

127



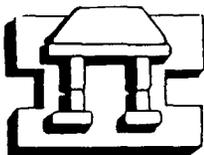
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

"ELECCION DE PAREJA COMO PREVENCION PRIMARIA DE LA VIOLENCIA CONYUGAL"

T E S I S A QUE PARA OBTENER EL TITULO DE: LICENCIADO EN PSICOLOGIA PRESENTA: VALERIA BERENICE MATAMOROS CASTILLO

DIRECTORA: AURORA ALEJO HERRERA SINODALES: ROQUE J. OLIVARES VAZQUEZ MA. DE JESUS RODRIGUEZ ZAFRA



IZTACALA

TLALNEPANTLA EDO. DE MEX.

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.

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CAMPUS IZTACALA**

NOMBRE DEL AUTOR: VALERIA BERENICE MATAMOROS CASTILLO

NÚMERO DE CUENTA: 9652797-7

GENERACIÓN: 96 - 99

TESINA

***"ELECCIÓN DE PAREJA COMO PREVENCIÓN PRIMARIA DE LA
VIOLENCIA CONYUGAL"***

**PROFRA: AURORA ALEJO HERRERA
DIRECTORA DE TESINA.**

“Dedico este trabajo y todos mis logros a mis padres y hermanos quienes han estado hasta el final conmigo”.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres:

Por su apoyo, comprensión y amor.

Porque inicié este camino a su lado, y hoy siguen incondicionalmente conmigo.

A mis hermanos:

Por su cariño y tolerancia.

Porque siempre están para escucharme.

A mis maestros:

Aurora, por su paciencia y cariño.

Roque, por el amor a la psicología.

Jesús, por el despertar de la conciencia.

Luis Velez, donde quiera que estés, por todo lo que significas hasta hoy.

Martín, por compartir su conocimiento conmigo.

Antonio, por el amor al servicio.

A mis amigos:

Marilza

Mónica

Rosario

Ricardo

Rubén

Hanek

Norberto

Oswaldo

Ignacio

Y todos aquellos que han crecido conmigo.

...Por todo lo que hemos vivido juntos.

A Dios:

Por la oportunidad de la existencia,

Por el amor, la inteligencia y todas las virtudes y defectos que ha depositado en mí.

Por darme la misión de servir al ser humano.

ÍNDICE

RESUMEN.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
CAPITULO 1. ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA ELECCIÓN DE PAREJA.....	7
1.1 EDAD MEDIA.....	7
1.2 MESOAMÉRICA.....	9
1.3 RENACIMIENTO.....	12
1.4 LA ELECCIÓN DE PAREJA EN EL SIGLO XVIII Y XIX.	
PAREJA EN LA ACTUALIDAD.....	13
CAPITULO 2. CARACTERÍSTICAS SOCIO-CULTURALES DE LA ELECCIÓN DE LA ELECCION DE PAREJA.....	17
2.1 LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD DE GÉNERO.....	17
2.2 CREENCIAS ACERCA DEL AMOR Y LAS RELACIONES DE PAREJA.....	19
2.3 LA PRESIÓN SOCIAL EN LA ELECCIÓN DE PAREJA.....	20
CAPITULO 3. FACTORES PSICOLÓGICOS EN LA ELECCIÓN DE PAREJA.....	23
3.1 LA CONSTRUCCIÓN DE UN IDEAL.....	23
3.2 EL ENAMORAMIENTO.....	24
3.3.EL AMOR.....	26
3.4 AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA.....	27
3.5 PROCESO DE ELECCÓN DE PAREJA.....	30
CAPITULO 4. VIOLENCIA CONYUGAL.....	32
4.1 AGRESIVIDAD Y VIOLENCIA.....	32
4.2 EL MALTRATO DOMÉSTICO COMO PROBLEMA SOCIAL.....	33
4.3 CARACTERÍSTICAS DEL MALTRATO DOMÉSTICO.....	33
4.4 CAUSAS DEL MALTRATO DOMÉSTICO.....	36
4.5 CONSECUENCIAS DE LA VIOLENCIA CONYUGAL.....	38
CAPITULO 5. PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA CONYUGAL: UNA PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.....	41
5.1 PREVENCIÓN Y NIVELES DE PREVENCIÓN.....	41
5.2 PROGRAMAS DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA.....	42
5.3 EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.....	43

5.4 LA INTERVENCIÓN COMUNITARIA DESDE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.....	44
5.5 TALLERES SOBRE EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.....	45
5.6 TALLER DE ELECCIÓN DE PAREJA COMO PREVENCIÓN PRIMARIA DE LA VIOLENCIA CONYUGAL: UNA PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA.....	45
CONCLUSIONES.....	54
REFERENCIAS.....	58
ANEXOS.....	60

RESUMEN

A través del presente trabajo se pretende como primer punto hacer un recorrido de la historia de la elección de pareja y las costumbres en el matrimonio, destacando que las creencias religiosas y los intereses políticos y económicos han marcado el comportamiento social. Los mitos acerca del amor, las costumbres en el matrimonio, los tabúes sexuales, son ejemplo de un lastre cultural que hoy en día, aún determina nuestra elección de pareja. Por tanto se ha hecho también, un análisis de los factores culturales y psicológicos que determinan dicha elección, procurando de esta forma, poder justificar el problema de la violencia conyugal como un problema psicosocial y desarrollar una propuesta que no pretenda intervenir en el problema como una forma de prevención terciaria, sino proponiendo un Taller, como una forma de intervención en un nivel de prevención primaria, que proporcione a los participantes la información adecuada a cerca de las relaciones de violencia, y los indicadores de una posible relación destructiva en el noviazgo. Se propone así, la creación de un Taller basado en el Enfoque Centrado en la Persona, donde exista un ambiente de confianza y sinceridad, y donde los participantes puedan manifestar sus ideas y necesidades sin percibir amenazada su autoestima, experimentando relaciones interpersonales sanas y genuinas, dando así pauta para que cada persona se reconozca y se atreva a profundizar en ese autoconocimiento.

Se concluye con una reflexión acerca del problema, destacando la importancia de replantear el verdadero motivo por el cual se une una pareja: el amor. Y se hace una invitación a concebir al ser humano desde una perspectiva holística con el fin de comprender sus verdaderas necesidades, y de esta forma dirigir la ayuda a la satisfacción de dichas necesidades como una forma de prevenir problemas no sólo de orden físico o social, sino psicológico y espirituales.

INTRODUCCIÓN.

La violencia es un problema social que ha existido siempre, pero tal parece que hoy en día es una de las características principales que describen a nuestra sociedad. Por esta razón filósofos, estudiosos de la conducta humana y científicos en el área de la salud se han empeñado en encontrar el origen de esta.

Se ha definido la agresión como instintiva, es decir, como "una conducta no aprendida y difundida en las especies, que representa la descarga de una energía agresiva que está constantemente formándose en el individuo" (Perlman, 1987, p.247). Por lo contrario la violencia tiene como principal característica el aprendizaje. Lafarga C. (1995) afirma que la agresividad se presenta como la reacción refleja del organismo a la frustración de las necesidades (biológicas, psicológicas, sociales y trascendentales) y que está orientada al crecimiento del mismo organismo y no como instinto destructivo. Los actos violentos aparecen cuando las condiciones medioambientales imposibilitan la satisfacción de las necesidades, cuando las frustraciones son muy grandes y prolongadas y cuando no se encuentran las vías adecuadas para canalizar la agresividad.

Esto se puede observar en diferentes ámbitos y resulta alarmante saber que en la familia, unidad fundamental en la sociedad, existe la violencia como parte de la dinámica familiar. Y es que son incontables los casos de violencia contra los hijos y entre cónyuges, dados en todos los estratos sociales, y desgraciadamente los menos denunciados son los casos de violencia conyugal. En el primer capítulo de este trabajo se realiza una revisión histórica de la sociedad y sus costumbres alrededor de la elección de pareja y el matrimonio, desde la edad media hasta el siglo XIX; de esta manera se pretende poner en evidencia la herencia cultural que ha sustentado la violencia en la pareja.

Desafortunadamente existe en la mayoría de las parejas algunos o todos los tipos de abuso, y en la sociedad mexicana, la violencia contra la mujer es la más común, aunque en una relación donde existe la violencia el hombre también sufre de abuso. Todo esto se deriva del poder que se confiere al género masculino en los diversos ámbitos de la vida, acciones que han llegado a ser tan cotidianas, que se visualizan como naturales. Ejemplo de esto es la institucionalización en la familia del patriarcado que se refuerza en la sociedad civil y se legitima en el estado y de lo cual opina Hierro (1998, p.5) "bajo este sistema no se da el entendimiento ni la aceptación profunda de la mujer como persona, ni como ciudadana autónoma sujeta a derechos. La consideración de la mujer como menor de edad perpetua o como objeto, permanece viva en muchos ámbitos de la vida cotidiana". Concretamente en México las relaciones, entre hombres y mujeres van desde aquellos en que la violencia es ocasional hasta relaciones definidas solo como violentas. En efecto, la violencia a las mujeres es una constante en la sociedad y en la cultura patriarcales, y lo es a pesar de ser valorada y normada como algo malo o indebido, partiendo del principio de la debilidad intrínseca de las mujeres, y del correspondiente papel de protección y tutelaje del género masculino a quienes se les atribuye poder, fuerza y agresividad. Y por otra parte, las mujeres también actúan violentamente cuando al depositar en sus esposos la responsabilidad de su vida y su bienestar, es común el chantaje sentimental, los celos, expresiones verbales de hostilidad e incluso empujones, jalones, etc. En el segundo capítulo se aborda el tema de las características socioculturales en la elección de pareja, haciendo un análisis de la formación de la identidad masculina y femenina, para evidenciar las características de comportamiento que llevan más adelante, en el matrimonio, a las relaciones de dependencia y violencia; también se mencionan los mitos sociales que existen alrededor

del matrimonio y el amor en pareja, y los factores culturales que pueden determinar una relación.

Goodrich (1990) afirma que existen tres supuestos centrales sobre los roles masculinos y femeninos. 1) los hombres creen tener el derecho a controlar la vida de las mujeres, 2) las mujeres creen que son responsables de todo lo que va mal en la relación de pareja y 3) las mujeres creen que los hombres son esenciales para su bienestar. Pero, ¿cómo se construyen este tipo de relaciones?. En el capítulo dos encontramos la respuesta desde una perspectiva social, pero ¿qué sucede psicológicamente en las mujeres y los hombres que los llevan a querer formar una pareja con alguien en específico?. En el tercer capítulo se hace un análisis teórico de los factores psicológicos que intervienen en la conformación de la pareja, como una forma de evidenciar cómo las carencias afectivas pueden llevar a cualquiera a engancharse en una relación que puede llegar a ser violenta.

En la sociedad mexicana la mujer y el hombre que se relaciona eróticamente los hace considerarse el uno dueño del otro, y esto hace que lo que suceda en esa relación sea válido. Los hombres asumen su papel de controlar y dirigir la relación, y las mujeres asumen su papel de servidumbre voluntaria impuesta por las instituciones conyugales; en estas circunstancias, denunciar la violencia implica para muchos traicionar el pacto de complicidad que se mantiene con la pareja y la esperanza de que las cosas mejoren en el futuro, la denuncia puede conducir a la indeseada ruptura (Lagarde, 1997). De esta manera hombres y mujeres ejercen violencia: se ignoran, se gritan, se ridiculizan, se torturan, se golpean y castigan, lo cual pone en evidencia el conflicto como hecho de la cotidianidad conyugal. En el cuarto capítulo se abordará el tema de la Violencia Conyugal: su definición, formas de maltrato, el ciclo de violencia y las consecuencias de ésta. Finalmente en el quinto capítulo se hace una propuesta de Prevención de la Violencia Conyugal, tomando en cuenta que existen tres tipos de prevención: primaria, secundaria y terciaria; la primaria consiste en poner en marcha programas con el fin de lograr que el problema no se presente eliminando las situaciones de riesgo, en la prevención secundaria se detecta a la población en riesgo poniendo en marcha equipos de intervención, en la terciaria se trata de evitar la reincidencia del problema. En el presente trabajo se pretende abordar el tema de la Elección de Pareja como prevención primaria de la violencia conyugal.

El campo de la intervención comunitaria desde el punto de vista de la psicología se ha expandido para incluir a la promoción de la salud mental, todos aquellos programas que contribuyan al desarrollo integral de la persona y de los grupos en que participa, desde esta perspectiva, la prevención primaria considerada como la intervención antes de que se presente la dificultad, constituye la principal herramienta, cuyo medio más eficaz es la educación: educar es prevenir que exista la violencia en la familia. (Gómez del Campo, E. 1992). Por esta razón la Educación acerca de la Elección de Pareja, constituye el esfuerzo primario para prevenir la violencia conyugal. En el quinto capítulo de este trabajo se propone un Taller sobre elección de Pareja, dirigido a jóvenes mayores de 14 años, de todos los estratos sociales, que estén interesados en el tema, dicho taller será sustentado teóricamente desde el Enfoque Centrado en la Persona de Carl Rogers, a fin de no sólo difundir la información acerca de la Violencia Conyugal y la Elección de pareja, si no de construir un Taller vivencial de autoconocimiento para enriquecer el autoconcepto y elevar la autoestima, ya que desde esta perspectiva, las experiencias se centran en el crecimiento personal en un contexto grupal, dando importancia a la creación

de un clima de seguridad psicológica donde el individuo no sienta amenazada su autoestima, y por lo contrario, enriquezca su autoconcepto.

CAPITULO I

ANTECEDENTES HISTÓRICOS DE LA ELECCIÓN DE PAREJA

La elección de pareja ha sido determinada por las costumbres sociales, la religión y la política de cada época, mismas que se han ido modificando con el paso de las generaciones. Dicha herencia cultural determina no sólo la forma de elección, sino también la vida familiar. Es por esta razón que resulta necesario hacer una breve revisión histórica de la sociedad, desde la edad media hasta el siglo XIX, con el fin de comprender las costumbres de nuestra época, en México.

1.1 EDAD MEDIA

La Edad media comienza con la caída del Imperio Romano de Occidente, en el siglo V, y se cierra con la toma de Constantinopla por los turcos y el descubrimiento de América, en el siglo XV. Esto significó la pérdida de la idea de imperio o del concepto de un estado universal.

La Europa Medieval fue durante largo tiempo una sociedad feudal y campesina, con una economía basada en el trueque, pero la introducción de un sistema monetario dio un gran impulso a la artesanía y al comercio y poco a poco surgieron nuevas ciudades mercado y con esto una nueva clase social: la burguesía.

Los gobernantes de la Europa occidental eran cristianos; fundaron y dotaron monasterios e iglesias, interesándose en los asuntos de la vida de la iglesia. La iglesia cristiana era una parte vital de la vida cotidiana, incluso los terratenientes construían capillas propias en sus posesiones. Al mismo tiempo, centenares de hombres y mujeres se retiraron de la vida familiar y se consagraron a Dios.

La Baja Edad Media es el periodo que abarca del siglo XI al XIV, y es conocido como uno de los grandes períodos creadores de la historia europea, ya que fue la época en la que Europa occidental se mostró claramente como la región más poderosa del mundo, por el nacimiento de la nación estado, de la industria y el comercio internacionales, de una gran organización religiosa y de una vigorosa cultura cristiana. La Iglesia significaba una gran fuerza en Europa junto con el estado, además de regir las vidas y propiedades del clero, la Iglesia regulaba los matrimonios y la moral, e intervenía para evitar las guerras, también organizó la donación de limosnas a los pobres y dispuso los días de fiesta. La mayoría de los reyes aceptaron la aspiración de la iglesia a manejar sus propios asuntos, siempre que no supusieran una amenaza a sus privilegios como gobernantes.

La sociedad medieval

La vida cotidiana de la sociedad medieval estaba regida por las leyes que proponían el estado y la iglesia, hombres y mujeres debían atenerse a las normas morales que establecían sus deberes de acuerdo a su género, lugar en la familia, en el trabajo, ante la iglesia y ante el rey.

Los destinos de la mujer eran el convento o la vida matrimonial, y para el hombre eran el monasterio, la investidura como caballero de la corte o el campo como la fuente de sostén familiar. La llegada de una niña a la familia no era celebrada como la del varón, en las clases altas por el deseo de transmitir nombre y herencia, y en las clases bajas, el aprecio de la fuerza de trabajo originaba una marcada preferencia por los varones. Hasta

los cuatro o cinco años de edad los niños eran criados por el ama o el aya y la madre. En los grupos sociales más modestos, los niños eran destinados a las labores del campo y para las niñas el destino ideal era colocarlas como criadas en casas más o menos adineradas. Y en el último caso, si eran criaturas absolutamente solas o abandonadas, si no iban a parar en una casa particular, podían ser recogidos en un asilo de huérfanos. (Carlé, 1988).

La preparación para la vida que se daba a las niñas, si es que no llegaban a ser monjas, daba por sentado que la mujer debía ser un ama de casa eficaz, para lo cual era preciso que supiera lo necesario para dirigir las tareas domésticas. El niño podría llegar a ser monje y estar consagrado a la búsqueda de Dios por medio de la oración y la soledad; podría llegar a ser caballero y vivir entre la violencia y la paz o como habitante de una aldea ser campesino, trabajar en el campo que por lo regular implicaba lucha social por ser la clase más baja. (Le Goff, 1990).

La elección de pareja

El Derecho canónico y la mayoría del Derecho consuetudinario establecían la edad del matrimonio para una joven a los doce años y para un muchacho a los catorce. Las princesas y príncipes, y los hijos de los grandes nobles tendían a casarse muy jóvenes, ya que eran útiles peones para reforzar alianzas o para la obtención de grandes posesiones de tierras. Por lo contrario, en las clases más bajas, la edad de contraer matrimonio era a menudo considerablemente mayor debido a la necesidad de tener suficientes tierras o recursos para hacer posible un matrimonio y un hogar independiente. (Wade, 1989).

A la niña se le inculcaba el ideal femenino de pasividad y sumisión a sus padres y a su futuro marido, y las virtudes necesarias en una mujer: la castidad y la obediencia. El matrimonio significaba el dominio total por parte del marido, y en la práctica, la desaparición de todos sus derechos legales mientras durara el enlace. Los hombres pasaban de la infancia a la juventud cuando llegaban a la edad y la madurez en la que se casaban y ejercían todos los derechos y privilegios de su posición en la vida y por lo regular preferían compañeras más jóvenes. Sin embargo la decisión del futuro de los hijos estaba a cargo del padre, quien disponía el destino de hijos e hijas desde su infancia, e incluso desde antes de que nacieran. La elección se apoyaba en el deseo de favorecer a los hijos y de asegurar su futuro a través de un matrimonio ventajoso, o bien, de favorecerse estableciendo una alianza familiar. (Carleé, Ma. Del Carmen, 1988). Tanto hombres como mujeres perdían el respeto y la amistad de sus familiares si se casaban con alguno de condición social más baja.

El matrimonio medieval.

El matrimonio para las mujeres significaba más que una liberación, o un paso hacia su independencia, el sometimiento hacia una autoridad marital. El marido que era real y verdaderamente el jefe de la familia, tomaba todas las decisiones, incluso las de orden económico. El hombre debía ser el guía y proveedor en su familia y la mujer debía, además de ser esposa, madre y ama de casa, capaz de participar en la conservación de los bienes familiares. La violencia marital era parte de la vida cotidiana, los golpes figuraban también, entre los métodos de imponer en la práctica la autoridad marital reconocida por la ley, y la mujer asumía dentro del matrimonio, la serie de obligaciones variables de acuerdo con su nivel social.

1.2 MESOAMÉRICA

La zona mesoamericana fue la que atrajo la conquista y la colonización españolas y por lo tanto constituye el antecedente indígena primordial para la formación del México actual. Estaba poblada por sociedades que, mediante un largo proceso de evolución, habían alcanzado desde unos dos mil años antes de la conquista un alto nivel de desarrollo, con un tipo de cultura caracterizado por un sistema de producción mediante la agricultura y la artesanía, capaz de mantener una población numerosa en la que existía una división del trabajo que incluía la distinción entre ciudad y campo, entre grupos dedicados a la producción de bienes y otros dedicados a la distribución y al gobierno. Una sociedad con elementos culturales importantes como la escritura, el registro del tiempo mediante un calendario, edificios monumentales, artes, educación, política y religión. (Pedro Carrasco, 1976).

Entre las ciudades de mayor importancia en mesoamérica se encuentran Los Mayas del Nuevo Imperio que se extendieron desde Chiapas en México hasta Centroamérica; y Los Aztecas que fundaron su ciudad en el Valle de México. La ciudad de México Tenochtitlán existió como una gran capital hasta el último siglo antes de la Conquista Española.

La base material de esta civilización era principalmente la agricultura, y su economía estaba basada en el trueque y el pago en especie. La falta de animales domésticos para el trabajo y la inexistencia de máquinas basadas en la rueda, obligaba al uso directo de la energía humana, siendo la cooperación simple la única forma para realizar los trabajos pesados.

La organización social

La sociedad mesoamericana estaba dividida en clases de acuerdo a las actividades de producción, el poder económico y político: se encontraban los campesinos, artesanos y comerciantes como la clase baja, y los sacerdotes, militares y gobernantes como la clase alta; además de los esclavos que constituía la clase más baja.

La familia era la unidad mínima social, y existían dos aparatos sociales muy importantes: el *calpulli* y el *tlatocáyotl*. "El *calpulli* era un grupo de familias cuyos miembros decían estar ligados por parentesco o por amistad, y que reconocían la ascendencia mítica de un antepasado común" (López Austin, p.78). Los miembros del *calpulli* habitaban en un territorio perteneciente al grupo, o barrio, y cada familia poseía una parcela. Dentro del *calpulli* existían autoridades internas, obedeciendo a un poder central, de tal manera que no perdían su individualidad y constituían una unidad política, administrativa, jurisdiccional, tributaria y militar. Sin embargo la importancia del *calpulli* radicaba en el alto grado de cooperación de sus miembros y como unidad de defensa de los intereses de las familias frente al aparato gobernante.

El *tlatocáyotl* era el aparato gobernante, el centro de poder que dominaba varios *calpulli*. Este grupo dominante estaba constituido por los *pilpitin* o nobles y en su representación, en la cúspide del poder, el *tlatonani* al que los españoles denominaron "rey". (Lopez Austin, 1993)

La familia campesina producía sus alimentos mediante el cultivo, y atendía a sus necesidades con otras actividades como el tejido a cargo de las mujeres, y la construcción de la casa familiar a cargo de los hombres. Independientemente de la actividad agrícola, los hombres del *calpulli* poseían profesiones comunes. Los altos

personajes del gobierno se dedicaban a actividades tanto civiles como militares y religiosas y dentro de cada uno de estos campos se combinaban los aspectos legislativos y judiciales.

Familia y Educación

Ya se mencionó antes que la unidad fundamental en la sociedad mesoamericana fue la familia y existen creencias, valores y prácticas que nos permiten suponer que existía un enorme interés por mantener la cohesión familiar. Había un equilibrio relativo en el manejo del poder. En el hogar el padre educaba a los hijos varones, y la madre a las hijas y cada uno atribuía ocupaciones específicas de acuerdo a la edad. Este tipo de relaciones sociales en las que se vio implicada la diferenciación de los sexos, fue normada por múltiples, complejos y fundamentales cuerpos jurídicos, éticos, religiosos, mágicos, etc. (López, Austin, 1993).

Existía tendencia a la endogamia en el calpulli, como forma de mantener la unidad en las familias. Así como una preocupación constante por mantener el equilibrio de la densidad de población. De esta forma algunos de los valores centrales de los antiguos fueron la constitución de una firme unidad doméstica, con una familia monogámica estable; el rechazo social a los divorciados y el repudio a los célibes y a los homosexuales masculinos.

Por otra parte, es importante mencionar que el ideal supremo en la educación, no solo era la asimilación de las tareas y normas de comportamiento de acuerdo al sexo, sino la transmisión del pensamiento del pueblo nahuatl de lo que puede llamarse *fisonomía moral y principio dinámico de un ser humano "In itlli, in yóllotl"* (León Portilla, 1961, p.147). Esto quiere decir, que para los antiguos era de suma importancia formar mujeres y hombres en cuyo rostro se exprese una moral firme y un corazón resistente (se incluye al corazón como el centro del cual parece provenir toda la acción del hombre); una persona sabia, hábil y comprensiva. Además, para las mujeres un rostro donde brille la femineidad. Tal era el empeño de los dirigentes supremos y de los padres y madres de familia por inculcar a sus hijos los principios que hicieran esto posible, que existía un sistema de educación universal y obligatoria, donde estaban incluidos los ritos que se practicaban al nacer un niño, como por ejemplo, el de su consagración a una escuela determinada como forma de que el niño recibiera una preparación específica para su inserción en la cultura.

Los padres educaban a sus hijos enseñándoles desde pequeños los principios que habrían de heredar de sus antepasados. Así por ejemplo, llegada la niña a los seis o siete años, su padre tenía una plática con ella donde le explicaba sus deberes como mujer en el hogar y sobre la moral sexual. La madre tomaba la palabra al terminar el discurso del padre. Ella enseñaba a su hija el modo de comportarse ante los demás y para ella misma, y remarcaba los consejos sobre moral sexual. Todos estos ideales éticos y educativos de la sociedad nahuatl existían y existen en los códices, así como muchas otras exhortaciones dirigidas a sembrar en los niños y jóvenes los ideales de su pueblo. (León Portilla, 1961).

La elección de pareja

Al hablar sobre elección de pareja también estamos hablando sobre una serie de tradiciones, costumbre y normas.

Como ya se mencionó anteriormente, el pueblo nahuatl, se distingue por su formación temprana en ética sexual. Con respecto a esto el padre pronunciaba a su hija las siguientes palabras:

"No como si fuera en un mercado busques a tu compañero, no lo llames, no como en primavera lo estés ve y ve, no andes con apetito de él."

"Que tampoco te conozcan dos o tres rostros que tu hayas visto. Quienquiera que sea tu compañero, vosotros, juntos tendréis que acabar la vida". (Sahagún, Códice florentino, en "Los antiguos mexicanos a través de sus crónicas y cantares", León Portilla, 1961, p. 151)

Se inculcaban también valores como el de la virginidad y la fidelidad. La mujer era educada para llegar virgen hasta el matrimonio y no relacionarse con dos hombre mientras estuviera casada, de lo contrario era despreciada por su propia familia y los miembros del calpulli. Al hombre se le recomendaba ante toda moderación en el trato sexual. Esto puede verse en el discurso del padre a su hijo:

"Oye hijo mío, así es en el mundo la reproducción. la multiplicación de la gente. Se digno determinar Tloque Nahuaque enviar una mujer, un hombre. Pero no te pierdas rápidamente; no te arrojes de cabeza; no caigas con los pelos de tu nuca, como un perro, sobre las cosas del sexo". (Sahagún, Códice florentino, en "Historia de la familia", Lopez Austin, 1993, p.86).

La elección de la pareja en el matrimonio la hacía el varón o sus padres, ya que era mal visto que la mujer o su familia eligieran a su marido. Cuando se elegía pareja, lo primero en realizarse era consultar a los astrólogos para averiguar si aquella unión sería conveniente. Posteriormente si el resultado era positivo, se dirigían a la familia de la joven, a través de las mujeres llamadas *ciballanque*, quienes funcionaban como negociadoras. La primera respuesta a la petición de entregar a la joven para el matrimonio era "no", dando diversas explicaciones. Los padres del joven regresaban después de algunos días y explicaban las razones por las cuales debían los padres de la novia, aceptarlo. Cuando los padres de la novia aceptaban la petición, le hacían parte a la joven y a los familiares. Si la joven aceptaba (por lo regular siempre lo hacía), los padres le dirigían un discurso sobre sus deberes como esposa. Por su parte los padres del novio hacían lo mismo.

Desde el día en que es aceptada la petición, la pareja entra en penitencia por cuatro días, es decir, durante cuatro días los jóvenes permanecían en ayuno y realizaban ritos y mostraban ofrendas a los dioses. Al cuarto día el matrimonio era consumado. Durante este rito la pareja vestía atuendo especial y no se bañaban. Al consumarse el matrimonio la pareja salía de su aposento y se dirigían al templo llevando ofrendas. Al quinto día se daban un baño y se vestían con atuendos nuevos. Al final se ofrecía una ceremonia y fiesta para los familiares. (De las Casa, 1987).

El matrimonio

Ya en el matrimonio era notorio que existía una división de las obligaciones en el hogar. Como ya se mencionó anteriormente, el hombre se dedicaba a las labores en el campo, mientras la mujer se encargaba del trabajo propio del hogar y ayudaba a su esposo.

Existía una superioridad del hombre sobre la mujer, que se demuestra no solo en cuestiones del hogar, sino en su relación como pareja. No se consideraba adulterio la

cópula del hombre casado con una mujer soltera, y sí la de un casado o un soltero con una mujer casada, lo que demuestra que existía un interés de defensa no tanto de la integridad del hogar, sino de un derecho del marido sobre la vida sexual de su mujer, derecho no recíproco. (Lopez Austin, 1993)

Por otra parte, la mujer, en términos de salud, era conceptuada como un ser de naturaleza fácilmente desequilibrante, y por lo tanto vulnerable y a veces generadora de fuerzas nocivas. Sin embargo la mujer nahuatl, poseía un alto nivel moral e intelectual. (León Portilla, 1961).

1.3 RENACIMIENTO

El renacimiento es la época que abarca los siglos XV y XVI, y se considera una época de transición entre la Edad Media y la Edad Moderna. Se origina en Italia y de ahí se propaga a otros países europeos. Durante esta época existen importantes cambios políticos, económicos, sociales, religiosos e intelectuales, entre los más importantes están: el movimiento de reforma protestante, la caída del feudalismo, la creación de la moneda y el descubrimiento de América.

En el plano filosófico surge el Humanismo, inspirado del estudio de los clásicos griegos y latinos. Con él, surge el concepto de un hombre universal e individualista que se distingue por sus talentos y su vitalidad. Este hombre se caracteriza también por una gran curiosidad, misma que lo lleva no solo en busca de continentes, sino también en busca de la verdad científica. Durante el renacimiento Dios deja de ser el centro del universo y el Hombre pasa a ser el centro y creador de todo (Antropocentrismo).

De los movimientos originados en el Renacimiento, tal vez los más importantes sean los movimientos de Reforma y Contrarreforma. El primero iniciado en Alemania en el siglo XVI por Lutero quien clama la reforma de la Iglesia católica. La Reforma es un movimiento no sólo religioso, sino político, ya que al separarse la Iglesia Católica, conformándose la Iglesia protestante, el Papa y las autoridades religiosas dejan de tener el poder político y social que tenían durante la Edad Media. El movimiento de Contrarreforma, iniciado por Calvino, es la manifestación de la inconformidad básicamente política de la Iglesia católica en contra de las reformas de Lutero.

El Renacimiento también fue una época de esplendor artístico. En todas las artes surge una inquietud por retomar la influencia de los clásicos grecolatinos, destacándose artistas como Leonardo Da Vinci Rafael y Miguel Ángel.

Organización socio-política.

Desde el punto de vista económico y social, la transición hacia el Renacimiento se definió por la caída de las estructuras feudales y gremiales de la Edad Media y el auge del modo de producción *precapitalista*. Esta transformación se produjo paulatinamente en las ciudades y en el campo desde los últimos siglos de la Edad Media. La clase baja (pueblo) se dividió en población urbana y población rural. La disminución de la población campesina y por lo tanto de la fuerza de trabajo agrícola, provocó un importante deterioro de las rentas nobiliarias, lo que dio lugar a la baja nobleza arruinada, esta se unió a la naciente clase burguesa dedicada a impulsar el capitalismo mercantil. Por su parte la alta nobleza, consolidó su posición económica y política.

El clero intensificó sus actividades litúrgicas y pastorales y fue abandonando progresivamente la gestión de las explotaciones agrícolas.

En general, la consolidación del capitalismo mercantil, consecuencia del pacto y el reparto de poderes entre la burguesía, la monarquía y la aristocracia, favoreció a su vez el surgimiento del Estado en su sentido moderno, es decir, como organización política centralizada y orientada a la defensa de los intereses nacionales de los principales grupos sociales que la sustentan.

El matrimonio en el Renacimiento

Durante el renacimiento permaneció la discriminación a la mujer, la cual era considerada jurídicamente y socialmente inferior, por lo que no tenía el derecho de elección para el matrimonio. La condición social de la mujer puede resumirse en la etimología de "mulier" que significa flaqueza moral y "femina" que significa falta de fe. De esta forma, surgieron una serie de acepciones misóginas de la mujer, como el elaborado por Passi en "Defectos mujeriegos" en 1599, donde se discutía entre otras cosas, si la mujer era persona y si no debiera sentir nostalgia de la condición masculina. Por otra parte, la mujer tenía una categoría muy baja en el derecho común, argumentando que la mujer no poseía las mismas cualidades intelectuales y morales que el hombre, e incluso que su cerebro y su corazón eran de reducidas proporciones. Por esta razón se deseaba ante todo tener hijos varones; cuando nacía una mujer era motivo de desgracia y resignación y se daba la explicación de que la naturaleza se esfuerza por crear un varón pero que las hembras son necesarias para la continuación del mundo. "El calvario de la mujer comenzaba con su nacimiento en medio de un llanto colectivo". (De Mario, R. 1987, p. 76)

Si la inferioridad jurídica de la mujer se manifestaba en varios aspectos de su vida, en el matrimonio se acentuaba. Tanto Estado como Iglesia concordaban en la sujeción de la mujer; hasta el año de 1520 en que Lutero afirmaba que hombres y mujeres nacían libre, sin embargo, esta rebelión ética de Lutero no sacudió ni siquiera a los conciliadores de Trento, y para 1555, 1564 y 1585 en el Nuevo Mundo, en los Concilios Regionales de México se establece la tutela, la represión y la cautela sobre la mujer, pero sobre todo una necesidad de ignorarla, de someterla y de castigarla como un obstáculo para la evangelización. "La legislación sinodal es detallada y atroz especialmente con las monjas y con el matrimonio, cuya dignidad de sacramento se consume en el holocausto de la naturaleza de los cónyuges" (et.al. 1987, p.96 - 97).

Evidentemente, los legisladores consideraban a la mujer de naturaleza inferior, hecho que se reafirma con las Sentencias de la Sacra Romana Rota, Las Actas de la Congregación Romana de los Obispos y Reguladores, y los Procesos de las Curias Diocesanas, que argumentan que el delito se identifica con el pecado, y el pecado es esencialmente femenino, dada la malicia congénita de la mujer. Ante esto correspondían penas menores para la mujer en virtud del privilegio de la *inbecillitas sexus*, ante lo cual solo estaba exenta la mujer satánica (bruja) y la mujer angelical (santa). Sin embargo, los humanistas contribuyeron con el paso de los siglos de forma notable a la igualdad moral de hombres y mujeres, aunque lo que ha prevalecido fue la desigualdad dado los prejuicios fisiológicos con referencia a la mujer, y la hostilidad en el matrimonio.

1.4 LA ELECCIÓN DE PAREJA EN LOS SIGLOS XVIII Y XIX.

El siglo XVIII fue clave para el cambio social, económico y político del mundo. A finales del siglo XVII inicia el proceso de racionalización y crítica de todos los aspectos

del conocimiento humano. Con el surgimiento de la burguesía como nueva clase social se concentran los esfuerzos la irracionalidad y poca funcionalidad de las instituciones y formas de organización social del Antiguo Régimen. Surge en este momento la doctrina liberal formulada por el inglés John Locke quien defendía la existencia de los derechos naturales del hombre, como la vida y la propiedad, la libertad y la igualdad. Según Locke, la función del Estado era únicamente la de gobernar y castigar los atentados en contra de los derechos humanos para evitar abusos del Estado en el ejercicio de sus funciones, el poder legislativo debía hallarse en manos de los representantes de la ciudadanía. Con base en estos principios se desata uno de los movimientos más importantes en Europa, la Revolución Francesa en 1789, con la toma del poder por parte de la burguesía. Las ideas de Locke inspiraron también a otros pensadores como Montesquieu, John Stuart Mill y Jefferson, este último escribió la Declaración de Independencia de los Estados Unidos de América y la Declaración de los Derechos de hombre y el ciudadano. A mediados del siglo XVIII se inició en Inglaterra el movimiento económico que significó la ruptura total del sistema económico anterior: la Revolución Industrial. La industrialización determinó el cambio del sistema económico basado en la agricultura y permitió la expansión de la población y la elevación del nivel de vida, ya que fomentó el aumento de la producción en todos los sectores económicos, así como el desarrollo de los medios de comunicación.

En América los movimientos de independencia se vieron fuertemente influenciados por los movimientos en Europa. El primer intento fue el que organizó el Gral. Francisco de Miranda en Venezuela en 1806. En 1810 la Junta regional de Buenos Aires proclamó su independencia con respecto a la Junta Central Peninsular, y fue así como un año después la Junta de Caracas a la que perteneció Francisco Miranda y Simón Bolívar proclamó el ideario de independencia en términos muy similares a la declaración de Jefferson. En México, donde se vivía bajo el dominio Español, el movimiento adoptó un carácter social. Con motivo de haber quedado separado de su cargo como Virrey Don Francisco Javier de Lizana y Beaumont, desde mayo de 1810 gobernaba la Real Audiencia de México, y fue así como creció la conspiración en la ciudad de Querétaro en la casa del Presbítero don José Ma. Sánchez, donde el corregidor de Querétaro Miguel Domínguez y su esposa doña Josefa Ortiz de Domínguez protegían a los conjurados. En estas juntas se contó con la presencia del párroco de Dolores Miguel Hidalgo y Costilla, y del capitán Ignacio Allende. Todos ellos compartían la idea de que había que destituir a los europeos de los puestos públicos con el fin de que la administración quedara en manos de aquellos nacidos en México, guardando fidelidad al Rey de España, a quien el pueblo en general profesaba respeto.

Pero la conjuración de Querétaro fue denunciada, y los planes se precipitaron. El 16 de Septiembre de 1810, Hidalgo y Allende iniciaron la revuelta. Hidalgo y el caudillo José María Morelos y Pavón promulgaron la abolición de la esclavitud y de los tributos sobre los indígenas. Y aunque el verdadero propósito de la revuelta fue ocultada al pueblo, cientos de hombres se unieron al movimiento, ya que al pueblo se le insistió en la idea de que los peninsulares querían entregar el reino a los franceses, por lo que la religión y los derechos del rey corrían peligro. La independencia fue consumada hasta 1821, cuando Iturbide redacta el llamado Plan de Iguala, cuyas garantías fueron: la unidad religiosa, la independencia completa respecto a España, y la unión de todos los habitantes sin distinción de razas. Dicho Plan fue mejorado posteriormente por Iturbide y O'donojú, quienes acordaron los puntos del tratado de Córdoba. (Alvear, Acevedo, 1993).

La sociedad mexicana

La capital mexicana como centro mercantil y manufacturero tenía una economía diversificada al borde de la industrialización y una creciente clase media. La sociedad era marcadamente española pues la mitad de los habitantes de la capital eran de esa ascendencia. Los residentes de la ciudad confiaban en que alcanzarían el nivel económico de las grandes ciudades europeas, influidos por la revolución intelectual de la Ilustración que llegó a la Nueva España en la segunda mitad del siglo XVIII, con la Doctrina de Derechos Naturales, el cuestionamiento de la Autoridad, el énfasis en lo secular y el deseo de progreso social. Sin embargo sus esperanzas sucumbieron porque el Movimiento de Independencia trajo inestabilidad política y recesión (Arrom, S. 1985).

Las zonas urbanas que rodeaban la capital se vieron amenazadas por el rápido aumento de la población y la expansión de haciendas y ranchos en tierras indígenas. Sumado a esto, existían repetidas sequías y con ello epidemias que azotaban la ciudad de México y los campesinos tenían que abandonar sus tierras para ir a las haciendas y a las ciudades en busca de comida y trabajo.

Para la sociedad mexicana el color, la ocupación y la fortuna podían influir sobre la calidad de la persona, como sucedía con la pureza de la sangre, el honor, la integridad e incluso el lugar de origen. En la ciudad de México existía una marcada desigualdad, la clase social que incluía la posición laboral, la riqueza y la raza, influía enormemente en el trato a las personas; de tal forma que la clase indígena era la más desprotegida y sometida. Así también existía un énfasis en la división de papeles, los hombres debían encargarse del trabajo para el sustento económico, el gobierno de los estados y las ciencias; y para las mujeres únicamente los quehaceres en el hogar con la familia.

La elección de pareja y el matrimonio en la sociedad mexicana.

Para la mayoría de los jóvenes en la sociedad mexicana, la elección de pareja y el matrimonio eran de gran importancia, ya que el matrimonio y la familia condicionaban fuertemente la vida cotidiana. El matrimonio era una institución significativa para ligar a las personas al orden social y religioso, sin embargo, existían impedimentos sociales para el matrimonio, como el estatus ocupacional y la raza, que eran de influencia definitiva en la decisión. (McCaa, en Gonzalbo, 1993).

En México, la vida familiar era muy estrecha. Generalmente la familia extensa habitaba una casa, es decir, abuelos, yernos, hijos y nietos habitan en una sola casa que generalmente era la de la familia materna. Ya que existía la costumbre de que las mujeres cuando se casaban, no entraban a la casa del esposo, sino que la mayoría de las veces el esposo llegaba a formar parte de la familia de su esposa. La vida doméstica se veía organizada por el patriarcado, en donde el jefe de familia, en este caso el abuelo o el esposo, proporcionaba el sustento y se le debía el mayor afecto y obediencia. Las mujeres mexicanas se dedicaban a las labores dentro del hogar, y a las jóvenes de clase alta se les inculcaban hábitos como el buen vestir, la coquetería y la ambición por las riquezas. Pero a casi ninguna mujer de ninguna clase se le concedía el hábito del estudio. Paula Kolonitz¹, escribe sobre las mujeres y sobre su educación lo siguiente:

"A las damas mexicanas jamás les vi un libro en las manos, como no fuera el libro de las oraciones, ni jamás las vi ocupadas en algún trabajo. Si escriben, su letra muestra

¹ Paula Kolonitz, llegó a México el día 28 de mayo de 1864, formando parte del séquito de Carlota durante la travesía de Miramar a Veracruz. Escribe sus impresiones de México en un libro titulado "Un viaje a México en 1864".

claramente que están poco acostumbradas a hacerlo; su ignorancia es completa y no tienen idea de lo que son la historia y la geografía" (Kolonitz, P. 1984, p. 107)

La mujer mexicana dedicaba su tiempo a las labores del hogar, ya que no asistía a la escuela, y si lo hacía, únicamente aprendía a leer y a escribir. Tenía gran devoción en lo que respecta a la religión católica, de lo cual desprendía la mayoría de sus valores morales y por consecuencia, la base de su comportamiento en sociedad. Se justificaba en la religión y el castigo divino el hecho de que las mujeres no tuvieran acceso a su independencia económica y a la cultura. Ya que la finalidad única del matrimonio era la procreación, resultaba inmoral el amor excesivo, el placer y la intensión sexual, que no estuvieran encaminadas a la reproducción. (González, 1991)

La mujer mexicana se casaba entre los catorce y quince años, basando su elección en la posibilidad de una mejor calidad de vida, es decir, en un ascenso y estabilidad en la clase social. Y por lo regular tenía un extenso número de hijos, entre diez y dieciocho, por lo que su calidad de vida era deficiente en comparación con la de los hombres.

En el siglo XIX, existieron cambios en todos los aspectos de la vida, se defendieron los derechos del hombre en sociedad, sin embargo, existía desigualdad en los sexos, la autoridad del hombre sobre la mujer era evidente en todos los aspectos, existía la violencia como un hecho que formaba parte de la vida cotidiana y se justificaba tanto en la sociedad como en la religión.

Hasta ahora se ha hecho un recorrido histórico desde el siglo V con el inicio de la Edad Media, hasta el siglo XIX, y se ha encontrado que religión y estado han normado la vida cotidiana tanto en el comportamiento social como en lo personal. Tal ha sido la influencia de la Iglesia y el estado sobre los individuos, principalmente en la Edad Media, que más adelante (siglo XIX) las nuevas corrientes de pensamiento fueron cuestionadas y rechazadas por intentar renovar las costumbres, como en el caso de las diferencias de género atribuidas a las mujeres en la físico y moral; durante siglos la mujer fue considerada inferior al hombre en todos los aspectos, por tanto sus derechos eran limitados tanto en la sociedad como dentro de su propia familia, dando paso a las constantes formas de abuso; con el nacimiento del humanismo la situación mundial cambió, incluso, bajo estas nuevas ideas liberadoras surgieron los grandes movimientos de independencia; sin embargo el proceso de cambio ha sido lento y aún en los siglos XIX y XX se siguieron presenciando manifestaciones de ideas de culpa y castigo impuestas por la iglesia y el estado. Pero ¿cómo influyeron estas costumbres en nuestra época? y, ¿cómo han determinado la forma y los factores que se toman en cuenta para la elección de pareja?. Estas preguntas serán abordadas en el siguiente capítulo.

CAPITULO 2

CARACTERÍSTICAS SOCIOCULTURALES DE LA ELECCIÓN DE PAREJA EN LA ACTUALIDAD

El comportamiento de hombres y mujeres está regido por las costumbres y normas sociales, éstas son transmitidas de generación en generación a través de la educación recibida en la familia (principalmente) en la escuela y otros medios como la televisión y la literatura; y aunque hoy en día las expectativas de vida son diferentes a las de siglos atrás, existen rasgos de comportamiento producto de ideas de periodos anteriores. A continuación se hace un análisis de la influencia sociocultural en la formación de la identidad femenina y masculina, y su papel determinante en la relación de pareja.

2.1 LA CONSTRUCCIÓN DE LA IDENTIDAD DE GÉNERO

Hablar de género es hablar de las características en el comportamiento social que definen lo femenino y lo masculino en la cultura. "El género es un concepto social y entraña la asignación de ciertas tareas sociales a uno de los sexos y de otras, al otro sexo" (Goodrich, 1990, p. 23). Estas asignaciones constituyen las creencias sociales sobre lo que significa ser varón y mujer en una sociedad dada y en un periodo determinado.

La familia como la unidad fundamental en la sociedad es la encargada de la transmisión de las expectativas, roles y estereotipos para cada sexo. Enseña los roles de los géneros aprobados por la cultura, educando a las niñas y niños de manera diferente, manteniendo distintas expectativas para ellos y ejerciendo diferentes presiones sociales para unos y para otros. Corsi (1995, p. 20), establece que "la identidad de género implica la identificación con los valores y los atributos culturales adjudicados, en un contexto histórico-geográfico determinado, a la masculinidad o la feminidad".

La construcción de la identidad femenina.

Las niñas crecen por lo regular dentro de una familia en que las madres y/o otras mujeres son el progenitor con el que más conviven, por lo cual se empiezan a identificar más directa e inmediatamente con sus madres y con los roles familiares de sus madres. Desafortunadamente la condición genérica femenina, sitúa a la mujer en un estado de inferioridad con respecto al hombre, ya que se ve limitada en la posibilidad de emprender un proyecto personal de trascendencia si no es a través de otros, es decir, la mujer en la mayoría de los casos llega al matrimonio y limita sus funciones a las de pareja sexual y encargada del cuidado de los hijos, fomentando así los rasgos considerados positivos en la mujer en la sociedad patriarcal: pasividad, docilidad, ingenuidad e ineficiencia. (Hierro, 1985).

El ser esposa, ama de casa y madre constituyen dos ejes claves en la ubicación social y cultural del ser mujer, de tal forma que la escuela y el mundo del trabajo quedan subordinados a ser actividades complementarias. Esto se ve fomentado ya que dentro del

seno familiar a las niñas se les enseña a ser pasivas y se les inculca el miedo a salir fuera de casa para evitar "abusos", lo cual lleva el mensaje de que el simple hecho de ser mujer es motivo para sentirse débil.

A la niña se le aprueban los juegos dentro del hogar, aquellos que en su mayoría son la imitación de los quehaceres del ama de casa (cuidar a los niños, limpiar la casa, ir de compras y atender al esposo). De esta forma los procesos de identificación de las niñas están continuamente mediados por la persistente relación con su madre (Alarcón, Covarrubias y Herrera, 1991).

En el campo de lo amoroso, a la mujer se le asigna el lado emotivo de la relación y al hombre el de la razón. La mujer suele ser sensible, no tiende a racionalizar sus emociones, tan sólo a sentir las y expresarlas. Sin embargo, esto no la coloca en el lugar de "víctima", pues también subsiste el discurso en el que la mujer educa a la mujer en el conjunto de estrategias de enamoramiento para retener, conmovier, ennoblecer, castigar y dirigir al hombre y colocarlo así en el lugar del "ideal eterno" (Alarcón *et al*, 1991). Esto es logrado con el constate mensaje de que la mujer con sus cualidades de nobleza, bondad y castidad espera siempre la llegada de aquel que será el hombre que la proteja y mantenga, de tal forma que la joven al elegir pareja buscará características como la solvencia económica, el carácter dominante y/o la fortaleza física en el hombre (Lagarde 1997).

La construcción de la identidad masculina

Corsi (1995) afirma que la identidad masculina se construye por un proceso de diferenciación de lo femenino y no tanto como resultado de un proceso de identificación. Esto como a causa de que el primer vínculo del varón es con una mujer (su madre). De esta forma el proceso psicológico según el cual se construye la identidad masculina gira alrededor de la separación - diferenciación. Es decir, para llegar a ser varón ante la sociedad, el hombre deberá realizar un largo trabajo de represión de las identificaciones femeninas iniciales. Sobre todo porque vivimos en una sociedad androcéntrica y homofóbica, de tal forma que él debe demostrar que no se parece a una mujer ni a un homosexual.

Alarcón, Covarrubias y Herrera (1991) señalan que los procesos de identificación del niño muy rara vez están insertos en una verdadera relación afectiva con el padre. En el niño, la identificación tiende a construirse más en el aprendizaje de roles en un nivel abstracto o categórico y no tanto en una identificación personal. Los padres varones no acarician ni miman a sus hijos varones del mismo modo que a sus hijas mantienen mayor distancia y cierta brusquedad en el contacto corporal, esto porque la sociedad patriarcal en la que vivimos impone una figura paterna caracterizada por parámetros tales como "ley", "autoridad" y "distancia". De esta forma el padre no solo limita el contacto físico con sus hijos, sino que también se muestra como un padre lejano, ausente, faltante, lo que implica para el hijo varón incorporar a su repertorio conductual la restricción emocional como un modo de diferenciarse de lo femenino y parecerse a lo masculino. (Corsi, 1995).

Así como la atribución cultural que se asigna a lo femenino son los rasgos de pasividad - receptividad, a lo masculino se le asignan los rasgos de actividad - agresividad. El hombre en su proceso de diferenciación de lo femenino recurre a una serie de comportamientos que en un principio son directamente inculcados por los padres o familiares con mensajes como "los niños no lloran", "los niños no juegan con muñecas", etc. Posteriormente puede optar por anular todo afecto positivo a las mujeres y

transformarlo en desprecio, lo cual lo convertirá en un hombre que dirige, ordena, legisla, sanciona y esto lo tiene a salvo de poner en evidencia sus aspectos más débiles. Otro camino es el de convertirse en un hombre seductor con una relativa facilidad para entablar vínculos afectivos, lo cual lo hace proyectarse con una imagen sensible y desvalida. (Corsi, 1995).

Por otra parte, los varones aprenden desde la niñez a resolver los conflictos de forma violenta, la misma sociedad los impulsa a cumplir con el *deber ser*. "El hombre siempre es racional y conoce todas las respuestas, nunca evita el enfrentamiento; tiene una carrera exitosa y hace mucho dinero; siempre está para mantener a la familia, es duro, fuerte, no expresa los sentimientos; nunca falla". (Dohmen, M. 1995, p.74).

Al hombre se le atribuye el lugar de *jefe* de la mujer, *jefe* de familia, *juez*. Con las características de racionalidad, control y dominancia. Siente la necesidad de establecer logros y la dificultad para expresar y demostrar sus propios sentimientos; y finalmente, construyendo una definición rígida de la masculinidad, para ser hombre se deben tener relaciones sexuales. (Dohmen, M. 1995).

2.2 CREENCIAS ACERCA DEL AMOR Y LAS RELACIONES DE PAREJA

Alrededor del amor y las relaciones de pareja se han creado una serie de mitos o creencias cuyo origen se encuentra en la historia, desde el momento mismo en el que hombre y mujer se relacionan como pareja, unidas o no por el amor. Estas creencias se han mantenido y reforzado por la literatura, la música y en sí todas las formas de expresión del ser humano que han logrado trascender el tiempo y que han dado cuenta de las transformaciones en el pensamiento social. Estas creencias que comúnmente forman parte de nuestra educación se ponen en evidencia en frases como: "*con amor se conquista todo*", "*el amor es para siempre*", "*todos los hombres (mujeres) son iguales*", "*no puedo vivir sin él (ella)*", "*quien bien te quiere te hará llorar*", "*es un diamante en bruto que tengo que pulir*", "*en el fondo me ama*", etc.

Rage A. E. (1997) habla de los mitos acerca del amor según Corey (1993, cap. VI) de los cuales se mencionaran tres:

El mito del amor eterno

En México se sigue teniendo la idea del matrimonio tradicional, en el cual la unión "debe ser para siempre" según las creencias judeocristianas. Y a menudo las parejas parecen tener la esperanza de una relación duradera. Sin embargo las personas cambian y lo mismo sucede con su amor y esto puede llevar a los miembros de la pareja por direcciones opuestas.

El amor de una pareja puede ser sin duda una de las experiencias más plenas y gratificantes que el ser humano es capaz de sentir. No obstante la convivencia satisfactoria no se limita solo a la capacidad de emocionarse. Los problemas de índole práctico requieren de habilidades concretas efectivas que de no estar o no desarrollarse complican la relación. (Aguilar K. E. 1987)

El mito de que el amor implica constante cercanía.

Rage (1997, p. 124) afirma que todas las personas poseen una necesidad de cercanía pero al mismo tiempo desean tener su propia intimidad". Esto quiere decir que el hecho de que dos personas sientan amor el uno por el otro los hará sentir la necesidad de estar juntos, pero esta cercanía se vuelve intrusiva cuando se invade la intimidad de cada uno. Sin embargo se cree que el amor da la facultad de pensarse y sentirse responsables de la pareja, de los sentimientos, pensamientos, acciones, elecciones, deseos, necesidades, bienestar y destino, lo cual crea relaciones que lejos de estar fundamentadas en el amor, son relaciones de dependencia. (Beattie Melody, 1998).

El mito de la Exclusividad en el amor

Existe la tendencia a pensar en el amor como limitado. Se cree que el amor se reserva a una sola persona, a la cual debemos siempre esperar y tolerar y por la cual debemos incluso sufrir. Esta creencia sustenta algunos otros mitos como el pensar que es mejor continuar con una relación, aunque resulte dañina, por ser duradera que aventurarse a otra nueva; o creer que una relación **tiene que funcionar** de lo contrario es signo de fracaso.

Sin embargo la realidad es que terminar una relación o no consumarla como es nuestro deseo representa simplemente un cambio en nuestra vida. Aguilar, K. (1989, p. 69) afirma que "sostener una relación inadecuada para evitar el fracaso que implicaría romperla, suena más a un cómodo pretexto que oculta realidades, como la propia inseguridad sobre la capacidad personal para enfrentar novedosas situaciones con valentía".

Otros mitos que sustentan la creencia de la *exclusividad en el amor* son los referentes a la **virginidad y la fidelidad**. Estos temas han sido discutidos e incluso legislados a lo largo de la historia de la sociedad. Y efectivamente, en occidente siempre ha habido un énfasis sobre la fidelidad sexual en el matrimonio.

Aun en nuestros tiempos se mantiene la creencia de que la mujer debe llegar virgen al matrimonio, y que tanto nombres como mujeres deberán ser fieles hasta la muerte. Y aunque estos temas siguen causando polémica la realidad nos hace ver que virginidad y fidelidad son elecciones de orden personal, que hemos vivido bajo una moral patriarcal que ha reforzado la represión de la sexualidad femenina y que esto mismo ha dado pie a la infidelidad masculina. Sin embargo, hoy en día no solo está de por medio la moral, sino la propia salud; por tanto elegir permanecer virgen y/o fiel así como otras elecciones que tienen que ver con la relación de pareja es asumir la propia responsabilidad sexual en lo físico, psicológico y social.

2.3 LA PRESIÓN SOCIAL EN LA ELECCIÓN DE PAREJA

Se puede observar que históricamente la elección de pareja se ha visto definida por la conveniencia social y política de la familia, no fue sino hasta el siglo XX que se ha dado cierta *libertad* en la elección. Sin embargo afirma Lemaire J. G. (1990, p.47) que "la distribución cambiante de la población y el crecimiento de las aglomeraciones urbanas, la movilidad geográfica acrecentada, las ocasiones más frecuentes de aproximación entre los jóvenes de uno y otro sexo, y su mayor libertad de relaciones, no hacen que los

individuos puedan elegir al azar a su cónyuge. En realidad, las posibilidades de elección están estrechamente limitadas".

Aunque el matrimonio ya no es arreglado sigue sufriendo toda clase de presiones exteriores. Por una parte el campo donde cada persona puede elegir pareja es un espacio restringido al lugar donde ha crecido y se desenvuelve. Y no por la imposibilidad de visualizar otros lugares para conocer otras personas, sino porque cada individuo llegando a la edad de las elecciones significativas esta ya definido por su educación, por el contexto sociocultural y por las condiciones económicas y geográficas de su medio, hablando no solamente de la presión proveniente de la familia, sino del medio en general. Cada persona estará ya convencida de que su elección será libre, pero siempre está mediada por las expectativas de la sociedad en la que vive: el nivel socioeconómico, el grado académico, la ocupación e incluso la edad y la religión.

La elección obligatoria de la pareja

Vivimos en una estrecha dependencia afectiva y cultural con nuestro medio de origen, lo cual nos deja a merced de la familia y de las normas sociales. Esta estrecha relación puede obligar a los jóvenes a casarse, a contraer matrimonio aun sin haber hecho una elección libre y convincente. De esta forma observamos que las normas sociales pueden determinar la elección.

El caso más común de la elección obligatoria es tal vez la que se hace en caso de un embarazo temprano no esperado. El problema aquí es que los jóvenes se han **encontrado**, más no se han **elegido** y las primeras relaciones sexuales que les sirven en un principio como un encuentro, como una forma de conocerse, los llevan a precipitar sus decisiones ante las expectativas de la sociedad quienes califican de impropio, dañino, malo, inmoral o delictivo el que exista un embarazo antes del matrimonio o en su caso, que una mujer críe a un hijo como madre soltera. Estos jóvenes a quienes se les ha impuesto una obligación de casamiento ante el anuncio de un embarazo, no están en absoluto preparados para ello y tienen todas las posibilidades de una ruptura rápida y dolorosa (Lemaire, J. G. 1990).

Se puede mencionar además que otra situación por la cual se induce a la elección obligatoria de la pareja es la relación sexual. Aún cuando no exista un embarazo, el simple hecho de la pérdida de la virginidad puede ser para la familia un motivo para el matrimonio. Ya se mencionó antes que la virginidad es hasta nuestros días parte de las normas morales impuestas a la mujer y la ruptura de esta norma puede ser motivo de desprestigio y por tanto la única forma de enmendar ese error es el matrimonio. Sin embargo, como en el caso anterior, puede ser que la pareja simplemente se haya encontrado, pero no elegido y por esto el matrimonio resulta una salida que tarde o temprano tendrá un desenlace doloroso.

El matrimonio por conveniencia.

Lemaire (1990) también cuenta entre la elección ejercida por la presión social el matrimonio por conveniencia, entre los que encontramos: el matrimonio de quienes las circunstancias sociales los limitan en la elección, como los grupos aislados y los extranjeros; y el matrimonio de quienes han elegido pareja por intereses sociales, políticos y/o económicos.

En el primer grupo, el de los aislados encontramos aquellos cuyo origen social, étnico, lingüístico o cultural los ha tenido en un marco social oprimido y no han adquirido nunca el equipamiento cultural y especialmente verbal necesario para la expresión de sus afectos, deseos y temores, por lo cual es posible que formen pareja en condiciones de estricta homogeneidad.

El segundo grupo, el de los extranjeros, los que están separados de su origen cultural, separados de sus normas, de sus prohibiciones, de su protección, inmersos en una cultura diferente y difícilmente asimilable, se encuentran ante la posibilidad de un compromiso demasiado precoz en una pareja sin que exista una verdadera elección recíproca. En estos casos la necesidad de compañía coloca a la pareja en una estrecha dependencia afectiva, quienes con frecuencia han aceptado a su compañero(a) más que elegido.

El último grupo es el perteneciente al matrimonio planeado por intereses socioeconómicos y/o políticos. En este grupo se encuentran los individuos que han encontrado pareja y la han elegido por mantener o lograr un estatus social o económico. A menudo estos matrimonios son resultado de una planeación estratégica y por lo tanto son únicamente *la apariencia de una pareja*. Entre estos encontramos los matrimonios arreglados para obtener una pensión, para adquirir bienes o un trabajo.

Es así como se puede afirmar que durante siglos la vida familiar estuvo regida bajo el patriarcado, en donde el hombre tenía la autoridad sobre la familia y se le atribuía el papel de proveedor y juez; por lo contrario la mujer, debía atenerse a las decisiones de su esposo, sin poder incluso, decidir sobre su propio cuerpo. Este comportamiento era legislado por el estado y apoyado por la iglesia, por lo tanto se asumían estos papeles sin posibilidad de cambio. Hoy en día la situación es diferente, sin embargo, las creencias religiosas y morales persisten en las familias, donde los mitos sobre el amor y el matrimonio mantienen la situación de opresión y abuso en la pareja. Pero esta situación se refuerza también en lo psicológico, dado las necesidades afectivas que subyacen a las características de la vida en familia, y al comportamiento estereotipado para hombres y mujeres. En el siguiente capítulo se abordará con detenimiento los aspectos psicológicos que influyen en la elección de pareja.

CAPITULO 3

FACTORES PSICOLÓGICOS EN LA ELECCIÓN DE PAREJA

La elección de pareja es un proceso cuyo primer momento es la búsqueda de una persona que se acerque al ideal que hemos construido: este ideal está constituido por las características físicas, sociales, económicas, religiosas, psicológicas, etc., que responden a nuestras necesidades afectivas, principalmente. A continuación se abordará el tema de la elección de pareja enfatizando en las características psicológicas que la determinan.

3.1 LA CONSTRUCCIÓN DE UN IDEAL.

Todos hemos deseado muchas veces encontrar la pareja con quien, armónicamente unidos, disfrutemos de plena realización. Sin embargo esto no es más que una ilusión. Existen muchas razones por las cuales las parejas llegan a la ruptura, o simplemente cada individuo puede estar formando un ideal que no deja de ser irreal.

Esto a ocurrido a lo largo de los siglos desde que existe el matrimonio. La diferencia está en las razones por las cuales hoy se elige pareja. Vivimos en un mundo agitado donde los cambios repentinos son parte de las formas en que nos adaptamos a las exigencias sociales, y construimos una imagen de pareja que se adapte a esos cambios. Es verdad que nuestra elección sigue estando fuertemente influida por las costumbres y normas sociales; si embargo cada persona construye un ideal de acuerdo a sus necesidades afectivas.

Lemaire, J.G. (1996) refiere algunas posibilidades de elección de pareja de acuerdo a las necesidades psíquicas de los individuos. La primera es el caso de las mujeres que eligen a un hombre con parecido físico y/o en comportamiento al de su padre. El padre como figura masculina más importante es el ideal inconsciente que la mujer desea encontrar. Por otra parte, existe la elección de un hombre varios años más grande que la mujer, como la forma de satisfacción de la necesidad de ser protegidas, pero no solo eso, también que cumplan con las funciones de la *figura materna*, es decir, esperan de su marido un papel afectivo completo, un sostén emocional más que una compañía.

En el caso de los hombres, puede ser que su elección conyugal este clara y conscientemente dirigida a encontrar una mujer que no se parezca a su madre, sobre todo si ésta a sido el prototipo de madre sumisa, abnegada o "pisoteada" por su padre. O puede ser conducido a elegir a una mujer en función de las características parentelas y protectoras que ella simboliza. "Lo que en vano esperó de su padre y que sigue buscando nostálgicamente, lo encuentra en su mujer, y de modo inconsciente le pide a ella que desempeñe ese papel". (Lemaire, J.G. 1996, p.61).

Por otra parte, es común que se construya un ideal de acuerdo a experiencias del pasado, como una forma de compensar o de reparar la frustración o la decepción insoportable que dejó la primera relación. Puede ocurrir que al sentir que existe una falta de realización del ideal construido, se elija a un compañero(a) que encarne este ideal.

Pero no todo tiene que ser específicamente de esta forma. La distribución de los papeles no se establece de la misma manera en todas las relaciones; por ejemplo, el que adopta un papel "protector" en una situación determinada no lo adopta en otra; y el que parece dominar en una relación, puede figurar en otra como dominado. Finalmente lo que une a la pareja es la identificación dentro de una percepción de la vida parecida, donde las maneras de reaccionar son complementarias del uno sobre el otro. "Lo que crea la fuerza de la atracción mutua específica es fundamentalmente la percepción inconsciente de una problemática común" (Lemaire, J. G. 1996, p.140).

Tomando en cuenta lo anterior se deriva que cada individuo tiende a reproducir cierto tipo de relación con la persona que parece cubrir sus necesidades afectivas. Esto incrementa el apego hacia ella, suprimiendo todas las situaciones de disgusto y los aspectos insatisfactorios, como una forma de mantener la ilusión.

La idealización comienza desde antes de encontrar a alguien. Inicia con la inquietud y la búsqueda de la persona cuyas características físicas, condición social y personalidad se adapten a lo esperado. Se incrementa con la aparición de "alguien" cuyas características se asemejen al ideal consciente e inconsciente. Y puede terminar poco después cuando en la convivencia intervienen muchos otros factores. (Aguilar, K. 1989).

3.2 EL ENAMORAMIENTO

" Enamorarse es la única aventura ilógica, la única cosa que estamos tentados a considerar sobrenatural en nuestro vulgar y razonable mundo. El efecto está fuera de toda proporción con su causa. Dos personas, quizá ninguna de ellas ni muy amable ni muy hermosa, se encuentran, hablan un poquito y se miran otro poquito a los ojos. Esto mismo ha ocurrido ya una docena o más de veces sin especial resultado en la experiencia de ambos; pero ahora todo es diferente. Ahora han caído, de pronto, en ese estado en el que otra persona viene a ser la verdadera esencia y el centro de la creación y echa abajo con una sonrisa todas las laboriosas teorías. Un estado en el que todas nuestras ideas están tan ligadas a ese pensamiento dominador que hasta los más triviales cuidados de nuestra persona vienen a ser otros tantos actos de devoción, y hasta el mismo amor a la vida se resuelve en un deseo de permanecer en el mismo mundo que habita tan preciosa y codiciable criatura". (Stevenson, R.L. 1981. "Virginibus purisque", cap.III)

El pensamiento de Stevenson, describe la forma como hombre y mujer caemos en un estado donde todo pasa a segundo término y lo más importante es todo lo relacionado con la persona amada: el enamoramiento. No cabe duda que el estar enamorado es una de las experiencias más placenteras que el ser humano puede vivir, y existen evidencias que llevan a pensar que es un fenómeno universal característico del ser humano, aunque puede variar de acuerdo a la cultura y las diferencias individuales.

Para definir el enamoramiento es importante mencionar que existe una diferencia entre éste y el amor. El enamoramiento o Limeranza no es una atracción sexual, es algo más o diferente, pero tampoco es el amor en sí. Se inicia con una sensación apenas perceptible de interés por una persona y va incrementándose de acuerdo a las circunstancias. Es un conjunto de sentimientos y percepciones más que una serie de eventos. Cuando la limeranza llega a niveles altos de intensidad puede transferirse a otra

persona o declinar hasta desaparecer. Pero cabe la posibilidad de que si existe la reciprocidad, se desarrolle la respuesta emocional que suele describirse como amor. (Alvarez, J. L. y Jorgenson, G. 1996).

Características del enamoramiento

La persona enamorada manifiesta características físicas y psicológicas típicas. La primera de ellas es el **pensamiento intrusivo**. En este estado la mente está invadida por pensamientos respecto a la otra persona; se piensa constantemente en el momento de verla y lo que va a suceder. A esto se le llama también fantasía limerante; y cuando existen evidencias de reciprocidad, la sensación es de euforia. Los pensamientos están ocupados en recordar y recrear los momentos con la otra persona, resaltando sus atractivos y cualidades.

Si existe la posibilidad de que no se dé la reciprocidad, el sentimiento se incrementa acompañado de temor al rechazo, en este estado a menudo es imposible evitar el enamoramiento. La autoestima se ve afectada negativamente, por lo cual, se experimenta la necesidad de mejorar el aspecto para incrementar las posibilidades de atracción.

Algunos de los síntomas físicos experimentados durante la limeranza son: las palpitaciones del corazón (taquicardia), temblor, palidez, falta de apetito; y si la incertidumbre es intensa, se presenta un agudo estado de angustia, lo cual se manifiesta como una opresión en el pecho. Muestra de esto son algunas frases del enamorado como "siento mariposas en el estómago", "el corazón parece que se me va a salir cuando lo veo", "me duele el corazón", etc. Por otra parte, la persona enamorada tiene un estado de ánimo muy vivaz y despierto; su capacidad perceptiva es alta y presenta una inagotable energía para realizar todo aquello que la acerque a la otra persona. (Alvarez, at el).

Lemaire, J. G. (1998), menciona que el enamoramiento llega de una forma totalmente espontánea, en condiciones a menudo imprevistas e imprevisibles. Lo cual lo aleja de toda reflexión crítica, todo razonamiento y todo cálculo. El individuo enamorado dará un discurso complejo acerca de lo que le atrae de la otra persona debido a la naturaleza inconsciente del enamoramiento.

Química sexual

Si bien es cierto que química no es igual a enamoramiento, si se puede admitir que durante el enamoramiento ocurren cambios de orden químico que afectan directamente en el comportamiento.

El estar enamorado implica una serie de cambios en los elementos químicos del cerebro. Neurotransmisores como la adrenalina y la dopamina afectan la región límbica y son los responsables de síntomas como: la respiración y el pulso acelerado, sensación de euforia, deseos incontenibles de hablar, lo que permite tomar iniciativas que normalmente no nos atreveríamos a llevar a cabo. (Fast, J. y Bernstein, M. 1984)

La adrenalina y la dopamina actúan sobre una sustancia natural llamada feniletilamida, lo que desencadena un súbito despertar. Esta reacción existe aún cuando no hay amor, y actúa en ambas personas.

La química sexual se origina por la reacción ante un estímulo externo. Este puede ser el captado por la vista, el oído, el tacto o el olfato. La señal es recibida por las terminaciones nerviosas que mandan la señal hasta el sistema límbico del cerebro donde se produce la química.

Existen investigaciones sobre un componente químico llamado *feromona* que es captado por el olfato y que desata la química en el cerebro. Esta sustancia existe en insectos y en mamíferos, y constituye una señal que puede ser captada a varios kilómetros de distancia que indica que la hembra está sexualmente dispuesta para el macho. De hecho en nuestra sociedad existen perfumes que están mezclados con feromonas de animales como almizcle de venado, civeto de gato de algalia, castóreo de castor, que ejercen una poderosa atracción sexual. Pero los seres humanos poseemos olores característicos que atraen sexualmente. Además de las glándulas endócrinas normales, existen glándulas apócrinas que normalmente están donde hay bello, segregan un sebo que se esparce por los bellos donde se facilita la evaporación, y las bacterias de la piel convierten el sebo en una sustancia que produce un olor almizclado. Este olor es captado por los nervios del centro olfativo de la nariz y van hasta el sistema límbico desatando así la química sexual. (Fast, J. at. Él)

3.3 EL AMOR

Es curioso como del amor hablamos todos, pero nadie ha podido definirlo con certeza. En psicología el amor se ha estudiado como parte de la conducta sexual, o como un vínculo afectivo, como la necesidad que surge de la atracción afectiva una vez que termina el proceso de limeranza. (Álvarez, J. L. y Jorgenson, G., 1996). Pero sin duda el amor se ha definido más ampliamente en la vida cotidiana y ha sido plasmado a través de escritores y poetas quienes han sido estudiosos profundos del comportamiento y de los sentimientos humanos.

Octavio Paz² ha definido al amor como "una tentativa de penetrar en otro ser, pero solo puede realizarse a condición de que la entrega sea mutua". Sin embargo afirma que no todos logramos esa entrega y más aún no logramos trascender la etapa posesiva en la que el amor es conquista y lucha. Afirma que el amor es "un perpetuo descubrimiento, una inmersión en las aguas de la realidad y una recreación constante".

Rosario Castellanos³ cita a Simone Weil quien sentencia que amor no es consuelo, es luz. Castellanos concibe el amor como uno de los instrumentos de la catástrofe ya que este "nos quita las escamas de los ojos y nos muestra tales como somos: menesterosos, mezquinos, cobardes. Cuidadosos de no arriesgarnos en la entrega y de no comprometernos en la recepción de los dones". "El amor es esa luz de la que el alma se retrae para no ver iluminados sus abismos, que claman para que nos precipitemos en ellos, que han de aniquilarnos y después... La promesa no es clara".

Sin duda el amor ha sido considerado como el sentimiento más puro del ser humano, pero también el más difícil de sentir, de descubrir, de aceptar, de asumir. "El amor es el proceso de dirigir al otro gentilmente hacia él mismo"⁴. "Una tentativa hacia el verdadero bien de otra persona, por lo tanto, como una antítesis del egoísmo"⁵. Pero

² Octavio Paz, 1959, "El Laberinto de la Soledad", Capítulo II p. 36

³ Rosario Castellanos, 1984, "Mujer que sabe Latín", p. 203

⁴ Saint-Exupéry, 1971, "Viento, Arena y Estrellas", en Rage, A. E. (1997), p. 78.

⁵ Juan Pablo II, "Amor Fé y Responsabilidad", en Álvarez, J.L. y Jungerson, (1996), p. 53.

amor también es autoaceptación, porque no podemos dar amor si no lo reconocemos en nosotros mismos, es decir, nadie puede dar lo que no tiene. Si hemos aprendido a amar con un amor neurótico, posesivo y enfermizo, porque esa fue la forma en que fuimos amados, entonces amaremos de esa misma manera a los demás. De igual forma el que no se ama, no podrá sentirse amado, por el contrario tendrá miedo a ser abandonado y se sentirá siempre defraudado por no encontrar lo que está esperando del otro. En este sentido Rage, A. E. (1997) expresa que la forma de comprender a los demás es comprendiéndonos primero a nosotros mismos.

Podemos concluir entonces diciendo que existe amor en aquel que genera una responsabilidad sana con su propio crecimiento. Ama aquel que también es capaz de fomentar y respetar el crecimiento de alguien más. Amar es asumir la responsabilidad de *compartir* con otra persona, respetando la *dignidad* propia y la del compañero(a). Amor es un proceso, no una meta, e implica constante cambio y movimiento. Amor no es enamoramiento ni química sexual, no es el sentimiento de pertenecer o poseer a alguien. Amar es una posibilidad de gozo y también de sufrimiento, pero siempre con el potencial de crecer.

3.4 AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA

Hablar de autoconcepto es hablar de la respuesta a la pregunta ¿Quién soy yo?. El yo soy es una lista interminable de cualidades, características físicas, roles sociales, actitudes, hábitos peculiares, defectos, etc. y aunque la respuesta más sencilla a la pregunta sería contestar el nombre, el autoconcepto no puede limitarse sólo a eso, ya que consiste en la serie de características con las cuales una persona se autodefine y que la hacen única en cualquier situación. El autoconcepto se forma mediante un proceso de maduración biopsicosocial, vinculado con el proceso educación familiar y cultural. La actitud de aceptación da al niño la posibilidad de sentir confianza con los demás y consigo mismo; la expresión de frialdad y resentimiento provocan en el niño la autorrepresión a cualquier forma de expresión. En la adolescencia, el joven sufre alteraciones en su imagen que repercuten en el concepto de sí mismo, si sumado a eso los padres son excesivamente severos y autoritarios y abruman al hijo con una carga de gratitud y sentido del deber por los bienes recibidos, el adolescente se encontrará en una verdadera lucha por encontrarse a sí mismo y su papel en la vida, es decir, tendrá una crisis de identidad que sin ayuda será difícil encausarla positivamente. Ya en la juventud (de los 18 a 20 años), al término de la adolescencia, se inicia el periodo de la responsabilidad adulta, pero con los conocimientos insuficientes acerca de cómo hacer frente a esta responsabilidad, y por lo tanto buscará confirmar su autoconcepto en un ambiente social y familiar con elementos complementarios suficientes para perpetuarlo. (Rage, A. 1997).

Rage, A. (1997) menciona que el autoconcepto se compone de lo que la persona cree de sí misma, lo que cree que debería ser, la imagen que quiere dar a los demás y el propio sí mismo, es decir, lo que la persona es. Menciona además que el autoconcepto se utiliza para definir la imagen o idea que la persona tiene de sí misma conscientemente. Así mismo Wrenn, Gilbert (1992) señala, en un sentido atomista, que el individuo tiene un autoconcepto para cada situación en la que se encuentra, este concepto varía del que el individuo piensa que otros creen que es él y el *yo ideal*. Sin embargo, Varglu, G. James (1992) afirma que la persona siempre es la misma en cualquier situación, lo que cambia son los aspectos que muestra de sí ante los diferentes momentos; estas diversas manifestaciones de nosotros mismos constituyen formaciones psicológicas de nuestra personalidad, a las que el autor denomina *superpersonalidades*. De esta forma se puede

decir que la identidad de alguien es la expresada por sus acciones y el **autoconcepto** es la definición que la persona hace de sí misma.

La definición que una persona hace de sí tiene mucho que ver con su percepción del medio y sus propias acciones, es aquí donde se puede hablar de **autoestima**. La forma como respondemos ante los diversos acontecimientos dependen de qué y quienes pensamos que somos, del modo como nos sentimos con respecto a nosotros mismos; Satir (199, p.44) describe la autoestima de la siguiente forma "cuando me siente bien conmigo y me agrado, hay magníficas posibilidades de que pueda enfrentar la vida desde una postura de dignidad, sinceridad, fortaleza, amor y realidad". Para Rodríguez, E. M.; Pellicer de F. G. y Domínguez E. M. (1985) la autoestima se desarrolla a partir de cinco escalones: el autoconocimiento, definido como el conocimiento de las partes que componen el yo; el autoconcepto, explicado como la serie de creencias que se tienen de sí mismo manifestadas en la conducta; autoevaluación, declarado como la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas o enriquecedoras, o malas o dañinas; autoaceptación, descrito, como la capacidad de admitir y reconocer todas las partes de sí mismo; autorrespeto, definido como la capacidad de atender y satisfacer necesidades y valores, y expresar y manejar en forma conveniente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. **Autoestima** es por tanto, la suma de confianza y respeto de las cualidades y características propias.

Autoconcepto y autoestima en las relaciones interpersonales.

"Las relaciones con las personas dependen de la naturaleza de los individuos" (Oldham, J.; Key, T y Yaro, T, 1992, p.24). Cada persona es diferente y distintas personas facilitan diferentes cosas en nosotros, por lo tanto ninguna relación será igual. Puede ser que alguna persona se sienta bien con alguien y otra persona no tolere esa compañía, es decir, un mismo individuo puede ser favorable para alguien y desfavorable para otros; pero también una persona puede experimentar tranquilidad y agrado consigo mismo cuando esta con alguien, e intranquilidad y rechazo hacia su propia persona con otros individuos. Esto sucede porque no hay cosa en el mundo que no dependa de otra para existir, y así, mientras más cerca estamos de algo, más tenemos la capacidad de afectarlo. Pero esa influencia que las personas ejercen sobre otras depende de la cercanía que es capaz de tolerar y lo que espera obtener. De esta forma: el individuo que se autoestima es capaz de estimar a los demás sin depender excesivamente o influir negativamente. La persona que se conoce y se acepta es capaz de desarrollarse y comprenderse haciéndose responsable de sí mismo y respetando a los demás. (Rodríguez, E; Pellecer de F. y Domínguez E. 1985).

Existen diferentes grados de cercanía que podemos tolerar; permitir que alguien se nos acerque e influencia de manera positiva es una experiencia agradable, pero cuando la influencia es dañina, la experiencia es dolorosa y destructiva, y disminuye nuestra autoestima. Por esta razón, al conocer a alguien no nos mostramos tal como somos, permitir que alguien este cerca de nosotros es un proceso gradual. Purinton, M; Healy, J. y Whitney, B. (citados en Lafarga y Gómez comp. 1978), nombran a Perls (1970) quien desarrolló una teoría acerca de los diferentes estratos que envuelven el verdadero *self* interior (ver Fig. 1); cada estrato constituye una capa de la personalidad que se muestra en diferentes ocasiones ante los demás. En el primer estrato, llamado falso, actuamos *como si...* como si fuéramos todo el tiempo agradables y sociables, o bien, autoritarios. Es la capa que se muestra cuando no se está interesado en conocer a la otra persona, es una capa falsa porque en realidad no siempre somos así, pero cuando no existe confianza no solemos mostrarnos tal cual somos. En el segundo estrato, descrito como Fóbico, nos topamos con el miedo al descubrir en nosotros una serie de emociones

negativas como el dolor, la pena o la desesperación. El tercer estrato, nombrado De Atolladero, surge al penetrar el estrato fóbico. En él se encuentra el punto de estancamiento, en el que no se sienten fuerzas o energía para seguir. Es un estado en el que nos sentimos deprimidos. En el cuarto estrato, el Implosivo, surgen las energías necesarias para vivir, pero estas se encuentran en el interior; el quinto estrato, el explosivo, surge cuando se externaliza la energía personal y el valor, lo cual permite la aparición del self auténtico, es decir, el sí mismo auténtico. Surge una persona que es capaz de experimentar y sostener todo tipo de experiencias emocionales en el aquí y el ahora sin manipular a los demás. Perls afirma que este modelo contiene una *cualidad dinámica*, es decir, que nadie puede permanecer en contacto con su núcleo interno todo el tiempo, porque normalmente estamos en uno u otro estrato dependiendo la situación y la relación.

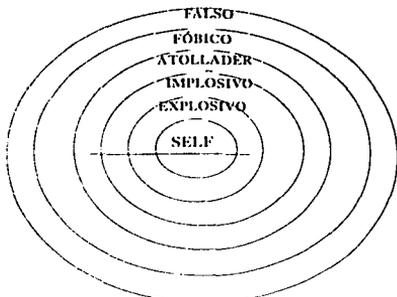


Fig. 1. Esquema de los estratos del Self creados por Perls (1970).

Una de las manifestaciones del conocimiento del verdadero sí mismo y una buena autoestima es la posibilidad de ser **Asertivo**. La **Asertividad** "es el manejo positivo de la agresividad, entendiéndose ésta como fuerza, valor, empuje, intención, que impulsa a obtener lo que se desea, necesita, anhela, sueña, sin agredirse o lastimarse a sí mismo". (Rodríguez, E; Pellecer de F. y Domínguez E. 1985). Ser asertivo significa poner en práctica las habilidades para obtener lo que se necesita respetándose a sí mismo y a los demás, expresando los verdaderos deseos y sentimientos sin culpas ni remordimientos. La no asertividad lleva a no dar a conocer los verdaderos sentimientos y necesidades y como consecuencia se permite la manipulación y la violencia.

Una consecuencia de la deficiente autoestima es la excesiva **dependencia**. Una persona con baja autoestima por lo regular se siente llena de ira y de culpa, se autorreprime y centra en otra persona para la satisfacción de sus propias necesidades, lo que la lleva al abandono de sí misma. Este tipo de relaciones son destructivas ya que el deficiente autoconocimiento y la baja autoestima que puede rayar en el odio a sí mismo, llevan a no encontrar la paz y la felicidad. Una persona dependiente busca la felicidad, el amor y la aprobación fuera de sí misma, tolera el abuso para sentir que las personas la siguen amando y se siente terriblemente amenazada por la pérdida de cualquier cosa o persona que según ella, le proporciona felicidad. (Melody, B. 1998)

3.5 PROCESO DE ELECCIÓN DE PAREJA

Desde el punto de vista de la Psicología, Social, la pareja puede ser estudiada como un grupo estructurado en el cual se pueden señalar etapas fundamentales. Lemaire, J., G. (1998, p. 147) señala que "la pareja debe considerarse, desde el punto de vista funcional, como un conjunto rimado por alternancias de fases". La primera fase, el momento en el que se constituye el vínculo amoroso, es la etapa que se abordará a continuación.

Se puede comprender esta primera fase en la constitución de la pareja como la *fase de elección*, que se abordará como un proceso que abarca cuatro etapas (ver Fig. 2): 1. Búsqueda, 2. Encuentro, 3. Enamoramiento, 4. Elección.

Búsqueda

La etapa de la Búsqueda esta generalmente orientada por las expectativas sociales que encausan las expectativas individuales. El individuo no encuentra todavía a alguien, pero tiene la idea de a quien desea encontrar de acuerdo a factores sociales, económicos, políticos, religiosos, características físicas y psicológicas. El individuo crea un ideal de acuerdo a su experiencia familiar y social, y es precisamente esto lo que caracteriza a esta primera etapa: la idealización lleva al individuo a la búsqueda como medio para llegar al encuentro esperado.

Encuentro

El encuentro es el instante mismo en el que surge *el flechazo*, el momento en el que se desata la limeranza, de golpe, en condiciones a menudo imprevistas y de una manera poco reflexiva. Del encuentro se desata el deseo, cuya característica principal es su espontaneidad como impulso que se le impone al razonamiento. "No hay un porque y hasta las palabras utilizadas para definir los fenómenos - seducción, encantamiento, influjo - aluden precisamente a la influencia mágica o misteriosa de los deseos imprevistos que surgen desde el exterior del sujeto" (Lemaire, J. G. 1998, p. 148). El encuentro se fundamenta en la atracción y esta tiene su base en la combinación del ideal construido y la química sexual.

Enamoramiento

El enamoramiento o limeranza, como ya se ha descrito en el capítulo anterior, constituye una etapa caracterizada principalmente por sensaciones que entapizan la búsqueda de placer, grandes ilusiones y sueños y percepción de haber encontrado la felicidad. La sensación de haber encontrado al ideal de pareja también es característico de esta etapa, junto con una serie de acontecimientos de orden fisiológico y psicológicos como la taquicardia, la sudoración, el insomnio, la fantasía, los pensamientos intrusivos, etc. También es importante mencionar que estar enamorado, no significa que haya surgido el amor, pero tampoco es solamente atracción sexual. El individuo después de haber superado el encuentro donde experimenta gran entusiasmo comienza a involucrarse sentimentalmente, de tal manera que resulta imposible evitar la limeranza voluntariamente, a pesar de que existan graves cualidades negativas en el sujeto de quien se esta enamorado.

Elección

La limeranza tiende en la mayoría de los casos a disminuir, y en ocasiones a terminarse, cuando ello sucede existen dos caminos: la relación termina, o se convierte en otro sentimiento dándose la transformación a lo que idealmente conocemos como amor. Cuando esto sucede, es muy probable que se dé la elección.

La elección propiamente dicha es el último paso de la primera fase en el ciclo de vida de la pareja. Los integrantes se descubren súbitamente en mayor o menor medida, se reconocen y por fin se eligen. Esta elección es una decisión de la pareja para mantener su unión, a través del matrimonio legal y/o religiosos, o unión libre.

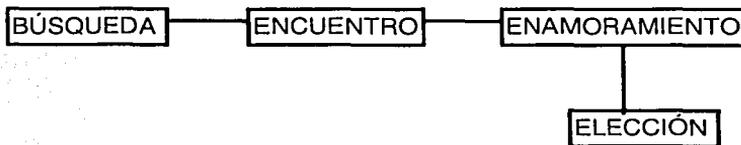


Fig. 2. Proceso de Elección de Pareja.

Se puede concluir el presente capítulo destacando que tanto características culturales, como patrones conductuales y características afectivas en la elección de pareja son determinantes en la relación conyugal, que puede llegar a ser destructiva, dadas las características de dependencia e incapacidad para satisfacer las propias necesidades afectivas. En el siguiente capítulo se abordará el tema de la violencia conyugal destacando entre otras, las causas y consecuencias de ésta.

CAPITULO 4

VIOLENCIA CONYUGAL

La violencia es uno de los problemas más importantes en la sociedad. Considerado como un fenómeno social, diversos estudiosos de la conducta humana se han empeñado en averiguar las causas que la originan. En México, una muestra representativa de 650 mujeres, el 30% expresaron haber vivido al menos un episodio de agresión física de su compañero, y el 13% informaron violencia física durante el último año (Rodríguez y Becerra 1997⁶) En el presente capítulo se realizará un análisis de las características de la violencia en la pareja como un problema de orden social y psicológico, a fin de no sólo comprender las causas que le originan, sino también las consecuencias.

4.1 AGRESIVIDAD Y VIOLENCIA

Para comenzar a abordar el tema es necesario aclarar la diferencia entre agresividad y violencia. Existe la idea de que la agresividad es la respuesta ante la frustración. Sin embargo, el individuo no reacciona siempre ante toda frustración con agresividad porque en él se desarrolla una tolerancia a esta: "El desarrollo de la indiferencia ante ciertas frustraciones no es solamente una exigencia moral, sino también un signo de integridad psíquica" (Heller, 1980, p. 169). Las personas también son capaces de reaccionar ante la frustración con conductas no agresivas como el librarse de la persona que origina la frustración, o de la situación, y elegir una nueva situación en la que pueda llevar a cabo sus objetivos. En realidad la agresividad surge de la ira ante la frustración, la frustración no provoca inmediatamente agresividad sino por mediación de la ira, y esta es un impulso que se acumula en el proceso de la frustración y se puede manifestar tanto en la situación que la provocó como en otras situaciones.

Sin embargo Lafarga (1995) afirma que "la agresividad no es más que la manifestación de la tendencia al crecimiento cuando las circunstancias son adversas para la satisfacción de las necesidades del organismo" (en "Psicología Iberoamericana", Vol. 3, No.) 3, p.17). Menciona que no es un instinto destructivo, sino una energía biológica y psicológica que ante la frustración, tiene como función natural encontrar un camino para el crecimiento y el desarrollo. Por el contrario, la violencia surge cuando "las frustraciones son muy grandes y prolongadas o cuando no encuentra canales adecuados para canalizar la agresividad hacia la satisfacción de las necesidades frustradas" (Lafarga 1995, p. 18). Es decir, cuando no se es capaz de encauzar la agresividad hacia el diálogo y la satisfacción de las necesidades, surge la violencia.

Lafarga (1995) menciona que en todo organismo vivo existe una tendencia hacia el crecimiento, dicha tendencia se manifiesta en la capacidad de adaptarse al medio ambiente para el desarrollo de la especie. Esta capacidad no es aprendida, ni puede extinguirse por las condiciones medioambientales; se manifiesta por medio de las necesidades que en el ser humano son: biológicas, psicológicas, sociales y trascendentales. Cada ser humano experimenta estas necesidades y las satisface en forma diferente, jerarquizándolas en distinto orden según las condiciones. Finalmente lo importante es que cada una sea satisfecha. El bienestar es producto de la satisfacción

⁶ OMS http://www.who.int/violence_injury_prevention/cav6/violencia

armónica de las necesidades y aumenta a medida que un mayor número de éstas va siendo satisfecha. Cuando la satisfacción de alguna necesidad es frustrada surge espontáneamente en el ser humano la agresividad, preparándose biológicamente con la secreción de adrenalina y psicológicamente con el estado de alerta, para combatir la amenaza. De esta forma la agresividad no es un instinto destructivo que lleva a la acción violenta, sino la tendencia al crecimiento que se manifiesta en las acciones que llevan a la satisfacción de las necesidades. Sin embargo, en un ambiente donde existe una constante imposibilidad de satisfacer las necesidades, y donde predomina un clima de impotencia y desestima propia, producto de la manipulación, el abuso, la incompreensión o el rechazo afectivo, resulta imposible canalizar la agresividad a la satisfacción de las necesidades, y la agresividad se vuelve contra los demás y contra uno mismo convirtiéndose en acciones violentas.

La violencia, es entonces, el uso de la fuerza física, moral y/o psicológica para la resolución de conflictos, sometiendo a otra u otras personas provocando daño en su integridad personal. (Corsi, 1995)

4.2 El maltrato doméstico como problema social

El abuso a las mujeres se ha convertido en un problema social por su gran incidencia en la población y la gravedad de las consecuencias físicas y psicológicas producidas en las víctimas. Sin embargo, este ha sido un tema que tradicionalmente se ha ignorado debido a que frecuentemente es ocultado por las víctimas y negado por los agresores. Incluso, en muchos de los casos, las víctimas permanecen con los agresores por mucho tiempo (10 años en promedio) sin denunciarlo.

Sarasua, B., Zubizarreta, Y. Echeburúa, E., y Corral P. (1996) refieren que el maltrato doméstico son "las agresiones físicas, psíquicas, sexuales o de otra índole, llevadas a cabo reiteradamente por parte de un familiar (habitualmente el marido), y que causan daño físico y/o psíquico y vulneran la libertad de otra persona (habitualmente la esposa) (p. 112).

4.3 Características del maltrato doméstico

El maltrato doméstico comienza normalmente desde el noviazgo, o en las primeras etapas de la vida en común, y va aumentando de intensidad con el paso del tiempo. Sin embargo, la posibilidad de romper con la relación se vuelve cada vez menor en la medida que la mujer se vuelve cada vez más temerosa y dependiente y desarrolla sentimientos de culpabilidad, baja autoestima y pasividad ante el problema. Esto aunado a que existe una obligación o compromiso asumido por la mujer en el matrimonio quien además vive una dependencia económica, lo que significa que no podrá mantenerse si abandona la situación de abuso. Y aunque la duración y la severidad del maltrato doméstico sea cada vez mayor, las mujeres se sienten obligadas o imposibilitadas para dejar la relación debido a sus costumbres, falta de empleo, orientación religiosa y/o dependencia emocional. (Zubizarreta, et al. 1996).

El ciclo de la violencia

El maltrato doméstico implica un proceso cíclico que se presenta en forma gradual y va aumentando en frecuencia y magnitud del daño hacia la víctima. Leonore Walker (1979) crea una teoría sobre el ciclo de la violencia que se basa en el concepto de refuerzo conductual y esta compuesta por tres fases (ver Fig. 3). (citado en Neiding, P. H. y Friedman H. D. 1988) La comprensión de dichas fases nos ayudan a explicar el por qué la mujer sigue en la relación a pesar de la magnitud del maltrato y cómo prevenir esta situación. Las fases son:

1. La acumulación de tensión
2. El episodio agudo de golpes
3. La conducta de arrepentimiento o la fase de reconciliación

1. La acumulación de tensión.

La primera fase es un periodo de construcción de la tensión en la pareja, dicha tensión surge normalmente de conflictos cotidianos, como los problemas económicos, la educación de los hijos, etc. Esta tensión es la reacción negativa del agresor ante lo que siente como frustración de sus deseos, mientras que la víctima se muestra pasiva y sumisa, aparentemente sin ningún signo de enojo y cree que puede evitar con su actitud que la situación no se desencadene en golpes. Sin embargo, la actitud de distanciamiento provoca que el agresor se muestre hostigante y que la tensión aumente de tal forma que cada vez es más difícil manejarla, desencadenándose pequeños incidentes violentos que se van manifestando con mayor frecuencia en la medida que la víctima se siente acorralada y molesta, y el agresor busca que ella exprese cualquier signo de enojo para desquitar su ira.

2. Episodio agudo de golpes

La segunda fase inicia cuando aparece la violencia física. Las agresiones aparecen como un castigo hacia la mujer y por lo regular se pierde el control de la situación. Esta es la fase más corta, pero las consecuencias físicas pueden ser irreversibles. Consiste en la descarga incontrolada de la tensión construida durante la primera fase, como la forma en que el agresor expresa su ira dando una lección a su pareja, mientras que la víctima busca la defensa, casi siempre sin poder hacer nada. Cuando el ataque agudo de golpes cesa, tanto víctima como agresor lienden a buscar las causas del ataque de tal forma que puedan restarle seriedad.

3. La conducta de arrepentimiento o la fase de reconciliación.

En esta fase el agresor muestra conductas de arrepentimiento y se compromete a tomar medidas para resolver la situación, promete a la víctima que no volverá a golpearla y se muestra extremadamente amoroso con ella. Esta fase es agradable para ambos ya que constituye la oportunidad para que la víctima crea que su esposo va a cambiar porque en realidad la ama, y el agresor siente tal remordimiento que verdaderamente cree que nunca más volverá a lastimar a su mujer y va a poder controlarse en un futuro. Sin embargo, de esta forma el castigo o conducta violenta, se asocia a un refuerzo inmediato como lo es la conducta de arrepentimiento, "al romance lleno de promesas le sigue muy de cerca la *tensión que vuelve a acumularse* hasta que estalla en nuevos golpes. Los actos posesivos del agresor se entienden como muestras de amor. Los actos de sumisión de la agredida se entienden como muestras de amor. Se confía al tiempo y al amor el cambio de la situación, pero la realidad demuestra que la relación será cada vez más crítica si no existe la voluntad explícita de cambio. Los modelos de conducta aprendidos impiden ver que **NADA JUSTIFICA LA VIOLENCIA** y que **EL AGRESOR ES SIEMPRE RESPONSABLE DE SUS ACTOS**"⁷.

⁷ Instituto Social y Político de la Mujer (ISPM) Argentina http://www.ispm.org.ar/violencia/frames_hechos.html

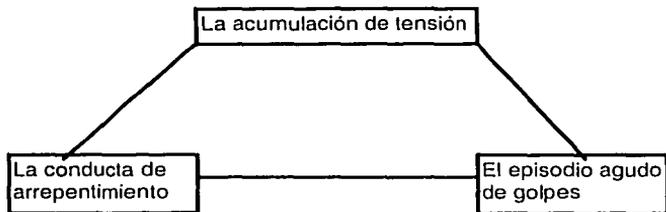


Fig. 3. CICLO DE VIOLENCIA

Formas de maltrato

Las formas en que el agresor puede causar daño en la víctima van desde un rasguño hasta la muerte, o desde el chantaje hasta la completa desvalorización de la persona a través de expresiones hostiles. La Asamblea General de las Naciones Unidas (1993)⁸ afirma que el maltrato a la mujer incluye "la violencia física, sexual y psicológica en la familia, incluidos los golpes, el abuso sexual de las niñas en el hogar, la violencia relacionada con la dote, la violación por el marido, la mutilación genital y otras prácticas tradicionales que atentan contra la mujer, la violencia ejercida por personas distintas del marido y la violencia relacionada con la explotación; la violencia física, sexual y psicológica al nivel de la comunidad en general, incluidas las violaciones, los abusos sexuales, el hostigamiento y la intimidación sexual en el trabajo, en instituciones educacionales y en otros ámbitos, el tráfico de mujeres y la prostitución forzada; y la violencia física, sexual y psicológica perpetrada o tolerada por el Estado, dondequiera que ocurra."

Corsi (1995) agrupa las formas de maltrato en el hogar en diferentes grupos:

Abuso Físico: Es la agresión visible. Se da en diferentes grados, desde empujones, golpes, hasta agresiones con arma blanca, dichas agresiones pueden presentarse de manera aislada o simultáneamente y con gran frecuencia. A este tipo de aprensiones se suman el homicidio.

Abuso Sexual: La mayoría de los hombres que utilizan la violencia como método para la resolución de los conflictos conyugales no logran discriminar entre deseo sexual y deseo de poder, lo cual los lleva a realizar actos sexuales, más que con un fin afectivo, con el objetivo de visualizar el triunfo sobre la mujer. El abuso sexual consiste en forzar a la mujer a participar en actos sexuales que son denigrantes o desagradables para ella; mientras que para el hombre resultan un medio de descarga de tensiones reduciéndose el placer a la eyaculación y al poder sentirse dominante.

⁸ OMS. http://www.who.int/violence_injury_prevention/law/violencia.

Abuso Emocional o psicológico: Existen tres formas que caracterizan en abuso emocional: desvalorización, hostilidad e indiferencia. La desvalorización se manifiesta a través de bromas, ironías o mensajes descalificadores. La hostilidad se manifiesta a través de reproches, acusaciones o insultos permanente. Y la indiferencia se manifiesta cuando se ignoran las necesidades afectivas o los estados de ánimo, los cuales son desestimados y reprimidos.

Abuso Social: Tiene la intención de restringir el desarrollo de la persona, limitando y deteriorando sus habilidades sociales que influyen así mismo para el decreimiento social de la violencia de la que se es víctima. El cónyuge impide que la mujer lo acompañe a actividades sociales. La humilla en público, coquetea abiertamente con otras mujeres, le impide trabajar o estudiar, le impide tener trato con amigos, familiares y vecinos, se muestra intolerante, desconfiado y descortés con amigos, familiares y compañeros de trabajo de ella.

4.4 Causas del maltrato doméstico

La violencia doméstica tiene su génesis en el fenómeno del patriarcado. "Bajo este sistema no se da el entendimiento ni la aceptación profunda de la mujer como persona, ni como ciudadana autónoma sujeta a derechos" (Hierro, G. p.5, 1998). El patriarcado es una estructura social que se institucionaliza en la familia. Es la consideración social e incluso estatal, de que la mujer es como una menor de edad perpetua o como objeto, carece de derechos y no se le toman en cuenta sus capacidades en el trabajo, en el hogar y en diferentes ámbitos de la vida cotidiana. El patriarcado es un conjunto de prácticas de orden religioso, político, social, económico, etc., mediante las cuales se intenta limitar la intervención de la mujer en ciertos espacios, confinándola a espacios no elegidos por ellas mismas, violando así el derecho humano a decidir aquellos que desea habitar, transitar, modificar y gozar. Dichos espacios son de orden físico como: la casa, lugar de trabajo y recreación los de orden simbólico como: su intimidad, la naturaleza, ciertas figuras míticas y religiosas, etc. (Hierro, G. 1998).

En la familia se aprenden los patrones de conducta usados por los padres, sus ideas y creencias, es la fuente fundamental de la transmisión de las normas y valores de la cultura. (Goodrich, T. Rampag, Ch., Ellma, B., y Halstead, K. 1990). La madre es la primera con la que socializará el niño, y de ella recibe la información verbal y no verbal más significativa en sus primeros años, que aunada a las relaciones familiares, sociales y escolares a través de los años, le darán al niño su sentido de identidad sexual, personal, familiar, social y genérica. Por medio de estas interacciones individuales y sociales se forma la personalidad, creándose así los roles psicosexuales o de género que estimulan la forma en que se llevan a cabo las relaciones hombre - mujer. El sistema del patriarcado se ha transmitido de generación en generación, y aún en nuestros días, existen formas de trato a la mujer que son el reflejo de ideas de desvalorización y limitación a su propio género y de las cuales surgen los actos de abuso y violencia.

El hombre golpeador

El hombre golpeador es aquel que ejerce alguna de las formas de abuso (físico, emocional, sexual, social, etc.) sobre su esposa o pareja, ocasionándole daño físico, psicológico, social o económico. Esta conducta tiene su origen en los conceptos de masculinidad y violencia manejados culturalmente, que permiten la imagen social del varón violento como algo natural, apoyada por la educación patriarcal en donde se

atribuye rígidamente al hombre el lugar de jefe de la mujer, jefe de la familia, de juez, etc.; y donde la mujer acepta el rol tradicional femenino de sumisión y sometimiento.

Corsi (1995) menciona que existen factores que nos permiten entender la conducta violenta del hombre dentro de su hogar:

1. La falta de una vivencia personal de seguridad. Los hombres golpeadores permanentemente perciben amenazados su autoestima y su poder, de tal forma que cuando existe una situación conflictiva dentro del hogar perciben que pueden perder el control de la relación e intentan retomarla con el uso de la fuerza. Aún cuando no lo acepten abiertamente, tienden a controlar y dominar a quienes consideran inferior.
2. Inhabilidad o incapacidad comunicativa. Ciertas pautas de socialización masculina están asociadas a la prohibición de expresar libremente los sentimientos, ya que estos son considerados como fuente de debilidad. Esto ocasiona que no encuentren vía para resolver los conflictos que no sea la violencia.
3. Aislamiento emocional. La mayoría de los hombres golpeadores se relacionan con muchas personas, pero ninguna relación tiene un grado de intimidad tal que les permita hablar de sus propios sentimientos o de sus conflictos afectivos.
4. Imagen de sí mismo desvalorizada. Los hombres golpeadores no se atreven a decir lo que sienten, lo que necesitan o a lo que le temen delante de los demás, pero en la privacidad de su casa es donde se sienten a salvo de la mirada de los otros y es en ella donde descargan sus frustraciones en forma violenta.
5. No conciben la violencia como un problema propio. El hombre violento trata de encontrar la responsabilidad de sus actos fuera de él, en su esposa, en la familia, en la situación económica, en la situación del país, etc. Y al no asumirse a sí mismo como el portador del problema, tampoco reconoce que necesita ayuda.
6. Vivencia de violencia en la niñez. La mayoría de los hombres violentos fueron víctimas de diversas formas de maltrato en su infancia, o bien, fueron testigos de la interacción violenta entre sus padres, lo cual los lleva a manifestarse de forma violenta al no concebir otra forma de comunicación.

La mujer maltratada.

La violencia contra la mujer es una constante en la sociedad patriarcal, a pesar de que es normada como indebida. Las relaciones entre hombre y mujer tienen una enorme carga de agresividad manifestada en diferentes formas por ambos y se sustenta en la postura de que los hombres tienen derecho y permiso de ejercer la violencia contra las mujeres. Todo esto a partir del principio dogmático de la debilidad intrínseca de ellas y del correspondiente papel de protección y tutelaje de los hombres, lo cual ellas asumen y padecen con obediencia y resignación.

Se pueden señalar las características de la mujer maltratada, de acuerdo a la descripción de la violencia conyugal hecha por Lagarde, M. (1997), en cinco principales:

1. Las mujeres maltratadas asumen el contenido opresivo de la relación de dominio y de propiedad en la conyugalidad. Esto lo hacen a partir de la particular servidumbre voluntaria impuesta por las instituciones conyugales, en donde denunciar la violencia

implica traicionar el pacto de complicidad mantenido por ambos y la esperanza de que las cosas mejoren en el futuro.

2. Las mujeres maltratadas se sienten obligadas a tener relaciones eróticas con sus esposos aunque no lo deseen. De acuerdo a los valores ideológicos dominantes en la sociedad patriarcal, el deseo femenino corresponde a la esfera del pecado, ellas se abstienen de expresar su deseo si el esposo no está dispuesto. Si él no lo decide, ella lo asume, como también asume que deberá realizar ciertas prácticas sexuales como una obligación.

3. Las mujeres maltratadas encuentran múltiples justificaciones a la violencia de los hombres. Ellas viven la violencia como un problema conyugal, como un problema de carácter, o debido al alcohol o al incumplimiento de sus labores en el hogar como madres y esposas. De esta forma, las mujeres encuentran justificaciones a la violencia de sus esposos, y en muchos casos el supuesto amor que se sienten justifica y mitiga los efectos de la violencia.

4. La mujer víctima se convierte en causante del mal, asumiéndose como culpable. Ante sus propios ojos, la mujer es la causante del daño que le han infringido, porque la violencia, el hostigamiento y el abuso ante sus ojos no es llamado así y se encuentra en una situación en la que no sólo no se defiende, sino que asume el acto como un castigo.

5. Las mujeres maltratadas dependen emocional y/o económicamente de sus esposos. La mujer asume un compromiso y obligación en el matrimonio que la vuelven cada vez más dependiente y temerosa en la medida que acrecienta la duración y severidad del maltrato doméstico. Desarrolla sentimientos de culpabilidad, de baja autoestima y de pasividad ante el problema. Aunado a eso pueden existir factores sociales como la dependencia económica, la falta de recursos y de apoyo, y la vergüenza social que favorecen la continuidad de la relación abusiva.

4.5 Consecuencias de la violencia conyugal.

Las consecuencias de la violencia conyugal abarcan desde lesiones físicas hasta daño emocional y dichas consecuencias no enmarcan solamente a las sufridas por la víctima, sino también a los hijos y familiares involucrados en la relación. Se pueden categorizar las consecuencias en: Físicas, Psicológicas, Sociales y Económicas.

a) Físicas. Las consecuencias físicas van desde un leve rasguño hasta las lesiones que pueden provocar la muerte de la víctima o del agresor. Existen lesiones físicas pasajeras como rasguños, moretones, etc., y lesiones físicas permanentes como lesiones en las articulaciones, pérdida parcial o total de la visión o audición, cicatrices por mordeduras, quemaduras o lesiones con arma blanca. Además existen lesiones somáticas, que son las alteraciones en el organismo como: dolores de cabeza, dolores abdominales, trastornos en el sueño, náuseas, mareos, fatiga, infecciones vaginales, etc.

b) Psicológicas. Las lesiones de orden psicológico son quizá las más duraderas y las más debilitantes. Estas se clasifican en:
Cognitivas. Preocupación exagerada, sentimiento de vergüenza, falta de concentración y de memoria, falta de voluntad y de paciencia, frustración. ideas negativas y de sometimiento, ideas suicidas y de incompetencia irracional.

Psicosomáticas. Padecimientos físicos de origen emocional como agotamiento psicofísico, manifestación de trastornos mentales, etc.

Emocionales. Tanto la víctima como el agresor comienzan a experimentar confusión de sentimientos, pues sienten odio y resentimiento hacia su pareja, pero al mismo tiempo sienten que la siguen amando. La autoestima resulta severamente afectada, por lo cual se presentan: ansiedad, tristeza, miedo, olvido, desilusión, sensación de vacío, sentimiento de culpa, aburrimiento, etc.

Conductuales. Son todas aquellas conductas que la víctima manifiesta como el llanto, ver la televisión de manera exagerada, olvidarse del cuidado personal, permanecer en casa sin querer salir, aumentar las actividades, o por el contrario, dejar de hacerlas.

Echeburua, E. (1996), afirma que las consecuencias psicológicas del maltrato doméstico son: **la depresión y el trastorno de estrés postraumático**. La depresión en las víctimas de malos tratos es alta, corresponde a un 75 por 100, y aumenta en la medida que la víctima se siente imposibilitada para defenderse por miedo a que se incremente la violencia. El agresor, refuerza la depresión sobre todo cuando está trae como consecuencia la dependencia, sumisión y pasividad. La víctima se autoculpabiliza atribuyéndose la responsabilidad de todo lo que sucede en la relación, lo cual la lleva a disminuir su autoestima, lo que la hace caer cada vez más en una depresión más profunda.

Las víctimas de la violencia conyugal experimentan los eventos violentos como experiencias fuera de lo habitual que las angustian, lo que trae como consecuencia el **trastorno de estrés postraumático**, cuyos síntomas son: la reexperimentación del evento traumático a través de pensamientos recurrentes y pesadillas, el aislamiento social y la evitación de estímulos asociados al trauma.

c) Sociales. El agresor a menudo impide a la mujer la relación con sus familiares y amigos, lo que produce el aislamiento social que favorece la dependencia del agresor como única fuente de refuerzo social y material.

Económicas: Las personas involucradas en el maltrato presentan una disminución en el rendimiento laboral por las lesiones o los problemas de salud originadas por las conductas violentas, así como falta de concentración y tensión permanente que conduce a un deterioro de la capacidad de trabajo, lo que por consecuencia trae la disminución de los ingresos económicos o la pérdida del trabajo. Así mismo, las lesiones mayores requieren de atención especial, visitas al doctor u hospitalización, y si se llega a la separación o divorcio, los gastos incrementan.

Es así como las consecuencias de la violencia conyugal no son solo aquellas que pueden distinguirse a primera vista, sino todo aquello que se modifica o subyace a partir de un acto violento en la pareja, que afecta también a los hijos y familiares cercanos o personas allegadas. Madanes (1990), hace una reflexión sobre lo que los individuos consideran amar, y afirma que "la cuestión principal para los seres humanos es la de si deben amarse, protegerse y ayudarse entre sí, o entrometerse, dominar y controlar, haciendo daño y ejerciendo violencia" (p.23), creyendo principalmente que cuánto más intenso es el amor, más cerca se está de la violencia como una manifestación intrusiva en la pareja.

Se concluye entonces afirmando que la violencia conyugal es el resultado de una serie de patrones conductuales en nuestra sociedad, donde el dominio y el poder son los elementos principales en las relaciones de pareja, y frecuentemente, el hombre ejerce dicho dominio, dadas las características aprendidas de poder, fuerza y agresividad, y la

mujer se somete asumiendo su papel de fragilidad y pasividad. Así también se observa que las posibilidades de terminar con un tipo de relación con estas características, son pocas, como resultado de una baja autoestima y la incapacidad de romper con el círculo de violencia por miedo al rechazo social y a la soledad. Desafortunadamente las consecuencias de dichas conductas llevan a futuro al establecimiento de patrones que son transmitidos de generación en generación, reforzándose así, la idea de la violencia en la pareja como algo normal. Por esta razón en el siguiente capítulo se propone una alternativa para prevenir la violencia conyugal antes del matrimonio, tomando el enfoque centrado en la persona, como medio para destacar la importancia del autoconocimiento y aceptación propias, para el establecimiento de relaciones sanas.

CAPITULO 5

PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA CONYUGAL: UNA PROPUESTA BASADA EN EL ENFOQUE CENTRADO EN LA PERSONA .

En este capítulo se desarrollará una propuesta de un taller vivencial basado en el enfoque centrado en la persona de Carl Roger, como un esfuerzo para prevenir la violencia conyugal en un nivel primario, para lo cual se hace una revisión teórica de las características de Prevención en la Intervención Comunitaria desde el enfoque centrado en la persona,

5.1 Prevención y Niveles de prevención.

El concepto de prevención es uno de los más importantes en el campo de la intervención comunitaria ya que se encarga de la protección y el mantenimiento de la salud física, mental y social de la persona y la comunidad. Rodríguez, M. J. (1994) define el comportamiento preventivo como el que tiene como objetivo "la disminución de la incidencia de enfermedades (prevención primaria), intenta disminuir la prevalencia, acortando el periodo de duración de las enfermedades (prevención secundaria) o intenta disminuir las secuelas y complicaciones de la enfermedad (prevención terciaria)" (p.26).

La prevención dentro de la psicología de la comunidad tiene como objetivo la prevención de las alteraciones mentales mediante el control de factores psicosociales. Para hacer un análisis de esto es necesario estudiar el desarrollo de cualquier alteración o enfermedad física o mental, entendiendo como enfermedad la alteración del bienestar físico, psicológico y social y de la capacidad funcional determinada por los factores personales, grupales, sociales y culturales en los que esta inmerso el individuo (Rodríguez, 1994).

Para estudiar el proceso de enfermedad es necesario analizar los factores que intervienen en ella:

- ⇒ El individuo vulnerable, del que es necesario conocer su estado general de salud, su historia, su dotación genética, etc., dada su importancia en el desarrollo de una alteración que afecte a más personas.
- ⇒ El entorno, que se refiere a las características del medio ambiente.
- ⇒ El agente, que de alguna forma puede llamarse como la causa, o al menos como componente importante de la alteración.

Por lo tanto, la prevención puede estar encaminada a:

- a) Fortalecer a la persona o grupos vulnerables.
- b) Modificar el entorno.
- c) Destruir o modificar la influencia del agente.

De esta forma la elección del tipo de intervención se relaciona con los niveles de prevención, que se divide en:

Prevención primaria.

La prevención primaria plantea como objetivo evitar que se presente una alteración que afecte a la persona o a la comunidad, es decir, es todo esfuerzo dirigido a evitar la aparición de un problema, alteración o mal de cualquier tipo que pudiera afectar al individuo o a su comunidad. Como se mencionó anteriormente, es la intervención antes de que se presente la dificultad y para ésta el instrumento primordial es la educación, como orientación prematrimonial, la educación sexual, la educación para la salud, etc. como ejemplos. La prevención primaria resulta el instrumento más importante en la intervención comunitaria en el campo de la salud mental ya que de ella depende que no resulten dañadas poblaciones sanas.

Ribes (1989) menciona que en el ámbito de lo psicológico, las acciones preventivas primarias son a) el desarrollo de estilos de vida que reduzcan la propensión a una alteración, b) la promoción de comportamientos alternativos a aquellos que inducen riesgos para la salud, c) el adiestramiento en la evitación de accidentes y d) la adquisición de comportamientos que previenen la muerte o lesiones de uno mismo y de otros.

Prevención secundaria.

A través de la prevención secundaria se pretende reducir al mínimo la duración del problema mediante la disminución de casos afectados por dicha alteración. El objetivo de la prevención primaria en el campo de la salud mental es reducir el grado de gravedad del problema y para ello se apoya en la intervención terapéutica. Mientras los esfuerzos de la prevención primaria se dirigen hacia poblaciones generales, la prevención secundaria se orienta hacia poblaciones específicas de riesgo, como ejemplo está la detección temprana de problemas del desarrollo o de alteraciones mentales.

Para que las acciones realizadas constituyan esfuerzos dirigidos a la prevención secundaria es necesario que se fundamenten en el previo reconocimiento de indicadores de riesgo, y de esta forma, dichas acciones sean encaminadas a recibir la atención pertinente. (Ribes, 1989)

Prevención terciaria.

La prevención terciaria trata de reducir la prevalencia de un problema evitando la recaída de la persona que se recuperó de la enfermedad, está íntimamente asociada con la rehabilitación. "La prevención terciaria pretende trabajar con las consecuencias desorganizantes que un problema puede ocasionar no solamente en los individuos directamente afectados, sino también en aquellos que los rodean, como sería el caso del tratamiento conjunto de la persona con su familia" (Gómez del Campo, E. 1992 p. 103).

La idea fundamental de la prevención, desde un enfoque psicológico, es la promoción de una personalidad sana que a su vez permita la formación de familias sanas, y con esto, de sociedades sanas. Para esto es necesario realizar programas de prevención que estén al alcance de la población en distintas situaciones y contextos, dando a conocer las herramientas que posibiliten el desarrollo de habilidades y recursos personales y reforzando las redes y sistemas de apoyo.

5.2 Programas de Intervención Comunitaria

El término programa significa, etimológicamente, "lo que está escrito previamente", es decir, un programa es una formulación por escrito que precede a una acción. En el caso del campo de la intervención comunitaria, programa es el diseño y la formalización

de la intervención antes de que esta se haya iniciado. Consiste en planificar los objetivos a lograr, los medios que se utilizarán y los modos concretos de aplicar dichos medios.

Resulta sumamente importante que en la intervención comunitaria exista un programa, en primer lugar por la posibilidad de poner en claro el servicio que se va a realizar explicitando el marco teórico y la ideología subyacente. En segundo lugar, porque esta planificación previa permite elaborar procedimientos no solo de intervención, también de evaluación tanto para saber en qué medida se han alcanzado los objetivos, como para saber si los medios fueron suficientes. De esta manera, un programa contribuye en la elaboración y mejora de programas posteriores.

Las principales características para el análisis de las intervenciones y la elaboración de programas son:

Marco institucional

Es necesario clarificar y analizar el contexto institucional para determinar el papel de cada uno de los servicios implicados en la acción, el grado de participación de los usuarios en la decisión de intervención, la formación profesional de los que darán el servicio y el tipo de marco de actuación y de supervisión.

Elección de las estrategias de intervención.

La elección de las estrategias subyace en la orientación general de la intervención y estarán determinadas de acuerdo a la duración y la frecuencia de las sesiones. Por eso es necesario establecer un *marco teórico de referencia* que justifique la intervención, clarificar los *motivos que originan la intervención* y *decidir el nivel de intervención*, es decir determinar si se desea prevenir o actuar con acciones reparadoras.

Elección de las actividades y procedimientos pedagógicos

Al hablar de método pedagógico se hace referencia no a una escuela, sino al método como la forma, ligada al procedimiento, en la que se llegará a un objetivo. El método pedagógico tendrá como función formar o transmitir conocimiento, habilidades o la clarificación de los procesos en juego a través de formas o modalidades de transmisión como: demostración, exposición o adiestramiento. Así mismo se pretende transmitir las herramientas y las estrategias con las que la población se puede enfrentar mejor a su problema. Todo esto pretende hacer conciencia en la población y lograr el entendimiento de su situación.

Por otra parte, es necesario establecer también *el lugar donde se desarrollará la intervención*, así como *la frecuencia y la duración de las intervenciones*, para poder así programar las *actividades*.

Por último, resulta sumamente importante establecer cómo debe encausarse la relación entre el prestador del servicio y el usuario. Para ello es importante profundizar en los objetivos del programa y precisar el lugar que se asigna a los beneficiarios y al prestador del servicio.

5.3 El enfoque centrado en la persona.

El Enfoque Centrado en la Persona tiene su origen en la corriente terapéutica centrada en el cliente de Carl Roger quien crea "una concepción más humanista de la relación terapéutica, la cual dejará a un lado la excesiva estructuración y la poca

interacción humana de la primera época, y cada vez se fundamentará más en la participación empática de dos personas en diálogo" (Gondra, R. J. 1981, p. 64).

Esta tendencia terapéutica centrada en el cliente pone énfasis en intentar comprender a la persona tal como ésta se ve a sí misma, de esta forma, si el terapeuta ofrece a su paciente la comprensión de su modo de verse a sí mismo, éste puede hacer el resto del trabajo. Por esta razón, el terapeuta debe dejar a un lado su tendencia a realizar evaluaciones profesionales y diagnósticos, concentrándose únicamente en ofrecer una comprensión y aceptación profundas de las actitudes conscientes de cliente mientras éste explora su propia vida y descubre las áreas peligrosas que se había negado a ver.

Carl Roger afirma que si es posible que el cliente descubra dentro de sí el impulso que lo llevará a responder y adaptarse satisfactoriamente a la vida, mediante la terapia centrada en el cliente, ya que considera que en toda persona existen fuerzas positivas, de crecimiento, salud y adaptación, las cuales Roger llama "potencial humano" y surgen de modo natural en el proceso cuando después del desahogo emocional y la expresión de sentimientos negativos se presentan poco a poco impulsos positivos que se dirigen hacia el crecimiento.

5.4 La Intervención Comunitaria desde el Enfoque Centrado en la Persona.

La intervención comunitaria es un aspecto que interesa a todos los profesionales de la salud, así como a las instituciones que se dedican a promoverla. La psicología no queda exenta de esta actividad pues se ocupa de promover la salud mental y poner en marcha todos aquellos programas que contribuyan al desarrollo integral de la persona y de las comunidades en que participa.

Desde el Enfoque Centrado en la Persona, la intervención comunitaria se ha visto enriquecida, las experiencias se centran en el crecimiento del individuo en el contexto grupal, enfatizándose la importancia de la creación de un clima de seguridad psicológica, que no amenace la autoestima y que permita la autoexploración y la creación de relaciones cercanas y significativas. Gómez del Campo, E. (1992) destaca que la intervención comunitaria desde esta perspectiva pretende contribuir con nuevas formulaciones para su enriquecimiento, las cuales se mencionan a continuación:

- ⇒ El enfoque comunitario acentúa la prevención primaria como un objetivo fundamental, es decir, la intervención antes de que se presente el problema, utilizando la educación como herramienta principal.
- ⇒ El enfoque comunitario es comprensivo u holista; opera en la sociedad como un todo, ya que comparte el postulado con la teoría de los sistemas, de que cualquier cambio en un subsistema afecta al sistema mayor y viceversa.
- ⇒ El enfoque comunitario es desprofesionalizante. Despoja al profesionalista de su actitud de superioridad y arrogancia frente a los usuarios, al tiempo que lo incluye en el desempeño de roles diferentes a los acostumbrados como el de asesor, instructor, etc.
- ⇒ El enfoque comunitario es interdisciplinario como una necesidad de abordar el problema desde diferentes puntos de vista, formando grupos de trabajo.
- ⇒ El enfoque comunitario es concientizador y politizante. El proceso de concientización incluye la caída de mitos y conceptos que limitan el crecimiento personal y grupal, buscando y desarrollando nuevas estrategias de cambio. La dinámica de politización consiste en que aquello que es privado se haga público, redefiniendo símbolos,

comunicando lo incomunicable, insertándolo en el espacio público y transformando así la realidad social misma.

El enfoque comunitario desde el enfoque centrado en la persona se orienta hacia la salud y el crecimiento. Destaca la tendencia hacia la autorrealización, la salud y el crecimiento individual y comunitario.

5.5 Talleres sobre el Enfoque Centrado en la Persona.

A las microsociedades que se forman por un periodo de tiempo variado para su participación en Talleres sobre el Enfoque Centrado en la Persona, Rogers (1980) las llama *comunidades temporales*. Estas comunidades tienen sus propias estructuras de poder, formas de gobierno, patrones y estilos de comunicación. (Gómez del Campo, J.F. 1992)

⇒ Estructuras de poder. El poder se concentra en los profesionales del equipo de facilitadores.

⇒ Organización y estructura flexibles. Existe un programa y una estructura, pero que no están concebidas y planeadas previamente. La estructura-proceso se va creando de acuerdo a las necesidades de la comunidad y está sujeta a revisión y cambios. Es decir, no existen estructuras lineales y centralistas, las decisiones más importantes se toman en reuniones de comunidad.

⇒ El poder de la persona. Este concepto supone el desarrollo de aspectos en la persona como autoestima, responsabilidad, respeto, conciencia personal y comunitaria y el reconocimiento de las capacidades individuales para influir y contribuir en procesos de cambio. El Enfoque Centrado en la Persona propicia que los participantes asuman su poder y lo canalicen hacia el desarrollo propio y de la comunidad.

⇒ Relaciones interpersonales y patrones de comunicación. En estos talleres el participante no percibe amenazas contra su autoestima, de esta manera se siente capaz de correr riesgos y abrirse ante los demás. Bajo Enfoque Centrado en la Persona se pretende crear las condiciones propicias para que los participantes experimenten relaciones auténticas, profundas y significativas. Estas condiciones son necesarias para el cambio terapéutico de la personalidad: actitud positiva incondicional, empatía y congruencia, estableciendo así estilos sanos de comunicación.

⇒ Toma de decisiones. Se pretende que desde el primer contacto que se tiene con la persona se estimule su participación en las decisiones, incluyéndolo en el proceso y facilitando así que asuma su responsabilidad personal. De esta forma, los participantes se enfrentan desde un inicio a las primeras decisiones: ¿qué queremos hacer?, ¿Cuáles son nuestros objetivos?, ¿Cómo nos vamos a organizar?, etc. Una alternativa para tomar este tipo de decisiones es el consenso, para llegar en la medida de lo posible a la unanimidad. Finalmente se pretende impulsar la acción cooperativa del individuo y no la acción competitiva individual.

5.6 Taller de Elección de Pareja como Prevención Primaria de la Violencia Conyugal: Una propuesta basada en el Enfoque Centrado en la Persona.

Existen numerosos programas que pretenden intervenir en el problema de la violencia en la familia como un esfuerzo de prevención. Dichos programas se enfocan no solamente en extinguir la conducta del maltratante, sino en posibilitar un funcionamiento adaptativo de la familia en su conjunto, de sus diferentes subsistemas y sus miembros individuales, así como disminuir el estrés familiar. Sin embargo, estos programas se

enfocan hacia los niveles de prevención secundaria y terciaria; desde la perspectiva de la intervención comunitaria desde el Enfoque Centrado en la Persona, el nivel de prevención primaria toma el papel principal, ya que propone la educación como principal medio para derrumbar mitos, crear alternativas de comportamiento, dar orientación en la toma de decisiones importantes en la vida, etc. Es por esta razón que se propone La Elección de Pareja como la etapa clave para intervenir en el nivel de prevención primaria.

La elección de pareja se ve permeada por la influencia sociocultural en la que se vive. En la sociedad mexicana existe la aceptación del maltrato doméstico y se justifica a través de numerosas creencias y costumbres como el ejercicio del poder del hombre sobre la mujer en lo físico, económico, social y emocional, así mismo también se acepta la actitud de sumisión de la mujer ante la conducta paternalista de su pareja. Estas características de relación son observables desde el noviazgo y constituyen indicadores de una posible relación de pareja en donde existirá la violencia. El maltrato psicológico hacia la mujer puede aparecer desde que inicia la relación sentimental, en donde la manipulación, la actitud posesiva y la subestimación son características del trato masculino como una manifestación de patrones adquiridos desde el hogar. El maltrato físico comienza, generalmente, una vez que se ha iniciado el trato sexual ya que es entonces cuando el hombre se siente con derecho físico, social y emocional sobre la mujer, y así mismo, la mujer se siente y se asume como propiedad del hombre, esperando permanecer con él el resto de la vida y tolerando, así el maltrato.

Por otra parte, al momento de la búsqueda de una pareja y en la elección, se espera que la mujer busque en el hombre un soporte económico. ya que a la mujer, por su función reproductora, se le asignan los roles de esposa, madre y ama de casa exigiéndole características como dependencia, docilidad, pasividad, sumisión, abnegación, etc., a diferencia del hombre a quien se le han asignado la productividad y el sostén económico y características como la agresividad y la asertividad.

La elección de Pareja está también influida por necesidades afectivas no resueltas en la familia de origen: un gran número de individuos elige pareja para el matrimonio pensando que posteriormente no encontrarán a alguien que satisfaga esa necesidad, y esto permanece aún cuando en la relación exista la violencia, una persona el capaz de permanecer en una relación de violencia por miedo a la soledad. La curiosidad sexual, la pasión y el enamoramiento lleva a la persona a creer que las necesidades de afecto han sido satisfechas por lo cual se deciden por la unión en matrimonio, sin embargo, cuando el enamoramiento termina, los miembros de la pareja vuelven a sentir el vacío y la soledad lo que lleva a la frustración y desata la violencia.

En el noviazgo se da una mutua atracción, a medida que aumenta dicha atracción surgen, con frecuencia, sentimientos de posesión. Cuando no existe una garantía de una seguridad y permanencia en la relación, surgen los celos, y cualquier amenaza de la destrucción de la pareja puede originar un sentimiento de pérdida y miedo. Aún cuando el sujeto sabe que estos sentimientos pueden ser infundados, experimenta dolor, amargura e impotencia y dirige su sentimiento de culpa y dolor hacia el exterior, creando situaciones de violencia.

Por estas razones, un Taller de Elección de pareja debe ser creado como un medio para informar sobre el problema social que significa la Violencia Conyugal, destacando los indicadores de violencia en el noviazgo y proponiendo una alternativa para una elección y una relación más satisfactoria. A continuación se presenta la propuesta de un

Taller de Elección de Pareja basado en el Enfoque Centrado en la persona, como una forma de intervención comunitaria en el nivel preventivo primario:

Objetivo General:

Que los participantes conozcan la información sobre la violencia conyugal, sus causas y consecuencias, así como fomentar la modificación de su autoconcepto en los aspectos negativos que devalúen su autoestima y enriquecerlo a través del autoconocimiento; todo esto como un medio para la prevención primaria de la violencia conyugal.

Población a la que va dirigido

El Taller va dirigido a jóvenes mayores de 14 años de cualquier estrato social y económico, que estén interesados en el tema. Podrá aplicarse en Instituciones Escolares, Agrupaciones Civiles, Agrupaciones Políticas, Agrupaciones Religiosas, etc., con un máximo de 20 participantes y un mínimo de 10.

Materiales

Grabadora, Cassettes de Música para relajar, Rotafolios, Portarotafolios, marcadores, hojas blancas, lápices, hojas de colores, crayones, lápices de colores, cartulinas, una caja envuelta para regalo vacía.

Instrumentos

Composición Yo soy...
Escala Tenesee de Autoconcepto
Inventario de Orientación Personal
Registro y descripción de las sesiones

Escenario

La implementación del taller se deberá realizar en un lugar cerrado (salón) en donde deben existir sillas para todos los participantes, ventilación, iluminación, y libre de ruidos e interrupciones que puedan alterar las actividades.

Diseño

Se eligió un diseño Pretest-postest. Se aplicará a los jóvenes los instrumentos, posteriormente se llevarán a cabo las sesiones de trabajo en el taller y finalmente se aplicarán nuevamente los instrumentos para evaluar si hubo modificación del autoconcepto y autoestima.

Procedimiento

1. Fase Pretest: Bienvenida y aplicación de instrumentos.
2. Aplicación del Taller.
3. Fase postest: Aplicación de instrumentos y despedida.

El taller se llevará a cabo durante 9 sesiones de 180 minutos cada una durante las cuales se desarrollará el contenido temático del taller y las dinámicas de sensibilización. La primera sesión se destinará a presentación del grupo y la aplicación de los instrumentos. La última sesión será para la segunda evaluación y la despedida.

El análisis de los resultados deberá ser cuantitativo de acuerdo a los resultados obtenidos de los instrumentos de evaluación antes y después del taller, haciendo de estos un análisis comparativo. También deberá hacerse un análisis cualitativo de acuerdo a los

datos obtenidos de las intervenciones de los participantes, el registro de las sesiones, las observaciones y retroalimentación.

Las conclusiones se realizarán con base en el objetivo. Se tomará en cuenta si existió una modificación del autoconcepto y autoestima y se realizará la contrastación con la literatura revisada sobre el tema.

Contenido Temático del Taller

1. Relaciones Interpersonales.

Hombres y Mujeres nos comportamos de diferentes formas de acuerdo a la situación y a las personas. Esto pone en evidencia que existen diferencias marcadas por la cultura y la sociedad en el trato con hombres y con mujeres. Existen roles asignados a cada género y estos son transmitidos en la familia y posteriormente enriquecidos o modificados en otros medios. Es importante evidenciar los mitos acerca de los roles sexuales y manifestar abiertamente las consecuencias de un trato discriminatorio, manipulador y posesivo.

2. La pareja: la elección y el ciclo de vida en pareja.

Existen etapas que caracterizan la elección de pareja y que hacen de ella un proceso. En dichas fases se pueden encontrar indicadores de una posible relación satisfactoria o por lo contrario, una relación dañina.

Cuando la pareja esta formada, unida por el matrimonio o en unión libre, comienza un nuevo ciclo de vida, en donde los integrantes inician un nuevo aprendizaje del convivir diario enfrentándose a nuevos hábitos, creencias y costumbres. Con la llegada de los hijos, y en cada etapa de desarrollo de estos, la pareja se transforma y evoluciona, hasta el momento en que surge la separación, ya sea por el divorcio o por la muerte.

3. Elementos que intervienen en la Elección de Pareja: Atracción Física, Química Sexual, Enamoramiento y Amor.

Definir cada uno de estos elementos abre la posibilidad de conocer realmente qué situación viven los miembros de la pareja y con ello la conciencia y responsabilidad con la relación y el rumbo que desean tomar.

Ante cualquier situación es importante tomar en cuenta que atracción física, química sexual, enamoramiento y amor no son las mismas cosas, cada una corresponde a un nivel distinto de la relación y pueden transformarse y evolucionar al grado de convertirse en amor incondicional.

4. El Autoconcepto y la Autoestima.

El autoconocimiento como camino para la autorrealización y el desarrollo personal es la vía para una mejor relación de pareja, tomando en cuenta que nadie da lo que no tiene y que de otra forma se construirán relaciones de dependencia al pretender que el otro satisfaga nuestras propias necesidades de afecto. Para llegar a este conocimiento propio se propone el Concepto del Yo Integral (físico, psicológico y espiritual) y el esquema de los Estratos del Self propuestos por Perls (1970). (Descritos en anteriores capítulos). Este autoconocimiento pondrá en evidencia un autoconocimiento enriquecido y una estima propia sana.

5. Violencia en la Pareja.

Un problema importante en la pareja que puede dejar marcas imborrables es la violencia, cuyo blanco más común ha sido a la mujer. Por esta razón es importante definir qué elementos constituyen una relación destructiva, cuales son los indicadores de violencia antes y después del matrimonio, las causas, el ciclo de violencia y las consecuencias. Así como hablar sobre los mitos sobre el amor y el matrimonio, definir qué es una relación de codependencia y plantear soluciones para romper el círculo de violencia.

6. Elementos para una Relación de Pareja Satisfactoria y sana.

Existen elementos que pueden aprenderse y que son claves para mejorar una relación, dichos elementos son visibles en el momento en el que la persona se hace consciente de sus deficiencias y creencias perjudiciales. Estos elementos son: Comunicación, Asertividad y Conocimiento del Otro.

7. La experiencia de ser Yo mismo...

La libertad de ser quien se quiere ser es la experiencia de paz y estabilidad más deseada. Iluminar el camino del autoconocimiento nos da la posibilidad de construir una vida mejor y con ello compartir en pareja cada aprendizaje.

Programación de las Sesiones.

SESIÓN 1.

Objetivo. Dar la bienvenida a los participantes y la presentación del Taller, y aplicar la primera fase de Evaluación.

Actividad:

Se presentará al Orientador e invitará a que cada participante se levante y diga su nombre, edad y sus expectativas en el Taller. A continuación se dará la explicación de cada instrumento y se aplicará la evaluación.

Materiales e Instrumentos:

hojas blancas, lápices
Escala Tenesee de Autoconcepto.
Inventario de Orientación Personal.

SESIÓN 2

Objetivo: Que los participantes se reconozcan como integrantes del grupo rompiendo con la tensión inicial, así como dar a conocer el Tema 1: Las Relaciones Interpersonales.

Actividades:

Se llevará a cabo la Dinámica "Cada Cual con su mitad" y el "Juego de las Sillas" (ver anexo).

Se expondrá el Tema.

Se realizará un Círculo de Discusión con el Tema: "Diferencias Sexuales".

Materiales:

Rotafolios, portarotafolios, marcadores, hojas de colores y lápices.

SESION 3.

Objetivo: Dar a conocer el tema 2: La pareja: la elección y el ciclo de vida en pareja, y que cada participante realice un recorrido escrito de sus relaciones más significativas de acuerdo a lo expuesto por el orientador.

Actividades.

Se iniciará la sesión con un ejercicio de relajación "Respiración profunda" (ver anexo). Se expondrá el tema 2. A continuación se repartirán hojas y lápices a los participantes para que realicen un recorrido por escrito de sus relaciones, identificando las fases en el proceso de elección e identificando el por qué de los fracasos. Se hará un círculo para escuchar la experiencia de cada participante.

Materiales

Rotafolios, Portarotafolios, hojas blancas y lápices.

SESION 4.

Objetivo. Que los participantes conozcan el tema 3: Elementos que intervienen en la Elección de Pareja: Atracción Física, Química Sexual, Enamoramiento y Amor y experimenten la sensación emocional y energética del contacto profundo con una persona a través de la dinámica "diferencia entre contacto y confluencia" (ver anexo).

Actividades:

Se iniciará la sesión con un ejercicio de relajación "respiración profunda" (ver anexo). Se expondrá el tema 3 y se realizará la dinámica "diferencia entre contacto y confluencia" en parejas. Al final se realizará un círculo para compartir experiencias.

Materiales:

Rotafolios, portarotafolios, grabadora, cassette.

SESION 5.

Objetivo: Dar a conocer el autoconocimiento como un camino para enriquecer y modificar el autoconcepto y elevar la autoestima.

Actividades:

Se iniciará la sesión con un ejercicio de relajación "respiración profunda" (ver anexo). Se expondrá el tema 4: El Autoconcepto y la Autoestima. Se realizará a través de la dinámica "fantasía de los estratos del Self" (ver anexo), el reconocimiento de los diferentes estratos de personalidad. Se formará un círculo con los participantes donde se expondrán las experiencias.

Materiales:

Rotafolios, Portarotafolios, hojas blancas, lápices.

SESIÓN 6

Objetivo: Que los participantes conozcan y se sensibilicen ante el Tema de la Violencia Conyugal como un problema social, reconociendo sus causas, el ciclo de violencia y las consecuencias.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

Actividades:

Se realizará el ejercicio de relajación "respiración profunda". A continuación se expondrá el tema 5 Violencia en Pareja.

Se realizará la dinámica "resentimiento - apreciación"

Se realizará un círculo con los participantes para compartir sus experiencias.

Materiales:

Rotafolios, portarotafolios.

SESIÓN 7.

Objetivo: Exponer ante los participantes el tema 6: Elementos para una Relación de Pareja Satisfactoria y sana y vivan la experiencia de la diferencia entre dependencia e independencia, y la verdadera comunicación y asertividad con otra persona.

Actividades:

Se iniciará la sesión con el ejercicio de relajación "respiración profunda".

Se expondrá el tema 6. Se realizará la dinámica "independencia contra dependencia".

Con la misma pareja se realizará la dinámica "comunicación yo - tu " y posteriormente se realizará la práctica de Asertividad "no puedo - no quiero".

Se realizará un círculo para compartir las experiencias.

Material:

Rotafolios, portarotafolios, hojas blanca, lápices.

SESION 8

Objetivo: Que los participantes logren la convivencia grupal en un ambiente de reconocimiento del potencial propio y de los otros.

Actividades:

Se iniciará la sesión con el ejercicio "la estatua de ti mismo".

Se expondrá el tema sobre "el Potencial Humano: la experiencia de ser yo mismo". A continuación se realizará la dinámica de "tu árbol".

Los participantes plasmarán en forma libre sus expectativas en pareja (escrito, dibujado, actuado) y lo expondrán en grupo.

Se realizará la dinámica "la experiencia de regalar" (ver anexo).

Materiales:

Hojas blancas, colores y lápices, crayones, marcadores, hojas de rotafolio, hojas de colores, cartulinas.

SESIÓN 9

Objetivo: Realizar la evaluación Postest y la despedida del grupo.

Actividades:

Se darán las instrucciones a los participantes y se aplicarán los instrumentos de evaluación.

Se realizará un círculo con los participantes donde cada uno expondrá su experiencia en el taller. Se realizará la clausura del taller.

Materiales e Instrumentos:

Hojas blancas, lápices.

Escala Tenessee de Autoconcepto.

Inventario de Orientación Personal.

Este taller es una propuesta para la vivencia de una autoestima sana en un ambiente de autoaceptación y respeto, con el fin de experimentar la construcción de relaciones interpersonales satisfactorias; para ello se requiere también del conocimiento de las características de una relación de pareja destructiva, como una herramienta más de prevención. El presente trabajo muestra un panorama del origen, las causas y las consecuencias de la violencia conyugal, y con el presente taller como propuesta, constituye un manual para la intervención comunitaria, pero ¿qué hacer en caso de que se detecte a algún participante que se identifique con una relación de violencia?, a continuación se propone una alternativa de intervención para estos casos.

Intervención en caso de detectar un problema de violencia conyugal.

En la sesión 6 se pretende sensibilizar a los participantes en el tema de Violencia en Pareja, exponiendo sus causas, ciclo de violencia y consecuencias, por ello es probable que algunos de los participantes se sientan identificados como víctimas y/o agresores dentro de una relación de violencia. En estos casos, la dinámica "resentimiento - apreciación" (ver anexos) funciona como vía para expresar las emociones causados por la violencia en pareja, sin embargo, el manejo de estos casos resulta más complejo.

En primer lugar se debe dar todo el apoyo incondicional a los participantes para que se sientan capaces de expresar sus experiencias y sentimientos sin sentirse amenazados, se recomienda que el orientador trabaje estos casos con la dinámica "resentimiento - apreciación", a fin de que el participante se enfrente con la imagen de la persona con la que ha vivido violencia.

Posteriormente se hace hincapié en la posibilidad de enfrentarse a sí mismo imaginando que la persona que se localiza frente a ella, es él mismo; de esta forma el participante se puede confrontar con la parte de sí que ha permitido el abuso o que a abusado de otra persona, y de la misma forma que la dinámica anterior, después de expresar su hostilidad, puede comenzar a perdonarse y aceptarse. **Es necesario trabajar esta parte sólo con aquellos que se hayan percibido como víctimas o agresores en una relación de violencia.**

El Taller tiene como prioridad la Prevención Primaria, es decir, intervenir con acciones antes de que el problema se presente, por lo cual no se puede dar prioridad al tratamiento de casos en los que ya exista la violencia conyugal, sin embargo, el taller sí puede constituir un medio de información suficiente para que aquellos que viven una relación de pareja puedan darse cuenta de su realidad en pareja, asumiendo que la información proporciona los indicadores para evaluar su relación. De esta forma, dicho taller proporciona la posibilidad de que aquellos que estén viviendo en una relación de violencia, den el primer paso en el tratamiento: la aceptación de que existe un problema. Una vez asumido esto, el orientador debe dar la información suficiente para que los participantes acudan a recibir la ayuda adecuada para su caso, este tipo de ayuda debe ser de orden: psicológico, médico y legal, proporcionando literatura, números telefónicos, direcciones, etc.

Se concluye así el presente capítulo, no sin antes destacar que la intervención de aquellos que pongan en marcha dicho taller debe ser real y sincera, involucrándose en el grupo practicando los principios de empatía, congruencia, respeto y actitud positiva incondicional, que sustentan en enfoque centrado en la persona.

CONCLUSIONES

Al hacer un análisis del origen de la violencia conyugal como un problema psicosocial encontramos que en la familia, núcleo donde vivimos nuestras primeras experiencias de convivencia, desarrollamos las habilidades necesarias para la interacción social, pero también surgen las principales carencias afectivas. Los seres humanos no nacemos sabiendo lo que significa el amor, pero si poseemos una necesidad de experimentar el cariño y el amor a través del acercamiento a los demás; pero cuando este primer contacto se ve determinado por carencias materiales, costumbres culturales y tabúes, es probable que no veamos satisfecha esa necesidad, y más aún, no aprendemos a satisfacer nuestras necesidades sanamente, a través de nuestras propias habilidades; es así como surge el chantaje como un medio para obtener atención, la manipulación del cariño, los resentimientos, y las manifestaciones violentas de la frustración. Estas formas de convivencia son llevadas a otros entornos sociales fuera de la familia, y posteriormente en nuevos núcleos familiares.

Uno de los principales problemas en las relaciones de pareja es la lucha de poderes, dado que aún cuando a la mujer se le ha atribuido como cualidad la sumisión, hoy en día pretende competir con la autoridad que durante décadas a sido el hombre. Esto nos lleva a pensar que quizá se ha perdido la percepción de lo que realmente puede llegar a unir a una pareja: el amor. El amor ha sido un tema muy abordado pero pocas veces asumido como un verdadero camino en la vida. Si tomamos en cuenta que el principio fundamental del amor es el "dar", podemos percibir que hemos tenido relaciones en donde lejos de dar hemos siempre esperado "recibir", por nuestras carencias, porque tal vez no hemos aprendido a ser responsables con nosotros mismos, de tal manera que no sabemos compartir y siempre esperamos arrebatarnos el cariño a los otros. Dar es siempre un acto de desapego, es comprender que lo único que realmente permanece junto a nosotros es nuestro propio ser, y que todo lo demás tarde o temprano se acabará o morirá, de esta forma aprendemos a ser responsables e independientes, aceptando cada parte de nuestro ser y aprendiendo de cada experiencia, solo de esta forma comenzamos a "dar": dar amor porque lo hemos experimentado en nosotros mismos; dar espacio, porque hemos respetado nuestro propio espacio; dar respeto, porque nos hemos respetado, y dar incluso cosas materiales, porque sabemos que de ello no depende nuestro amor. (Amaro, 2000)

El presente trabajo pretende poner en evidencia aquellas creencias que siguen sustentado la violencia conyugal, pero al mismo tiempo se pretende proponer una alternativa de aprendizaje sobre el amor y las relaciones de pareja, sabiendo que la elección es el primer momento de todo un ciclo de vida en pareja, y que de ello dependen muchos de los acontecimientos en la vida conyugal. Por ello es importante también integrar al ser humano en todas sus partes: físico, psicológico y espiritual, para abordar todos los problemas desde una perspectiva holística, donde la intervención en los problemas humanos no sea únicamente en un nivel físico o social, sino se pueda utilizar la educación como principal herramienta para derribar mitos y conceptualizar nuevas alternativas de convivencia bajo una renovada visión del ser humano, tomando en cuenta que las necesidades humanas no sólo son en un nivel físico o social, sino también de tipo afectivo y espiritual. En estos casos como psicólogos tenemos que abrir nuestro panorama y renovar teorías, para poder asumir nuestro verdadero compromiso con el ser humano: comprenderlo para poder ayudarlo, es decir, comprendernos para poder ayudarnos.

En México desde 1975 durante la Primera Conferencia Mundial del Año internacional de la Mujer se destacaron la igualdad, el desarrollo y la Paz como vías para promover la participación e integración de la mujer en el desarrollo para cambiar las condiciones socioculturales: la igualdad de derechos a hombres y mujeres; responsabilidad y oportunidades para el desarrollo; y la paz como precondition necesaria para promover el acceso de los pueblos a condiciones de bienestar y de justicia y a los factores básicos para una vida digna (Esponda, E. B., 1999). Sin embargo seguimos viviendo la desigualdad y la violencia contra la mujer, todo ello como resultado del Patriarcado institucionalizado en la sociedad. Aún existe el abuso contra la mujer en el trabajo, en la escuela, en la calle y en el hogar, y la sociedad civil y el estado siguen restándole importancia a las diversas manifestaciones de agresión contra la mujer por ser éstas parte de una situación cotidiana. Muestra de ello lo indican los siguientes datos: cuatro de cada cinco hogares mexicanos están dirigidos por un hombre, el trabajo doméstico no remunerado lo realizan 94 por ciento de las mujeres que además generan ingresos fuera del hogar; en los ámbitos laborales participa una tercera parte del total de las mujeres en condiciones desiguales, ya que las obreras ganan 67 por ciento menos en promedio que los obreros, entre profesionales es de 34 por ciento, y entre funcionarios los ingresos percibidos son 43.2 por ciento más altos que el de las funcionarias ocupando los mismos cargos (Rodríguez, G. 2000). Por esta razón un esfuerzo por terminar con esta situación es la educación no diferenciada para hombres y mujeres en lo que respecta a las interpretaciones estereotipadas de género, es decir, tomando en cuenta que la permanencia de los estereotipos no sólo se sostiene porque la legislación no favorece el cambio, sino porque la mujer se sigue mostrando dependiente emocional y económicamente en la familia, y esto contribuye al ejercicio del poder del hombre sobre ella, es necesario contribuir con programas cuyo objetivo principal sea derrumbar esos mitos sobre lo que *la mujer debe ser* y *el hombre debe ser*, principalmente dirigidos a padres de familia y jóvenes en el proceso de elección de pareja. Por otra parte, las mujeres necesitamos aprender a ser independientes, y ello se lograría a través de adquirir una identidad congruente con nuestras propias necesidades e intereses. En el caso de los hombres, también es necesario reconsiderar su propia identidad; Corsi (1995) afirma que la identidad masculina se construye por un proceso de diferenciación de lo femenino y no tanto como resultado de un proceso de identificación, de esta forma podemos afirmar que el hombre va conformando su identidad al querer mostrarse diferente a su madre e identificarse con su padre, sin embargo, Alarcón, Covarrubias y Herrera (1991) afirman que los procesos de identificación del niño rara vez están insertos en una verdadera relación afectiva con el padre, y es precisamente aquí donde está el origen del conflicto masculino, los hombres aprenden a no expresar sus sentimientos y no mostrar su afecto por no mostrarse femeninos, pero no aprenden una forma sana, para ellos mismos, de satisfacer sus necesidades afectivas, precisamente, algunas de las características del hombre golpeador son: el aislamiento emocional y la inhabilidad o incapacidad comunicativa, lo cual debe hacernos reflexionar sobre la educación de los hijos.

Trabajar con el autoconcepto es un paso importante para la prevención de la violencia. Gondra (1981) menciona que el concepto de sí mismo "se compone de elementos tales como las percepciones de las propias características y capacidades; los preceptos y conceptos de sí mismo en relación con los demás y con el medio; las cualidades de valor que se perciben como asociadas con las experiencias y con los objetivos; y las metas e ideales que se perciben como poseyendo valor positivo o negativo". De esta forma, el hombre o la mujer violenta se perciben a sí mismos devaluados ante sí y ante los demás, y poseen una tolerancia a la frustración muy baja,

ya que sus capacidades afectivas no son canalizadas hacia la expresión de sus emociones, lo que los lleva a manifestar su frustración con acciones violentas contra los demás. "Los hombres (como seres humanos) que no se convierten en individuos desarrollados, que no pueden realizarse a sí mismos, son extremadamente vulnerables en su amor propio" (Heller, p. 190, 1980), por ello debe considerarse el autoconocimiento como el camino para enriquecer el autoconcepto e iniciar una verdadera responsabilidad consigo mismo, tomando en consideración que somos cada uno responsables de la satisfacción de nuestras necesidades y bienestar.

El presente trabajo toma en consideración lo anterior y por ello toma como base fundamental, para la prevención de la violencia conyugal, el enriquecimiento del autoconcepto y, como consecuencia de ello, una mejor autoestima. De esta forma se propone que un cambio significativo en el autoconcepto, en un taller vivencial basado en el enfoque centrado en la persona, disminuirá las probabilidades de que surja la violencia en las relaciones interpersonales. Para ello, el esquema de Perls (1970) sobre los Estratos del Self muestra una forma de acercarnos al núcleo de nuestro verdadero ser, atravesando y aceptando cada uno de nuestros estratos, hasta llegar a confrontarnos con nosotros mismos.

La elección como primer momento en la vida de la pareja, juega un papel importante en la prevención de los conflictos conyugales. Si tomamos en cuenta que elegimos a una persona de a cuerdo a una serie de factores sociales y psicológicos, comenzaremos a observar patrones de conducta que pueden ser indicadores notorios de una posible relación de violencia, un ejemplo es el caso de las mujeres cuya dependencia emocional y necesidad de protección la llevan a elegir un hombre que ejerza cierta autoridad sobre ella, con el fin de sentirse protegida y respaldada; como este ejemplo podemos encontrar más. Un Taller sobre elección de pareja nos permite hacer notar a los participantes los factores que toman en cuenta para elegir pareja y a qué necesidades están respondiendo, y así, se debe dar una alternativa basada en la propia responsabilidad a través de conocerse a sí mismo y trabajar las debilidades para fortalecer la autoestima.

Los factores claves que facilitan esto son:

- a) La creación de un ambiente de respeto y confianza para que los participantes logren una apertura emocional completa.
- b) Resaltar los resentimientos generados a través de los años por las diferentes formas de maltrato o abuso de los cuales pudieron haber sido víctimas; esto servirá no sólo para destacar la infuncionalidad de los patrones culturales que fomentan la violencia en la familia, sino para lograr que los participantes se confronten con sus propias ideas autodestructivas y sentimientos que no les permiten experimentar relaciones sanas.
- c) Fomentar el autoconocimiento a través de mostrar una concepción del ser humano que incluye su definición integral: Yo físico, Yo psicológico o mental y Yo espiritual. Con base en esto motivar a los participantes para reconceptualizar su yo, de esta forma estaremos reforzando el formar una identidad propia y no con base en los estereotipos de género establecidos.
- d) Como orientadores, no tomar un papel protagonista a fin de no inhibir a los participantes, mostrando como principio fundamental la igualdad como personas, y fomentado una autoestima saludable a través del respeto para que cada participante viva su propia experiencia libre de influencias negativas.
- e) Fomentar el contacto físico entre los participantes, respetando el espacio propio, como una forma de lograr relaciones interpersonales genuinas no sólo por el

acercamiento afectivo que implica el trabajo con las emociones en grupo, sino energético a través del contacto corporal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS)⁹ expresa en un documento sobre la Prevención de la Violencia contra la mujer, que existen tres razones que explican por qué la violencia contra la mujer debe ser un tema prioritario para los trabajadores de salud:

- ✓ La violencia produce considerables padecimientos y consecuencias negativas para la salud a una proporción significativa de la población femenina (más de 20% en la mayoría de los países);
- ✓ Tiene un impacto negativo directo sobre varios temas importantes de salud, como la maternidad sin riesgo, la planificación familiar y la prevención de las enfermedades de transmisión sexual y la infección por el VIH/SIDA;
- ✓ Para muchas mujeres que han sido maltratadas, los trabajadores de salud son el principal o único punto de contacto con los servicios públicos que pueden ofrecer apoyo e información.

Por estas razones, los esfuerzos destinados a prevenir en un nivel primario, la violencia conyugal, deben incluir tanto la información necesaria para difundir el problema de la violencia conyugal como un problema de salud, como una alternativa para construir relaciones cuya probabilidad de ser violentas, sea mínima; pero también debe darse la información necesaria para guiar a aquellos que necesiten acudir a recibir ayuda a consecuencia de haber estado en una relación definida como violenta.

Para una mayor confiabilidad en la elaboración del taller que se propone en el trabajo, se impartió el taller informalmente, es decir, sin el propósito de obtener resultados cuantitativos, sino con el fin de probar que tipo de población se interesaba por estos temas, el resultado de las dinámicas y la información dadas, y se encontró que uno de cada tres participantes (aproximadamente) acudió al taller por algún problema con su pareja, en el noviazgo o en el matrimonio, por lo cual es importante destacar que la información dada en el Taller debe ser lo más real y directa posible, con el fin de que los participantes vean aclaradas sus dudas; también se encontró que los participantes se sentían capaces de expresar sus experiencias y emociones con sinceridad, mientras más empatía y confianza existía entre los participantes, por lo cual es importante trabajar todo el tiempo la integración del grupo en un ambiente de respeto; por último se encontró que las dinámicas "resentimiento - apreciación", "independencia contra dependencia" y "comunicación yo - tu" (ver anexos) funcionaron como detonadores de recuerdos y sentimientos en los que los participantes aceptaban haber vivido una relación de dependencia, destructiva y/o violenta, para ello es necesario que tome en cuenta el apartado en el que se describe como debe manejarse una situación en la que los participantes se perciban como involucrados en una relación de violencia, e inducirlos a expresar sus inquietudes y sentimientos para posteriormente orientarlos hacia el rumbo que deben seguir. El Taller tiene como prioridad la Prevención Primaria, por lo cual no puede enfocarse a la intervención terapéutica en los casos en los que ya exista el problema de la violencia conyugal.

Es así como se puede concluir este trabajo asegurando que a través de él se pretende sugerir un acercamiento personal con la comunidad, como una forma de intervención para combatir el problema de la violencia conyugal.

⁹ OMS. http://www.who.int/violence_injury_prevention/s_w_violencia

REFERENCIAS

- Alvarez, J. L. y Jungerson.(1996).Sexualidad en la pareja. México; Ed. El Manual Moderno.
- Aguilar, k. E.(1987).Elige bien a tu pareja. México; Ed. Pax.
- Alvear, A. C. (1993). Historia de México. México; Ed. Jus.
- Arrom. S. M. (1985). Las mujeres de la ciudad de México. 1790 - 1857. México; Ed. siglo XXI.
- Beattie, M. (1998). Ya no seas codependiente. México; Ed. Promexa.
- Castellanos, R. (1984). Mujer que sabe latín. México; Ed. Fondo de Cultura Económica.
- Carlé, Ma. del C. (1988).La Sociedad Hispano Medieval. Argentina; Ed. Gedisa.
- Corsi J. y otros. (1995). Violencia masculina en la pareja. Una aproximación al diagnóstico y a los modelos de intervención. México; Ed. Paidós.
- De Mario, R. (1988).Mujer y Renacimiento. España; Ed. Mondador.
- De las Casas, Fray B. (1987). Los Indios de México y Nueva España. México; Ed. Porrúa.
- De las Casas, Fray B. (1987). Los Indios de México y Nueva España. México; Ed. Porrúa.
- Echeburua, E. (1996). Personalidades violentas. España; Ed. Pirámide.
- Ferreira, G. B., (1989).La mujer maltratada. México; Ed. Sudamericana.
- Goodrich, T; Rampag, Ch; Ellma, B., y Halstead, K.(1990).Terapia familiar feminista. México; Ed. Paidós
- Gonzalbo, P. comp. (1993). Historia de la familia. México; Ed. Antología Universitarias, U.A.M.
- Gomez del Campo, E. J. (1992). Intervención comunitaria.
- Gondra, R. J. (1981). La psicoterapia de Carl R. Rogers. España; Ed. Descleé de Brouwer
- Hierro, G. La Violencia de Género. Psicología y Ciencia Social. 1998. 2 (Suplemento), 3 - 8. U. N.A.M. Campus Iztacala.
- Hierro, G.; Hernandez, C.; Alarcón, Y.; Valladares, p. y otros (Eds.). (1991). Educación y Género. Cuadernos de Psicología, ENEP Iztacala, México.

Kolonitz, P. (1984). Un viaje a México en 1864. México; . Ed. Fondo de cultura económica.

Lafarga, J. Y Gomez del Campo, J.(1992).Desarrollo del potencial humano. Vol. 4. México; Ed.Trillas.

Lafarga, C. J. *Las dos caras de la Agresividad*. Psicología Iberoamericana.1995, 3, (1). México.

Le Goff, J.(1990).El Hombre Medieval. España; Ed. Alianza.

León Portilla, M. (1961). Los antiguos mexicanos. México; Ed. Fondo de cultura económica.

Lagarde, M.(1997). Los cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas, putas, presas y locas. UNAM, México; Colección Posgrado.

Lemaire, G.(1986).La pareja humana: su vida, su muerte, su estructura. México; Ed. Fondo de Cultura Económica.

Madanes, C.(1990).Sexo, amor y violencia. México; Ed. Paidos.

Motolinía, Fray T. (1984). Historia de los Indios de la Nueva España. México; Ed. Porrúa.

Neidig, P. H. y Fredman, D. H. (1984). Spouse Abuse. A tratmen program for cuples. U.S.A. Ed. Research Press Company,

Paz, O. (1984). El laberinto de la soledad. México; Ed. Fondo de cultura económica.

Perlam, (1997). Psicología social. Interamericana, México.

Rodriguez, M. J. (1994). Psicología Social de la Salud. España; Ed. Síntesis.

Rodriguez, E., Pellicer, de Flores, y Domínguez, E. (1985). Autoestima. Clave del éxito personal. México; Ed. Manual Moderno.

Ribes, E. (1989). Psicología y Salud: un análisis conceptual. México; Ed. Martínez Roca.

Wade, L. M.(1989).La Mujer en la Edad Media. España; Ed. Nerea.

ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA

ANEXOS

DINÁMICAS DEL TALLER

COMPOSICIÓN YO SOY...

Se entrega una hoja a cada participante cuyo título sea YO SOY... Se les da la indicación de que deben escribir definiciones de ellos mismos respondiendo a la pregunta ¿Quién soy yo?. Si los participantes tienen dudas acerca de lo que deben escribir en la hoja, se sugiere que escriban todo lo que piensen que puede definirlos. Se espera que los participantes hagan el esfuerzo de al menos escribir una página, si no es así, se incita a escribir más diciendo: "nada más eso eres tu" o " tu no sólo eres tu nombre y tus características físicas, trata de expresar más de ti".

CADA CUAL CON SU MITAD

Se cortarán en dos partes las hojas de colores. Una parte se le dará a uno de los participantes y la otra a un segundo participante, escogidos al azar.

Dada la voz de comienzo, cada participante tendrá que buscar al compañero que tenga la otra mitad que conforma la hoja.

Se dará un tiempo aproximado de 10 minutos para que los participantes se presenten entre sí, después se presentarán ante el grupo por parejas, dando la instrucción de que cada participante presentará a su pareja. La presentación deberá incluir: nombre, edad, ocupación, con quién viven, y otros datos como pasatiempos, cómo se enteraron del taller, etc.

JUEGO DE LAS SILLAS

Se acomodarán las sillas en una fila. Deberá ser un número de sillas correspondientes al número de participantes. Cada participante tomará un lugar y se levantarán a caminar alrededor de la fila de sillas al escuchar la música. Los coordinadores deberán quitar una silla y quitar la música después de algunos segundos, e inmediatamente cada participante tendrá que acomodarse en las sillas restantes, con la condición de que nadie debe quedar sin ocupar lugar.

Al final queda el menor número de sillas posibles, y **todos** los participantes deberán acomodarse, de tal manera que nadie quede fuera del grupo.

RESPIRACIÓN PROFUNDA

Se deberá escuchar música suave y agradable, preferentemente música para relajar con sonidos naturales.

Los participantes estarán sentados cada uno en su silla, o si se prefiere en el suelo.

Se les darán las siguientes instrucciones:

"vamos a acomodarnos en la silla, de tal manera que la espalda quede recta y las piernas relajadas, coloca tus manos sobre tus muslos y cierra los ojos... ahora vamos a respirar lenta y profundamente, inhalando por la nariz y exhalando por la boca... imagina que dentro de tu cuerpo hay humo negro, como si una nube de humo invadiera todo tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza... ahora inhala profundamente todo ese humo y exhala con fuerza para que salga por tu boca... imagina que el humo va desapareciendo conforme vas respirando y todo tu cuerpo queda limpio, y poco a poco te vas relajando... relaja cada parte de tu cuerpo (aquí se hace un recorrido del cuerpo)."

Al final se cuenta del 1 al 10 para que los participantes vayan abriendo poco a poco los ojos y muevan los pies y las manos. Se procurará preguntar cómo se sienten, si alguien

Después de un rato, habrás recibido de ella todas las imágenes para las que ella siente que estás preparado en ese momento... Existe una imagen que ella no te mostró porque sintió que no estabas preparado; esa imagen es muy importante para ti, está en el cuarto de junto... Puedes ver la puerta de ese cuarto... Acércate lentamente a ella... Debes saber que al otro lado de la puerta está la imagen de un rol "falso" que desempeñas para conseguir la atención y la aprobación de los demás... es una imagen que resultará importante confrontar algún día... Puedes elegir abrir la puerta o no abrirla... Los que quieren abrir la puerta experimenten este cuarto y después regresen... Los que escojan dejar la puerta cerrada, deben reflexionar sobre las imágenes que les dio la hechicera... Ahora es tiempo de abandonar este cuarto... En el lado más lejano de él hay una escalera de caracol que da vueltas hacia abajo... Síguela... Presta atención a las sensaciones de tu cuerpo mientras vas bajando... Fíjate cómo son las escaleras... Las paredes, los sonidos, los olores...

Finalmente llegarás a una puerta gigantesca... No se abrirá con facilidad ante ti, pero podrás abrirla... Ahora entras en un cuarto débilmente iluminado. En medio se encuentra un mago muy viejo y sabio que te pondrá en contacto con tus selfs negativos, tus autoimágenes negativas. Él tiene un modo especialmente solícito y amoroso que te pondrá de manera muy profunda en contacto con estas autoimágenes. Experimentálas con profundidad... Recuérdalas... Fíjate con qué cuidado te pone en contacto con estos crecientemente profundos estratos de ti mismo... Tómate tu tiempo y explórate a ti mismo...

Como un último gesto de solicitud, él señala el camino hacia una estrecha escalera que lleva la parte más profunda de la cueva. Dale las gracias y empieza a bajar... Vive la experiencia de irte acercando cada vez más a la última puerta... Abrela... Ahora estás entrando en un cuarto muy suave y calmado... Al entrar, experimentas que un sentido de fuerza personal se apodera de ti... El cuarto tiene algo que aumenta el poder de cualquier parte, la más profunda de la cueva... Al crecer tu fuerza personal, te ves más capaz de entrar en contacto con los estratos de ti mismo, que son progresivamente más profundos, hasta que por fin experimentes tu esencia última. Tómate tu tiempo, vive profundamente la experiencia de cada nivel; recuérdalas bien...

Ahora es el momento de abandonar este cuarto y salir de la cueva... Sigues un túnel que es un corto atajo para regresar... Precisamente antes de llegar al cuarto de entrada, la cueva se convierte en un cuarto pequeño... A la tenue luz del cuarto puedes reproducir las formas de todos los selfs que has encontrado... Tienen cosas importantes que decirse entre ellos... Es importante que hagas una pausa aquí y permitas que cada uno de estos selfs te hable a los otros...

Cuando termine esta conversación di adiós a la fantasía y regresa a este cuarto. Ocupa un minuto poniéndote a todo con el aquí y ahora, vive la experiencia de los colores, de las personas, de tu propio cuerpo...

Ahora has un registro de los selfs que encontraste". (Lafarga, y Gomez del Campo, 1992, Vol. 4)

Esta fantasía puede ser adaptada a las características del grupo, y las necesidades del taller.

RESENTIMIENTO-APRECIACIÓN

Los participantes deberán estar sentados en su silla con los ojos cerrados, y a continuación de les dará las siguientes instrucciones:

Piensa en alguien con quien estés verdaderamente resentido, alguien que te molesta y te incomoda, o alguien con quien tienes alguna dificultad. Imagina que ésta persona está frente a ti, dándote la cara y mirándote. Aquí el coordinador pide que los participantes imaginen lo más detalladamente posible a esa persona... Ahora expresa en forma directa tu resentimiento a esta persona... Trata de ser específico y expresa exactamente lo que

se siente mareado o tenso, se le sugiere que se tome unos minutos para recuperarse acostado sobre el suelo o sentado en su silla.

DIFERENCIA ENTRE CONTACTO Y CONFLUENCIA

Se forman parejas entre los participantes. Ambos de pié uno frente a otro levantan sus manos con las palmas hacia el frente y a la altura de los hombros. Se les pide que choquen sus manos contra las de su pareja y observen cómo se sienten, este ejercicio se repetirá durante algunos minutos diciendo "soy diferente a ti", mientras el coordinador hace énfasis en que cada participante sienta el contacto y experimente el sentirse diferente a su compañero.

Los participantes descansan un momento mientras observan a su pareja. Sin hablar, poco a poco se acercan y colocan sus manos sobre los hombros del otro. Se les pide que se acerquen más, de manera que la cabeza de uno quede sobre el hombro del otro y las partes altas de su cuerpo queden juntas. Después de unos minutos el coordinador les pide a los participantes que pongan atención a la sensación de "fundirse" con el otro, a ello se le llama confluencia. Si esto no es posible, se sugiere que se venza la timidez y se acerquen poco a poco hasta donde quieran, después se comentan las experiencias de todos los participantes.

FANTASÍA DE LOS ESTRATOS DEL SELF

Se inicia este ejercicio después de la explicación acerca de los estratos del yo. Se induce a una relajación profunda a través de la respiración profunda y el recorrido imaginario de todo el cuerpo para destensar los músculos. Los participantes deben estar acostados sobre el suelo.

A continuación se induce a la fantasía con las siguientes instrucciones

"Ahora me gustaría que te imaginaras a ti mismo en una noche de luna a la orilla de algún bosque gigantesco y mágico... Este viejo bosque parece cálido, acogedor y emocionante... Al ir caminando por la orilla, descubres una senda secreta que se interna en la profundidad del bosque... Te sientes sorprendido y afortunado de haberla encontrado... Sin mucho pensarlo, decides seguir la senda... Es una oportunidad demasiado especial para dejarla pasar... La luna llena alumbraba bien la senda... La sigues viendo cómo serpentea, yendo cada vez más hacia la profundidad del bosque...

Toma tu tiempo y presta atención a tus sentidos... Fíjate en cómo es tu bosque y en cómo huele... La brillante Luna te deja ver bastante de tus alrededores... Toca uno de los árboles a un lado de tu senda secreta... Tómate algún tiempo y disfruta de tu viaje... La senda conduce a una cueva en la base de una montaña. Una cueva habitada por algunos guías mágicos especiales. Te sientes atraído por la cueva y caminas hacia ella... Dentro, puedes ver algunas luces vacilantes... Entrás por la boca de la cueva... Te encuentras en un cuarto bastante amplio, iluminado por candelabros en las paredes... En el lado más lejano del cuarto, hay una escalera de piedra que sube como espiral hacia las profundidades de la montaña... las escaleras son anchas y bien alumbradas por más candelabros... Empiezas a ascender... La escalera se retuerce, dando vueltas y vueltas hacia arriba...

Finalmente llegas al cuarto de una sabia y solícita hechicera... Ella está ahí para invocar imágenes para ti, imágenes de tus selfs superficiales, los cuales probablemente buscan la aprobación, estima, amor y admiración de los demás... Ella invocará lentamente estas imágenes para ti... Cada vez que ella produzca para ti una imagen, de un nivel progresivamente más profundo de ti mismo como alguien que busca la aprobación, revisarás esa imagen un rato, viéndola con gran detalle y recordándola bien, antes de mover afirmativamente la cabeza para indicarle que estás listo para ver la otra imagen... Ahora quédate con esto durante algún tiempo.

resientes de esta persona. Trata de alcanzar el sentimiento de estar realmente comunicándote con ella... Tómate algún tiempo y expresa una larga lista de resentimientos hacia esta persona.

Ahora repasa la misma lista de resentimientos, tacha la palabra **resiento** y sustitúyela por **aprecio** y dile esto a la persona. Haz una pausa después de haberlo dicho, observa cómo te sientes al decir esto y ve si puedes descubrir alguna apreciación de aquello que resientes.

INDEPENDENCIA CONTRA DEPENDENCIA

Se forman parejas entre los participantes. Se elige quien será el dependiente y quien el independiente, ahora, estando de pie, la persona que eligió ser la dependiente debe recargarse contra la que apoya. Deben dejar que la persona que está soportando el peso se sienta cómoda y que la otra se sienta relajada al sentirse apoyada. La persona que está soportando el peso debe procurar que la otra se sienta con la mayor comodidad posible.

Se quedan varios minutos en esta posición hasta que la persona que esta soportando el peso comience a cansarse, en este momento, ambos deben expresar sus sentimientos.

Ejemplo:

Independiente: ¡Ya me cansé, me gustaría que te quitaras!

Dependiente: ¡Se siente tan agradable recargarse así en tus brazos, siento como si ya no tuviera que preocuparme de mí mismo!

Por último se hace una reflexión sobre la experiencia.

NO PUEDO... NO QUIERO.

Los participantes deben escribir en una hoja una lista de oraciones que comiencen con la frase "no puedo...", al terminarla deberán leerla. Posteriormente se escribirán las mismas frases, pero esta vez comenzarán con "no quiero...". Se leerán las oraciones y cada participante comentará su experiencia.

LA ESTATUA DE TI MISMO

Se inicia la dinámica con relajación profunda a través de la respiración, a continuación se dan las siguientes instrucciones:

"Ahora quiero que imagines que estás en un edificio muy oscuro. No puedes ver nada todavía, pero sabes que es alguna especie de museo o de galería de arte para esculturas. Directamente enfrente de ti hay una estatua o escultura de ti mismo, tal cual eres. Podría ser realista o abstracta, pero en alguna forma, tal estatua expresa tu existencia básica. Mira dentro de la oscuridad, y a medida que la claridad aumenta gradualmente, podrás ver cómo es la estatua..."

Con lentitud la luz aumentará y podrás descubrir más acerca de esta estatua. ¿Cuál es su figura y su forma?... ¿Qué tan grande es y de qué está hecha?... Al poder verla más claramente, descubre aún más detalles... Acércate a ella y tócala con tus manos... ¿Cómo se siente?

Ahora quiero que te conviertas en esta estatua. Imagina que eres esta estatua, y cambia tu postura y tu posición ajustándote a la forma de la estatua... ¿Cómo te sientes al ser tal estatua?... Describe a ti mismo... "Yo soy..." ¿Cómo es tu existencia al ser esta estatua?... ¿qué te sucede y cómo te sientes acerca de esto?...

Ahora, en tu imaginación, da vida a esta estatua... Como estatua viviente, ¿qué haces y cómo es tu vida?... Toma un poco de tiempo para descubrir más acerca de tu existencia como esta estatua viviente...

Ahora, vuelve a ser tú mismo y mira a la estatua... ¿Te parece que ahora es diferente en algo?... ¿Ha cambiado algo?... ¿Qué sientes ahora hacia esta estatua?... Lentamente,

prepárate a decir adiós a la estatua... Dile adiós ahora, regresa a tu existencia en este cuarto y colmadamente absorbe lo que acabas de experimentar...

En un minuto o dos, te pediré que abras los ojos y regreses al grupo. Entonces, quiero que cada uno de ustedes, por turno, sea físicamente su estatua y hable acerca de su existencia como esta estatua, toma una postura que se ajuste a tu estatua y cuenta todos los detalles de tu experiencia como esta estatua y lo que haces cuando le das vida... Ahora, abre los ojos y regresa al grupo... ¿Quién está dispuesto a empezar?..." (Lafarga, y Gomez del Campo, 1992, Vol. 4)

Esta fantasía puede ser adaptada a las características del grupo, y las necesidades del taller.

LA EXPERIENCIA DE REGALAR

Se realizará un intercambio de regalos no materiales, los regalos serán deseos, sentimientos, consejos, etc. Para lo cual se harán papelitos con los nombres de todos los participantes, con el fin de repartir un papel a cada uno.

Se darán algunos minutos para que cada quien escribirá en su papelito el regalo que quiere dar a la persona que le tocó.

Cada participante tomará en sus manos la caja de regalo, primeramente lo hará el coordinador del grupo y dará a su pareja el regalo diciéndolo lo que contiene.

Cada pareja se intercambiará regalos enfrente de todos los participantes y por último se comentará la experiencia.

Ningún participante debe excluirse en este intercambio.