aceptada conscientemente, pero que actúa inconscientemente. Esta repugnancia puede engendrar la "frigidéz" en la mujer, y "la impotencia secundaria" en el hombre.

La mujer puede refugiarse en un "angelismo". Aparentemente es una virtud, pero en realidad es una falsa sublimación, que oculta una sexualidad patológica. Siempre que pueda evitar la relación sexual lo hará. Sin embargo, lo más grave es que ese "angelismo" tienen una buena dosis de orgullo que los vuelve incapaces de amar, condenándolos a la infelicidad, por sus prejuicios puritanos. Por lo tanto, son buenos candidatos a la virginidad, pero no para el matrimonio (Rage Atala, 1996).

A pesar de que en el último siglo ha existido una instrucción más amplia acerca de la biología de la reproducción, se siguen dando consultas, sobre problemas sexuales, cuyas dificultades son exclusivamente el resultado de su primera introducción al tema de la sexualidad. Si un niño ha llegado a creer, tanto por la conducta de los mayores como por sus conversaciones a su alrededor, que hay algo impropio, inferior, repulsivo y pecaminoso en las manifestaciones de la sexualidad, esas ideas persistirán probablemente en su mente subconsciente hasta la vida adulta (Walker, 1997).

5.3.1 Barreras de la Sexualidad

- a) **Ignorancia:** En general las personas saben poco acerca de la sexualidad, ya sea por ignorancia, por considerarlo tabú, por recibir información errada, plagada de mitos, los que generan culpas y ansiedad, acrecentándose el temor a saber. En relación con la sexualidad, nuestra cultura nos ofrece múltiples contradicciones. De esta forma lo sexual suele estar cargado de significados relativos al género, ofreciéndonos estereotipos rígidos que constituyen verdaderas barreras al encuentro placentero de la pareja.
- b) **Estereotipos:** Entre los estereotipos de mayor arraigo cultural, se encuentran, el hecho de que para las mujeres, la relación sexual es un acto de entrega, mientras que para el hombre es un acto de conquista, una prueba de la propia virilidad. El poder y el estatus se hallan estrechamente ligados a la sexualidad masculina. Para la mujer, en cambio, la sexualidad se mantiene ligada a la necesidad emocional (Papp, 1991).

Esta distinta significación del acto sexual para hombres y mujeres suele ser motivo de desencuentro en la pareja, a lo que hay que agregar ciertas creencias o mitos que suelen transmitirse entre las personas, sin mayor reflexión. Algunos mitos bastantes generalizados, son los siguientes:

- Creer que el orgasmo debe ser siempre simultáneo y, que en caso contrario, existiría una anormalidad.
- Creer que los orgasmos vaginales son más normales que los clitorídeos.
- Creer que el hombre debe ser el que debe iniciar cualquier encuentro sexual, como si esto no fuera una actividad en conjunto.
- Creer que el sentido de virilidad en el hombre, está asociado a la destreza para permitir que su mujer logre el orgasmo.

5.4 SEXO Y DISFUNCIÓN

Las disfunciones sexuales son problemas en el funcionamiento erótico de las personas que usualmente impiden el desarrollo de una vida erótica plena, y que se presentan en forma recurrente y persistente. Frecuentemente deterioran la autoimagen y la autoestima de las personas. Sus determinantes pueden encontrarse en una variedad de niveles, desde la constitución biológica, la naturaleza psicológica que reclama la integración armónica de las potencialidades eróticas dentro de la totalidad de la persona, la naturaleza del vínculo de pareja y el ambiente social y cultural ante el erotismo (Rubio, 1998).

Según Bobé et al. (1994) se pueden encontrar dos tipos de trastornos:

1) Trastorno Primario

En el trastorno sexual primario todo el conflicto se desplaza al ámbito genital, cosa que permite describir el resto de la relación como idealmente feliz. Es una de las consultas más frecuentes y más difíciles de explicar por la pareja. Inevitablemente todas las parejas que consultan esta dificultad están convencidas de que son las únicas que sufren este trastorno.

La sintomatología que presentan las parejas con este trastorno es muy parecida:

- 1) Un miedo colusivo insuperable a la consumación y un acuerdo implícito no verbalizado de esperar un tiempo "prudencial".
- 2) Una eyaculación precoz ante portas del marido, que lo hace sentir impotente e inseguro, y la decepción de la mujer, que se siente engañada y culpabiliza al hombre de esta situación.
- 3) Una crisis de angustia de la mujer cada vez que el marido intenta una penetración y el miedo de éste a ser considerado un salvaje y un obseso.

2) Trastorno Secundario

Después de un tiempo en que aparece que toda va bien, fruto de la convivencia aparece el trastorno sexual. Las tensiones a nivel global comportan una agresión o reversión de la función sexual establecida precariamente sobre una decepción personal más difusa y de una hostilidad desarrollada hacia el compañero. En las parejas maduras la respuesta sexual fluctúa paralelamente con la relación interpersonal total y forma parte del repertorio de la comunicación. Según Dicks (1970), se puede predecir con bastante certeza que donde la comunicación empeora y se convierte en hostil, y las fuerzas antilibidinosas están conquistando terreno, más tarde o más tarde o más temprano la cooperación sexual perderá calidad y se extinguirá lentamente.

Para Skynner (1986) el problema aparece en mujeres, cuya madre no ha sido capaz de proporcionarles un ejemplo de sexualidad amorosa y aceptable. Durante el periodo de latencia, la relación puede ser estrecha y satisfactoria, especialmente con el padre, los sentimientos para él, están teñidos de erotismo frustrado a pesar de que abiertamente pueda parecer sólo una ternura especial y un entendimiento mutuo. Pero a medida que crece su propia sexualidad, durante la adolescencia, la excesiva atención del padre será sentida cada vez como más errónea y la hará sentirse violenta e incómoda.

Como no puede confiar en mantener una barrera adecuada dentro de la cual pueda sentir que su sexualidad creciente es admirada y disfrutada sin perjudicar la necesidad que siente del amor de su madre, tiene que poner defensas ella misma y comienza a apartarse de las emociones sexuales, que siente cada vez más peligrosas. Más tarde, cuando quiere entregarse a un hombre, se da cuenta de que ha perdido contacto con sus deseos sexuales, o que no puede dejarse ir, descubriéndose frígida o anorgásmica.

5.4.1 Clasificación de las Disfunciones Sexuales Femeninas de Origen No Orgánico

La organización Mundial de la Salud ha reconocido también los síndromes de disfunción sexual, dentro del capítulo V de la clasificación Internacional de Enfermedades en su Décima Revisión (CIE-10) (Organización Mundial de la Salud, 1992). Algunas de las consideraciones se enlistan en la siguiente Tabla.

Tabla 10. Síndromes de Disfunción Sexual

TRASTORNOS DE LA FASE DEL DESEO SEXUAL	-Deseo sexual inhibido (o hipoactivo) -Trastorno por aversión al sexo
TRASTORNOS DE LA EXCITACIÓN SEXUAL	-Trastorno de la excitación sexual en la mujer
TRASTORNOS DEL ORGASMO	-Disfunción orgásmica femenina
TRASTORNOS SEXUALES POR DOLOR	-Dispareunia -Vaginismo
OTROS TRASTORNOS SEXUALES	-Trastornos sexuales no especificados

Nota: Clasificación de las disfunciones sexuales femeninas de la asociación psiquiátrica americana, según (DSM-IV)

El registro de las primeras experiencias, los antecedentes culturales, las actitudes, la autoestima, la forma de comunicarse, etc. rigen y regulan las acciones, generando patrones de complementariedad o simetría, de cercanía o distancia. Dos personas, con capacidad de gozar y hacer disfrutar a otro, puede también, en determinadas situaciones, ser frígida o impotente. En mujeres y hombres, los problemas más frecuentes se asocian a la ausencia de deseo. En el caso específico de la mujer, la frigidez, el vaginismo, y anorgasmia son los problemas que surgen más comúnmente (Sarquis, 1995).

La descripción de algunos síndromes de disfunción sexual dará una idea de la variedad de formas en las que la experiencia erótica humana puede verse frustrada. La multitud de procesos casuales que determinan las disfunciones sexuales deben generar conciencia entre los profesionales de la salud de que su diagnóstico integral no sea tarea fácil y de que una intervención terapéutica adecuada dependerá de lo preciso de la evaluación. Por lo tanto, a continuación se describirán algunos de estos síndromes, que aquejan comúnmente a las mujeres, según Rubio (1998).

5.4.2 Síndrome de Excitación Femenina Inhibida (Frigidez)

Los problemas de excitación en la mujer son motivo frecuente de preocupación, la frigidez como se le ha conocido popularmente a esta serie de problemas es vista como una característica de la mujer ante la cual lo más que hay que hacer es reconocerla y aceptarla.

En primer lugar el concepto de frigidez no es preciso y suele abarcar a todo el funcionamiento sexual, el deseo, la excitación y el orgasmo. En segundo lugar, es más erróneo aún suponer que la frigidez es una característica inamovible de la persona como podría ser, la estatura. Los problemas de excitación de la mujer son eso, problemas que se pueden resolver en la gran mayoría de ocasiones (Rubio, 1998).

La frigidez es un padecimiento extraordinariamente frecuente. Según estadísticas afecta aproximadamente al 40 % de las mujeres, esto significa que casi la mitad del sexo femenino es incapaz de lograr el punto máximo del placer en la unión sexual. Esta gran cantidad de mujeres que no pueden alcanzar el orgasmo, están permanentemente expuestas en su vida amorosa a las decepciones, que las hacen infelices tanto a ellas como a sus compañeros.

Habrà de llamarse frígida a una mujer siempre que en -supuesta normalidad sexual con un hombre- no alcance el orgasmo en el acto sexual sino muy rara vez o incluso nunca. En cada caso concreto se encuentran matices individuales, muchas mujeres frígidas rechazan todo acercamiento sexual, porque sienten asco o experimentan fuertes sentimientos de displacer. Otras experimentan débiles sensaciones de placer en el coito, pero no pueden llegar a experimentar el clímax del placer. Otras experimentan débiles sensaciones de placer en el coito, pero no pueden llegar a experimentar el clímax del placer: de ahí que permanezcan insatisfechas y tengan que acudir a la masturbación para conseguir el relajamiento esperado (op. cit.).

En casi todos los casos la insensibilidad de las mujeres es un enigma para ellas mismas: muchas hacen extraordinarios esfuerzos para conseguir la armonía sexual, pero tienen que constatar que su cuerpo fracasa al llegar a un punto preciso de excitación. La mujer frígida se ha aprisionado en una cárcel construida por ella misma, cárcel que debe protegerla contra los peligros reales o imaginarios de la vida y el amor. El precio de esta protección y de esa pretendida seguridad es bastante alto: implica la renuncia a la dicha de la vida amorosa, que transporta al hombre a las más excelsas alturas de su consumación.

Las mujeres frígidas, en virtud de sus experiencias infantiles, se sienten incapaces de despertar en sí mismas el sentimiento de la armonía psíquica y sexual. El tipo de trastorno puede ser muy diverso. En general puede decirse que se trata de un trastorno de la capacidad amorosa y de contacto. A veces son pequeñas resistencias interiores las que provocan la frigidez. La entrega deficiente en el coito no es más que la expresión de la reserva afectiva general, que igualmente destila frialdad o timidez en todas las otras relaciones conyugales (Rattner, 1997).

5.4.3 Síndrome de Anorgasmia Femenina (Anorgasmia)

Es la ausencia o retraso persistente o recurrente de orgasmo en la mujer tras una fase de excitación sexual normal, en el transcurso de una actividad sexual que el clínico considera adecuada en cuanto al tipo de estimulación, intensidad y duración. La ausencia de orgasmos es el dato cardinal del síndrome de anorgasmia femenina. Sin embargo, a diferencia de otros síndromes de disfunción sexual, las circunstancias en las que el orgasmo se ausenta tienen mucho mayor importancia para la comprensión clínica del síndrome que, muy probablemente, sólo tengan como factor común la ausencia o dificultad en el orgasmo (op. cit.).

En efecto, las determinantes de este problema suelen ser muy diferentes para la mujer que no ha tenido nunca un orgasmo, cuando se compara con la mujer que únicamente se queja de no tener orgasmos durante el coito, pero que puede tener orgasmos con la autoestimulación y con la estimulación de su compañero (Rubio, 1998).

El porcentaje de mujeres casadas sexualmente insatisfechas es alarmante, llega haber mujeres que no han experimentado nunca un solo orgasmo durante años. Algunas disfrutan el trato hasta cierto punto. Pero nunca logran una satisfacción completa. Una mujer verdaderamente feliz, aun cuando pocas veces o nunca experimente el orgasmo, no tendrá que sufrir física ni psicológicamente a causa de esa privación, ni tampoco castigará por ello a su esposo, porque la esposa es siempre capaz de simular un orgasmo. Existen esposos que vivieron con sus esposas por veinte años sin enterarse nunca de que durante todo ese tiempo sus compañeras no habían conseguido ni una sola vez una verdadera satisfacción sexual (Walker, 1997).

Los factores psicológicos tienen más peso en este problema, pero de igual forma, pudiera ser el resultado de la falta de conocimiento científico respecto a la neurofisiología del proceso orgásmico femenino. En mujeres que nunca han experimentado un orgasmo, la modificación de factores psicológicos relativamente simples parece ser exitoso. Estos factores pueden ser los siguientes: carencia y errores de información, ausencia de un adecuado, aprendizaje de las potencialidades eróticas, rigidez en los papeles sexuales asumidos por la mujer y su pareja, todo esto es lo que coloca a la mujer en un papel pasivo durante el encuentro erótico y además se puede añadir el miedo a la pérdida de control, cuando está con su pareja, entre otros factores (Rubio, 1998).

5.4.4 Síndrome de Vaginismo (Vaginismo)

El síndrome de vaginismo se caracteriza por la aparición de una contracción de los músculos que rodean a la vagina ante el intento de penetración. La contracción es involuntaria hace que la penetración del pene, y en los casos graves de cualquier objeto, sea imposible o muy dolorosa. El síndrome se acompaña de ansiedad intensa, en muchas ocasiones la ansiedad y el dolor característico del síndrome hacen que aparezca un patrón de evitación a los intentos de penetración. Contra lo que suele pensarse, es frecuente que la mujer que tiene este síndrome pueda experimentar los otros procesos de la respuesta sexual (deseo, excitación y orgasmo) siempre que no se intente la penetración (Rubio, 1998).

Una mujer que padece esa dolencia no se suele dar cuenta que su dolor lo causa un espasmo muscular, pero está dispuesta a atribuirlo a un estiramiento excesivo del pasaje vaginal. Como la mayor parte de las dificultades sexuales con que se tropiezan las parejas, el vaginismo no suele tener causa física (Walker, 1997).

5.5 SEXO Y MALTRATO

Todos los problemas y disfunciones tienen una forma específica de alteración que puede presentarse como primaria, o sea, suceder siempre desde el comienzo y con toda pareja, o secundaria, en la que el síntoma aparece con posterioridad a un hecho o situación o sólo con una determinada persona. Básicamente la mujer está marcada por un doble estándar. Se espera que el hombre busque la relación sexual, mientras que a la mujer se le enseña a resistirse y a no estar interesada. Como decíamos, las diferencias de género influyen en la perpetuación de algunos de estos problemas. La falta de desarrollo, información y asignación de sentido a las relaciones, puede impedir la satisfacción en el encuentro (Sarquis, 1995).

Las vicisitudes del poder y la autoridad relacionadas con los cambios de prestigio, ingreso y otros hechos de la vida de la pareja que tienen que ver con la profesión y el trabajo, no sólo pueden afectar su equilibrio emocional sino que incluso suelen ser efectos imprevistos y paradójicos de factores de raíz inconsciente (Kernberg, 1997).

5.5.1 La Crítica Sexual

Todos tienden a creer más en las críticas que en los elogios. Una apreciación cruel puede tener mucho más efecto que veinte positivas o afectuosas. Se escuchan los comentarios negativos con más claridad y nitidez que los positivos, y se toman como evaluaciones más auténticas y sinceras. Por esta razón, hasta para la mujer más segura de su sexualidad puede ser motivo de desequilibrio, los constantes comentarios negativos de su compañero en lo que corresponde a su aspecto o a sus características sexuales, lo mismo que el verse continuamente comparada con otras mujeres (Forward, 1993).

El clima de intimidad y de acercamiento que rodea el contacto sexual es una situación en la cual se esta física y emocionalmente desnudas, con defensas bajas para compartir lo más secreto, haciéndolas más vulnerables al ataque, por lo que no es un momento en que pueda una mujer protegerse de comentarios y observaciones crueles (op cit.).

5.5.2 El Egoísmo Sexual

Las relaciones sexuales con una pareja destructiva y egoísta, sólo se darán probablemente, cuando a él se le ocurra y en la forma que se le ocurra. Con un hombre sexualmente egoísta, sólo sus necesidades tendrán importancia, y sólo serán aceptables aquellas formas de hacer el amor que a él le plazca. Uno de los primeros cambios que se observan en muchas mujeres es que los contactos sexuales se mecanizan, desaparecen la atención y el afecto que al comienzo de la relación formaba parte de ellos. El hombre deja de dar tiempo a su compañera para que se excite, de manera que el placer de ella en acariciar, abrazar y besar se reduce (Forward, 1993).

5.5.3 La Brutalidad Sexual

Existen hombres que canalizan su hostilidad infligiendo dolor físico durante la relación sexual. Da lo mismo que pellizquen, muerdan o violen a la mujer con el fin de hierirla, pues de lo que se trata aquí no es de observar un comportamiento sexual que, aun siendo brusco, resulta agradable para ambos miembros de la pareja, sino que son actividades sexuales desagradables para la mujer, pero en las que el hombre persiste aun cuando a ella le causen dolor o incomodidad, o hacen que se sienta rebajada. Cualquier mujer que permita actividades sexuales que le repugnan o le resultan dolorosas, y que se deje empujar a modelos de comportamiento sexual sacrificado, en los que las necesidades y deseos de su pareja son la prioridad, terminará inevitablemente en la frigidez sexual (Forward, 1993).

CAPÍTULO 6

SEPARACIÓN Y DUELO

Hoy te digo adiós y lo escribo en este último capítulo, le digo adiós a mis sueños y esperanzas. Adiós, palabra triste y llena de infelicidad.

En el vacío de mi alma le escribo a tu carismática mentira, le escribo a tu alma confundida por la mía, le escribo a ese rostro que me hiere y me dio vida, a tu sonrisa indeleble que busca un pecho para llorar y una almohada para pensar.

Le escribo al hombre, que no amó, que me buscó, me arrojó, y al final me mató, que se esconde y se niega.

Le escribo al hombre, que recuerdo y me asusta. Le escribo al hombre, que me recuerda y se ausenta, porque estamos prohibidos. Le escribo al hombre que mató y bailó sobre mi cuerpo.

Hoy le escribo al vacío que dejó tu ausencia, y de tanto extrañar, ya no té extraño.

Shoshan

CAPÍTULO 6

SEPARACIÓN Y DUELO

La ruptura de la pareja es una de las experiencias más traumáticas, amargas y penosas que pueden sufrir los seres humanos. La decisión de romper, separarse o divorciarse, aparte de sus implicaciones sociales, económicas y, para muchos religiosas, es un proceso personal extremadamente doloroso. Por lo general, la decisión de separarse o divorciarse es el resultado de una larga y dolorosa lucha, en la que hay que atravesar un túnel intrincado y tenebroso donde sentimientos intensos de miedo, culpabilidad, rencor, o incluso odio, se convierten en parte integrante del diario vivir (Rojas, 1995).

La separación es una situación que genera cambios en distintos ámbitos de la vida de las personas: afectivos, económicos, legales, sociales y personales. La mayor parte de los que se separan, viven un verdadero proceso de duelo. Este sufrimiento no depende de la felicidad o infelicidad que se haya vivido con anterioridad, sino de la pérdida de las esperanzas, de las expectativas, de las fantasías, en otras palabras, de aquello que pudo haber sido y no fue. La separación es la otra cara de lo esperado, del ideal que cada persona se forjó al contraer matrimonio (Sarquis, 1995).

6.1 PROCESO DE SEPARACIÓN Y SUS ETAPAS

Según el Diccionario de la Lengua Española (2000), separar tiene como significado: Apartar a una persona o cosa del contacto con otra, distinguir unas cosas de otras, considerarlas aparte. Apartar a dos contendientes, dejar de convivir, terminar las relaciones con una persona o grupo, apartarse dos personas, o vínculos que marchaban juntos. Espacio que media entre cosas que están separadas. Interrupción de la vida conyugal por decisión de los cónyuges o por fallo judicial, sin que se extinga el vínculo matrimonial.

“La separación es un proceso que se inicia como un progresivo malestar o desajuste matrimonial y se continúa, generalmente, durante un largo periodo (a veces años) de desequilibrios y transiciones, antes que los ex cónyuges puedan estar en condiciones de lograr o recuperar un sentimiento de continuidad y confianza en sus nuevos roles y reacciones” (Cohan y Ubarri, 1986, p. 201).

A continuación se presentan las siete etapas en que Díaz Usandivaras (1986) divide el proceso de divorcio y en las cuales se suceden hechos que le exigen al sistema una nueva organización.

- a) Primera etapa: Preruptura; Puede iniciarse antes de la separación o ser el final de un estado crónico de la relación, que finalmente se desestabiliza. Es característico en esta fase observar el esfuerzo de la pareja, a veces consciente y a veces inconsciente, por evitar el desenlace. Así, por ejemplo, los miembros de la díada pueden renunciar a sus intereses maritales, privilegiando sus responsabilidades parentales, en otros casos, se producirá la triangularización de alguno de los hijos, o bien alguno de los padres desarrollará algún síntoma, como forma de impedir el cambio.
- b) Segunda etapa: Ruptura; Se caracteriza por la aceptación por parte de la pareja o por alguno de los miembros de ésta, de su incapacidad para resolver las tensiones maritales. Así también, es propio de esta etapa la aparición de sentimientos de culpa y baja autoestima por las desconfirmaciones que se hacen como parejas. Por otro lado, es el momento en que comienza a realizar arreglos legales respecto a los hijos y bienes.
- c) Tercera etapa: Familia conviviente uniparental; Se distingue por un acentuado apego del progenitor responsable de la custodia con el o los hijos que tiene a su cargo, lo que puede traer como consecuencia una pérdida de las fronteras intergeneracionales y el refuerzo de las fronteras que separan a la familia respecto del exterior. Se suele apreciar, una fuerte regresión a la familia de origen, tanto en el ámbito emocional como económico.

- d) Cuarta etapa: Cortejo o arreglo de la pareja; En esta etapa surge la posibilidad de un “re-matrimonio”, lo cual exige la separación emocional de la pareja anterior. Establecida la nueva relación, hay que proceder a llevar a cabo la negociación de un contrato de relación de la pareja, el cual incluye distintas variables y personas que considerar en el momento de abordar las reglas (excónyugue, hijos, familia extensa, entre otros).
- e) Quinta etapa: Re- matrimonio, se hace pública la nueva relación, lo que refuerza el compromiso que se está contrayendo. En esta etapa, se establecen en el sistema nuevas reglas, fronteras, alianzas y lealtades.
- f) Sexta etapa: Familia reconstituida; El logro de esta etapa implica el acuerdo y funcionamiento de reglas familiares, el establecimiento de una estructura clara, con autoridad, jerarquía y una continuidad en el desarrollo del ciclo de vida familiar. Además, es característico de esta fase, la llegada de un hijo del nuevo matrimonio, lo cual puede estrechar los lazos sanguíneos entre todos o ser un detonante de nuevos conflictos.
- g) Séptima etapa: Destete de la pareja co-parental o divorcio definitivo; Se plantea como tal, el momento en que los hijos del matrimonio separado llegan a una edad en que ya no es necesaria la función co-parental de progenitores y, por lo tanto, la pareja parental no tiene razón de ser.

Por otro lado, Macias (1998) cita a diversos autores (Bohannon, 1973, Kaslow, 1987, Sager, 1983) quienes han tratado el tema del divorcio y lo que ocurre en sus diversas etapas, tomando en cuenta sus aportaciones; Plantea el concepto de la separación como una disolución reguladora del conflicto vincular, como una decisión trascendente de vida y un proceso complejo en el que se dan diversas etapas y fases, describe tres momentos fundamentales en este proceso.

- Etapa de predivorcio: Lo que ocurre antes de que se tome la decisión final y definitiva de la separación y el divorcio: Es una primera fase de conflicto manifiesto en que los problemas normales de la vida de toda pareja se maximizan en un círculo vicioso, de retroalimentación negativa, cada vez más frustrante, en una escala de agresión-contragresión, los sentimientos que predominan son de insatisfacción, malestar, desilusión, alejamiento emocional y físico en uno o en los dos cónyuges y aunque llegan haber conatos de reconquista e intentos de revitalización de la pareja, con negación de la conflictiva, se va perdiendo la confianza en que se pueden resolver los problemas, entonces surge, la idea de la separación y el divorcio.
- Etapa de transdivorcio: Lo que ocurre durante el proceso mismo de separarse-divorciarse, durante la disolución de la relación conyugal, se puede plantear tres fases; la fase del divorcio legal, la fase del divorcio económico y la fase de los problemas de custodia y de la relación parental. Los sentimientos que predominan, son de malestar intrapersonal, tristeza, autocompasión, desvalidez, aunque no deja de haber coraje, si bien en forma defensiva tal vez se muestre desapego y aparente indiferencia.
- Etapa de posdivorcio: Engloba lo que ocurre después de la separación, es decir, la disolución definitiva de la relación, de alguna forma es un tiempo de exploración de alternativas y reparación de sí mismos hacia una nueva vida. En este proceso hay dos fases, la primera es la fase de divorcio social y comunitario, en la que las relaciones con la familia y las redes de apoyo social, las amistades, que antes solían darse en forma compartida se rompen francamente. Para concluir la última etapa del proceso completo de separación y divorcio, se llega a la fase de elaboración psicológica final, en la que se logra completar el proceso psicológico de elaboración de la pérdida, con aceptación de la realidad de sí mismo y de otro, en una nueva síntesis de la identidad total, con autonomía e independencia y consecuente aumento de la autoestima y confianza en sí mismo (op.cit.).

Caruso (1997) escribe en su libro "La separación de los amantes" que: *"Una de las experiencias más dolorosas para el hombre –quizá la más dolorosa- es la separación definitiva de aquellos a quienes se ama"*. Además, define el dolor producido por la separación, como un dolor narcisista, que conlleva a un problema de la muerte entre los vivos, es decir, la separación, es la irrupción de la muerte en la conciencia humana - no en forma figurada, sino de manera concreta y literal. Se puede ejemplificar de la siguiente forma: Cuando un ser amó a otro, del cual poseyó el cuerpo, el espíritu viviente, el calor ardiente, la presencia, vió, acarició, sintió, oyó, olió a ese ser, habló con él. Pensó que entre la separación y la muerte física, la primera solución sería quizá la menos dolorosa, aun cuando para su autoconservación sea la más aterradora. Por lo cual también rechazó; Y luego se separan estos dos seres, quedando en ambos un sabor de muerte- en vida. Y una voz en estos seres les dice: *"La separación es peor que la muerte porque es, en vida una capitulación ante la muerte"*.

Los miembros de la pareja saben, que con la separación, su sufrimiento será terrible, pero que también este sufrimiento, en su atrocidad, será breve, saben, que cada uno de ellos olvidará al otro. Ésta es la presencia de la muerte en la conciencia y la muerte de la conciencia. Es la recíproca sentencia de muerte, pero en cuanto se condena al otro a la muerte se pronuncia la propia sentencia, puesto que la condena se cumple, sobre él, en su conciencia y en la conciencia del otro.

Para Caruso, en la separación existe una gran ambivalencia, y tal vez es esto lo que la hace más dolorosa: *"Ni vida, ni muerte "*. *Como odiar a quién se ama, como amar a quién se odia*. La separación es más bien un intento de dominar la ambivalencia que surge. Es el desprendimiento –por la muerte simbólica- del compañero. Un esfuerzo por solucionar un conflicto que pone al ser humano a prueba del desgarramiento.

En la ambivalencia se mezcla rechazo e idealización. La vida de ambos miembros de la pareja, está tan desgarrada entre la simpatía y el rechazo, que la función principal de los mecanismos de defensa consiste en controlar dicha ambivalencia. En esta mezcla de agresión mortal con la libido se descubre otra variedad de la angustia por la separación: *La angustia de tener que soportar que aún ama sin ser ya amado* (op. cit.).

La mayor parte de los que se separan, viven un verdadero proceso de duelo. Este sufrimiento no depende de la felicidad o infelicidad que se haya vivido con anterioridad, sino de la pérdida de las esperanzas, de las expectativas, de las fantasías, en otras palabras, de aquello que pudo haber sido y no fue. La separación es la otra cara de lo esperado, del ideal que cada persona se forjó al unirse. Todos los que inician una separación esperan fervientemente encontrar una mejor relación que la anterior. La firme creencia en la relación perfecta o ideal, tenazmente arraigada en la imaginación, alimenta enormes e inalcanzables expectativas de profunda intimidad emocional, total comprensión, inagotable satisfacción sexual y mutuo apoyo incondicional. Esta imagen idealizada de la relación es el caldo de cultivo de la desilusión, del resentimiento y de la ruptura. La oportunidad que ofrece la ruptura es poder crear una vida nueva, crecer emocionalmente, restaurar la dignidad y fortalecer la capacidad par establecer relaciones íntimas felices (Sarquis, 1995).

En la cultura oriental la separación cobra un significado especial, en la caligrafía china, la palabra crisis se escribe uniendo los símbolos de peligro y oportunidad. Expresión que capta la esencia del significado de la ruptura de la pareja. Porque este trance implica ambas cosa: un golpe devastador y un enorme desafío de crecimiento y desarrollo. El peligro es que ante este evento, la persona se paralice, no evolucione y que a través de los años continúe reaccionando al impacto inicial como si acabara de ocurrir (op cit).

6.1.1 Mecanismos de Defensa

Caruso (1997) refiere que cuando la separación se produce el Yo desorganizado por tal suceso lo sufre como catástrofe. En la separación se produce una muerte en la conciencia, de la cual surge la desesperación: dos personas estaban fundidas en una unión dual, que tiene como modelo la diada madre-hijo, la pérdida del objeto de amor, que al mismo tiempo es fuerte objeto de identificación, conduce a una auténtica mutilación del Yo, a una catástrofe por la pérdida de la identidad. Argumenta este autor, que para que la muerte en la conciencia no se convierta en aniquiladora de la conciencia (psicosis) y para que no siga la extinción física (morir psicósomático o suicidio), inmediatamente se ponen en juego mecanismos de defensa.

- a) **Agresividad:** La agresividad es el primer mecanismo de defensa que surge durante una separación de pareja, parece permitir una desidentificación con el objeto de amor y transformarlo en odio, pero a la vez también permite una adherencia al mismo. La aflicción, contienen una gran dosis de agresividad y esconde el reproche, originando la desvalorización del ausente, para que el otro miembro de la pareja, profundamente lesionado, pueda reconciliarse con un ideal del Yo sacudido y decepcionado, y le sea posible seguir viviendo.
- b) **Indiferencia:** Este mecanismo de defensa existe incondicionalmente en la situación de separación, incluso cuando es incompatible con otros estratos de la personalidad, provoca su represión y su rechazo de la conciencia.
- c) **Huida hacia adelante:** La huida hacia adelante se manifiesta primordialmente como huida en la actividad, escape constante en tal situación, especialmente en las personas conformistas y obsesionadas por el deber. Una aparente alternativa es la huida en busca del placer, también esta fuga está siempre presente, aunque a veces en forma muy sublimada.

d) **Idealización:** Es la última racionalización que hace de la necesidad una virtud. Son múltiples las máscaras de la ideología que legitiman la muerte. También es posible el auténtico enriquecimiento psíquico, porque la vida utiliza los más diversos materiales para su progreso. Sin embargo es poco probable conseguir este enriquecimiento de la vida por una ideología mistificante o por una falsa conciencia.

Ante tan intensa experiencia amenazadora para la integridad personal, se ponen a andar mecanismos de defensa que protegen de la catástrofe al yo. Estos mecanismos de defensa son similares a los utilizados ante la muerte y son parte de las etapas de duelo necesarias para elaborar la pérdida, en donde se logra un desprendimiento emocional, pero aun cuando la respuesta emocional ante la pérdida presenta aspectos universales, su intensidad, duración o cualidad de sentimientos, presentan diferencias individuales. Estos mecanismos de defensa no se presentan siempre en este orden cronológico ni permanecen aisladas en forma tan exacta. Más bien, están entrelazados y ocasionalmente pueden ponerse en conflicto entre sí y se dirigen lentamente hacia la meta, a veces en forma muy imperfecta (op cit.).

Con excepción de la muerte de la pareja amada, la separación y el divorcio son para la mayoría de las personas las experiencias más traumáticas y penosas de su vida. A nadie sorprende que, en muchos casos, la ruptura de la pareja origina fuertes síntomas o reacciones emocionales y físicas casi idénticas a las que se producen cuando fallece un ser querido.

Pese a las similitudes entre la muerte de alguien muy querido y el divorcio. Enfrentarse al desamparo, a los conflictos y al caos personal que causa la disolución de la pareja implica un proceso, en cierto sentido, incluso más difícil que la desolación que produce la muerte (Rojas, 1995).

6.2 PROCESO DE DUELO Y SUS ETAPAS

Según el Diccionario de la Lengua Española (2000), "duelo" significa: por raíz latina, alteración, guerra, combate entre dos personas, previo desafío. Se celebra por salvar una ofensa. Pero también se define como desconsuelo, tristeza esperada por la muerte de una persona, séquito que acompaña a un funeral, trabajo difícil.

Cuando una pareja decide separarse, quiere decir que han decidido no continuar su vida conyugal juntos, que ya no existe motivo alguno para seguir compartiendo sus vidas y planes para el futuro. Sin embargo, toda separación conlleva un duelo, la pareja le es ya difícil estar bajo el mismo techo, mirarse, hablarse y sobretodo continuar una obligación o deber que no le va a producir ningún beneficio o placer. Así, de esta manera, es por lo que uno de los dos, el más afectado (o el que así se percibe, como el más afectado), el menos tolerante, el que ya no tienen ahí ningún interés, quizás el más consciente de la situación, sea quién inicie y desee la separación. El duelo es un proceso que requiere de un gran trabajo que dificulta el trámite necesario para la separación. Es posible que para que tenga lugar esta emoción de duelo necesariamente tuvo que haber existido una fuerte ligazón que para el sujeto fuera significativa, y que solamente así al sentir perdida esa liga o ese objeto que le hacía valer al sujeto, la reacción que éste experimente corresponde al duelo (Vivanco, 1997).

En la definición que Freud (1981) proporciona de duelo, queda implícito que debiera haber existido antecedentes emocionales significativos del doliente con respecto al objeto de amor que pudieran dejar elementos suficientes para dar lugar al duelo. Según Freud "El duelo es por regla general, la reacción a la pérdida de una persona amada o a una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc. ".

El proceso de duelo esta compuesto por diferentes etapas que pueden aparecer empalmadas y cuya duración, permanencia, o fijación va a depender, de las características y circunstancias individuales (Gómez y Fernández, 1988).

- 1) La negación: Permite amortiguar el dolor e ir comprobando la realidad poco a poco, a medida que ésta es soportable. Este mecanismo reaparece a lo largo del proceso, pudiéndose convertir en fantasías de reconciliación ocasionales, con el convencimiento de que el dolor producido por la ausencia ayudará a la pareja a entenderse mejor. Estas fantasías van perdiendo fuerza cuando los nuevos intentos de reconciliación son fallidos, dejando paso a nuevos sentimientos, ahora más soportables. El duelo queda pospuesto, alargando el periodo de elaboración de la pérdida.
- 2) La agresividad: Se presenta en forma de hostilidad o enojo hacia el otro y hacia sí mismo. Enojo por haber frustrado las ilusiones de amor eterno, por haber permitido que el rompimiento se llevara a cabo, por el dolor causado por esta decisión, por todas las pérdidas sufridas a raíz de la separación y por todo lo desconocido que hay que enfrentar.
- 3) Sentimientos de culpa: La agresividad vertida sobre si mismo, esta íntimamente ligada a sentimientos de culpa, por el fracaso personal en el intento de unión perdurable con la pareja, por los hijos, por el daño que puedan sufrir ante la sociedad que considera la separación, no como un fracaso en un área de la vida del individuo, sino como fracaso total.
- 4) Autodevaluación: Junto con los sentimientos de culpa, aparece una sensación de fracaso y con ello puede aparecer un sentimiento de autodevaluación, de incapacidad por no haber podido cumplir con las expectativas propias, familiares y sociales. Esto puede estar determinado por el grado de autoestima con que cuenta el individuo. Cuando la decisión de separación es del compañero, el sentimiento de devaluación puede ser más fuerte, ya que la persona se puede sentir abandonada y menospreciada, provocando esto fragilidad y una mayor necesidad de apoyo.

- 5) La incertidumbre: Es uno de los sentimientos que aparece frecuentemente en el proceso de desprendimiento. A veces existe la duda de que la separación haya sido la mejor decisión. En todo el proceso se revuelven y confunden inquietudes, sentimientos, deseos y actitudes que aparecen y desaparecen y cuando parecía que ya estaba superado vuelven aparecer.

Vamik y Volkan (1990) citan a Pollock quien, describe las reacciones de la persona afligida por el duelo, separándolas en dos estadios: el agudo y el crónico. Sostienen que la primera etapa incluye tres pasos secuenciales propios en los que el doliente experimenta sucesivamente una conmoción emocional (shock) acompañada de negación, una reacción (afectiva) aguda de aflicción y una reacción de separación.

Según el esquema de Pollock, esta etapa aguda va seguida de una crónica en la cual aquél que ha sufrido una pérdida muy sensible demuestra “variadas manifestaciones de mecanismos adaptativos mediante los cuales intenta integrar con la realidad, la experiencia de pérdida de tal manera que las actividades vitales puedan proseguir”.

Para Vamik y Volkan, este proceso se divide en dos etapas la etapa inicial y del trabajo de duelo. La etapa inicial incluye el periodo de aturdimiento y el de conmoción emocional (shock); negación del suceso.

La asociación de la primera etapa con un sentimiento de profundo enojo es ampliamente reconocida, la aparición de dichos estados afectivos durante y al final de esta etapa es psicológicamente necesaria. Dicho enojo está al servicio de la necesidad yoica de controlar la conmoción emocional y el pánico inmediatos e indican que el Yo ha empezado a interpretar e integrar –al menos hasta un grado significativo– el impacto de la pérdida en el tiempo y el espacio.

Durante esta primera etapa, los signos no se presentan exclusivamente de forma secuencial sino que pueden desaparecer o volver a presentarse de manera repentina hasta que el doliente después de haber reconocido su enojo, se establezca en la siguiente etapa, el prolongado trabajo de duelo con sus lentos avances graduales.

El trabajo de duelo incluye: una revisión en cámara lenta" de la relación del doliente con el otro; el conflicto respecto a la necesidad de mantener o rechazar un vínculo cercano con la representación mental de aquel a quien se ha perdido; y una desorganización regresiva inicial a la cual sigue una nueva organización interna con mayor capacidad de prueba de realidad que le permita confirmar que la separación del ser querido junto con todas sus implicaciones psicológicas, realmente ha sucedido.

Lo "normal" es que el proceso de duelo tenga un principio y un fin. Para hechos prácticos puede decirse que se inicia con una pérdida o con la amenaza, real o fantaseada de una pérdida; finaliza cuando el doliente deja de tener la necesidad de reactivar, con exagerada intensidad, la representación del amado en el curso del diario vivir. El proceso de renunciar al ser amado ha procedido como la lenta curación de la herida, y una lesión abierta gradualmente se ha cerrado y ha sido cubierta, aunque no sin dejar una cicatriz (op. cit.).

6.2.1 Complicaciones del Duelo

Las complicaciones del proceso de duelo pueden empezar inmediatamente después de la separación del ser amado, el rechazo de la emoción, implica la presencia de dichas complicaciones. Aunque el afligido por el luto se percate plenamente de la realidad histórica del suceso, le es posible negarlo emocionalmente y puede quedar fijado en la etapa inicial del proceso de duelo.

Lo que más frecuentemente se observa en la etapa inicial son estallidos exagerados de ira. El yo del doliente no tolera saber que la mayor parte de su enojo se dirige hacia la persona amada, quien al separarse le causó una herida tan dolorosa que es aparentemente intolerable. Dicha ira puede difundirse ampliamente, o puede desplazarse hacia una persona específica. La persona aparentemente está presentando una respuesta de ira exageradamente dramática, puede recuperarse igual de dramáticamente de su estado de enojo y continuar con un curso de duelo de características comunes (Vamik y Volkan, 1990).

El resentimiento entre los divorciados suele tardar años en desaparecer, con excepción de unos pocos que se odian profundamente para siempre, la mayoría de las parejas rotas estarían dispuestas ayudarse en caso de emergencia. Después de un tiempo, casi todas logran reconstruir sus vidas independientes y satisfacer sus necesidades emocionales a través de nuevas relaciones. Al mismo tiempo, van perdiendo el deseo de participar en la vida de sus exconyuges y llegan a conseguir un distanciamiento, a medida que el fuego del odio se debilita, dejando quizá sólo una cenizas remanentes de rencor. Finalmente, llega el día en que, quiénes logran llenar el vacío que dejó la ruptura no miran más a sus antiguos compañeros, ni como amigos ni como enemigos, reconfiguran su existencia con otras uniones genuinas y afectivas y se sienten de nuevo gratificados por la vida (Rojas, 1995).

En cuanto a los residuos sentimentales, por mucho que se borren, siempre dejan una marca diferente a los de cualquier otra relación. Bien sea por sus raíces profundamente ancladas en el pasado, bien por las heridas no olvidables que se infligieron, o bien por los momentos románticos y de felicidad que un día disfrutaron juntos, una mezcla de suspicacia y de recelo, en definitiva, una amarga añoranza (op. cit.).

CAPÍTULO 7

EL CAMINO DE LA REPARACIÓN EMOCIONAL

Bastará quizás una palabra,
Para abrir de par en par una ventana.
Una palabra clave, una llave,
que penetre en el silencio.
Y si no la encuentro;
Seguiré viviendo encarcelada.

Anónimo

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

CAPÍTULO 7

EL CAMINO DE LA REPARACIÓN EMOCIONAL

Al igual que cuando nos recuperamos de un fuerte trauma, la experiencia de la ruptura de la pareja implica un largo y penoso proceso. De hecho, algunos de los conflictos emocionales consiguientes nunca se resuelven. En general, la reparación plena de la separación o el divorcio requiere varios años. Inmediatamente después de la ruptura de la relación, las mujeres se sienten, conmocionadas, confusas, desorientadas, y buscan desesperadamente escapar del dolor y la angustia. Este periodo puede extenderse hasta un año. A continuación surge una etapa de tristeza y aislamiento en un mundo que parece extraño. Esta fase dura entre uno y dos años, y se caracteriza por sentimientos de pérdida, duelo, culpa y rencor hacia la antigua pareja (Rojas, 1995).

Para muchas separadas, esta segunda etapa representa también el principio del renacimiento de la esperanza y autoestima, el nuevo punto de partida que culminará en su adaptación e integración en una nueva vida. Suele transcurrir un mínimo de tres a cuatro años hasta que las mujeres que atraviesan este trance se sientan capaces de enfrentarse de nuevo al mundo de las relaciones amorosas profundas, ya sea con la esperanza del recién llegado o como exiliados forzosos en un país extraño.

Hay también quienes dicen sentirse fortalecidas y estimuladas, y multiplican sus actividades sociales y profesionales. Cuando se les pregunta sobre la ruptura, insisten en que ha sido la mejor decisión que han tomado en su vida. Por un lado estos sentimientos inmediatos de liberación reflejan el alivio de las interminables peleas y conflictos con la pareja. Por otro lado, son la consecuencia lógica de descubrir la capacidad de cuidarse así mismas, de poder tomar decisiones propias, de no depender más de otra persona (op. cit.).

Según Forward (1993) cuanto más cruel y destructiva fue la relación de pareja, tanto más intensamente ligada a él puede sentirse la mujer. Además, cuanto más haya renunciado a sí misma y a sus capacidades, tanto más difícil le resultará enfrentar la idea de arrojárselas sola. Incluso es posible que estén convencidas de que no son capaces de sobrevivir sin él. Cualquier mujer que haya mantenido una relación destructiva prolongada, habrá tenido que dar por perdidas algunas parte de sí misma con el objeto de mantener la paz. Es probable que se haya renunciado al margen diversas actividades e intereses – una carrera prometedora, un puesto de trabajo, etc.- que el compañero no aprobaba. Quizá se renunció al contacto con personas que eran realmente importantes en la vida, porque él estaba celoso o se sentía amenazado por ellas.

7.1 RECONSTRUYENDO UNA VIDA

La meta fundamental es lograr traducir la esperanza de una vida mejor en realidad. Es posible, que al mismo tiempo, la vida se torna cada día más compleja y las encrucijadas son cada vez más difíciles. Sin embargo las decisiones espinosas y angustiantes que se abordan, enriquecen, porque fuerzan a conocerse mejor, a elegir entre múltiples alternativas y, sobre todo, a acercarse y unirse a los demás.

Una vez que parece haber desaparecido el dolor inicial, la mayoría de las personas atraviesan una segunda crisis y puede ser incluso más dolorosa que la primera. Estas tareas llevan a largo plazo a crear una nueva identidad, nuevos patrones, nuevas conductas, a realizar acciones nuevas, lo cual harán que resucite el dolor porque se recuerda lo que se ha perdido. Lo difícil es, dejar atrás la pérdida, ya que esto implica que se ha perdido el futuro que se pensaba tener y ahora se necesita uno nuevo, y eso no se consigue de un día para otro (Foley y Nechas, 1995).

Después de revisar una serie de casos sobre tantas mujeres que se parecen en su forma infeliz de relacionarse, se podría incluso pensar que es una enfermedad, entonces surgen algunas preguntas:

¿Cómo hacer para dejar atrás esa serie interminable de luchas con la pareja y aprender a emplear sus energías en la creación de una existencia rica y plena para sí misma?

¿Y en qué difiere de las muchas mujeres que no se recuperan, que nunca logran desembarazarse del lodazal y la desdicha de las relaciones insatisfactorias?

7.1.1 Buscando Ayuda Profesional

El objetivo en esta tesis no es examinar la técnica de psicoterapia como tal, sino simplemente hacer algunas observaciones generales sobre la necesidad de tener una alternativa terapéutica.

La opción de la psicoterapia cada día es más frecuente, aunque generalmente se toma demasiado tarde, cuando ya se han perdido todas las esperanzas de arreglo y la decisión de romper está prácticamente tomada. En estos casos, la psicoterapia puede ser muy útil para que la separación sea, si no menos traumática, sí más racional, porque durante el trance de la ruptura es casi imposible mantener un mínimo de objetividad (Rojas, 1995).

Para buscar ayuda se debe abandonar al menos en forma temporaria, la idea de que puede arreglárselas sola. Debe enfrentar la realidad de que, con el tiempo, las cosas empeorarán en lugar de mejorar y comprender que, a pesar de sus mejores esfuerzos, no se resolverá el problema. El primer paso en la búsqueda de ayuda puede implicar desde la consulta de un libro pertinente, hasta concertar una cita con un terapeuta (Norwood, 1986).

Mucha gente sigue aferrándose a la idea de que necesitar ayuda terapéutica es un signo de debilidad, creen que todos son capaces tanto de diagnosticar como de curar nuestros problemas emocionales. Sin embargo, buscar ayuda cuando la necesitas es un signo de coraje, fuerza e inteligencia (Forward, 1993).

Para Willi (1985) la terapia debe orientarse a clarificar el conflicto, para que ambos puedan entender lo que realmente hay más allá de los conflictos puntuales y cómo se manifiesta todo ello en su demanda al terapeuta: Conocerse así mismo, al otro y la dinámica de la relación.

Según Branden (1999) la psicoterapia tiene dos objetivos básicos. Uno es aliviar el sufrimiento. El otro es facilitar e incrementar el bienestar. Si bien ambos proyectos se solapan, no son idénticos. Reducir o eliminar la ansiedad no es lo mismo que generar la autoestima, aunque puede contribuir a este fin. Reducir o eliminar la depresión no es lo mismo que crear la felicidad, aunque, de nuevo, puede contribuir a ese fin.

La psicoterapia aspira a reducir los miedos irracionales, las reacciones depresivas y los sentimientos problemáticos de toda índole. Estimula el aprendizaje de aptitudes nuevas, de nuevas formas de concebir y considerar la vida, de mejores estrategias para enfrentarnos a nosotros mismos y a los demás.

El proceso terapéutico tiene cuatro aspectos o etapas: Conocimiento de lo que ha pasado y pasa realmente, Responsabilización de la propia contribución al problema, Libertad de decisión y Compromiso para trabajar activamente sea cual sea la opción tomada. El marco teórico que utilice el terapeuta para ello es secundario ante su capacidad de empatía y madurez clínica y su capacidad de adaptación a las expectativas del cliente (Casados, 1991).

La psicoterapia ayuda a la pareja rota a construir su propia versión de qué fue lo que falló en la relación, a reforzar su autoestima y seguridad, a aliviar su estado de desmoralización y la impotencia que sienten para cambiar la situación. También les apoya a la hora de ordenar sus relaciones personales y profesionales. La psicoterapia puede ayudar a evitar conductas destructivas o derrotistas que pueden enquistarse. Por lo que respecta al tipo de psicoterapia, tanto la individual como la de grupo puede ser beneficiosas (Rojas, 1995).

7.1.2 Aceptando el Dolor

Según Rojas (1995) para poder restablecer el equilibrio psíquico, las parejas rotas deberán aceptar las emociones dolorosas, pero normales, que engendra la ruptura, incluyendo resentimientos y la culpabilidad asociada a situaciones reales o imaginarias. En cierta forma, son dolores lógicos de crecimiento que acompañan al desamor, a la disolución de la unión y que, a su vez, ayudan a desarrollar una nueva identidad. También es frecuente que la tristeza y la desmoralización azoten a las parejas. Es evidente que la experiencia de la separación o el divorcio incrementa la posibilidad de sufrir depresión.

El dolor tiene la tenaz costumbre de no irse sólo porque neguemos su existencia, el dolor es esencial de todo proceso de desarrollo, por lo que será necesario superarlo. En el fondo, el único modo de superar algo es pasar por ello, no por encima o debajo o a su alrededor, sino atravesando todas sus etapas. Y durará el tiempo que tenga que durar (Foley y Nechas, 1995).

Permitirse llorar, gritar, tirar cosas, sentirse paralizada o enfadada o con miedo es normal. Intentar hacerse la valiente u ocultar los sentimientos ante uno mismo y ante los demás simplemente impulsará a surgir de algún otro modo acciones más destructivas (op. cit.).

7.1.3 Aprendiendo a Perdonar

Es muy importante, aprender a vivir sin rencores y sin resentimientos, sino con amor. Es necesario caer en la cuenta de que no somos perfectos y que con facilidad se lastima a las personas que más se ama. Es natural sentirse heridos, y víctimas.

Con frecuencia se va acumulando reproches que se vuelven como un lastre y que no permite vivir como personas con una alta autoestima. El sentimiento de víctima es peligroso porque impide reconocer la parte de culpa en esos sucesos. Se tiende a pensar que el malo fue el otro y la víctima nosotros.

A veces las personas que lastimaron ya no están, por que se alejaron, pero se puede seguir guardando sentimientos negativos de ira, coraje, amargura, que acompañen toda la vida. El perdón es el ejercicio de la compasión. Es un proceso y una actitud:

- a) Como proceso, convertir el sufrimiento causado por los propios errores o el resultado de ser herido por otros, en crecimiento psicológico y espiritual.
- b) Como actitud, permite alcanzar la felicidad y serenidad, al abandonar la incesante necesidad de juzgarnos a nosotros mismos y a los otros.

“El proceso de perdonar a otros comienza con el reconocimiento de que nos estamos aferrando a algo y de que, a pesar del papel desempeñado por cualquier otra persona en crear la situación, somos los responsables de lo que hacemos con nuestro dolor. Si la paz psicológica y espiritual depende de lo que los otros hacen o dejan de hacer, nunca la tendremos. Asumir responsabilidad, oír el perdón, es muy saludable, porque nos saca del papel de víctima indefensa que alimenta nuestra ira continua” (Rage Atala, 1996, p. 354).

7.2 LA AUTOESTIMA: UN PILAR PARA LA REPARACIÓN EMOCIONAL

La autoestima es la suma de confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos y refleja el juicio de valor que cada uno hace de su persona para enfrentarse a los desafíos que presenta nuestra existencia. Es la visión más profunda que cada cual tiene de sí mismo, es la aceptación positiva de la propia identidad y se sustenta en el concepto de nuestra valía personal y nuestra capacidad. La autoestima es, la suma de la autoconfianza, del sentimiento de la propia competencia y del respeto y consideración que nos tenemos a nosotros mismos (Gil, 1997).

La esencia de la autoestima es confiar en la propia mente y saber que somos merecedores de la felicidad. La potestad de esta convicción acerca de uno mismo radica en el hecho de que se trata de algo más que de una opinión o un sentimiento. Es una fuerza motivadora: inspira un tipo de comportamiento. A su vez influye directamente en nuestros actos. El nivel de nuestra autoestima influye en nuestra forma de actuar y nuestra forma de actuar influye en el nivel de nuestra autoestima (op. cit.).

Cuando la autoestima es baja, a menudo somos manipulados por el miedo. El miedo a la realidad, hacia la que nos sentimos inadecuados. Miedo a que nuestras pretensiones no se cumplan. Miedo a que nos desenmascaren. Miedo a que nos humillen después de fracasar y algunas veces, a las responsabilidades del éxito. Estamos más pendientes de evitar el dolor que de experimentar la alegría. El peligro es que nos volvamos prisioneros de nuestra imagen negativa. Que permitamos dictar nuestras acciones. Que definamos a nosotros mismos como mediocres o débiles o cobardes o poco efectivos y que nuestra actuación refleje esta definición (Branden, 1999).

No es difícil ver la importancia de la autoestima para triunfar en el terreno de las relaciones íntimas. “El mayor obstáculo en una relación romántica es el miedo a no sentirse merecedor del amor y el pensar que estamos destinados a sufrir” (Branden, 1999, p. 26).

Tales temores dan pie a profecías que se cumplen por sí mismas. Si se disfruta de un sentimiento fundamental de eficacia y valía y uno se considera digno de ser querido, entonces tendrá fundamento para apreciar y querer a los demás. La relación amorosa parece algo natural.

Cuando se tiene algo para dar, no se está atrapado en sentimientos de carencia, por lo tanto existe un excedente emocional que pueda canalizar en el amor. Y la felicidad no ocasiona ansiedad. La confianza en la capacidad y en la valía, en la habilidad para verla y apreciarla también dará lugar a profecías que se cumplen por sí misma.

Si falta respeto por uno mismo, no se puede disfrutar de como somos, lo único que queda para dar son las necesidades insatisfechas. Con el empobrecimiento emocional usualmente se ve a los demás esencialmente como fuentes de aprobación o desaprobación. No se aprecia a las personas por quienes son y por como se les corresponde, lo único que se aprecia, es lo que ellos pueden o no pueden hacer por uno. No se busca gente a quien se les pueda admirar y con quien se pueda compartir la emoción y la aventura de la vida, sino que se busca gente que condene y que se impresione por nuestro modo de ser.

Por lo tanto la capacidad de amar permanece sin desarrollarse, ésta es una de las razones por la que los intentos de relacionarse con los demás fracasan, y no es debido a que la concepción de un amor apasionado o romántico sea intrínsecamente irracional, sino a que falta la autoestima necesaria para sobrellevarlo (op. cit.).

La autoestima tiene dos componentes relacionados entre sí. Uno es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida: la eficacia personal, el otro es la sensación de considerarse merecedor de la felicidad: el respeto a uno mismo. La eficacia personal significa confianza en el funcionamiento de la mente, la capacidad de pensar y entender, de aprender, elegir y tomar decisiones, confianza en la capacidad para entender los hechos de la realidad que entran en el ámbito de los propios intereses y necesidades, en creer y tener confianza en sí mismos. El respeto a uno mismo significa, reafirmarse en la valía personal, es una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz, el confort al reafirmar de forma apropiada los pensamientos, deseos, necesidades, sentimientos de alegría y la satisfacción, los cuales son derechos naturales (Rage Atala, 1996).

7.2.1 Mejorando la Autoestima

El conjunto de conductas que Maslow (1994) describe como apropiadas o encaminadas a conseguir una mejora de la autoestima son las siguientes:

- 1) Vivenciar, sin los miedos y la timidez del adolescente.
- 2) Entender la vida como un proceso de elecciones sucesivas.
- 3) Elegir diario el crecimiento, en lugar del miedo.
- 4) Actualizarse y para ello escucharse a sí mismo.
- 5) Optar por ser sinceros y mirar dentro de uno mismo en busca de respuesta. Esto implica asumir responsabilidad (cada vez que uno se responsabiliza, hay una realización del sí mismo).
- 6) Atraverse a ser diferente e inconformista.
- 7) Tener valor en lugar de miedo.
- 8) Actualizar las propias potencialidades, usar la propia inteligencia, realizar las propias posibilidades: ser tan bueno como uno pueda, esto es hacer bien aquello que uno quiere hacer.

- 9) Descubrimientos y redescubrimientos de lo que uno es en realidad. Descubrir quién es uno, qué es, qué le gusta, qué no le gusta, qué es bueno o malo para uno: hacia dónde va y cuál es su tarea.
- 10) En todos los casos tener en cuenta que "La represión es un buen modo de resolver los problemas".

Se puede afirmar que educar la autoestima no es asunto de un solo y gran momento. La autoestima es cuestión de grado y de pequeños accesos acumulados uno a uno a lo largo y ancho de un proceso no exento de dificultades y nunca acaba del todo.

Según Branden (1999) sugiere las siguientes estrategias vivenciales para fomentar la autoestima en las diferentes etapas del desarrollo.

- 1) Saber aceptar que todos tenemos cualidades y defectos.
- 2) Saber que todos tenemos algo bueno de lo cual podemos estar orgullosos.
- 3) Poder liberarnos de conceptos negativos sobre nosotros mismos.
- 4) Aceptar que todos somos importantes.
- 5) Vivir responsablemente de acuerdo con la realidad, reconociendo lo que nos gusta y lo que no nos gusta.
- 6) Aprender a aceptarnos a través de lo que sentimos y de lo que somos.
- 7) Liberaros de la culpa al evaluar lo que queremos y lo que pensamos.
- 8) Actuar de acuerdo a lo que deseamos, sentimos y pensamos, sin tener como base la aprobación o desaprobación de los demás.
- 9) Sentirnos responsables de nosotros mismos, ya que el hacernos responsables de la propia existencia genera confianza en nosotros y en los demás.
- 10) Vivir auténticamente al aprender a ser congruentes entre la forma de sentir y de actuar.

- 11) Fomentar la autoestima en los otros, ya que la honestidad, al fomentar la autoestima de las personas que nos rodean, refleja nuestra propia autoestima.
- 12) Hallar la valentía de amarnos como personas y comprender que ese es un derecho propio que todos tenemos.

Magaña (1996) habla sobre algunos elementos para desarrollar la autoestima:

- 1) Valora tus características positivas.
- 2) Acepta tus aspectos negativos.
- 3) Ten un conocimiento amplio de ti mismo.
- 4) Ten tus propios valores y que estos te lleven por el camino del bien.
- 5) Percíbete como único y percibe a los demás como únicos.
- 6) Conoce, respeta y expresa tus sentimientos y permite que lo hagan los demás.
- 7) Solo tu puede hacer algo por ti mismo.
- 8) Siéntete digno de ser amado.
- 9) Ten una percepción objetiva de lo que ocurre en ti y a tu alrededor.
- 10) Esta consiente de tu constante evolución y acepta tus cambios y los cambios de los demás.
- 11) Acepta que cometes errores y aprende de ellos.
- 12) Toma tus propias decisiones y responsabilízate de las consecuencias.
- 13) Ten claras tus metas y el camino que tendrás que seguir para conseguirlas.
- 14) No te vendas barato, tu vales por sobre todo.
- 15) Deja de culparte de todo.
- 16) Dale importancia a lo que haces.
- 17) Se auténtico.
- 18) Mantén una actitud positiva.

Foley y Nechas (1995) citan a Sanford quien, en su libro (Mujeres y Autoestima) opina que la autoestima es la base de cualquier problema que tienen las mujeres, desde comer en exceso al alcoholismo, expresa que la baja autoestima es epidémica entre mujeres cuyas vidas y felicidad, se han visto limitadas, debido a sus sentimientos básicos de incapacidad; Estas mujeres se casan con hombres que no las merecen, escogen trabajos que les quedan cortos y toman decisiones infortunadas. Muchas mujeres han interiorizado dicho mensaje, y se pasan la vida siguiendo una carrera constante de mejora personal, con el objetivo de ganar la aprobación, pasan años preparándose, luchando para alcanzar finalmente lo que quieren y asegurar que si son buenas. Pero que sugiere Sanford, para mejorar la autoestima:

- 1) Cambiar el mensaje: Empezar con una reflexión física de la imagen corporal, además de una revisión del concepto que se tienen de sí misma. Esto es un buen modo de llegar a conocerse. El concepto de uno mismo también puede ayudar a lograr verse como una suma de partes.
- 2) Un nuevo concepto de su ser: Cambiar esas definiciones desafortunadas, volviendo a enmarcarlas. Mejorar la autoestima, significa cambiar un poco, poniendo menos énfasis en los aspectos que no sean perfectos. Sugiere tomar las cosas que se hacen mejor o en las que se tiene mayor habilidad y crear identidad alrededor de ellas.
- 3) Ningún éxito súbito: No se debe esperar sufrir una metamorfosis de un día para otro. Esto no va a ser fácil. Dejar a un lado los aspectos negativos y considerar las equivocaciones y los fallos como experiencias de las que se aprende, en vez de pruebas concluyentes de que se es tan incapaz.
- 4) Ser tolerante consigo misma: En vez de ser dura y acusativa consigo misma, se sugiere mirar las cosas con otra perspectiva y decir, que se ha aprendido algo de ahí. Y darse cuenta de que lo mejor que hace, independientemente de lo bueno que sea, nunca será perfecto. Nadie es perfecto, de modo que es necesario disminuir las expectativas a algo dentro del ámbito de lo posible.

7.2.2 El Túnel de la Reparación Emocional

Según Norwood (1986) existen varias fases en la reparación emocional de una mujer que ha vivido dentro de una relación destructiva.

La primera fase comienza cuando se comprende lo que se está viviendo y surge el deseo de querer cambiarlo. Luego sigue la voluntad de obtener ayuda seguida del intento inicial de buscarla. Después de eso, se entra en la segunda fase que requiere el compromiso con la curación y la voluntad de seguir con el programa de recuperación. Durante este período se empieza a cambiar la forma de actuar, de pensar y sentir.

Lo que una vez parecía normal y familiar, comienza a parecer incómodo e insalubre. Se entra en la fase siguiente, cuando se empieza a tomar decisiones que ya no siguen los viejos patrones, sino que realzan la vida propia y promueven el bienestar, el amor propio crece poco a poco, pero firmemente. Primero se deja de lado el odio por sí mismo, luego surge la tolerancia. Más adelante hay una incipiente apreciación de las cualidades propias, luego se desarrolla la autoaceptación y finalmente, evoluciona el genuino amor propio.

Una vez que la autoaceptación y el amor propio empiezan a desarrollarse y arraigarse, entonces se está listo para practicar conscientemente el solo hecho de ser uno mismo, sin tratar de complacer, sin actuar de maneras calculadas para ganar la aprobación y el amor de otros. A medida que cambian los patrones de relación, también cambian los círculos de amistades y las relaciones íntimas, estas se vuelven mucho más honestas, a menudo más tolerantes y a veces se llega a tener un afecto más genuino con los seres amados. La recuperación es un proceso de por vida y una meta que se lucha por alcanzar, no que se logra de una vez por todas. Para Norwood, las características de una mujer en un proceso de reparación emocional son las siguientes:

CAPÍTULO 8

HACIA UN AMOR ADULTO

El prisionero ha hallado la libertad
cuando ha hecho de su celda
un lugar de cantos y juego;
cuando ha plantado en su cárcel
un huerto de sonrisas;
cuando le ha ofrecido sus brazos al
carcelero y ha enjuagado las
lágrimas del compañero;
cuando aprecia el rayo de sol
que hasta él se filtra
y ha erigido en su prisión
un templo de gozo y alabanza.

Más allá del principio de la
autodestrucción

- 1) Se acepta por completo, aun cuando desea cambiar partes de sí misma. Hay un amor propio una autoconsideración básica, que ella alimenta con cuidado y expande con decisión.
- 2) Acepta a los demás tal como son, sin tratar de cambiarlos para satisfacer sus propias necesidades.
- 3) Está en contacto con sus sentimientos y actitudes en todos los aspectos de su vida, inclusive la sexualidad.
- 4) Atesora cada aspecto de sí misma: su personalidad, su paciencia, sus creencias y principios, su cuerpo, sus intereses y logros. Se autoaprueba en lugar de buscar una relación que le otorgue una sensación de valor propio.
- 5) Su autoestima es lo suficientemente grande para que pueda disfrutar la compañía de los demás, especialmente de los hombres, que le parecen bien tal como son. No necesita que la necesiten para sentirse digna.
- 6) Se permite ser abierta y confiada con la gente apropiada. No teme que la conozcan en un nivel personal profundo, pero tampoco se expone a la explotación de quienes no se interesan por su bienestar.
- 7) Se pregunta: ¿Esta relación es buena para mí? ¿Me permite llegar a ser todo lo que soy capaz de ser?.
- 8) Cuando una relación es destructiva, es capaz de renunciar a ella sin experimentar una depresión incapacitante. Tiene un círculo de amigos que la apoyan e intereses que la ayudan a superar la crisis.
- 9) Valora su propia serenidad por sobre todas las cosas. Todas las luchas, el drama y el caos del pasado han perdido su atracción. Se protege a sí misma, su salud y su bienestar.
- 10) Sabe que una relación, para que funcione, debe darse entre dos personas que compartan objetivos, intereses y valores similares, y que tengan capacidad para la intimidad.
- 11) Sabe que ella es digna de lo mejor que le puede ofrecer la vida.

CAPÍTULO 8

HACIA UN AMOR ADULTO

Una buena relación se basa en el respeto mutuo y en un equilibrio del poder. Pone en juego la preocupación y la sensibilidad de cada uno hacia los sentimientos y las necesidades del otro, y supone una apreciación de todo lo que hace de cada uno, ser tan especial. Dentro de este marco ideal existen discusiones, malos humores, diferencias de opinión e incluso enfados. Pero si ambos compañeros se aman, encuentran maneras efectivas de resolver sus diferencias, no consideran que cada enfrentamiento sea una batalla que sólo se puede ganar o perder. Una buena relación, debe enriquecer y ensanchar la vida, no estrecharla obligando a que alguno renuncie a cosas que son parte integral de su carácter. Si fomentamos una relación es porque nos atraen las cualidades que vemos en nuestro compañero. Pero si se exige que, para mantener la paz, hay que perder las mejores cualidades, algo está funcionando mal (Rojas, 1995).

El amor infantil sigue el principio: "Amo porque me aman". El amor maduro obedece al principio: "Me aman porque amo". El amor inmaduro dice: "Te amo porque te necesito", El amor maduro dice: "Te necesito porque te amo" (Fromm, 1998).

8.1. ELEMENTOS DEL AMOR ADULTO

Fromm (1998) habla sobre los distintos tipos de amor. Es importante hacer algunas consideraciones sobre los principales conceptos:

1. El amor romántico: El cual tiene sus raíces culturales en el pasado, pero sobrevive en la actualidad a través de innumerables cuentos de hadas, narrados en incontables formas, que son transmitidos por generaciones, y que los medios masivos de comunicación ha recogido, adaptado y explotado a través del cine, T.V., revistas, novelas.

2. **El amor adulto:** Se produce después del conocimiento del compañero amado y de la experiencia con él. En ocasiones puede surgir a raíz de un "periodo de desilusión", de un amor romántico, del derrumbe de la ilusión amorosa idealizada, romántica. Para Fromm la persona se desenamora porque no elabora el "periodo de desilusión" abriéndose camino a través de él hasta llegar a un nuevo concepto del amor, basado no en necesidades proyectadas, sino en una valoración realista mutua, así como en una profunda valoración de uno a otro como personas únicas y distintivas. El amor maduro más profundo es el llamado "amor de ágape", a través del cual la persona da sin esperar recibir. Es semejante al amor que Dios tiene por las criaturas. Fromm afirma que el amor maduro comprende cuatro elementos básicos:

- a) La preocupación por la vida y el desarrollo de aquel a quien amamos.
- b) Responsabilidad creativa por las necesidades físicas y psíquicas del otro.
- c) Respeto por el otro, capacidad de ver a la persona tal como es, de reconocer su individualidad particular.
- d) Conocimiento de uno mismo, del otro y de la naturaleza del amor.

3. **El amor profano o falsificado:** La falsificación del amor puede reconocerse cuando la relación es degradante, explotadora, posesiva, violenta, antisocial, irresponsable, sádica, masoquista. Los síntomas indican una personalidad neurótica, a quien será necesario ayudar a alcanzar la madurez antes de que pueda desarrollarse una relación amorosa normal.

Gilbrán (1993) en su poema sobre el matrimonio, señala que el amor maduro requiere de espacios en la unión. *"Estad juntos, pero no demasiado cercanos"*. La idea de que el amor no es posesión, incorporación, ni destrucción, la enfatiza cuando dice: *"El amor no da más que a sí mismo, ni toma más que de sí mismo. El amor no posee ni es poseído, ya que el amor es suficiente al amor"*.

Maslow (1994) opina que: *“La persona siente las necesidades del otro como si fueran propias, y hasta cierto punto, siente también las propias necesidades como si pertenecieran al otro”*.

8.2. ENAMORAMIENTO Y AMOR ADULTO

Según Rage Atala (1996) el hombre y la mujer se complementan no sólo psicológicamente, sino también físicamente. Es muy importante desarrollar en la pareja el amor de amistad, ya que sólo a través de él podrán lograr una mayor plenitud de comunicación humana. La naturaleza busca ese diálogo fuerte entre el hombre y la mujer como una forma de conservación de la especie. Por eso el atractivo sexual y el deseo de comunicación sincera son inseparables en el verdadero enamoramiento.

Un hombre puede desear físicamente a cualquier mujer, pero no por desear a una mujer está enamorado de ella, ya que el enamoramiento supone, además un deseo de compartirlo todo, de conocerlo todo, de darlo todo, de establecer una comunicación profunda estable y exclusiva. El enamoramiento supone cierto grado de madurez fisiológica y psicológica. Esta experiencia constituye una invitación al amor conyugal adulto, pero no está destinada a hacer adulto al hombre, sino que supone que ya lo es. Algunas conclusiones importantes sobre el amor adulto y el enamoramiento son las siguientes:

- Lo que distingue al amor verdadero es la capacidad de los cónyuges de establecer entre ellos el verdadero intercambio humano (diálogo) y no sólo dos monólogos. Esta capacidad consiste en dar la misma importancia a los deseos, gustos, modos de ser el cónyuge, que a los propios.
- En el enamoramiento todos los seres se parecen, porque es un fenómeno relativamente natural. En cambio en el amor conyugal no todos son iguales, porque no todos son adultos o al menos igualmente adultos.

- Todos los enamorados quisieran la comunicación total y cada vez más profunda, pero no todos los enamorados han superado suficientemente la inmadurez de la infancia o adolescencia para ser capaces de soportar los sacrificios y responsabilidades que impone una muy buena comunicación. Lo que hace adulto al amor no es la comunicación total, sino la actitud adulta de los cónyuges.
- La importancia que tiene la sexualidad en el amor conyugal no proviene únicamente del instinto de asegurar perpetuación de la especie, sino también el instinto de la comunicación humana. Es una comunicación de cuerpo y alma, un diálogo humano privilegiado, en donde se dan como elementos valiosos el cuerpo y el alma, ternura, deseo, inteligencia, aprecio de las cualidades físicas y morales, estima y necesidad de unión.
- El precio de toda comunicación humana es elevado, pero hay que pagarlo para escapar de la soledad, o dicho de otra forma del aislamiento (op. cit.).

8.3 HACIA UN AMOR ADULTO

Toda pareja que desea vivir como tal, busca en su relación experimentar un amor maduro, que se caracteriza por una armonía en sus relaciones. No se trata de emular a los cuentos de hadas, o las novelas románticas. Las relaciones de pareja tienen sus altibajos, existen penas y crisis. Sin embargo, por ser adultos saben que las penas no son un escollo que destroza la felicidad conyugal, ya que forman parte de la trama de la vida humana.

El secreto de amar plenamente implica haber superado el miedo de comunicarse de corazón a corazón. Muchas parejas creen que es normal que una relación empiece con fuegos artificiales y caleidoscopios de colores, y que luego se marche poco a poco, convirtiéndose en rencor, aburrimiento y rutina (Rage Atala, 1996).

8.3.1 Modificar Hábitos

Bloomfield, Vetesse y Kory (1990) en su obra "Prográmesse para el amor", establecen que la causa principal de las frustraciones es el miedo no confesado a compartir los sentimientos de profundidad. Por otro lugar existen los hábitos emocionales aprendidos de los padres. Es necesario, renunciar a estos hábitos dañinos a través de responsabilizarse de la pareja y de su propia relación. Por lo tanto, una relación de pareja estupenda no es algo que se encuentra, sino algo que se construye y se crea, día a día.

Muchas parejas tienden a repetir errores emocionales, provocando trastornos fuertes en sus relaciones. Estos errores nacen del miedo a mostrarse tal como son. Una gran mayoría de parejas no tienen la suficiente motivación o habilidades emocionales para comprometerse como verdaderos compañeros para toda la vida. Cuando el punto de partida es, el compromiso con su propio crecimiento como individuos y como pareja, parece ser el verdadero camino hacia la responsabilidad. Con el sólo amor no basta, porque éste se desvanece frente a los inevitables malentendidos, a las pequeñas heridas, a la cólera reprimida y al resentimiento.

Estos autores hablan de los "principios fundamentales" para un programa de capacitación para el amor. Los más relevantes son:

- 1) Tomar iniciativa y hacer una evaluación de la zona de confort.
- 2) Empezar en forma simple y estirarse sin esforzarse.
- 3) Aceptar los opuestos y disfrutar con la paradoja.
- 4) Los procedimientos en una emergencia son: humor, perdón y silencio.
- 5) La repetición es la clave de la maestría.
- 6) Siempre habrá dificultades y retos.
- 7) El programa de capacitación para el amor es una aventura del corazón.

Para Beck (1990) el amor es un incentivo poderoso, pero la esencia de la relación son las cualidades que deben existir como: compromiso, sensibilidad, generosidad, consideración, lealtad, responsabilidad, confiabilidad. Además se deben desenredar los nudos, es decir las interpretaciones erróneas y afinar la capacidad de ver y oír con acierto las señales, así se desarrolla la verdadera comunicación que ayuda a aclarar y modificar los propios problemas del compañero. Insiste en que es necesario corregir esquemas autodestructivos y hábitos contraproducentes que suelen tener las parejas. Para ello habla de tres objetivos de un matrimonio ideal:

- 1) Luchar por lograr cimientos de confianza, respeto, lealtad y seguridad.
- 2) Cultivar el aspecto afectuoso y tierno de la relación: la sensibilidad, la comprensión y las demostraciones de cariño.
- 3) Afianzar el compañerismo, el sentido de colaboración, de responsabilidad y compromiso.

8.3.2 Dar y Recibir

La relación de pareja es un intercambio permanente de emociones, pensamientos, proyectos, tiempo, reconocimiento, fantasías, recuerdos, cuidados, etc. Dar y recibir tiene mucho que ver con la autoestima de la persona. Si ésta es alta, tendrá permiso para recibir, porque una persona que se valora bien merece recibir. Por el contrario, si la autoestima es baja, negará la posibilidad de que le den. Las personas en una posición de aislamiento son capaces de dar todo aquello que no implique intimidad y que por tanto les permite mantener su límite de seguridad. Cuando lo sobrepasan empezarán a sentirse agobiados por tener que restar de su autonomía lo que ofrecen a su compañero. En realidad esperarán recibir de forma equitativa a lo que están dispuestos a dar será limitado. Paradójicamente la petición irá dirigida a no recibir, y será más frecuente oírles decir "necesito estar solo" que "necesito que estés conmigo" (Casados, 1991).

8.3.3 Distancia Emocional e Intimidad

Para Casados (1991) el concepto de distancia emocional se refiere al grado de intimidad en el que una persona se siente cómoda y segura. Cómoda en cuanto a mantener su identidad y segura en cuanto a sentir que cuenta con el otro y que es querido. Podría aplicarse a cualquier tipo de relación pero, obviamente, en la pareja cobra mucha mayor trascendencia y, en general, la distancia es menor que en otros ámbitos. La distancia emocional es un continuo imaginario en cuyos dos extremos se situarían la fusión con el otro y la independencia, lo que en términos funcionales significa, respectivamente, la simbiosis y el aislamiento.

Una persona con su identidad a salvo, no sentirá temor ante la proximidad, ya que, en lugar de vivirla como una limitación, la vivirá como un 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. Una relación simbiótica es difícil de romper y en todo caso implica miedo, desvalimiento, inseguridad, culpa. La intimidad está caracterizada por la habilidad de tener una relación cercana emotivamente y por un profundo amor y cuidado por la otra persona. La intimidad y la sexualidad no son lo mismo. La intimidad es el poder compartir no sólo su cuerpo, sino también las esperanzas, los temores, las aspiraciones y las ansiedades (May, 1990).

La intimidad se refiere a aquellos sentimientos, dentro de una relación, que promueve el acercamiento, el vínculo y la conexión. La intimidad de acuerdo con Rage Atala (1996) incluye diez elementos, los cuales son importantes, pero no es necesario experimentar todos para vivir la intimidad, generalmente se experimentan como un sentimiento global y estos son:

- 1) El deseo de promover el bienestar de la persona amada.
- 2) Sentimiento de felicidad junto a la persona amada.
- 3) Gran respeto por el ser amado
- 4) Capacidad de contar con la persona amada en momentos de necesidad.
- 5) Entendimiento mutuo con la persona amada.
- 6) Entrega de uno mismo y de sus posesiones a la persona amada.
- 7) Recepción de apoyo emocional por parte de la persona amada.
- 8) Entrega de apoyo emocional a la persona amada.
- 9) Comunicación íntima con la persona amada.
- 10) Valoración de la persona amada.

8.3.4. Poder

Las relaciones entre las personas son relaciones de poder más o menos equilibradas. El poder tiene como objetivo controlar al otro, conseguir que el otro haga algo que libremente no haría. La necesidad de controlar al otro surge de la propia complementariedad. En una relación libre, entre dos personas autónomas, basada en la interdependencia cooperativa, con respeto y confianza, cada uno sabe lo que necesita, confía en sí mismo y sabe que puede contar con su compañero.

En este contexto si alguien necesita algo le basta con pedirlo. Por el contrario dentro de la complementariedad es imprescindible que el otro se comporte como exige el propio guión, y la inseguridad que esto provoca nos lleva a intentar asegurar la respuesta del otro mediante el establecimiento de una relación de poder. Cada miembro de la pareja busca el suyo, de forma distinta, pero con igual propósito (Rage Atala, 1996).

8.3.5 Comunicación Eficaz

La palabra comunicación viene del vocablo latino “comunicarse”, que quiere decir compartir, dar parte, participar. En la comunicación usamos todas nuestras facultades: lenguaje, cuerpo, vista, oído, tacto, olfato y escritura. Podríamos decir que la comunicación es la expresión del pensamiento y de las emociones a través de la palabra o de la acción, de un ser humano a otro. Para la comunicación eficaz son sumamente esenciales no sólo el conocimiento y la comprensión, sino también la simpatía y la sensibilidad. Toda persona comunicante tiene la obligación de crear un ambiente de comprensión y empatía. Es importante hacer todo lo posible para tener presentes a las otras personas, si se quiere llegar al centro de la comunicación. Para la pareja esto es de extrema importancia (Lemaire, 1995).

Montgomery (1981) define la comunicación de calidad en el matrimonio como el proceso simbólico, interpersonal y transaccional por medio del cual los miembros de la pareja logran y mantienen una comprensión mutua, se describen cuatro categorías de conducta que contribuyen a la comunicación que contribuyen a la comunicación de calidad:

1) Apertura, 2) Confirmación, 3) Manejo de Transacciones y 4) Adaptabilidad.

Estos componentes de la comunicación de calidad están ligados funcionalmente a la satisfacción marital. La comunicación de calidad depende igualmente de la capacidad de cada cónyuge tanto de enviar como de recibir mensajes. Variables de la recepción de mensajes tales como habilidad para escuchar y ciertos estilos responsivos son tan importantes como las variables de emisión de mensajes. Los cónyuges deben desarrollar un repertorio compartido de conductas y significados simbólicos. La meta de la comunicación de calidad es el logro y mantenimiento de la comprensión interpersonal (op cit.).

Con respecto a la función de la comunicación de calidad, sus dos productos fundamentales son: 1) la validación del sí-mismo en el matrimonio y 2) la definición de la relación. La validación del sí mismo es una de las funciones de vital importancia de la interacción humana y la validación mutua dentro de las relaciones íntimas adquiere una importancia adicional (Watzlawick, 1994).

Una comunicación abierta, confirmadora, bien coordinada y apropiada es vital para asegurar la comprensión en la relación de pareja. Los especialistas en comunicación hablan de reglas que intentan ayudar a los miembros de la familia a expresar y comunicar sus sentimientos de forma constructiva para que el resto pueda percibirlos de esta manera. Las más relevantes son:

- 1) Recordar que las obras dicen más que las palabras. La comunicación no verbal es más poderosa que la verbal.
- 2) Definir lo que es importante y hacer hincapié en ello. Definir asimismo, lo que no tienen importancia y pasarlo por alto.
- 3) Sin dejar de ser realistas, hacer que la comunicación sea positiva.
- 4) Ser claro y específico en la comunicación.
- 5) Ser realista y razonable en las afirmaciones.
- 6) Comprobar verbalmente todas las suposiciones.
- 7) Reconocer que cada suceso puede ser considerado desde diferentes puntos.
- 8) Reconocer que todos los miembros de la familia son peritos en el comportamiento de cada uno.
- 9) No permitir que las discusiones se transformen en altercados destructivos.
- 10) Manifestar los sentimientos abiertamente y con sinceridad.
- 11) No utilizar técnicas desleales de comunicación.

El mejoramiento de la comunicación desembocará en el logro de "la salud emocional". Nadie tiene una salud emocional perfecta. Esta es un ideal. Todos tenemos limitaciones y fallas. Por lo tanto es un proceso continuo en el que vamos avanzando continuamente (op. cit.).

8.3.6 Crisis

En esta época en que el matrimonio está sometido a una fuerte presión: imperan crisis, el peligro y la ansiedad. Sin embargo, también existe la posibilidad de producir una renovación y un renacimiento de la relación. Es decir:

- 1) La Crisis, no marca necesariamente el final de la relación.
- 2) Puede ser una apelación a una realidad más profunda y honesta.
- 3) El matrimonio es, en cierto sentido, una sucesión de crisis, aunque se trate de una relación en desarrollo o buena, ya que cualquier forma de matrimonio pone en tela de juicio nuestras pautas egocéntricas de vida.
- 4) A pesar de que el matrimonio haya llegado a una etapa próxima a la disolución, existe la posibilidad de renovarlo. Sin embargo, esta posibilidad puede sofocarse bajo una avalancha de indignación virtuosa, dolor e incluso aburrimiento puro y simple. No obstante, la persona podrá buscar con creatividad soluciones que no aparecen a simple vista.

Durante la etapa de crisis se tiene tareas para resolver como:

- 1) La preparación personal para asumir el rol adecuado.
- 2) Separarse o modificar la liga con relaciones cercanas que interfieren con el compromiso requerido para la formación de la pareja.
- 3) Acomodo de los patrones de gratificación e interacción marital.

Estas tareas llevan a la joven pareja a vivir fuertes momentos de crisis por las renunciaciones que tienen que hacer. La conciencia nace de la perduración del dolor. La muerte de las viejas expectativas y perspectivas puede generar la posibilidad de que se pongan las bases, por medio de un sano diálogo, para formar una relación dinámica. Es preciso no temer a la crisis, ya que la crisis conyugal obliga a cada miembro de la pareja a conocerse a sí mismo con sus limitaciones. Sin embargo, también puede desarrollar su energía y hacer aflorar nuevos elementos de su persona con una mayor sensación de integridad (Ordóñez, 1986; Ortíz, 1988).

El primer paso para enfrentar una crisis consiste en encontrar los medios para expresar los sentimientos acerca del malestar de cada cónyuge y las realidades que representan. La mayoría de las crisis conyugales pertenecen a la categoría de las que se desarrollan gradualmente. En ocasiones los sentimientos difíciles aparecen imperceptibles. Si la persona se analiza y se pone aquí y ahora en contacto con sus sentimientos es muy probable que pueda controlarlos (op. cit.).

8.3.7 Renegociación

El matrimonio requiere de una continua renegociación de aspectos personales e interpersonales que cada uno de los miembros de la pareja y de la familia tenía definidos para sí mismos en forma diferente. Estos asuntos incluyen los aspectos arriba tratados: tradiciones familiares, religiosas, sociales, económicas, de amistad y otras más de la vida diaria. McGoldrick y Carter (1988) afirman que el mayor problema de la primera fase del matrimonio es la negociación de los patrones de interacción con las familias políticas, ya que mientras más difíciles y no resueltas sean las relaciones de cada cónyuge con su propia familia, más difíciles serán las interacciones con la familia política.

8.3.8 Contrato Matrimonial

Sager (1983) define el término de contrato matrimonial, como todos aquellos conceptos individuales, de naturaleza consciente o inconsciente, que son expresados. Estos conceptos tienen como tema principal lo que cada uno de los ellos piensan acerca de sus obligaciones y deberes dentro del matrimonio, así como los bienes y beneficios que espera recibir del mismo. Está basado en aspectos recíprocos de lo que se piensa dar y recibir. El contrato abarca cualquier aspecto imaginable de la vida conyugal, ya sea que se trate de sexo, de metas, de las relaciones con los demás, de paseos, de poder, de dinero, de los niños de los familiares, etc.

8.4 DESARROLLO ARMÓNICO DE LAS PRINCIPALES ÁREAS DE LA PERSONALIDAD Y SU RELACIÓN CON LA PAREJA

El aprender el rol del cónyuge no es una tarea sencilla. Presupone en cierto sentido, renunciar a alguna ganancia. En la medida en que se ha logrado una mayor madurez se ha ganado una sana interdependencia. A continuación se tratarán las diferentes áreas de desarrollo de la personalidad según Rage Atala (1996).

8.4.1 Área de Identidad

Es la reorientación interpersonal que ofrece el medio familiar para fortalecer los aspectos de la personalidad. Cada día y ante cada situación significativa, el ser humano da un paso hacia su crecimiento y desarrollo individual, de pareja, familiar y social. El cambio es factible. Cada vez que la persona aprende algo, sufre una cierta transformación y emerge, en cierto sentido, un nuevo ser humano, cada vez que aprendemos algo nuevo, nos convertimos en algo nuevo. El sentimiento de ser uno mismo durante toda la vida requiere de una alimentación continua que modifique a cada paso las actitudes que impidan el crecimiento en el nuevo ciclo o situación de vida, para que se puedan cumplir los siguientes requisitos:

- 1) Capacidad de aceptar y tolerar las regresiones no patológicas del compañero.
- 2) Presentar la seguridad de ofrecer y tener consideración y cuidados del compañero.
- 3) Seguridad de poder compartir un amplio espectro de intereses comunes.
- 4) Analizar juntos los elementos que intervienen en la formación de la nueva pareja: El significado del matrimonio, Los cambios de roles, El control de la natalidad, El choque de valores en algunos aspectos, Tradiciones familiares y sociales diferentes.

8.4.2 Área Sexual y Afectiva

Dentro de esta área, es necesario y conveniente que exista como meta, lograr la armonía como persona, como pareja y como familia. Los vínculos emocionales y el deseo de comprometerse sexualmente con el propio cónyuge está íntimamente relacionado con el amor a sí mismo. La persona que se ama y respeta a sí misma es capaz de amar y respetar a su pareja. Se puede decir que se debe dar una sensibilidad proveniente de una atracción e interés por la otra parte, pero también supone un sentido de responsabilidad que tienen por objeto aprender a dar y recibir. No es lo mismo asumir un compromiso y comprometerse.

Cuando las personas casadas descubren que ya no se entienden como si fueran "amantes casados", es porque han empezado a comportarse como socios comerciales, con responsabilidades especializadas. Se han desligado, aparentemente, del compromiso emocional y, al parecer, se han quedado sólo con las obligaciones formales. Quizá esta situación se experimenta cuando se percibe un interés recíproco menor, y se dan las quejas mutuas de ser poco atendido, menos valorado y casi nada deseado. Las consecuencias son pasar poco tiempo juntos y tener pocos temas comunes de conversación íntima (Rage Atala, 1996).

Master y Johnson (1978) opinan que la capacidad de un hombre y una mujer para comprometerse sexualmente entre sí, depende de su predisposición para dar y recibir placer en todas sus formas. La relación sexual les permite expresar sus sentimientos en cualquiera de las formas que les parezcan deseables en ese momento. Es una forma de revelarse como persona y como pareja. Cuando una persona funciona bien dentro de esta área, es que ha logrado resolver estos tres problemas básicos:

- 1) El problema del YO: que significa entrar en un proceso de madurez e integración personal. Esto supone una “personalización” del hombre, lo que quiere decir que el comportamiento sexual está integrado dentro del conjunto armónico de la persona.
- 2) El problema del TU: que tiende a realizar la apertura al mundo del otro. La sexualidad es la que posibilita la realización interpersonal de un hombre y una mujer, que culmina en la construcción de un proyecto de vida. La relación heterosexual debe ser un lenguaje de amor que debe pasar a las capas superiores de la persona. Por tanto, se habla de una “relación personalizada”, en la que no se trata de un mero amor de placer, sin vínculos entre la pareja, ni tampoco es un amor posesivo, con tendencias agresivas y sadomasoquistas, sino es un amor cuyo objetivo es la búsqueda de una unión íntima recíproca en la que se da y se recibe.
- 3) El problema NOSOTROS: en donde aparece la sexualidad como la forma de apertura al mundo de los demás, es el horizonte social en donde se constituye el nosotros, al encontrar en el compañero un complemento biológico, psicológico, sociológico y axiológico. La persona y la pareja no pueden vivir aisladas. No es justo pedirle a su compañero o compañera que le solucione todas sus necesidades. Es importante tomar en cuenta la fuerza creativa del amor y la sexualidad en la construcción de ese nuevo estilo de vida que empiezan.

8.4.3 Área de la Economía

El dinero es un sistema simbólico para expresar problemas de valor. Habla de la forma en que valoramos y somos valorados. Es mensurable y se puede hablar de él, más fácilmente que de los sentimientos que acompañan a su empleo. El dinero está asociado al poder y, por tanto al control. Muchas personas calculan su valor personal comparando sus ganancias o posesiones con las de los demás.

Para mucha gente, la lucha por ganarse la vida o mantenerse solvente, representa una de las exigencias principales de la vida. Llega a causar estragos y a engendrar crisis, a menudo más devastadoras que las del sexo y la auto identidad (Rage Atala, 1996).

8.4.4 Área de las Funciones del Yo

Una de las fantasías del hombre, es lograr ser esa “persona perfecta”, fruto de los medios masivos de comunicación. Podría surgir una cierta desolación a causa de la impotencia que puede sentir la persona al constatar la gran distancia que existe entre lo que es y lo que quisiera ser. No obstante, es necesario dentro de este proceso de madurez, vigilar continuamente la relación entre las aspiraciones y los logros, para que no vayan más allá de su capacidad de relación. Es necesario aprender a vivir con las propias emociones y a utilizarlas con fines constructivos, pero sin molestar a los demás.

En esta área se trabaja para lograr una ayuda mutua, para aprender los roles dinámicos del cónyuge, lo cual irá completando y madurando el aprendizaje de hombre y mujer, al mismo tiempo es muy conveniente buscar la libertad suficiente para expresar la individualidad, sin que se perciba un retraso del otro. Para esto es necesario el apoyo mutuo y decidido para mantener y fortalecer las defensas sociales y adaptativas. La tolerancia a la frustración, la capacidad de seguir funcionando, incluso en condiciones de presión, es muy importante en esta área. Todas las personas tienden a enfrentarse con frustraciones inevitables a lo largo de su vida y nadie posee el control de su medio ambiente o su futuro. La vida implica asumir riesgos e incluso fracasar. Lo importante es aprender a vivir con estas frustraciones y seguir adelante. Esto significa que la persona madura no teme ser ella misma en la mayoría de las situaciones.

La pareja tiene que aprender a trabajar estas situaciones con madurez y confianza en su potencial y en su capacidad de enfrentar las situaciones que se le vayan presentando. La vida es un aprendizaje de sí mismo, de sus semejantes en diferentes situaciones, así como la forma de resolver creativamente los problemas (Rage Atala, 1996).

8.4.5 Área Intelectual o de Trabajo

Esta área se refiere a una de las actividades más fuertes en la vida de la pareja, quizás se ve con más intensidad en el hombre: es la del trabajo y ocupación profesional. Aquí entrarían otras preocupaciones más comunes e importantes, tales como las inquietudes culturales e intereses intelectuales. Ya que mucho de lo que más pueda unir a la pareja es tener intereses y actividades compatibles:

- 1) Si alguno de los miembros de la pareja se desarrolla y el otro no, o bien no se interesan por las actividades del otro, entonces la relación se verá afectada por la incomprensión, básicamente de la parte que no se desarrolló.
- 2) Respecto a la profesión o trabajo, es conveniente dedicarles el tiempo necesario y suficiente, pero sin excederse. Existe un refrán mexicano que dice: "Hay que trabajar para vivir, y no vivir para trabajar". Es obvio que en muchas ocasiones el exceso de trabajo es el pretexto para no estar con su pareja. El descuido de esta área afecta a los demás.

8.4.6 Área Axiológica

Es el área de los valores, y entre ellos están los espirituales. Aquí se entiende lo que está en los más profundo del ser, son aquellos valores que ya son nuestros porque así lo hemos querido. No se trata, por tanto, de una simple transmisión de valores que se reciben de la familia, religión o sociedad.

Los valores religiosos tienen una enorme importancia, porque es la trascendencia. La filosofía de la vida que la pareja tiene, está relacionada con aspectos que son motivos de grandes dificultades y rompimiento de la misma relación. Es muy conveniente que la pareja tenga una ideología familiar y religiosa similar, ya que esto saldrá a relucir en los momentos más importantes de su ciclo familiar, por ejemplo: en la educación de los hijos (Rage Atala, 1996).

8.4.7 Área Familiar y Social

Esta área está constituida por varios círculos que les van dando su propia personalidad:

- 1) El de la pareja.
- 2) El de los hijos. La mayor parte de los rasgos de personalidad los aprenden de sus propios padres. El modelo es la misma relación de pareja. Son pocos los rasgos genéticamente heredados. En gran parte los padres tienen la enorme responsabilidad de prepararles un sano ambiente social en el cual se puedan desarrollar: escuelas, amigos, diversiones... De aquí la importancia de la vida social de la pareja.
- 3) Los abuelos, hermanos, tíos y demás familiares cercanos juegan un papel muy importante. Como se verá más adelante, la intervención de los suegros es muy importante por la enorme ambivalencia en sus intervenciones.
- 4) Lo mismo se puede decir de los amigos y compañeros de trabajo, que son las relaciones fuera de la familia. Las amistades son un aspecto muy importante en la vida. Este espectro puede unir o separar a la pareja. A veces existen conflictos entre los amigos de él y los de ella. En muchas ocasiones se han tenido que formar amigos "nuevos", que sean amigos de la pareja (op.cit.).

8.5 LA PAREJA Y LA AUTOESTIMA

Para la formación de una pareja realmente valiosa, se debe tomar en cuenta sus tres partes esenciales, los individuos que la forman. Un YO, un TU y un NOSOTROS. Esto quiere decir que los tres están presentes integralmente y ninguno de los miembros pierde su propia individualidad. El YO sigue siendo yo, el TU sigue siendo un tú, y nace una nueva personalidad de esta relación. El NOSOTROS. Si se niega cualquiera de estas partes, es muy probable que la relación perezca (Branden, 1999).

El verdadero amor es saber dar y recibir. Cada una de las partes vive este dinamismo, porque a través del trato continuo se van desarrollando, creciendo y logrando un nuevo estilo de relación responsable y amorosa. El nosotros está destinado, asimismo, a ser un miembro de la relación, productivo y en desarrollo. Es el inicio de la nueva familia. Cada individuo es respetado por el otro y, a su vez, cada uno es autónomo y único. No se puede vivir una relación sana si un miembro absorbe al otro y le quita su libertad de ser responsable y comprometido. Sería dejarlo siempre niño y dependiente. Tampoco se trata de tener "vidas paralelas", en donde cada quién tiene su propia vida y no existe una vida en común. La verdadera pareja es aquella en la que ambos se permiten tener su propia intimidad y vida propia, pero también tienen una vida en común. Es una verdadera relación, de corazón a corazón en la que no se usan, sino que se apoyan mutuamente (op. cit.).

8.6 EL AMOR, UN ARTE

Fromm (1998) en su maravilloso libro "El arte de amar", plantea que el amor es un arte y como tal, requiere conocimiento y esfuerzo, no sólo se trata de una sensación placentera, cuya experiencia es una cuestión de azar, algo con lo que uno "tropieza" si tienen suerte. Si no por el contrario, el amor no es un sentimiento fácil para nadie, sea cual fuere el grado de madurez alcanzado.

Por lo tanto todos los intentos de amar de una persona están condenados al fracaso, a menos que procure, desarrollar su personalidad total, en forma de alcanzar una orientación productiva. Además la satisfacción en el amor individual no puede lograrse sin la capacidad de amar al prójimo, con humildad, coraje, fe y disciplina. Para Fromm, todas las personas están sedientas de amor, sin embargo casi nadie piensa que hay algo que aprender acerca del amor. Esa peculiar actitud se basa en tres premisas que, individualmente o combinadas, tienden a sustentarla, y estas son las siguientes:

- 1) La primera establece que para la mayoría de la gente, *el problema del amor consiste fundamentalmente en ser amado y no en amar*, es decir no se considera la propia capacidad de amar. El problema radica, en cómo lograr que se les ame o cómo ser dignos de amor. Y lo que para nuestra cultura equivale a digno de ser amado es, en esencia, una mezcla de popularidad y sex-appeal.
- 2) La segunda premisa, es la suposición de que *el problema del amor es el de un objeto y no de una facultad*. La gente cree que amar es sencillo y lo difícil es encontrar un objeto apropiado para amar -o para ser amado por él-. En una cultura en la que prevalece la orientación mercantil y en la que el éxito material constituye el valor predominante, entonces las relaciones amorosas humanas siguen el mismo esquema de intercambio.
- 3) El tercer error que lleva a *suponer que no hay nada que aprender sobre el amor*, radica en la confusión entre la experiencia inicial del "enamorarse" y la situación permanente de estar enamorado, o, mejor dicho de "permanecer" enamorado. Cuando dos personas llegan a conocerse bien, su intimidad pierde cada vez su carácter milagroso, hasta que su antagonismo, sus desilusiones, su aburrimiento mutuo, terminan por matar lo que pueda quedar de la excitación inicial. No obstante, al comienzo no saben todo esto: en realidad, consideran la intensidad del apasionamiento, ese estar "locos" el uno por el otro, como una prueba de la intensidad de su amor, cuando sólo muestra el grado de su soledad anterior (op. cit.).

CAPÍTULO 9

CONCLUSIONES

Cuando el amor te llame, síguelo; aunque sus caminos sean arduos y penoso. Y cuando sus alas te envuelvan, entrégate a él; aunque la espada escondida bajo su plumaje pueda herirte.

Cuando el amor te hable, cree ciegamente en él; aunque su voz derrumbe tus sueños como el viento destroza los jardines. Porque si el amor te hace crecer y florecer; él mismo te podará.

Y nunca te creas capacitado para dirigir el curso del amor; porque el amor si te considera digno de sí, dirigirá tu curso por los caminos de la vida. Esto hará el amor por ti para que conozcas los secretos del corazón. El amor no da más de sí mismo y no toma más de sí mismo.

El amor no posee nada y no quiere que nadie lo posea porque el amor, se sacia en el amor. Por eso, cuando ames no debes decir: "Dios está en mi corazón", es mejor decir: "Estoy en el corazón de Dios".

Y así, despierta cada amanecer con el corazón agradecido por un día mas de amor; al mediodía, reposa y medita sobre la plenitud del amor; cuando decline el día, da gracias al regreso a tu hogar; y duerme luego, con una plegaria en tus labios por el ser amado, y una oración a Dios en tu corazón."

Gilbrán Jalil Gilbrán

CAPÍTULO 9

CONCLUSIONES

*“Dar es más satisfactorio, más dichoso que recibir, amar, aún más importante que ser amado.
Al amar, se abandona la prisión de soledad y aislamiento”.*

Erich Fromm.

La relación de pareja es el lugar donde el individuo se enfrenta día a día al crecimiento en todos los aspectos de su vida, cuestiona la forma de ser, pensar y actuar de cada uno de los miembros. Así mismo dentro de ésta se encuentra, la más grande realización y el más grande fracaso del ser humano. La relación de pareja además de ser una fuente de amor es un espacio de definiciones y fuertes confrontaciones a través de la lucha de poder, que obliga a cada uno de los miembros a aprender a negociar y muchas ocasiones a ceder.

Por otro lado conlleva a un crecimiento emocional y pone a prueba todas las capacidades, de entrega, de compromiso, de tolerancia, de comprensión y adaptación de un ser humano. Al unirse dos personas, es importante estar conscientes que ambos provienen de dos familias distintas, cada uno con una carga emocional, de educación, de creencias de hábitos, de costumbres diferentes y que al unirse se formará una entidad única, que requiere una nueva forma de relacionarse, propia de esta nueva pareja, esta nueva forma deberá estar diseñada con ingredientes de cada uno de ellos, implementar algo ya conocido dentro del hogar de origen puede llevar a una convivencia difícil o inclusive al fracaso.

Una vez formada la pareja, ambos miembros se esfuerzan por mostrar lo mejor de cada uno, lo cual tiene como función conservar el encantamiento e idealización del otro, eliminando cualquier obstáculo o elementos desagradable. Sin embargo, esta primera fase llamada luna de miel de “color de rosa” no es eterna, puede durar meses o años pero no toda la vida.

Posterior a esta fase cada uno de los miembros de la pareja se enfrenta a la realidad, y se descubre en una lucha por no aceptar que el compañero que prometía ser y dar todo aquello que hacia falta, en realidad no puede ser, ni dar lo ofrecido. Entonces la pareja empieza a vivir un periodo de crisis, en donde la decepción es el inicio de un cambio radical en la dinámica de la pareja.

Los miembros alcanzan a darse cuenta y a estar conscientes que el otro no puede cumplir con aquello tan esperado al avanzar la relación, se decepcionan, se critican, se condenan, se reclaman, se sienten frustrados, engañados, lastimados, pero muy pocos son aquellos que se detienen a pensar que su pareja se encuentran en la misma situación, esperando llenar carencias a través de otro ser humano carente igual que ellos, pensando, sintiendo y viviendo la misma frustración.

De esta forma el ciclo de la pareja atraviesa por etapas, cambiantes con oscilaciones entre períodos de cercanía y de distancia. Esto es un proceso que recorre la pareja y que va inherente en cada relación, por lo que es necesario estar consientes y prepararse para este proceso de cambio. Vivir una relación de pareja estática, es prácticamente imposible. Una de las razones de que el matrimonio armonioso sea cosa inusitada en nuestra sociedad quizá sea la falta de comprensión que prevalece acerca de por qué los cónyuges se eligen uno al otro.

Los investigadores en materia de elección de pareja, generalmente están de acuerdo en considerar la influencia de variables como la edad, la condición socioeconómica, la proximidad geográfica, la raza, la condición conyugal previa y el nivel de educación. Si dos personas son similares en dichos aspectos, es más probable que al casarse tengan un matrimonio funcional, que cuando existen grandes diferencias entre ellos.

Se ha demostrado también que tales variables no son independientes una de otra sino que tienden a interactuar, es decir, que la probabilidad de que dos personas se casen y sean felices juntas aumenta cuando tienen similitudes sobre dichas variables. Adicionalmente, existen otras variables que influyen o están involucrados en la elección de compañero, los factores psicológicos, los cuales son más difíciles de describir que las variables sociales, porque son sutiles e inconscientes. Aunque la mayoría de la gente prefiere concebir la unión a una pareja como resultado de una elección racional libre, los autores que han investigado el fenómeno señalan que existen determinantes sumamente inconscientes de la decisión. De acuerdo con muchas teorías, la elección de pareja nunca es accidental, los compañeros conyugales en proyecto se ven siempre influidos por motivos inconscientes y a menudo, irracionales.

En muchas ocasiones los seres humanos buscan una compañía para "no estar sólo". No llevan objetivos claros, ni conocen las responsabilidades que van a asumir, por lo que terminan encontrando la soledad más grande. Es entonces cuando la relación de pareja se torna, difícil, dolorosa y destructiva, ambos se acusan de la responsabilidad del deterioro de su relación, o del nulo entendimiento, reiterando que las prioridades que han tenido durante su vida en pareja nunca han sido cercanas a lo que individualmente han deseado.

La relación de pareja se desintegra, los que antes estaban enamorados, ahora se lastiman y se dañan de manera irreparable, transmitiendo a los hijos, los mismos patrones de relación, propiciando que se repita la misma historia en la siguiente generación. De acuerdo con los investigadores en el tema, las relaciones destructivas tienen su origen en los valores y las conductas aprendidas desde la niñez, transmitidos de generación en generación. Es común que en un hogar disfuncional se aprenda a relacionarse de una forma destructiva consigo mismos y con los demás, ocultando emociones, construyendo fachadas, manipulando, y lastimando a sí mismos y a otros.

El cambio más notable en las relaciones de pareja ha tenido lugar en la actualidad, en donde la mayoría de las mujeres trabajan fuera del hogar, por lo que los papeles de género llegan a ser confusos. Los maridos y las esposas se sienten inseguros acerca de las reglas y normas de la vida en el hogar.

Así mismo, encontramos mujeres que dependen económicamente del hombre, y que comparte su espacio y su vida con individuos difíciles, abusivos, golpeadores, infieles, en donde ellas prefieren recibir golpes físicos o emocionales con tal de no vivir una separación de pareja. Como también se encuentran casos no menos dramáticos, de mujeres que han logrado un gran desarrollo y desempeño profesional, sin embargo, dentro de su relación de pareja están dispuestas a dar todo por el ser amado, tiempo, dinero y todo su ser para que ese hombre encuentre en ellas una fuente de bienestar, a través de sus actos. Aunque en la mayoría de los casos estos hombres no den nada a cambio.

El objetivo de esta tesis fue enfocarse a la parte femenina dentro de la relación de pareja destructiva, sin por eso establecer que las mujeres son las únicas que sufren y padecen este problema. Sin embargo, es real que la demanda de ayuda solicitada por las mujeres se ha incrementado notablemente en los últimos tiempos, tanto en el sector público como en el sector privado.

Una relación destructiva se caracteriza por el deseo de tener la presencia tranquilizadora de una pareja, disminuyendo la capacidad de la mujer para prestar atención a otros aspectos de su propia vida, ya sea, ocuparse de sí mismas, desempeñarse exitosamente en su trabajo o en otras actividades, evadir la realidad. Se usa entonces la obsesión, para evitar el dolor, el vacío, el enojo y el miedo que experimentarían si se ocuparan de su vida, por lo tanto, cuanto más dolorosas son las interacciones con la pareja, mayor es la distracción.

Una relación destructiva es obsesiva y a esa obsesión se le llama "amor", la mujer permite que esa relación controle todas sus emociones y afecte todas las áreas de su vida y a pesar de estar consciente del deterioro de su salud mental y física, no pueden dejarla, de esta forma miden el tamaño de su amor por la magnitud de su sufrimiento. La fuerza que provoca esta obsesión no es el amor, sino el miedo: miedo al abandono, miedo a estar solo, miedo a no ser digno, a no inspirar cariño, miedo a ser ignorado o destruido, siendo así, se busca en la pareja de quien están obsesionadas, que se ocupe de esos miedos. A menudo existe un desconocimiento de sí mismos y el hecho de estar enredados en problemas dramáticos impide que se logre.

"Cuando el amor duele", es un indicativo de que se está viviendo una relación destructiva.

La relación que la mujer establece con su pareja, implica aspectos afectivos y éste es uno de los factores que mantiene a la mujer enganchada a la situación de abuso, pues en ocasiones el amor que siente hacia el compañero se presenta en forma de adicción y/o dependencia. Sin embargo, existen también factores sociales que tienden a intensificar el abuso hacia la mujer en la relación de pareja como son: dependencia económica, falta de formación educativa y de instituciones de apoyo social, entre otras.

A menudo se encuentran casos en los que la mujer, que es objeto de abuso por parte de su pareja se siente obligada a permanecer en la relación debido: al peso que la cultura le asigna en la responsabilidad de hacerse cargo de sus hijos, a que ven imposibilidad de arreglar su vida con sus hijos y sin su pareja o sin hijos y sin pareja, aunque sean independientes económicamente, son dependientes de la relación debido a que han aprendido de la cultura que su valor está en función de su pareja. Además, llegan a estar completamente convencidas de que nadie más puede quererlas.

Las experiencias tempranas juegan un papel fundamental, existen evidencias apoyadas por investigaciones llevadas a cabo en grupos de mujeres que viven abuso crónico por parte de su pareja, en donde se descubrió que estas mujeres ha sido abusadas por otras personas como padres, hermanos, hijos, jefes, etc. Y es muy frecuente encontrar que el patrón de abuso inició durante etapas tempranas de la infancia, de manera que son personas que han crecido con baja autoestima, y la expectativa de ser objeto de abuso nuevamente, aunque en la mayoría de las veces esto es inconsciente.

Así mismo revelan diferentes factores a los que han estado sometidas como: el abuso sexual en etapas tempranas (en ocasiones de manera repetida), violencia que se presentó de manera regular en la familia de origen, presenciaron peleas entre los padres y golpes de los mismos dirigidos hacia ellas, es común el rechazo o indiferencia hacia ellas por parte de los padres.

La desvalorización de sí mismas y la baja autoestima ocasionada por las consignas socioculturales llevan a creer a estas mujeres que son incapaces de salir adelante solas, incluso aunque tengan una profesión o amplia cultura. Otro punto que se ha estudiado ampliamente es la cuestión de género, en donde se refleja que a estas mujeres se les enseñó a esperar y con ello a ser pasivas ante la vida y sus vicisitudes.

De esta forma la cultura patriarcal la prepara para depender del hombre, al hacer esto la priva de la responsabilidad de la dinámica de su vida, por eso es común escuchar frases como "voy a esperar a ver si cambia", sin tomar partido en la solución de sus problemas. Así, es posible encontrar casos en el que la mujer no puede sobrevivir sin su compañero, y no porque verdaderamente lo ame, sino por el concepto que ella tiene de una pareja, siendo esta conceptualización lo que la obliga a continuar con él, al grado de sacrificar su salud y la de sus hijos.

Un factor que viene a reforzar la imposibilidad de alejarse de la relación destructiva es que las mujeres implicadas en esa dinámica suelen experimentar fuertes sentimientos de culpa y vergüenza por lo que les ocurre. Cabe aclarar que en ningún momento experimentan placer pues, en la situación de abuso los sentimientos más comunes que reportan las mujeres que se ven sometidas a esas circunstancias, son miedo, impotencia y debilidad.

El miedo es un factor importante que impide a la mujer escapar de la relación de abuso, pues le produce miedo el pensar que cargará con los gastos económicos, ser el único apoyo moral y económico para los hijos, enfrentar las críticas sociales, las amenazas que le hace su pareja, todos estos miedos aunados a otros tantos producen en la mujer inseguridad tanto de sus capacidades como de sus facultades. En ocasiones las mujeres que llevan a cabo el intento de separarse corren el riesgo de muerte, pues la reacción de algunos varones se torna más violentos y a manera de "escarmiento" imprimen mayor presión a la mujer mediante la acentuación de la violencia que en ocasiones se torna desmedida y de alto riesgo.

Dentro de la conflictiva que lleva a las mujeres a consulta, aparecen frecuentemente problemas a nivel sexual. Más del noventa por ciento de las dificultades sexuales que se producen en el matrimonio son de origen psicológico, y generalmente a consecuencia de una actitud equivocada ante la sexualidad. Profundamente anclado en la mente de la mujer, asoma algún temor o complejo de culpabilidad, algún factor inhibitorio que data de la niñez. La mujer necesita seguridad y cercanía en la relación con su pareja. Además, requiere ternura y expresión de sentimientos con el fin de gozar plenamente un intercambio sexual. Los valores sexuales que la mujer tiene, hacen que ésta requiera un grado de compromiso, ternura, respeto y atención, antes que el proceso sexual biológico pueda funcionar espontáneamente y producir la satisfacción sexual.

Uno de los problemas más difundidos en los últimos tiempos es el de la frigidez, muchas mujeres se auto califican como frías, queriendo decir con ello que no alcanzan satisfacción sexual. Por otro lado la ignorancia acerca de la sexualidad femenina, ha contribuido al desentendimiento y a no dar real importancia a sus respuestas sexuales. De acuerdo con estadísticas publicadas en varios artículos, muy pocas mujeres experimentan el orgasmo durante sus primeros actos sexuales. Sobre el 50% lo logran hacia el fin del primer mes de relación y el 80% hacia el final del primer año. Estos porcentajes permiten ver una proporción importante de mujeres que no lo logran hasta mucho tiempo después, y algunas que no lo logran nunca. Es frecuente ver, como las estadísticas muestran, que la insatisfacción y la disfunción sexual están íntimamente ligadas a otros problemas interaccionales y que un tratamiento limitado al aspecto sexual, ayudar parcialmente a corregir ó sobrellevar los problemas de relación.

Es alarmante encontrar mujeres que durante toda su vida de vivir en pareja, nunca han experimentado un orgasmo, e inclusive las relaciones sexuales las han sufrido como una obligación, sintiéndose humilladas, lastimadas, devaluadas e inclusive abusadas por sus parejas, quedando en ellas un vacío cada vez más grande. Estas mujeres se encuentran sometidas a una situación con repercusiones destructoras de su integridad y de su autoestima.

El abuso emocional es inherente a cualquier tipo de abuso, sea físico o sexual, pues lesiona la vida psíquica de las mujeres que lo padecen. Como es aterradora la idea de abandono, se hace o se soporta cualquier cosa para evitar que una relación se disuelva, convirtiendo a la mujer en superviviente de la relación con la consecuente anulación de sí misma. Sin embargo, al transcurrir el tiempo esta relación se torna tan desgastante que la mujer agobiada por tanto esfuerzo invertido, termina odiando a su pareja y así misma por vivir con tanto sufrimiento.

Una de las experiencias más dolorosas de la vida es la separación definitiva de aquellos a quienes se "ama". Sin embargo, esto no es un impedimento para que ciertas parejas desgraciadas, en algún momento, lleguen a la decisión de separarse, antes de seguir soportando una relación que es una fuente inagotable de frustración y de infelicidad. La separación está considerada como uno de los acontecimientos vitales que genera mayor estrés en una persona, y como toda crisis, requiere de una readaptación al nuevo sistema. Por otro lado, la separación, tal como otras experiencias vitales críticas, pueden brindar la posibilidad de conocerse y resolver conflictos personales e interpersonales.

Así también puede constituirse en una oportunidad para redefinir y renegociar las tareas básicas, tanto en el ámbito individual como familiar. De todo dolor puede surgir la posibilidad de crecimiento y elaboración del duelo, o de parálisis, estancamiento y perpetuación del duelo. Es un hecho que los efectos de la separación son muy traumáticos. A pesar de que las leyes permiten la ruptura de mutuo acuerdo, sin necesidad de buscar un culpable, resulta verdaderamente sorprendente la intensidad de la violencia que muchas parejas están dispuestas a infligirse el uno al otro.

La confusión que sufren las parejas rotas es tan devastadora que la construcción de una nueva vida llega a parecer inalcanzable. La ruptura tiene dos objetivos, el primero es escapar de una relación intolerable, al menos para una de las personas. El segundo, construir una nueva vida. Tarde o temprano, a medida que tratan de adaptarse a su nueva condición, las mujeres que rompen con sus parejas, intentan buscar sus explicaciones y racionalizar lo ocurrido. En este proceso unas acusan al cónyuge, otras se condenan a sí mismas y algunas culpan a circunstancias irremediables. Pero todas, sin excepción, se construyen poco a poco su propio argumento, su explicación, una historia subjetiva sobre su matrimonio, sus conflictos, sus luchas y su fracaso final.

Tanto si la historia se ajusta a los hechos, como si se trata de meras impresiones o de excusas, este proceso explicativo es indispensable para poder superar los sentimientos de duda, culpabilidad y rencor. Durante el proceso de duelo, el sentimiento de soledad se vuelve compañero asiduo. La identidad encontrada como pareja ya no existe y hay que encontrar una nueva identidad como individuo. Hay que enfrentar y resolver tareas a las que no se estaba acostumbrado y que de pronto parecen duplicarse. Hay que aprender a sobrevivir a pesar del miedo a la soledad y a lo desconocido.

En medio de esta confusión y ambivalencia hay que organizar la vida, tomar decisiones, poner en orden los sentimientos, sacar a flote capacidades necesarias para salir adelante. Cuando esas nuevas capacidades se inician y los sentimientos negativos pierden fuerza, se comienza a disfrutar poco a poco de la vida. Cuando se deja en paz el pasado, se puede decir que el periodo de duelo está terminado es entonces cuando se ocupa el tiempo en construir la vida presente y hacer planes a futuro.

Un duelo bien elaborado da paso a la vida, a nuevas y variadas posibilidades, a la recuperación o descubrimiento de la capacidad de disfrutar de una forma más plena, de vivir libremente y de ser feliz y ofrecer felicidad. Una experiencia de separación de la cual se aprendió, puede ayudar al desarrollo personal. No tiene que ser simple adaptación, sino un impulso al mejoramiento personal.

La cuestión central del proceso emocional de la separación es recuperarse de la relación, es decir, abandonar y dar por terminadas las esperanzas, los sueños y las expectativas que se habían depositado en el cónyuge y en la unión y reinvertir esas esperanzas y expectativas en el propio yo. Este grado de auto dirección va en contra de la esencia de todo lo que se les ha inculcado a las mujeres acerca de ellas mismas.

Para ayudar a las mujeres a atravesar el proceso emocional de la separación, es necesario enfrentar el hecho de que a ellas se les ha enseñado a depositar toda su identidad en el matrimonio, se les ha hecho responsables principales del éxito del matrimonio y se les ha enseñado a pensar en los demás, y no son ellas mismas, en relación con las metas que debe fijarse para sus vidas. Dado el tipo de socialización de la mujer y las realidades económicas y físicas que enfrenta la mujer, durante y después de su divorcio, puede presentar un estado de extrema culpa, ansiedad e incertidumbre, independientemente de quién fue el que inicio el divorcio.

Por lo tanto es importante ayudar al paciente a encontrar sus propias fuerzas, competencias y capacidad para salir adelante sola. La tarea principal del terapeuta consiste en ayudarlas a utilizar la crisis de la separación como una oportunidad para redefinirse a sí mismas. Se puede efectuar este desarrollo a través del proceso del divorcio emocional, es decir, ayudándolas a redistribuir dentro de ellas mismas las esperanzas, los sueños y los proyectos que previamente habían depositado en el matrimonio y el cónyuge. La posibilidad creativa de esta crisis radica en que brinda la posibilidad de realizar el proceso de desarrollo personal que puede haber sido omitido anteriormente.

La violencia emocional que se dirige hacia la mujer en una relación destructiva es como una mancha cancerígena en la piel. Está a la vista de todos, algunos la perciben y otros no, la mayoría de los que la perciben dirán que es natural debido a las condiciones ambientales. Esta tesis es un esfuerzo para empezar a abordar el problema del abuso emocional dentro de la relación de pareja destructiva, ya que a pesar de que el abuso emocional suele presentarse más frecuentemente que la violencia física y la violencia sexual, no se le ha prestado el interés suficiente. En gran medida esto se debe a que es una forma de violencia "silenciosa".

Actualmente en nuestro país los temas de la violencia física y la violencia sexual ocupan un lugar preponderante en las investigaciones, pero a la violencia emocional no se le ha dado una importancia similar, pues su carácter "subjetivo" la hace invisible y por lo tanto imperceptible, de manera que no sea considerada como un problema.

Cada cultura presenta grados de tolerancia de las distintas formas de violencia del varón hacia la mujer, y de esos grados depende el que una determinada situación de violencia sea vista o no como un problema. Sin embargo, se ha demostrado que ocasiona efectos profundos en el malestar de las mujeres, lo que se refleja en enfermedades psicosomáticas, depresión, angustia, entre otras. Las diversas formas de enfermar de las mujeres son opciones de supervivencia de carácter consciente e inconsciente

Los profesionistas en salud mental, tenemos un compromiso con esta problemática, preguntarnos ¿Porqué ocurre?, ¿Cómo ocurre?, ¿Cuándo ocurre?, ¿Con qué finalidad?, ¿Cuáles son sus consecuencias a corto y a largo plazo?, ¿Cómo podemos prevenirla?, ¿Qué tan profunda es la herida que ha dejado?.

El sufrimiento que viven estas mujeres es real, y el no tomarlas en cuenta no va a provocar que deje de existir. Ignorar éste grave problema, se debe a la repetición de los patrones de abuso emocional difundida en la mayoría de los medios de comunicación. Como un punto determinante para la prevención, es importante reforzar la cultura para mejorar la autoestima y el auto concepto de las mujeres, desde los primeros años de vida y durante el transcurso de la misma. Creando conciencia de la responsabilidad que tiene, el cuidar su salud y bienestar emocional, como un requisito para formar elegir una pareja sana y evitar o detectar una relación de pareja destructiva y poder dejarla sin tanto pesar.

Asimismo, son necesarios programas de sensibilización por parte de las instancias correspondientes, dirigidas a las mujeres con el propósito de que identifiquen este tipo de abuso como una forma de lesión a su persona. La unión con otra persona es una necesidad del ser humano.

Esperar a estar preparado para unirse a una persona, sería prácticamente imposible formar una pareja, por lo tanto, se debe estar consciente que la unión de pareja, ofrece una fuente de cambio constante, y que ambos tendrán que ir adaptándose, a esta nueva vida y durante el transcurso será necesario que tanto uno como el otro, tenga la disposición de aprender a convivir, de crecer juntos, de intentar las veces que sea necesario, y de saber que se pueden equivocar, y lo más importante crear un proyecto de vida juntos, sin por ello olvidar o dejar a un lado el proyecto de vida personal, logrando vivir un matrimonio maduro.

Un matrimonio adulto y maduro es aquel en el que ambos participantes han resuelto diversas tareas psicosexuales, pueden confiar unas en otras sin experimentar sentimientos de culpa en cuanto a ser independientes. El ideal de mujer madura, es aquella que tienen un sentido de su propia identidad y puede cuidar de sí misma si la pareja no está disponible. Pueden disfrutar sentimientos independientes sin resentimientos, porque tienen un sentido realista de sus propias capacidades, no están ocupada en dudar de sí misma.

Una esposa madura puede amar y gozar sexualmente sin convertir al cónyuge en figura paterna, sentirse unida sin hacer demandas excesivas o buscar una simbiosis, admirar a la persona amada y disfrutar la intimidad y la devoción mutua sin pretender absorber ni temer ser absorbida. Debido a que un marido y una mujer maduros derivan mucho placer y satisfacción de su interacción conyugal, no buscan relaciones extramaritales para llenar sus vacíos emocionales. El marido y la mujer maduros se complacen ellos mismos y uno al otro en una relación mutuamente confiable, íntima y dedicada.

De acuerdo con varios de los autores revisados se llega a la conclusión de que un ser humano feliz es aquel que persigue el amor, busca el placer guiado por la razón, logra gratificación sexual, disfruta de una vida rica y plena desempeña un papel en la familia y en el orden social posee un sentido de identidad, y puede comunicarse con los demás y ser creativo.

Complementado estas características los Psicoanalistas, definen que las personas felices han resuelto varias tareas psicosexuales, son capaces de confiar en otras sin sentirse dependientes, tienen un sentido de su propia identidad y saben cuidar de sí mismas en cualquier circunstancia. Pueden disfrutar sintiéndose independientes sin resentimiento, porque tienen un sentido realista de sus propias capacidades, no están ocupadas en dudar de ellas mismas.

Una de las razones de que las personas felices puedan sostener buenos conceptos acerca de sí mismos y de las demás es que han superado las experiencias traumáticas anteriores y se esfuerzan en lograr lo que sea posible en forma realista. Tienen cierta tolerancia a la frustración y poseen un juicio objetivo, pueden competir sin desear destruir o herir a otros, y actuar sin sentimiento de culpa o temor de castigo.

Las personas felices disfrutan sus propias identidades sexuales. Habiendo resuelto las fantasías románticas, están en libertad de amar y de consagrarse a un miembro del sexo opuesto. Los adultos maduros y felices tienen la capacidad para comprometerse a una persona con otra y confiar en ella, están en condición de unirse a otra persona sin hacer demandas excesivas, ni buscar una especie de simbiosis. Pueden admirar a la persona amada sin sentirse menospreciada, disfrutar del sexo sin utilizar éste defensivamente para demostrar su suficiencia, gozar la intimidad y la dedicación sin pretensiones de absorber, ni temores de ser absorbidos.

La mujer feliz probablemente elegirá a un compañero de matrimonio feliz y maduro, y gozará el amar y ser amada. La mujer infeliz por lo común elige a un compañero infeliz, para complementar su neurosis, y el resultado es un matrimonio infeliz. Las personas infelices son en muchos aspectos, como los niños egocéntricos. En consecuencia, no pueden amar de todo corazón y de manera íntima y abnegada. O bien competirán con el compañero, lo evitarán o lo atacarán, o bien correrán el riesgo de que se abuse de ellas, se las evite o se les ataque. Aunque las personas inmaduras, generalmente se las arreglan para hacer matrimonios neuróticos, lo más frecuente, es que ellas mismas han escrito sus propios papeles autodestructivos en el drama de la vida, suelen sentirse incomprendidas, indignadas y poseídas de la verdad, y de esto puede resultar el divorcio y la separación.

Fromm en su maravilloso libro "El arte de amar", establece que el amor no es un sentimiento fácil para nadie, sea cual fuere el grado de madurez alcanzado. Por lo tanto todos los intentos de amar de una persona están condenados al fracaso, a menos que procure, del modo más activo, desarrollar su personalidad total, en forma de alcanzar una orientación productiva, además la satisfacción en el amor individual no puede lograrse sin la capacidad de amar al prójimo, con humildad, coraje, fe y disciplina.

El verdadero amor es saber dar y recibir. Cada una de las partes vive este dinamismo, porque a través del trato continuo se van desarrollando, creciendo y logrando un nuevo estilo de relación responsable y amorosa. El nosotros está destinado, asimismo, a ser un miembro de la relación, productivo y en desarrollo. Es el inicio de la nueva pareja. Cada individuo es respetado por el otro y, a su vez, cada cual es autónomo y único.

Amor: Utopía o Prevención

Muchas mujeres se casan por esperanza y esperando que sus fantasías adquieran vida. Sueñan amar y ser amadas, sin embargo, nunca consiguen desarrollar una relación amorosa plena. Esto es debido a que la vida en pareja, involucra a dos adultos complejos y cambiantes, lo cual imposibilita una armonía continua y perfecta. Aunque es posible lograr una relación razonablemente saludable, amorosa y funcional a pesar de las inherentes imperfecciones de la pareja, la mayoría de éstas, desgraciadamente no lo consiguen, lo más corriente es que se caractericen por la discordia y la destructividad mutua.

Cuando se termina con una relación destructiva, se queda la idea de que se ha amado mucho, sin embargo, a lo largo del proceso de reparación se confirma la mayor parte de las veces, que no es posible amar a otro ser humano, si antes no se ama uno mismo. Un camino que permitirá, el desarrollo y la madurez emocional, tiene como objetivo enseñarla a establecer convenios consigo misma y con el medio, favoreciendo el crecimiento, y cambiando aquellas conductas que son destructivas tanto para ella como para otros, reemplazándolas o modificándolas por otras que le permitan vivir de una forma más efectiva, lo cual no es una tarea fácil.

Por lo tanto el amor, juega un papel determinante, una mujer no se puede amar si no en la medida en que se convierte en un ser libre, productivo y dice sí a la vida. Por otro lado, la importancia que tiene la sexualidad en el amor de pareja, no proviene únicamente del instinto de asegurar perpetuación de la especie, sino también el instinto de la comunicación humana. Es una comunicación de cuerpo y alma, un diálogo humano privilegiado, en donde se dan como elementos valiosos el cuerpo y el alma, ternura, deseo, inteligencia, aprecio de las cualidades físicas y morales, estima y necesidad de unión.

Una mujer capaz de tener una relación de simetría con alguien, sin desear por eso fundirse con él, capaz de aceptar la frustración sin sentimiento sádico o masoquista, capaz de disfrutar del sexo sin verse bombardeada con culpas o disfunciones, capaz de admirar a un compañero sin idealizarlo, y ser autónoma sin resentimiento, es entonces una mujer relativamente madura y feliz que deseará unirse a un hombre maduro y feliz.

En el amor se realiza la paradoja de que dos se hagan uno y no obstante sigan siendo dos. El amor no es el humo de la pasión, que después de un breve flamear se extingue de nuevo. Es más bien el esfuerzo incesante de acercarse a un ser humano del otro sexo. No sólo exige impulsividad, sino también cualidades que dependen todas de la madurez humana. Exige principalmente cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento. Sólo el que es capaz de ponerlo todo en juego por el otro, y de cultivar su propio crecimiento y el proceso de su maduración es verdaderamente capaz de amar.

El mejoramiento en el funcionamiento personal, el cual está basado en el auto conocimiento, contribuye al mejoramiento en todas las áreas de la vida. El desarrollo de habilidades para vivir plenamente, lleva aparejado, que las personas con las que se convive las vivan y las aprendan también.

Asumir responsabilidades y compromisos, no solo de la propia vida sino de la ajena, es una base importante de la tarea del amor. Es necesario también que se respete la personalidad de aquel a quien se ama. Y sólo se puede respetar lo que se conoce: de ahí que se necesite también simpatía y conocimiento de uno mismo, si no, se corre el riesgo de que la totalidad de las energías y pasiones desemboque en el vacío. Las formas raquílicas del amor, que están a la orden del día, nos muestran lo poco maduros que son las parejas, para una entrega plena.

Existe un gran interés por aprender muchas cosas en la vida, pero poco por aprender lo que más hace falta, amar. La Psicología nos enseña que el amor no depende del hecho de encontrar al "compañero apropiado". En realidad todo aquel que es capaz de amar encuentra siempre la ocasión de hacerlo. Aquel que abre su corazón para tomar parte en el mundo y en la vida, sin quererlo encontrará a la persona que responda como un eco a su llamada. Fromm indica también, que el verdadero amor no puede limitarse a la persona amada exclusivamente. En el amor se abraza al mundo entero. Se adopta una actitud que dice sí a todo lo positivo que hay en uno mismo y en el entorno.

La mayor parte de las mujeres tienen la errónea opinión de que el amor por los hombres excluye el amor de sí mismas. La experiencia psicológica nos enseña que sólo es capaz de amar quien se acepta a sí mismo. La capacidad de amar es, indivisible: el que quiera amar a los otros, no puede negarse a sí mismo. El amor hace posible superar el sentimiento de soledad y de separación, y permite también seguir fiel a sí mismo y conservar la integridad y la propia manera de ser. Las que se odian así mismas son siempre malas amantes, ya que quien ama, ama al mundo entero. El amor no es lo mismo que ausencia de conflictos, sino soportar las contradicciones de dos personas y una inmovible adhesión recíproca, a pesar de estas divergencias y dificultades.

Cuando se tienen discusiones, se debe tener cuidado de no herirse recíprocamente. Durante las discusiones tiene que prevalecer entre ellos la voluntad de comprensión y de llegar a un compromiso constructivo. La consistencia del amor se demuestra justamente por este esfuerzo para encontrar siempre un camino hacia el otro. De ahí proceden las preocupaciones, las tareas, las exigencias: porque amar no es descansar uno junto al otro, sino una lucha amante y una superación de los conflictos para lograr una unidad que debe conquistarse cada día.

REFERENCIAS

- Ackerman, N. W. (1988). Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares; Psicodinamismos de la vida familiar. Buenos Aires: Hormé Ediciones.
- Aguilar, J. (1989). Autocrítica, autoestima y necesidad de afecto: Medición e interrelaciones. Acta Psicológica Mexicana, 4 (1), 10-14.
- Andrade, V. (1994). La infidelidad en la pareja. Revista de Cultura Psicológica, 3 (1), 30-32.
- Barragán, M. (1976). Interacción entre desarrollo individual y desarrollo familiar. Asociación Mexicana de Psiquiatría Infantil, 1, 174-202.
- Baker Miller, J. (1987). Hacia una nueva Psicología de la mujer. México: Paidós.
- Beck, A. (1990). Con el amor no basta. México: Paidós.
- Bellak, L. (1993). Manual de psicoterapia breve, intensiva de urgencia. México: El Manual Moderno.
- Beristain, G. (2000). Adicción a las relaciones destructivas. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología. UNAM. México, D. F.
- Bloomfield, H., Vetesse, S., Kory, R. (1990). Prográmese para el amor. México: Editores Grijalbo.
- Bobé, A., Pérez, T. C. (comps.). (1994). Conflictos de pareja: Diagnóstico y tratamiento. México: Paidós.
- Bohannon, P. (1973). The six stages of divorce. Love, marriage and family: A developmental approach. Glenview : Foresmna & Co.
- Bonilla, M. (1993). La infidelidad en la pareja: Conceptualización e implicación en hombres y mujeres mexicanos. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología, UNAM. México, D.F.
- Branden, N. (1999). Los seis pilares de la autoestima. México: Paidós.

Bricklin, B. (1974). Causas psicológicas de bajo rendimiento escolar. México: Pax-México.

Bueno, R., Gaitán, R., González, A. (1992). El estatus cambiante de la mujer en México: Su lucha por identidad fuera del hogar. Revista de la Sociedad Psicoanalítica de México, A. C., Gradiva, 5 (2), 105-113.

Burín, M. (1987). Estudios sobre la subjetividad femenina. Argentina: Gel.

Burín, M. y Dio Bleichman, E. (1996). Género, psicoanálisis y subjetividad. Argentina: Paidós.

Bustos, R. O. (1998). La formación del género el impacto de la socialización a través de la educación. Antología de la Sexualidad Humana I. México: Editorial Porrúa.

Bustos, R. O., Bedolla, M. P., Delgado, B., Prada, A. L. (1993). Estudios de género y feminismo II. México: Fontamara.

Calderón, N. G. (1990). Depresión, causas, manifestaciones y tratamiento. México: Editorial Trillas.

Calderón, N. G. (1997). Depresión, sufrimiento y liberación. México: Edamex.

Carpenter, J., Treacher, A. (1996). Problemas y soluciones en terapia familiar y de pareja. Barcelona: Paidós.

Caruso, I. (1997). La separación de los amantes. México: Siglo Veintiuno Editores.

Casado, L. (1991). La nueva pareja. Barcelona: Kairós Editores.

Clanton, Grodon & Smith, Lynn, (1981). Anatomía de los celos. Barcelona: Editores Grijalbo.

Cervantes, M. (1999). Violencia contra la mujer en la relación de pareja: Prevalencia y dimensiones de abuso emocional. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM. México.

Cohan, A., Uribarri, R. (1986). Consideraciones sobre el divorcio y la nueva familia del divorciado. Terapia Familiar. Vol. 9, No. 15

Constantine, L. L. (1984). Family paradigms: The practice of theory in family therapy. New York: Guilford Press.

Corbella, J. R., Teso, M. (1991). Relaciones psicosexuales. Enciclopedia Práctica de Psicología. Vol. 5. Barcelona: Plaza & Janés Editores, S.A.

Corsi, J. (1995). Violencia masculina en la pareja. Buenos Aires: Paidós

Cusinato, M. (1992). Psicología de las relaciones familiares. Barcelona: Editorial Herder.

Díaz Guerrero, R., Díaz Loving, R. (1988). El poder y el amor en México. La Psicología Social en México, Vol. 2, pp.153-159.

Díaz Loving, R. (1990). Configuración de los factores que integran la relación de pareja. La Psicología Social en México. Vol. 3, pp. 133-138.

Díaz Usandivaras, C. (1986). El Ciclo del divorcio en la vida familiar. Terapia familiar. Vol. 11, No. 15, pp. 15-37.

Diccionario de la Lengua Española, Real Academia Española. (2000). España: Espasa-Calpe.

Dicks, H. (1970). Tensiones matrimoniales. Buenos Aires: Ediciones Homé.

Duvall, E. M. (1977). Marriage and family development. New York: Lippincott. U.S.A.

Duvall, E. M. (1988). Family development's first forty years. Family relation. Vol. 37, No. 2, pp. 127-134.

Echeburúa, E. (1994). Personalidades violentas. Madrid: Ediciones Pirámide, S.A.

Erickson, E. (1989). Infancia y sociedad. Buenos Aires: Ediciones. Hormé.

- Escardo, F. (1974). Anatomía de la familia. Buenos Aires: Ateneo.
- Escorns, N., Good, N. (1987). Cómo amar a un hombre difícil. Buenos Aires: Javier Vergara Editor, S.A.
- Estrada, L. (1982). El ciclo vital de la familia. México: Serantes Editores.
- Frankl, V. (1981). El hombre en busca del sentido. Barcelona: Herder.
- Fernández, V. M. (1993). Cuando amar duele. Argentina: Lumén Editores.
- Ferreira, G. (1989). La mujer maltratada. México: Hermes.
- Foley, D., Nechas, E. (1995). Enciclopedia de la salud para la mujer. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Forward, S. (1993). Cuando el amor es odio. México: Editores Grijalbo.
- Francois, F., by. Francois, R., Mandelbro, B. y Malmberg, B. (tr.). (1995). El lenguaje. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Freedman, A., Kaplan, H., Sandock, B. (1980). Compendio de psiquiatría. México: Salvat.
- Freud, S. (1981). Tres ensayos sobre las teorías de la sexualidad. Obras completas Vol. 2. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- Freud, S. (1981). Más allá del principio del placer. Obras completas Vol. 3. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- Fromm, E. (1998). El arte de amar. México: Paidós.
- García, C. A. (1994). Contra la pareja. España: Lucina Editores.
- Gaitán, A. (1991). Identidad y el nuevo rol femenino. Revista de la Sociedad Psicoanalítica de México, A. C., Gradiva, 5 (1), 33-39.

Gil, M. D. (1997). La Práctica de la Psicología de la Salud. Valencia: Promolibro.

Gilbrán J. G. (1993). Un regalo excepcional. México: Edamex.

Gómez, L., Fernández, A. (1988). El proceso y el manejo de la separación amorosa y su superación. Memorias del Segundo Congreso Nacional de Terapia Familiar. México, D.F.

González, A. (1965). Aspectos normales y patológicos del duelo. Relato oficial al IV Congreso Psicoanalítico Latino Americano, Julio (1962). Río de Janeiro, Brasil.

González, G. (1995). Adictos anónimos a las relaciones destructivas. México: AAR.

González, R. V. (1999). Intervención individual a mujeres dependientes/ deprimidas con la terapia racional emotiva. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología, UNAM. México, D. F.

Goodrich, T. (1989). Terapia familiar feminista. Buenos Aires: Paidós.

Guevara, E. (1996). Género y afectividad en las relaciones de pareja: desarrollo y validación de una escala de satisfacción de necesidades afectivas. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología, UNAM. México, D. F.

Gurméndez, C. (1991). Estudios sobre el amor. Barcelona: Anthropos Editorial del Hombre.

Haley, J. (1978). Terapia para resolver problemas. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

Haley, J. (1986). Terapia no convencional. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

Herrera, G. (1998). Ética y sexualidad. Antología de la Sexualidad Humana I. México: Editorial Porrúa.

Kaplan, H. S. (1982). Disfunciones sexuales, diagnóstico y tratamiento de las aversiones y angustias sexuales. México: Editores Grijalbo.

Kaslow, F. W. (1986). La mediación en el divorcio y su impacto emocional en la pareja y sus hijos. Terapia familiar. Vol. 9, No. 15, pp. 57-72.

Kernberg, O. (1997). Relaciones amorosas: Normalidad y patología. México: Paidós.

Lammoglia, E. (1995). El triángulo del dolor. México: Editores Grijalbo.

Lagarde, M. (1994). Mito y deseo, normas y experiencias de las mujeres en: Döring. La pareja. México: UNAM.

Lake, T., Hills, A. (1980). Infidelidad, anatomía de las relaciones extraconyugales. Barcelona: Editores Grijalbo.

Lemaire, J. G. (1995). La pareja humana: Su vida, su muerte. México: Fondo de Cultura Económica.

Lepp, I. (1991). Psicoanálisis del amor. Buenos Aires: Ediciones Carlos Lohlé.

López-Ibor, J. J. (1996). DSM-IV, Manual diagnóstico estadístico de los trastornos mentales. México: Masson, S.A.

Macías, A. R. (1994). La integración de la pareja. Revista de Cultura Psicológica, 3 (1), 15-17.

Macías, A. R. (1998). La Familia. Antología de la Sexualidad Humana II, México: Editorial Porrúa.

Magaña, M. L. (1996). Factores que influyen en el rendimiento académico en un grupo de adolescentes. Tesis de Maestría, Facultad de psicología, UNAM, México, D. F.

Martínez, J. L. (1997). Desarrollo personal, ambiente familiar y relaciones de pareja en la adolescencia. Revista de Psicología Social, 12 (1), 59-78.

Maslow, A. (1994). El hombre autorealizado. Barcelona: Kairós.

Master y Johnson, (1978). El vínculo del placer. Barcelona: Editores Grijalbo.

May, R. (1990). Amor y voluntad. México: Gedisa.

McGoldrick, M., Carter, E. (1988). The family life cycle: A framework for family therapy. New York: Gardner Press, Inc.

Monedero, C. (1978). Psicopatología general. Madrid: Biblioteca Nueva.

Montgomery, B. M. (1981). The form and function of quality communication in marriage. Family relations. New York: Gardner Press, Inc.

Norwood, R. (1986). Las mujeres que aman demasiado. Argentina: Javier Vergara Editor.

Ojedá, G. A. (1998). La pareja: Apego y amor. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología, UNAM. México, D.F.

Ordoñez, C. (1986). Matrimonio 2000. México: Edamex

Ortiz, V. (1988). Una aproximación al estudio de la separación y divorcio partiendo de las relaciones objetales y la interrelación con las conductas asertivas. Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología, UNAM. México, D.F.

Papp, P., Walters, M. (1991). La esposa frígida. La red invisible. Argentina: Paidós.

Péchadre, L., Roudy, Y. (1981). El éxito de la mujer. Colombia: Círculo de Lectores.

Pérez-Gil, Ramírez, Ravelo, (Coords). (1995). Género y salud femenina. Universidad de Guadalajara, México: Ibarra Bellón.

Pineda, G., Ramírez, U. (1998). Una alternativa preventiva cognitivo-conductual para las relaciones destructivas de pareja. Tesis de Licenciatura. Campus Iztacáala. UNAM. México.

Prada de la, J. M. (1988). Nulidad, separación y divorcio. España: Plaza & Janes Editores, S.A.

Puget, J. (1996). La pareja, encuentros, desencuentros, reencuentros. México: Paidós.

Rage Atala, E. J. (1996). La pareja, elección, problemática y desarrollo. México: Plaza y Valdés Editores.

Ramírez, R. J., Patiño Guerra, M. C. (1997). Algunos aspectos sobre la magnitud y trascendencia de la violencia doméstica contra la mujer: Un estudio piloto. Salud Metal, 20 (2), 5-16.

Rattner, J. (1997). Psicología y psicopatología de la vida amorosa. México: Siglo Veintiuno Editores.

Reidl de Aguilar, L. (1989). Celos y envidia en la pareja: Estudio transcultural. Acta Psicológica Mexicana, 4 (1), 15-33.

Rivera, A. S., Díaz Loving, R., Flores, G. (1988). La percepción de las características de la pareja y su relación con la satisfacción en la relación y la reacción ante la interacción de la misma. La Psicología social en México. Vol. 2, 379-385.

Rojas, L. M. (1995). La pareja rota, Familia, crisis y superación. México: Espasa Calpe Editores.

Rubio, E. A. (1998). Antología de la sexualidad humana I, II, III. México: Editorial Porrúa.

Sager, C. J. (1983). Contrato matrimonial y terapia de pareja. Buenos Aires: Amorrortu Editores.

Salame, E. (1990). Trabajo e identidad femenina. Revista de la Sociedad Psicoanalítica de México, A. C., Gradiva, 4 (2), 199-204.

Salomon, M. A. (1973). A developmental conceptual premise for family therapy. Family process, 12, 179-188.

Salomon, P. G. (1996). El sadomasoquismo en las relaciones de pareja. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología. México: UNAM.

Sánchez, C. (1993). Juventud en éxtasis. México: Diamante Ediciones.

Sánchez, C. (1994). La última oportunidad. México: Diamante Ediciones.

Sánchez, R. (1995). El amor y la cercanía en la satisfacción de pareja a través del ciclo de vida. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología, UNAM. México, D. F.

Sarquis, Y. C. (1995). Introducción al estudio de la pareja humana. Facultad de Ciencias Sociales, Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.

Satir, V. (1994). En contacto íntimo. México: Editorial Árbol.

Segal, L. (1986). Soñar la realidad. Barcelona: Editorial Paidós.

Strean, H. S. (1986). La pareja infiel. México: Editorial Pax.

Skygger, A. C. (1986). Relaciones familiares: Como salir bien librado. México: Pax-México.

Thibault, O. (1972). La pareja. Madrid: Ediciones Guadarrama.

Tordjman, G. (1986). La pareja; realidades, problemas y perspectivas de la vida común. México: Editores Grijalbo.

Vamik, D., Volkan, M. D. (1990). Duelo complicado. Revista de la Sociedad Psicoanalítica de México, A. C., Gradiva, 4 (1), 47-71.

Vidal de la Rosa, D. (1999). La relación destructiva intrafamiliar y la formación del autoestima. Tesis Licenciatura. Facultad de Filosofía y Letras, Colegio de pedagogía. UNAM. México, D. F.

Villanueva, M. A. (1988). Más allá del principio de la autodestrucción. México: El Manual Moderno.

Vivanco, C. M. (1997). El duelo como una emoción compleja: Diferencias de género. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología, UNAM. México, D.F.

Von Wobeser, H. I. (1998). Psicología del amor. Antología de la Sexualidad Humana II. México: Editorial Porrúa.

Walker, A. (1997). The menstrual cycle. New York: Routledge.

Walker, K. (1965). Amor, matrimonio y familia. México: Azteca.

Walker, L. (1989). Psychology and violence against women. American Psychologist. Vol. 44, No. 4, pp. 695-702.

Walters, M., Carter, B., Papp, P., Silverstein, O. (1991). La red invisible: Pautas vinculadas al género en las relaciones familiares. México: Paidós.

Walsh, F. (1982). Normal family processes. New York: The Guilford Press.

Watzlawick, P. (1991). Teoría de la comunicación humana. Barcelona: Editorial Herder.

Watzlawick, P., Nardone, J. (1992). El arte del cambio. Barcelona: Editorial Herder.

Watzlawick, P., Weakland, J., Fisch, R. (1986). Cambio. Barcelona: Editorial Herder.

Willi, J. (1985). La pareja humana: relación y conflicto. Madrid: Ediciones Morata.

Yela, C. (1996). Componentes básicos del amor: algunas matizaciones al modelo de Sternberg. Revista de Psicología Social, 2 (2), 185-201.

Zumaya, M. (1998). La formación de la pareja. Antología de la Sexualidad Humana II. México: Editorial Porrúa.

