



UNIVERSIDAD LATINOAMERICANA

INCORPORADA A LA UNAM, CLAVE 8909-25

**“EL AMOR DE PAREJA
DESDE LA PERSPECTIVA DEL HOMBRE”**

**T E S I S A
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
PRESENTA :
JORGE LUIS VELEZ SOTO**

ASESOR: LIC.. MARIA EUGENIA NICOLIN VERA

TLALNEPANTLA DE BAZ, EDO. DE MEXICO

2008



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.

AGRADECIMIENTOS

A mi Dios:

Que me ha mantenido en el hueco de su mano y me ha dado la fortaleza necesaria para alcanza uno a uno los deseos de mi corazón, por todas y cada una de las bendiciones que me ha dado, por todas aquellas personas que ha puesto en mi camino y han sido de bendición para mi vida, por la familia que me ha dado y donde he crecido felizmente, así como la familia que Él sabe que anhelo y que estoy seguro que me permitirá guiar y cuidar.

A mis padres:

Por ser ejemplo para mí en todo momento, por su comprensión y apoyo sin condiciones ni medida. Gracias por enseñarme que el verdadero valor del éxito se alcanza con esfuerzo, constancia y honestidad, ahora puedo entender porque me exigían a levantarme temprano día a día y cumplir con mis obligaciones, a terminar mi tarea antes de salir a jugar, porque han sido el motor de mi vida y siempre han estado ahí para impulsarme a seguir adelante y muchas cosas mas que no terminaría de mencionar. Me siento muy orgulloso de ustedes y estén seguros y convencidos que todo su esfuerzo ha valido la pena.

A mis hermanas:

Quienes me enseñaron que terminar una carrera no lo es todo, sino que es solo el primer paso y que los tres hemos sabido corresponder al gran esfuerzo y desvelo que han hecho nuestros papás por nosotros, por darnos una de tantas herramientas para enfrentar con valor y seguridad las exigencias de la sociedad, siempre con la frente en alto.

A mis maestros:

Que desde pequeño me han hecho participe de su conocimiento y me enseñaron a forjar un criterio propio, gracias.

A tí:

Que desde que inicié este sueño has estado a mi lado, sabes que fuiste, eres y serás pieza fundamental para la realización de este proyecto, porque me has aguantado todo este tiempo y porque eres de lo mejor que me ha pasado en la vida, eres mi hit.

INDICE

II. INTRODUCCION	1
II. JUSTIFICACION	3
III.- CONCEPTO DE AMOR	
A.- Concepto de amor	8
B.- Definición de amor en pareja	10
IV.- ASPECTOS BASICOS DE PAREJA	
A.- Elección de Pareja	19
B.- Aspectos Psicológicos y Sociales de la Elección de Pareja	25
C.- Expectativas Reales y Falsas de la Pareja	27
D.- Comunicación en la Pareja	39
E.- Consideraciones antes del Matrimonio	42
V.- EL HOMBRE Y SU PERCEPCION DE AMOR	
A.- Concepto de hombre	46
B.- Conceptualización Sociocultural del hombre, masculinidad desde la perspectiva de género	51
C.- Cómo percibe el amor el hombre	55
VI. CONCLUSIONES	60
VII.- BIBLIOGRAFIA	

INTRODUCCION

El hombre y la mujer forman una unidad, o eso es lo deseable, su identidad es igual pero no idéntica.

Las pasiones más altruistas, pero también las más perversas son manifestadas de diferentes maneras pero a la vez parecieran unirse en una sola forma, la cual nos puede llevar a extremos de dar la vida por otra persona o bien arrebatársela en momentos en que sentimos perderlo, nos estamos refiriendo al amor.

Mucho se ha dicho y escrito acerca de este sentimiento, hay quienes lo consideran la manifestación más sublime del ser humano, y para otros, sería un estado de locura temporal.

Para hombres y mujeres, el amor significa cosas distintas, para la mujer podría ser el máximo sentimiento de entrega, el estado perfecto que debería mantenerse por siempre, para el varón por el contrario, podría entenderse como una cierto tipo de responsabilidad ante la sociedad, un estado donde pudiese pensar que recibirá algún reconocimiento y/o respeto, sin embargo ambos lo viven con la misma intensidad.

El amor nunca podría entenderse o no debería entenderse, en condiciones de superioridad de un enamorado con respecto al otro, del mismo modo que no podría entenderse el amor sin diferencia pues ésta es imprescindible para provocar la necesidad, para hacer posible la pasión.

Es precisamente este cuestionamiento el que se plantea en el presente trabajo, pero enfocado particularmente en el varón, para así profundizar en la manera en que él percibe, siente y expresa este sentimiento.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La importancia que tiene el amor dentro de la sociedad es fundamental, por consiguiente también dentro de la pareja, ya que aquí es donde comienza y se fundamenta la convivencia con alguien más, se crean expectativas, sueños, anhelos, es como iniciar las negociaciones para un futuro exitoso. Pero entonces, ¿por qué al establecerse esta relación, en numerosas ocasiones pareciera que cada uno de ellos tuvieran diferentes maneras o caminos para alcanzar dichos éxitos? ¿Por qué se percibe que ninguno de los dos se entiende o ven las cosas de maneras muy diferentes? ¿Por qué ella le echa la culpa a él y viceversa?

Por esta razón es sumamente importante definir el amor de pareja desde los diferentes enfoques que lo abordan, definirlos, su origen a partir de su familia y como se realiza la elección de compañera (o), para finalmente conceptualizar al hombre y las creencias y mitos que se han hecho a su alrededor en cuanto a sus sentimientos, su manera de comportarse, sus exigencias, entre algunas otras cosas.

JUSTIFICACIÓN

El hombre, desde tiempos antiguos, ha estado etiquetado por los que le rodean e incluso por él mismo, como fuerte, sabio, atrevido, decidido, en algunas ocasiones temerario, el deber de no claudicar ante diferentes retos y problemas, es decir, prácticamente un ejemplar perfecto para la supervivencia de la raza humana.

De igual manera ante su pareja, ha mantenido una imagen de protector y proveedor, pero muy pocas veces se le ha permitido o incluso, él mismo no se ha dado la oportunidad de echar un vistazo hacia dentro de sí mismo, para poder expresar con total libertad todas aquellas batallas que luchan dentro de él, para que una lágrima, una expresión tierna, una palabra delicada, puedan salir al exterior, todas aquellas cosas que siente hacia su pareja, la manera en que percibe este amor día a día, sus expectativas, sentimientos, anhelos, y sueños.

Incluso en muchas ocasiones, en el momento en que elige a alguien y decide unirse a ella, no está realmente seguro de cómo expresarse desde su interior, ya que pareciera tener miedo de mostrar lo que realmente siente, tal vez creyendo, erróneamente, que está mal hacerlo, que ya está pasado de moda, que perderá respeto o autoridad delante de conocidos o incluso de ella o alguna otra creencia personal.

Es por eso que el papel del varón dentro de la pareja ha desarrollado diferentes e importantes cambios. Anteriormente no se tenía oportunidad de elegir con quien formar una familia, los casamientos eran por medio de convenios y acuerdos, dependiendo de las necesidades de cada una de ellas. Incluso, en algunos casos, era para solucionar situaciones económicas que se unía a los hijos y en algunas culturas se conocían hasta el día de la boda. Todo esto originaba problemas, maltratos, humillaciones, entre otras situaciones. Actualmente, se puede hacer la elección dependiendo de aspectos como:

fidelidad, atracción y amor, por nombrar solo algunos. El amor se ha definido desde diferentes enfoques por la complejidad que resulta este tema.

- Biológicamente el amor es definido como reglas subyacentes poderosas que nos dirigen en la búsqueda de la pareja, y que controlan el momento y la extensión de nuestra excitación hacia ella. Estas reglas que marcan nuestro comportamiento pueden ligarse a instintos biológicos que en último análisis esta relacionada con la capacidad del potencial reproductor (Cáceres, 1977).

Se puede observar que según esta definición, el amor es un instinto de atracción dentro de la pareja con fines de reproducción.

Por su parte Fine (1997) dice que el amor se manifiesta como una efusión del sentimiento; es la satisfacción de una serie de necesidades que todos los seres humanos tenemos, entre las que se encuentran básicamente los afectos, ternura, necesidad de ser reconocidos y el poder de influir en los otros, ya que en los seres humanos las necesidades de afecto, apego, cuidado, cariño, independencia, compañía y amor son genéticamente básicas y determinantes para la supervivencia.

Por otra parte, también existe un interés por definir el amor en el aspecto psicológico, para tener una definición más completa y acertada.

Para Sternberg (1990), el amor es definido en una teoría triangular, y sus componentes son: intimidad, pasión y decisión/compromiso.

- Intimidad: se refiere a aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión.
- Pasión: se entiende como un impulso físico en un individuo que le conduce a la atracción física, romance, consumación sexual. Así, la pasión se entiende como el gran deseo de unión con el otro.
- El último componente es Decisión/compromiso, el cual consta de dos aspectos, uno a corto plazo y otro a largo plazo: El primero es la decisión del individuo de amar a alguien y el segundo es la decisión del individuo a

mantener el amor que se le ofrece.

Aunque el amor puede ser sentido como una sola cosa, no lo es, pues el amor es un gran conjunto de sentimientos, deseos y pensamientos que en su totalidad hacen que la persona llegue a la conclusión de que ama a alguien. Así pues, la pareja tiene la decisión de saber y sentir a quien amar, y si se comprometerá en la relación.

En el momento en que dos personas decidían unirse en una relación sentimental, se esperaba que el hombre fuese el sostén económico y emocional, el jefe de la familia, a la mujer se le encomendaba el papel más tierno, el cuidado del hogar y de los hijos. Actualmente, muchas parejas buscan la igualdad en las tareas del hogar y repartir equitativamente los gastos de la casa, situaciones que en ocasiones han venido a crear conflictos o diferencias notables, lo cual ha creado nuevas definiciones de lo que es una pareja.

Satir (1988), dice que en la pareja existen tres elementos: tu, yo y nosotros; dos personas tres elementos, cada uno significativo, cada uno con su vida propia, y cada uno haciendo posible al otro.

La pareja tiene como característica estar unidos físicamente, pero cada uno teniendo su propia vida y comprometiéndose con la otra persona. Este compromiso puede ser implícito o explícito, para lo cual es necesario delimitar sus propias reglas.

Así, tenemos que el hombre es biológicamente un sexo masculino con órganos reproductores diferentes a la mujer. Desde que nace es determinado por su sexo, después socialmente la familia le empieza a dar una trayectoria de "ser y portarse como hombre".

El ser hombre implica un trabajo, un esfuerzo que no parece exigírsele a la mujer. Es mucho más raro oír "sé mujer" a modo de invitación al orden, mientras que la exhortación al niño, al adolescente e incluso al adulto es una

formula corriente en todas las sociedades. El propio hombre y los que lo rodean lo forman con cierta inseguridad respecto a su "identidad sexual", ya que en numerosas ocasiones desde pequeños se les exigen "pruebas de su virilidad" que por el simple hecho de ser de sexo masculino se le desafía permanentemente con un "demuestra que eres hombre " (Badinter, 1993)

Muchos hombres no son felices en sus relaciones, pues se les asigna el papel de preservadores de la vida, pero no dadores de la vida (Bly, 1993). Esto sería específicamente en la relación con su pareja, en donde se encuentran estas diferencias, pues a la mujer se le asigna el papel de dar vida por ser ella la que "se embaraza".

Pareciera que muchos de los hombres no estuvieran de acuerdo con una igualdad de tareas y responsabilidades dentro de la pareja, ya que sienten que podrían perder autoridad en algunos aspectos, como lo menciona Brazier (O'Hanlon y Hudson, 1996), que dice que son los hombres los que han creado un mundo en su propio beneficio; y son ellos los que han de estar preparados para renunciar a su poder y apoyar los derechos de las mujeres en el hogar, en el trabajo y en la sociedad en conjunto.

De forma paralela, Shaef (1987), señala que la mujer insiste en que no se siente amada, a lo que el hombre contesta enumerando todos los favores que hace por ella. Pareciera ser que para él, el amor significa hacer cosas por ella, como proveer en el hogar, hacer los pagos, acompañarla a hacer compras, etc., caso contrario para la mujer, ya que para ella podría ser detallista, cariñosa, sumisa, abnegada, dedicada, etc.

OBJETIVO

Es por lo anterior, que el objetivo del presente proyecto es conocer la manera en que el varón percibe el amor de pareja, desde su perspectiva, creencia, estereotipos, etc., y analizar esta perspectiva de amor, tomando como

referencia el estudio de género.

Para lo cual se definirá el amor desde los diferentes enfoques que lo abordan, en particular en la relación de pareja, después se define a la pareja, su origen a partir de su familia y cómo se realiza la elección de pareja, para finalmente conceptuar al hombre y las creencias que se han hecho en cuanto a sus sentimientos.

A. CONCEPTO DE AMOR

1.1.- Concepto de amor.

Al hablar de amor nos enfrentamos a una controversia. Tal vez para algunos sea poesía en donde las fantasías están presentes en todo momento, y para otros se perciba con desdén; como un tema que no merezca ser estudiado o reconocido objetivamente.

Para conocer sobre el amor, es necesario definirlo desde las diferentes perspectivas que se han dado a la tarea de estudiarlo como un aspecto biológico y psicológico.

En el aspecto biológico encontramos a Rojas (1994), el cual define al amor como un sentimiento primitivo plasmado en los genes humanos, un carácter básico y esencial de la humanidad que se manifiesta en las formas más complejas y elevadas, pero que posee un sustrato esencialmente bioquímico que se activa en el cerebro.

En esta definición, se considera que en las personas se activa un mecanismo del cerebro para manifestar que está existiendo el amor, y que se está sintiendo por estos mecanismos que tienen una función específica en nuestro cuerpo. Respecto a lo anterior, Restart (1994) en Corbella, (1994), dice que el hecho amoroso es una realidad vital, y como tal tiene una base biológica, que solo puede ser explicada mediante la química, y una traducción de vivencias y emociones para las que ya se toma como indispensable la poesía. A pesar de que existe la parte biológica este autor deja claro que también existe otro elemento para hablar de amor, tal es el caso de las emociones en donde entra el aspecto psicológico.

Lauster (1980), dice que el amor no existe en la investigación psicológica porque no puede medirse, pero esto es muy lamentable, porque aunque no pueda medirse, existe. El amor es para reflexionar, para experimentar y para

sentir. Se concibe como un fenómeno interior que no puede entenderse escribiendo unas cuantas frases ingeniosas de él. El autor encuentra al amor como un asunto del sentimiento, en un estado elemental que no puede procurarse con el pensamiento y el entendimiento.

El amor para Fromm (1959), es un arte que hay que aprender sobre la práctica y no como una teoría. Este teórico es uno de los psicólogos que han insistido en el amor como una actividad del hombre que puede y debe aprender para contestar y solucionar el problema de la existencia humana.

El amor es una práctica constante, en donde se manifiestan los sentimientos hacia las personas; desde este punto de vista se puede decir que una persona que ama no solo es amante del hombre sino de la vida en general.

Para Shinyashiki (1994), el amor es una energía que crece dentro de nosotros y nos invita a estar con el otro. Es una condición inherente al ser humano, pero la palabra amor es muy limitada para ser expresada en la totalidad de su significado y por eso, al tratar de conceptualizar el sentimiento es inevitable que se limite. Entonces, tenemos que el amor es un sentimiento, una actitud que se puede manifestar por las experiencias vividas y que es un aspecto esencial; inherente y que todo ser humano es capaz de amar.

Para Calle (1999), el amor es una experiencia y una actitud, es un sentimiento profundo que no puede ser reducido a conceptos, pero que será genuino si se aproxima a los siguientes requisitos:

1. Incondicionalidad.
2. Aceptación consciente de la persona amada.
3. Amor por la persona tal cual es, sin necesidad de inventada.

Para Seguin (1972), el amor que un ser humano puede sentir hacia otro, depende de diferentes formas, ocasiones y en relación con las características de los participantes. Ya que el amor se puede dar:

- De amigo a amigo.

- De padre a hijo.
- De maestro a discípulo.
- De sacerdote a feligrés.
- De amante a amante.

En este caso, sólo se revisará el amor que se da de amante a amante y específicamente, el amor en pareja.

1.2. Definición de Pareja y Amor en Pareja.

La familia comienza con el matrimonio, y éste con la formación de la pareja. Guevara (1992 en Moreno, 1997) establece que las relaciones de pareja son la base para la formación de una familia y esta a su vez es la base de la sociedad.

En este trabajo se considera la relación de pareja como una estructura formada por dos personas de diferente sexo, ya que también existe la relación de pareja formada por dos personas del mismo sexo, pero por el momento esta situación quedara excluida. Se debe considerar que el factor más importante en una relación de pareja es el amor, y se puede decir que por la existencia de este sentimiento en la relación, la pareja busca estabilidad emocional, tanto de los miembros de la misma como del entorno social del que forma parte.

El amor de una pareja es una de las experiencias más plenas y gratificantes que el ser humano es capaz de sentir (Aguilar, 1987). La existencia de parejas felices no es un mito.

Las buenas relaciones no se dan por si mismas, sino que es necesario que cada uno de los miembros de la pareja conozca las expectativas de su compañero con respecto a su historia familiar, economía domestica, gustos personales, religión, etcétera, ya que al comunicarlos, analizarlos y llegar a acuerdos con respecto a estos, lograra que la relación mejore, sea mas armoniosa y proporcione felicidad a la pareja, ya que ninguna relación humana

proporciona tal grado de identidad, estabilidad, autonomía y madurez como una relación de pareja íntima, amplia y con obligaciones.

Bernstein (1988) mencionan los diversos aspectos que debería cumplir "una relación de pareja sana", entre estos se pone énfasis en los valores y la compatibilidad en experiencias compartidas en diversas áreas como son; la afectiva, la social, la sexual y económica así como la realización de las metas para la relación y para el desarrollo posterior individual de cada uno de los miembros de la pareja. Así, en las parejas positivas; se acepta a la persona como es, se aprende a vivir y crear libremente, se mantiene la cercanía y la independencia, se respeta el derecho a la privacidad y uso de tiempo libre, así como los derechos de cada uno, se trata de dar lo mejor de sí mismo, se comunican abiertamente y asertivamente tratan de conservar el amor, enfrentan y solucionan problemas.

El amor tiene dos caras: por un lado es una emoción y por el otro es una acción. El aspecto emocional del amor lo vivimos como receptores y el polo opuesto es el odio; el aspecto activo del amor lo vivimos como transmisores y su polo opuesto es el desamor. Si se recibe amor, aprobación y respeto de la otra persona, se vive la emoción del amor y se responde de la misma forma, sin embargo, si recibe de la otra persona desaprobación, crítica y desprecio se vive en el interior la emoción del odio y se responde con desamor (Torres, 1999).

Por lo que la satisfacción en la pareja es el cumplimiento de expectativas y obtención de agrado en la relación (Alvarado, 1987 en Juárez y Moreno, 1995) y está muy relacionado con la interpretación que ambos hacen de la conducta del otro. Ya que la pareja al vivir juntos tienen que afrontar nuevas situaciones para adaptarse a la nueva vida, al no hacerlo adecuadamente surgen desajustes en las expectativas, aburrimiento y monotonía, por falta de valores reforzantes en las diversas áreas de interacción cotidiana, estos desajustes son los causantes, con mucha frecuencia, de las separaciones y divorcios.

Para Schnepp (1962), el amor es un misterio y por tanto difícil de analizar,

pues "considera que existen diferentes grados de amor en la pareja.

Amor físico: Es el deseo basado en la atracción sexual, o bien, puede ser llamado amor romántico, en donde se siente atracción por la belleza del rostro, por la forma del cuerpo y sentir solo deseo de estas cualidades.

Amor emocional: En este grado de amor la persona se interesa por la otra, en su bienestar, se busca hacer feliz a la otra persona basándose en sus necesidades, aunque esto signifique un sacrificio propio.

Amor intelectual: Este tipo de amor implica una comunidad total de vida entre el hombre y una mujer, en donde se incluyen los intereses intelectuales, su porvenir, su vida económica y social e incluso ya se habla de los hijos, existe un futuro mas sólido.

En esta definición se observa que los diferentes grados de amor en la pareja se relacionan con el desarrollo de la persona, pues en las dos primeras definiciones de amor se observan mas, comúnmente, en adolescentes, y en la ultima definición se hace referencia a una relación de adultos, en donde el físico y la satisfacción de la otra persona ya no son componentes necesarios para una buena relación, pues en la ultima se toma a la pareja vislumbrando un futuro juntos. Para que el verdadero amor exista es indispensable que la pareja este en el mismo nivel humano, se reconozcan como seres entre los que no existe ninguna desigualdad existencial que trabe el desenvolvimiento de la relación amorosa, relación que se puede comprender como la unión de dos personas libres y equivalentes (Seguin, 1972).

Desde esta perspectiva la igualdad entre la pareja es un elemento indispensable para que se pueda dar el amor, y se refiere a una igualdad en el crecimiento personal, para que la relación funcione.

Hone (1993), el amor en la pareja conlleva a que las dos personas estén comprometidas la una con la otra, en donde al presentarse una crisis cuenten con los elementos necesarios para resolverla. En este sentido, el compromiso

es parte fundamental de la relación, pues será el lazo que la una y logre sobreponerse de las dificultades.

Otra definición de amor en la pareja toma en cuenta a individualidad de cada uno de los integrantes, pues para Corbella (1994), cuando dos personas están enamoradas, tienden a sentirse una sola cosa: cuando se aman respetan su independencia, la valoran y la potencian, saben que les permitirá seguir amando. El amor entre dos personas exige que sean en verdad dos, sin que uno u otro se imponga sobre la persona amada. Es tener cada quien su espacio y tiempo para realizar actividades que le agraden a cada uno y no imponerse ante las necesidades del otro y optar por dejar la libertad que se necesita para realizar cada quien las actividades que les gusta hacer por separado, lo cual no quiere decir que es necesario que pasen todo el tiempo juntos.

La concepción del amor depende y se relaciona estrechamente con la construcción que poseen los autores acerca de la teoría psicológica y acerca del ser humano y de la vida (Wozeser, 1993).

Para saber si existe amor en la pareja es necesario tomar en cuenta los siguientes aspectos.

La comparación: Las virtudes son sobresalientes a los defectos, los cuales se minimizan, no se juzga a la persona ni se le ponen condiciones.

La dependencia: Se encuentran tan unido a la persona, que todo el tiempo esta pensando en ella y el momento que volverán a encontrarse, las actividades que se realizaban antes se dejan y se buscan actividades en común. El paso del tiempo no debilita el sentimiento: El tiempo no es obstáculo para sentir amor por la otra persona, se va dando la relación en otra forma, y los sentimientos son más estrechos, existe mayor intimidad, existe un reenamoramiento de la misma persona.

Además de estos aspectos, se presentan ciertos síntomas que acompañan al amor, tales como: palpitaciones, vuelcos en el estomago, sudor frío,

nerviosismo (síntomas fisiológicos); pensar constantemente en el otro y en la relación amorosa que se tiene (síntomas cognitivos) y alteración de la conducta de la persona, por ejemplo: torpeza, alteraciones del sueño y en la alimentación (síntomas conductuales).

Por su parte Horns (1996), considera que el equilibrio entre la relación emocional (amistad y compañerismo) y la relación sensual (sexo pasional) son los ingredientes que dan vida al autentico amor.

Cada una de estas definiciones involucran diferentes aspectos de lo que es el amor en pareja, para algunos son síntomas fisiológicos y observables en palpitaciones, falta de sueño y apetito; para otros autores existe una parte emocional y sexual. La combinación de estos elementos nos lleva a una definición más acertada de lo que es el amor, ya que la relación de pareja se va dando de diferentes formas.

Para Gurmendez (1985), el amor en pareja se puede dar como: amor absoluto, amor relativo, amor necesario, deseo contra el amor y en amor y conocimiento.

Amor absoluto: En este tipo de amor, los amantes se unen en uno solo, olvidando su individualidad, su vida personal y pierden su identidad.

Amor relativo: Es considerado como un amor en donde los amantes se entregan con gran pasión y deseo, pero solo es momentáneo y al pasar la emoción termina todo, es pasajero.

Amor necesario: Hace referencia a la frase "te necesito", donde el amor es algo necesario, esta necesidad se ve basada en el ser amado, se puede convertir en obsesión con una demanda creciente de quejas y llanto.

De deseo contra el amor: Esta forma de amor esta basada en los deseos sexuales como parte indispensable de la relación, solo se observa y desea el físico de la otra persona, las emociones y sentimientos no son parte

importante.

Amor y conocimiento: En este tipo de amor en pareja existe un conocimiento mutuo de lo que se espera de la otra persona, es un amor en donde los dos están de acuerdo con la relación y se sienten conocidos mutuamente.

Como se puede observar, en estas relaciones de pareja se toma el amor para justificar una necesidad o dependencia, las cuales están muy lejos de ser amor en los términos que se ha venido definiendo. El amor es un proceso que puede iniciarse con el enamoramiento.

Alberoni (1990), encuentra la diferencia entre enamoramiento y amor al hablar de pareja, pues, tenemos que el enamoramiento surge como una chispa entre dos individuos que pertenecen a dos sistemas separados e incommunicables, que se unen pasando por alto las reglas del sistema de parentesco. El enamoramiento lo define como un proceso en el cual se separa lo que estaba unido y se une lo que estaba separado. A esto le denomina estado naciente.

El amor solo se hace posible cuando el punto sin regreso del otro es tornado como propio límite autentico, aceptado como propio y autentico límite. El amor surge alrededor de una institución, un pacto y este alrededor de un límite, en el reconocimiento de que no todo es posible sino que existe lo imposible.

En este proceso de enamoramiento se puede definir claramente lo que no es autentico amor:

1. Cuando la persona de quien se pretende enamorar es un medio para obtener algo.
 2. Cuando se interpone en la relación algo que se desea antes que la pareja, pero que se actúa por encima de ello para continuar en la relación.
 3. Cuando se tiene un poder sobre la pareja y se utiliza para someterlo.
-

En estos términos se observa que el enamoramiento es un estado en el que se desea estar con el otro y hacer todo lo posible para que esta unión continúe por un tiempo indefinido, y el amor está definido por un pacto, una institución y por límites claros y definidos en donde la pareja acepta la relación con las limitaciones y alcances que se puedan dar, lo cual implica una plena conciencia de la situación real.

El amor en la pareja se da cuando se hace sentir bien a la persona amada, puede ser emocionalmente o halagándola por como es y por lo que piensa sin cuestionar nada que pudiera lastimarlo. El amor se da cuando la persona deja ser a la otra, esto es disfrutando de sus triunfos. Cuando existe un apoyo emocional no se tiene que enfrentar solo los problemas, siempre estará el apoyo de la persona amada; cuando se interesa por lo que piensa y siente; existe una amistad leal, es un defensor incondicional y cuando se tienen planes a futuro para consolidar la relación (Wachtel, 1999).

Formar parte de una pareja es tener una doble sensación de energía que alienta y da calidez y consuela, es tener un espejo que nos refleja los defectos y cualidades, con aciertos y equivocaciones, sin embargo, como en las parejas se da una cercanía frecuente, y como las personas resultan complejas, la vida en pareja no es un asunto sencillo (Chapela, 1999).

El amor en pareja, además de ser sentimientos, también es un compromiso que implica:

1. Buena voluntad entre dos personas.
 2. Procurar el bienestar del ser amado.
 3. Estar ahí para la otra persona.
 4. Respetar la forma de pensar, gustos e individualidad
 5. Mostrar respeto.
 6. Ser honesto.
 7. Comunicar y compartir los sentimientos.
 8. Cuidar y hacer crecer la relación.
 9. Ser sincero
-

10. Hacerse responsable de sus propios actos (Ángel, 2000).

El amor en pareja implica comprometerse con el otro, trabajar juntos por la relación, darse la libertad para realizar cada uno sus metas, y estar equilibrando la relación ante los cambios constantes que se presentarán.

Sternberg llegó a la conclusión de que el amor se encuentra en tres elementos que son intimidad, pasión y decisión/compromiso.

- Intimidad: se refiere a los sentimientos dentro de la relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión, incluye diez elementos.

1. Deseo de promover el bienestar de la persona amada.
2. Sentimiento de felicidad junto a la persona amada³
3. Gran respeto para el ser amado³
4. Capacidad de sentir con la persona amada en momentos de necesidad.
5. Entendimiento mutuo de la persona amada.
6. Entrega de uno mismo y de sus posesiones a la persona amada.
7. Recepción de apoyo emocional por parte de la persona amada.
8. Entrega de apoyo emocional a la persona amada.
9. Comunicación íntima con la persona amada.
10. Valoración de la persona amada.

La intimidad es un fundamento del amor, que se desarrolla lentamente, y que es difícil de lograr

- Pasión: se entiende como un impulso físico en un individuo que lo conduce a la atracción física, al romance y la consumación sexual. Así la pasión se entiende como el gran deseo de unión con otro. La pasión es, en gran medida, la expresión de deseos y necesidades de autoestima, entrega, pertenencia, sumisión y satisfacción sexual. La fuerza de estas diversas necesidades varía esencialmente según las personas, las situaciones y los tipos de relaciones amorosas.

- Decisión/compromiso: consta de dos aspectos, uno a corto plazo y otro a largo plazo: el primero es la decisión del individuo de amar a alguien, y el

segundo es la decisión del individuo a mantener el amor que se le ofrece. La decisión de amar no implica necesariamente un compromiso por ese amor, algunas personas están comprometidas en amar a otras, sin haber siquiera admitido su amor. Lo que mantiene una relación es el componente decisión/compromiso

B. ASPECTOS BASICOS EN LA PAREJA

2.1. Elección de Pareja

En la vida del ser humano es de suma importancia tener una pareja por lo que la mayoría de las personas se pregunta que persona es la adecuada para convivir de manera armoniosa y ser feliz toda la vida.

El compromiso es muy grande debido a que la vida en pareja incluye todas las áreas de interacción cotidiana de la pareja como son la económica, la emocional, la sexual, la educación de los hijos, etcétera (Virsedá, 1995). El ser humano al elegir una pareja busca una persona que satisfaga sus necesidades, lo haga sentir bien (Wich, 1954 en Vallejo, 1995) y sea afín en intereses y valores culturales. La atracción inicial en una relación de pareja se produce debido a diversas causas como son: la raza, la religión, la clase social, la localización de residencia, los ingresos, el nivel de educación, etcétera (Bueno, 1985).

Costa y Serrat (1993) mencionan que al inicio de una relación de pareja existe atracción debido a una elevada tasa de intercambios reforzantes que

constituyen la base para la relación. Las características de la relación en esta fase son de carácter restrictivo, es decir, la pareja solo se ve algunas horas al día y generalmente interactúan en un contexto gratificante; los miembros de la pareja no toman decisiones importantes como son financieras o de otro tipo, habituales en la vida de pareja estable; existe novedad de la comunicación sexual y expectativas idealistas.

Durante el noviazgo la pareja se complace mutuamente con la finalidad de hacerse felices. Consideran todo desde el punto de vista del compañero (Brothers, 1989; Beck, 1990). Buscan encontrar todo lo que los une y no lo que los separa, se hace caso omiso de las diferencias de posición económica, sociales, culturales, metas, proyecto de vida; ya que se construye una cultura propia. Ambos son iguales, los hombres se feminizan (lloran, expresan amor verbal y físicamente, son sensibles, sentimentales) y las mujeres se masculinizan (hacen actividades propias de los hombres, están dispuestas a luchar hombro con hombro). Se está dispuesto a sacrificar casi cualquier cosa por el otro. Es común que digan "Hacemos lo que prefieras amorcito"; "No, mi amor lo que tú digas, mi vida"; "De ninguna manera, cariño, solo lo que tú digas"; "No mi cielo, yo hago lo que tú quieras" (Blandon, 1998, p. 99).

Es importante destacar que durante la atracción inicial en una relación de pareja, las personas pueden buscar la repetición de las pautas de relación que han aprendido de sus padres y que les resultaron reforzante o satisfactorias, así como la evitación de pautas de relación que consideran inapropiadas por implicar algún tipo de castigo. Además durante su desarrollo los sujetos encuentran otros modelos de los que aprenden, y al momento de elegir una pareja pueden buscar pautas de comportamiento que a ellos les faltan, es decir, buscan una pareja que los complemente (Barrientos, 1990) y con la que se sientan satisfechos.

Byrne (1993 en Moreno, 1997) explica el por qué una pareja puede sentirse satisfecha con su relación; lo que resulta reforzante en una relación de pareja son las características físicas y no físicas del o la compañera, el tipo de

actividades que realizan juntos, el ambiente donde se desenvuelven, la similitud de preferencias, la complementariedad y la personalidad del o la compañera. La personalidad individual de la pareja es determinante para que la relación funcione o no funcione adecuadamente, por lo que es necesario que cada uno de los integrantes de la pareja evalúe el comportamiento del otro. Y si alguno de ellos presenta algún defecto de personalidad, se le sugiera buscar ayuda profesional, antes de comprometerse en una relación estable, ya que las personas suelen estar mas motivadas para cambiar cuando están enamoradas y tienen la ilusión del amor romántico.

Al respecto Aguilar (1987) comenta "lo que el compañero (a) hace, dice o piensa es con mucha probabilidad lo que se seguirá obteniendo de el (ella). Cuando existe una gran ilusión de amor, también existe la tendencia a minimizar los problemas reales de personalidad y a agrandar las cualidades (por pocas que sean) de la otra persona" (p. 14) esto se da por el hecho de estar enamorado. Sin embargo, se enfatiza que las personas después de haberse comprometido a vivir juntas en una relación más permanente, por lo general muestran menos motivación para mejorar sus hábitos de personalidad arraigados. Por lo tanto es necesario elegir a la pareja, con la que pretendemos vivir toda la vida, adecuadamente, haciendo un análisis valido de lo que es la otra persona, para adquirir un desarrollo normal de si mismo, cada uno de los miembros de la pareja necesita que sus cogniciones, sus percepciones de sí mismo, de los otros y del mundo concuerden con las cogniciones y percepciones de las personas con las que interacción, y especialmente con aquellos con los que mantiene una relación positiva de interés y afecto como es la pareja (Costa y Serrat, 1993). Ya que la valoración y estimación que cada uno de los miembros de la pareja hace de la conducta del otro, puede venir matizada por hábitos cognitivos erróneos (falsas expectativas) adquiridos por uno o por ambos miembros de la pareja (Beck, 1979 en Costa y Serrat, 1993)

Como medida preventiva en la elección de pareja es importante analizar las expectativas que tiene la pareja, así como identificar las falsas expectativas existentes en la relación, y mediante la terapia cognitiva enseñar a las parejas a contrarrestar la tendencia a formarse juicios injustificados y proyectar

imágenes distorsionadas el uno del otro y ser más razonables para analizar las falsas expectativas con el objeto de que cada uno de los miembros de la pareja llegue a prevenir malentendidos que provocan conflictos y hostilidades (Beck, 1990).

Dada la importancia de la pareja en la vida de las personas es necesario analizar algunos de los aspectos que conviene tener en cuenta al elegir una pareja, para tal fin se presentaran algunas teorías sobre la elección de pareja mencionadas por Jueno (1985) y Virseda (1995).

1. *Teoría sobre el principio de semejanza.* Las personas se sienten atraídas por las personas que les agradan y que tienen actitudes, valores y rasgos semejantes en aspectos sociológicos tales como: clase social, raza, religión, idioma. Y psicológicos como son la comunicación, los ideales, y sus intereses.

2. *Teoría de la complementariedad.* Las personas que tienen necesidades complementarias se atraen. Por ejemplo, la persona activa y la pasiva.

3. *Intercambio social.* En toda relación se da un intercambio de reforzadores y castigos. Se intenta maximizar los primeros y minimizar los segundos'.

4. *Los componentes del amor.* Sternberg (1992) formula tres componentes del amor: intimidad, pasión y compromiso. La intimidad se refiere al aspecto de cercanía, comunicación, unión; la pasión a la sexualidad, intereses, atracción física y el compromiso a la decisión de continuar con la relación.

Las teorías cognitivas señalan que para que una persona establezca y mantenga una relación lógica-racional entre los elementos cognoscitivos que conforman su modo de percibir, necesita que sus cogniciones, sus percepciones de si mismo, de los otros y del mundo, concuerden con las cogniciones y percepciones de las personas con las que interactúa y especialmente con quien mantiene una relación de pareja. Para explicar como se da el proceso de selección de pareja Bueno (1985) menciona algunas hipótesis sobre la atracción interpersonal.

a) *Homogamia*. En base a un conjunto de variables como son: la raza, la religión, la clase social, el lugar de residencia, los ingresos, la edad, el nivel de educación, etcétera, se elige a la persona con la que se va a establecer relación de pareja, buscando afinidad en intereses y valores culturales.

b) *Proximidad física*. Según esta hipótesis se elige pareja entre las personas que viven cerca, ya que existe mayor familiaridad y los encuentros son mas frecuentes, la relación mas compensatoria, mayores las oportunidades de interacción y por lo tanto mejor conocimiento mutuo que implica mas capacidad para predecir la conductas.

c) *Contacto social o intercambio*. Según esta hipótesis el contacto frecuente facilita el descubrimiento de puntos comunes lo que facilita el desarrollo de la interacción y esta el de atracción.

d) *Atractivo físico*. Inicialmente la mayoría de las personas son atraídas por aquellas con apariencia física agradable. Y eligen parejas con atractivo físico comparable al de ellas mismas (Jiménez, 1981).

e) *Complementariedad de las necesidades*. Cada individuo busca en su grupo de partidos, la persona que prometa satisfacer sus necesidades en la mayor medida posible. Las personas que tienen necesidades complementarias se atraen unos a otros (por ejemplo: el dominante con el sumiso).

f) *Semejanza actitudinal*. Los individuos se sienten atraídos por personas a las que perciben como semejantes en sus actitudes, valores y creencias.

Virseda (1995) expone los factores que influyen en la relación en base a teorías y al proceso de formación de la pareja en la fase de la juventud y de la adultez temprana. Menciona que la relación de pareja es un proceso complejo determinado por diversos factores biológicos, culturales, personales e interaccionales.

Factores biológicos. La atracción se da en base a estímulos químicos, visuales, auditivos, para llevar a cabo la reproducción de la especie en la pareja. En base a la teoría de la evolución de Darwin sobre la selección natural referente a la reproducción y adaptación al medio. El comportamiento tiene ventajas genéticas, tales como las diversas estrategias sexuales para maximizar el éxito reproductivo buscando un progenitor deseable para los hijos.

Factores culturales. La cultura determina la forma de interacción de los sexos. Los hombres y las mujeres juegan diferentes papeles en las diferentes comunidades o grupos a los que pertenecen. Las clases sociales dentro de una misma cultura pueden marcar diferencias notables (Harris, 1986), es decir, en una relación de pareja "que debe hacer la mujer" y "que debe hacer el hombre". Dentro de los factores culturales se encuentra el contexto y los modelos.

El contexto se refiere a la zona de residencia, oportunidades educativas, laborales, de diversión y de asociación, y otros aspectos que indican el estilo de vida de un grupo y de una comunidad. Así, el contexto determina el lugar para conocer pareja y a quien se podría conocer con mayor o menor probabilidad.

Modelos. Se refiere a las parejas que viven cerca y que van a servir de modelos a imitar o rechazar según el impacto que causen en las generaciones que observan.

El modelo de vinculación con el otro sexo se vive primordialmente en la familia. Las experiencias de los niños con los padres son decisivas para la conformación de la identidad sexual y de las experiencias con respecto al otro sexo y al matrimonio (Willi, 1978).

Factores personales. En cada persona se plasma de forma concreta los valores y experiencias con respecto al valor propio y a la relación de pareja ideal y esperada. Las personas se eligen dentro de un nivel semejante de madurez y diferencia emocional.

Factores interaccionales. Son todo lo que la pareja aporta a la relación y son la comunicación, la expresión afectiva y el apoyo.

2.2. Aspectos Psicológicos y Sociales en la Elección de Pareja

En la elección de pareja intervienen diversos aspectos psicológicos tales como: la necesidad de estar acompañado, la necesidad y el poder de mando, la necesidad de seguridad, estabilidad y prestigio. Una persona elige a un compañero que le proporcione satisfacción y seguridad interior. Sin embargo, se debe tener en cuenta que cada uno de los integrantes de la pareja está influido por los pensamientos, creencias y significados que han aprendido en el seno familiar y esto es lo que llevan al establecer una relación formal. Por lo que al estar enamorado y sentir un gran apego hacia otra persona no se debe excluir el análisis objetivo de los hechos de la relación, al elegir una pareja. Debido a que, a menudo existen limitaciones psicológicas no resueltas, en alguno de los integrantes de la pareja, tales como: baja autoestima, no saber defender derechos propios (inassertividad), inseguridad en la capacidad para atraer a otros miembros del sexo opuesto (Aguilar, 1987).

La personalidad individual de cada uno de los miembros de la pareja moldea sus expectativas y creencias sobre como debe ser la persona con la que va a compartir su vida. Es frecuente que durante el noviazgo la pareja considere todo desde el punto de vista del compañero y debido a la existencia del amor romántico llegue a establecer un compromiso formal, ya que los sentimientos de amor intenso constituyen un sentimiento idealizado y perfeccionado que se alimenta por la gratificación mutua. Y debido a la existencia de amor romántico se cree que este perdurara toda la vida (Gonzalez, 1996; Foward y Craig, 1993; Beck, 1990).

Al principio los miembros de la pareja se atraen mutuamente por diversas cualidades como su personalidad, su encanto, su buen humor y empatía. Dichas cualidades suelen cimentar el vínculo emocional, pero no influyen mucho en la forma como una pareja toma decisiones. Una persona agradable

puede resultar deficiente para enfrentar las obligaciones del matrimonio (Beck, 1990) por lo que es de suma importancia que la pareja tome el tiempo necesario para conocerse antes de comprometerse en una relación formal. Ya que las aptitudes para establecer una relación eficaz en cuanto a cómo definir y resolver problemas, como negociar y asignar responsabilidades. Por lo general tienen poca importancia en la atracción inicial de la pareja (Beck, 1990). Y pocas veces son verbalizadas.

La relación de pareja es un proceso determinado por múltiples factores que determinan la elección y que se encuentran ligados a las condiciones en que viven las personas dentro de la sociedad. Estos factores sociales son: El espacio en el que se desenvuelven, que está delimitado por el ambiente donde el sujeto ha crecido; las condiciones geográficas y políticas; el estatus económico, el contexto sociocultural y la educación (Virsedá, 1995; Souza, 1996).

Dentro de la cultura se encuentran los modelos, que son las personas que viven alrededor de la pareja, y van a servir de modelos a imitar o rechazar. Tales modelos son los padres, los familiares, los medios de difusión y las personas con las que se convive. Las experiencias adquiridas en el seno familiar influyen en la conformación de las expectativas con respecto al sexo opuesto y al matrimonio. Ya que las experiencias familiares con los padres y hermanos quedan archivadas en imágenes que contribuyen como guía en el proceso de selección (Downing, 1991; en Virsedá, 1995). Con base a esto cada persona plasma de manera concreta los valores y expectativas con respecto al valor propio y a la relación de pareja ideal y esperada.

La cultura determina las expectativas de lo que debe ser la relación de pareja con base al contexto dentro del que se encuentra la zona de residencia y las oportunidades educativas y laborales. Muchas veces el individuo se siente alentado o presionado por su medio para elegir, con mayor posibilidad de homogeneidad, la pareja que "necesita". También el medio obliga a estructurar una pareja cuando existe un embarazo, producido por ignorancia o por torpeza al usar anticonceptivos (Lemaire, 1974 en Souza, 1996).

El funcionamiento de valores y normas morales de la sociedad limita de lleno, por una parte, las posibilidades del encuentro de los participantes y por el otro los impulsa a tener relaciones sexuales, en función de su edad, atracción y apetitos naturales. La influencia del papel sociofamiliar y las actitudes que se desarrollen en favor de la elección influyen en el establecimiento de la elección (Souza, 1996).

2.3. Expectativas Ciertas y Falsas de la Pareja

Durante el noviazgo y en el matrimonio, cada uno de los integrantes de la pareja desarrolla ciertas expectativas con respecto al otro y a la relación, así como ciertos anhelos de amor, lealtad y apoyo incondicional. Estas expectativas por lo general se adquieren en el seno familiar. Y es muy común que al iniciar una vida permanente con la pareja se espere "demasiado" de la nueva situación ya que la intensidad de la relación hace que todo lo que hace alguno de los integrantes de la pareja sea en base a significados que derivan de esos deseos y expectativas. Por lo que es de suma importancia intercambiar información respecto a lo que cada uno entiende que va a obtener y a dar en sus distintos papeles de hombre, mujer, esposo, esposa, padre, madre, responsabilidad del hogar y del trabajo; así como las expectativas de los aspectos sociales, políticos, religiosos, culturales y familiares que tienen cada uno de los miembros de la pareja (Aguilar y Gutiérrez, 1995; Beck, 1990). Sin embargo, las expectativas pretendidas pocas veces son verbalizadas.

Beck (1990) menciona que en la relación de pareja se es mas inflexible que en cualquier otro tipo de relación humana, ya que en la relación de pareja se forma un compromiso de por vida y los riesgos son mayores, por lo que los integrantes de la pareja incorporan reglas estrictas, en su relación, supuestamente para tener garantías sobre abusos y traiciones. Cuando no se cumplen las expectativas se interpretan los errores como una falla general en la relación, ya que las expectativas forman un conjunto implícito "el pacto

matrimonial" que rara vez se hace explícito. Cuando uno de los miembros viola el pacto, el otro se sentirá traicionado y abandonado.

Por lo que es importante que cada uno de los miembros de la pareja respete el pacto, mejorando su capacidad para comunicarse, escuchando con más atención y expresando sus expectativas de manera directa. Ya que las expectativas excesivas o exclusivas no satisfechas conducen a no valorar los aspectos positivos del otro y de la vida de la relación en general y reducen la tolerancia a la frustración y a la estimulación agresiva. Los que han tenido excelentes hogares llegan con la expectativa de que su relación será igual, y muchas veces esto dificulta las buenas relaciones, ya que su ideal está fincado sobre falsas expectativas, y no hay quien lo satisfaga.

Quien haya sido el consentido de mamá, difícilmente encontrará a alguien que lo cuide como lo hacía ella, y la que fue la niña de los ojos de papá, no encontrará un hombre que lo iguale. Por otro lado, los que tuvieron hogares desunidos, separados y conflictivos, también estarán afectados porque están volcando en sus nuevos hogares sus estilos inadecuados de resolver conflictos como son la agresión física y verbal, la evasión y el culpar al otro (Goleman, 1998).

Azrin (1973) (en García y González, 1986) divide en nueve áreas la interacción de la pareja y menciona que cuando las personas se casan esperan un mayor reforzamiento como resultado del matrimonio, los reforzadores pueden ser positivos o causa de problemas en la relación. Las áreas mencionadas por Azrin son: 1) interacción sexual; 2) la división de responsabilidades (responsabilidad con los hijos); 3) cohabitación (división del trabajo del hogar); 4) el dinero; 5) actividad o profesión; 6) actividad social; 7) comunicación; 8) independencia personal y 9) independencia de la pareja.

Todas las áreas están interrelacionadas, y si en alguna de estas existe deficiencia, esto afectará a las demás, ya que en la relación de pareja todas las áreas de interacción constituyen una unidad integrada.

Existen muchos aspectos, en las áreas de interacción cotidiana, en los que una pareja puede tener desacuerdos que amenacen la relación. Los aspectos más comunes que requieren colaboración para planificar, fijar política, tomar decisiones y llevarlas a cabo, se mencionan a continuación:

1. Comunicación. La comunicación es básica en una relación de pareja ya que con frecuencia las parejas no se entienden, porque no saben decir o como decir, lo que sienten y lo que quieren o les gustaría dentro de su relación, es decir, no existe comunicación o la comunicación es deficiente o malinterpretada, debido a que las parejas antes de establecer una relación formal tienen expectativas adquiridas en su historia previa. Al niño pequeño se le habla y se le trata en forma diferente a como se le habla y se le trata a una niña. Conforme crecen, estos patrones se refuerzan y cada uno lleva al matrimonio ideas distintas acerca del papel de la conversación en la relación, después de casarse la mujer espera tener conversaciones íntimas y francas con su pareja, mientras que la mayoría de los hombres no necesitan de pláticas íntimas pero extrañan sus actividades con amigos en las que la acción tiene un papel principal (O' Neill; O' Neill 1976; Beck, 1990; Van Pelt, 1998).

Según Beck (1990) otras diferencias fundamentales en las conversaciones entre hombres y mujeres son:

- Las mujeres consideran las preguntas como medio para mantener una conversación, en tanto que los hombres las consideran como peticiones de información.
- Las mujeres tienden a conectar puentes entre lo que dice el hombre y lo que ellas tienen que decir. Los hombres no siguen esta regla, parecen ignorar el comentario precedente.
- Las mujeres parecen interpretar la agresividad del hombre como un ataque que rompe la relación. Los hombres toman la agresividad como una simple forma de conversación.
- Las mujeres están más dispuestas a compartir sentimientos y secretos. A los hombres les gusta hablar sobre temas menos íntimos, como deportes y política.

- Las mujeres tienden a discutir sus problemas, compartir sus experiencias y brindar seguridad. Los hombres por otro lado, tienden a oír a las mujeres (así como a otros hombres), quienes discuten problemas con ellos, como si hicieran explícitas demandas de soluciones en vez de buscar un oyente solidario.

Las variaciones en el significado de la conversación provocan que la pareja tenga expectativas diferentes, que muchas veces sean expectativas irreales o inflexibles que crean conflicto en la pareja en esta área de interacción cotidiana.

2. Finanzas. Por lo general no se expresan las expectativas que cada uno de los miembros de la pareja tiene con respecto a como se manejara el dinero al establecer una relación formal. Matthews, (1990) menciona "que el dinero es a menudo un tema de conversación, mas tabú que el sexo, y las parejas de novios, pueden llegar a discutir su vida sexual y sus relaciones anteriores sin hacer referencia a alguna a sus situaciones económicas"

Todas las personas desean ser amadas por si mismas, al punto de que muchas veces consideran arriesgado revelar el nivel de su riqueza, o de sus deudas, ya que consideran muy personal su manera de manejar el dinero. Por supuesto esto no pasa en todas las parejas, pero aun los que saben cuanto gana su pareja o con cuanto cuenta, suelen ignorar cuales son sus actitudes hacia el dinero.

Un gran número de conflictos que se presentan en las parejas es a causa de los aspectos económicos por el poder que se da en función del dinero, debido a que la persona que lo gane o el que gana más y lo lleva a casa, por lo general es el que decide como se gasta y se distribuye. El dinero proporciona gratificación, seguridad, control y poder y debido al significado psicológico que cada miembro de la pareja le da al dinero. Algunas personas equiparan el dinero al amor y exigen que su pareja se lo proporcione como muestra de afecto. Algunas personas que tienen más dinero que su pareja creen que esto les da derecho a mandar.

3. Relaciones Sexuales. En el área sexual, por lo general, los integrantes de la pareja tienen diferentes expectativas. Lerer (1994) menciona por ejemplo, que las mujeres a menudo esperan del varón:

- Recibir mayor comunicación
- Lograr una atención personal
- Disfrutar de hacer el amor
- Experimenten placer sexogenital

Lo que los varones esperan de las mujeres:

- Mayor frecuencia y variedad en las relaciones sexo genitales
- Disfrutar orgasmos más frecuentes
- Tener más aprobación y apoyo

Podemos decir que estas expectativas son reales, sin embargo, existen expectativas irreales basadas en diversos mitos, que provocan conflictos en esta área; como son los siguientes:

- *Retener al otro a pesar de todo.* La pareja es importante pero no es toda la vida. Quienes creen que el otro lo es todo y que les proveerá de todo durante toda la vida, solo encontrarán dolores y desilusiones.
- *Los caracteres opuestos se atraen o se complementan.* Las parejas requieren similitudes ya que cuando conviven personas con educación y costumbres diferentes, hábitos de convivencia disímiles, valores que no comparten, perspectivas opuestas y gustos dispares, sobrevienen rupturas, choques y grandes sufrimientos.
- Las buenas parejas hacen todo juntos.
- La pareja es la mitad de una persona.
- Amar es habitar la misma piel.
- La pareja ayuda siempre a superar los "embates" de la vida.

- Es deber de la mujer satisfacer al compañero.
- Cuando hay verdadero amor, se sabe lo que el otro siente, quiere y piensa.
- Una buena pareja tiene coitos frecuentes, y siempre orgasmos simultáneos.
- Los varones siempre necesitan descargar su tensión sexual.

Brothers (1989) menciona que la mayoría de los problemas sexuales se presentan por falta de conocimiento, falta de comunicación y expectativas irreales.

4. Responsabilidad de los hijos. Actualmente existe variedad en los estilos de vida familiar; los efectos secundarios del divorcio, el padre o la madre de medio tiempo, y las expectativas que tiene cada uno de los miembros de la pareja con respecto a la crianza de los hijos.

Esto influye en las actitudes positivas o negativas, que tiene la pareja (adquiridas en su familia de origen), en lo que se refiere a la crianza de los hijos. Antes de establecer una relación formal, por lo general, la pareja no habla sobre las expectativas que tiene cada uno de ellos con respecto a la paternidad. Es importante expresar las expectativas sobre si se quiere tener o no tener hijos; si se quiere cuantos, así como quien, cuando y como:

- Jugará con los hijos
- Sacará a los hijos de paseo a algún espectáculo
- Se quedará en la casa con los niños, cuando la madre tiene que salir.
- Bañará a los niños
- Los llevará al colegio
- Los orientará
- Proporcionará afecto (besar y abrazar) a los hijos
- Se interesará por sus estudios

5. Relaciones Sociales. Por lo general la pareja antes de establecer una relación formal no tiene una discusión franca sobre lo que espera cada uno en

cuanto a los acontecimientos sociales con amigos y familiares y al tiempo libre que pasarán juntos.

A menudo, se espera que el compañero tome en cuenta los sentimientos del otro y le proporcione una vida social entretenida, invite a sus amigos, sepa lo que le gusta, y piense en sus necesidades sociales (Beck, 1990). Cuando se elige a un compañero para compartir la vida, también se elige una forma de vivir relacionada con el estilo de vida de la familia de origen del compañero (Lerer, 1994). Y no se puede negar que la pareja está rodeada e influida por la familia. Brothers (1989) menciona que uno de cada tres matrimonios tienen problemas por culpa de los parientes políticos, debido a que la familia provoca "ecos familiares" que pueden ser expectativas irreales que las personas llevan al matrimonio.

6. División del trabajo. Los roles tradicionales en cuanto a las obligaciones en el hogar se han vuelto confusos, hay menos precedentes para llegar a determinar los aspectos específicos de responsabilidad para cada uno de los miembros de la pareja. Anteriormente el marido proveía el sustento a la familia y la mujer atendía los quehaceres domésticos. Ahora ambos trabajan, y se pretende la tendencia a compartir tanto los quehaceres domésticos como el sustento (Beck, 1990).

Las parejas se enfrentan con la necesidad de buscar una manera de conciliar sus responsabilidades laborales con sus responsabilidades hacia su pareja y sus hijos, de equilibrar su identidad profesional con su identidad personal, y de encontrar tiempo para el trabajo y para el amor. Lograr que el trabajo doméstico quede hecho se subordina a conceptos abstractos: equidad, igualdad y reciprocidad, que a menudo forman parte de las expectativas reales o irreales que influyen en la relación (Matthews, 1990).

Las falsas expectativas se basan en ilusiones, por lo general no se explicitan ni analizan durante el noviazgo. Las parejas inician el matrimonio con proyectos preconcebidos sobre asuntos prácticos y sentimentales (Beck, 1990) tienen la creencia de que el amor surge espontáneamente y que siempre continuará así

sin ningún esfuerzo (Dattilio y Padesky, 1995). Sin embargo, es importante considerar el amor de una manera más realista. Esto significa apartar del amor el tal vez o el podría ser y enfrentarse con lo que es, evitando así las falsas expectativas basadas en fantasías románticas (Gullo y Church, 1989). La percepción de las expectativas de los roles en la pareja y en la familia son delimitadas por creencias, opiniones y emociones que predominan en cada individuo, y con frecuencia en los matrimonios se produce un desajuste, cuando el rol de uno de los miembros no conforma las expectativas del otro (Juárez y Moreno, 1995).

En los primeros años de matrimonio (o de vivir juntos), las expectativas se manifiestan, con respecto al concepto, que cada uno de los miembros de la pareja tiene acerca de los roles de marido y mujer. Los miembros de la pareja aportan a la relación sus propias ideas y expectativas que se originan en sus experiencias familiares (Beck, 1990). Algunas expectativas son verbalizadas en cuanto a lo que se refiere a dar como a recibir, otras no son verbalizadas y esto propicia que las expectativas de la pareja no se satisfagan y se presenten conflictos en la relación y se llegue a la separación o divorcio.

Sin embargo, hay muchas parejas que permanecen juntos, pero están emocionalmente separados el uno del otro, siguen juntos, no por necesidades de amor, sino por necesidades económicas, deber hacia los hijos, dependencia personal, temor a la soledad o simplemente por falta de alternativa. La familia permanece físicamente unida, pero hay en realidad una separación emocional entre la pareja (Bernstein, 1988). A menudo las expectativas de la pareja no son verbalizadas o no son planteadas de manera específica al compañero, por lo que se producen distorsiones y dichas expectativas se transforman en demandas irreales (Dattilio y Padesky, 1995).

Cuando una pareja decide establecer una relación formal (vivir juntos o casarse) por lo general, no explicitan sus expectativas ya que dan por entendido que el compañero "conoce" las reglas matrimoniales. Por ejemplo, un miembro de la pareja puede exigir que su compañero sea servicial, comprometido y considerado, sin percatarse que varía enormemente de

persona a persona la definición de las acciones que constituyen el ser servicial, comprometido y considerado, lo que "debe" y "debería" ser para mí, se supone igual a lo que "debe y debería" ser para tí (Bernhard, 1991).

Bernhard (1991) presenta una lista de expectativas para confrontar, en forma realista, las responsabilidades y las metas que un miembro de la pareja espera de si mismo y del otro, con las expectativas de su compañero.

Expectativas de ella

De sí misma

Ser cariñosa y tierna en todo momento

Ser alegre y activa
necesidades

Ser buena cocinera y ama de casa

quedarme

misma

Del compañero

Que me proteja

Que conozca mis

sin tener que decírselo

Que me dé libertad, pero

que esté conmigo

Que me permita

callada o encerrada en mi

Que me impulse cuando

me quede atorada en algo

Ella especifica tres metas de si misma que pueden ser difíciles de alcanzar para un ser humano normal:

“Ser cariñosa y tierna en todo momento” excluye la posibilidad de fijar límites en los demás para escapar de una esclavización hacia los demás.

Ser alegre y activa". Como estilo de vida niega la necesidad de relajarse, la realidad de la frustración y del conflicto como parte de la vida en común.

Ser buena cocinera y ama de casa", está bien, siempre que se permita imperfecciones de vez en cuando.

De la lista de expectativas para su compañero debe examinarse:

“Que me proteja”, supone que el debe saber cuando ella se siente en peligro y bajo que circunstancias se siente herida, y esto es cuestionable. Esta expectativa también asigna una responsabilidad no realista de que el cuide de ella.

La expectativa "Que conozca mis necesidades sin tener que decírselo", es una total fantasía, ya que los seres humanos no leen el pensamiento.

“Que me de libertad, pero que este conmigo”, necesita una aclaración de lo que significa "dar libertad" y una verificación con el sistema de valores del compañero.

Que me permita quedarme callada o encerrada en mi misma", revela una necesidad de aislarse en ciertos momentos, que debe ser negociada.

“Que me impulse cuando me quedo atorada en algo”, suena como una petición para que un aliado modifique un patrón que quiere cambiar.

Expectativas de él

De sí mismo compañera

Ser mas seguro
comprensiva

Ser mas afirmativo
Ser el soporte de mi familia
perdonar

No herir a los demás
Ser feliz

callada

De la

Que sea

Que me apoye

Que sepa

Que sea fiel

Que sea cariñosa

Que no se quede

si hay un problema

El especifica cinco metas de si mismo que pueden resultar un tanto utópicas:

La expectativa "Ser mas seguro". El proceso de tomar y llevar a cabo las decisiones es lo que guía a la seguridad. Esto implica tener un conocimiento prácticamente de todas las cosas y no cometer errores en sus decisiones.

"Ser mas afirmativo" requiere un trabajo detectivesco sobre uno mismo: ¿en que áreas se aplica esto y que tareas especificas debo cumplir para cuidar mejor de mi mismo?

"Ser el soporte de mi familia" indica una aceptación del papel de proveedor ante la sociedad y de sí mismo.

"No herir a los demás", es una expectativa fantasiosa, ya que cada vez que se fija un limite sobre alguien, se esta causando un cierto dolor.

"Ser feliz", es una expectativa utópica ya que para que las diferencias sean menos dolorosas, los integrantes de la pareja deben fijarse objetivos mas realistas con formas y métodos específicos para alcanzarlos, evaluándose cada uno de ellos y evaluando la relación para lograr ser felices.

De la lista de expectativas para su compañera debe examinarse:

"Que sea fiel" es una expectativa de exclusividad y prioridad en una relación, es una expectativa realista.

La expectativa de "que no se quede callada si hay algún problema" es una expectativa realista que implica querer comunicación cuando ya hay conflicto.

Para los integrantes de la pareja, es difícil abandonar las expectativas irreales, debido a que están estrechamente ligadas a sus sentimientos, por ejemplo, cuando un miembro de la pareja se siente triste, espera que su compañero lo consuele. Aunque no exista nada malo en ese sentimiento, eso no significa necesariamente que esas expectativas serán satisfechas por el compañero.

Stern (1991) menciona que las falsas expectativas afectan la relación de pareja, debido a que:

1. Se basan en ilusiones y no en la realidad. Cuando uno de los miembros de la pareja cree que su compañero puede o debe hacerlo feliz y satisfacer sus necesidades. Olvida que el mismo es responsable de su condición mental. Su pareja puede en diversos aspectos proveer placer, comodidad y compañerismo, pero su felicidad esta en sus propias manos.

2. Presuponen que uno de los miembros puede controlar las reacciones de su compañero. Uno de los integrantes de la pareja proyecta sus expectativas sin considerar lo que el otro quiere, necesita o es capaz de dar.

3. Son unilaterales. Son unilaterales porque las expectativas están instaladas en el pensamiento de uno de los integrantes de la pareja.

4. Limitan lo que es posible en la relación. Uno de los integrantes esta condicionado por sus expectativas y no da oportunidad de que el otro le proporcione lo que quiere dar.

Con la acción coordinada y cooperativa de dos personas que trabajan al mismo tiempo se lograra. Desarrollar la competencia y habilidad en las relaciones de pareja y un estilo de vida más constructiva. Por lo que se deben tener en cuenta los siguientes enunciados:

- Vivir el presente con expectativas realistas
- Vida privada
- Comunicación franca y honesta
- Flexibilidad en la ejecución de los respectivos papeles
- Compañerismo sincero
- Igualdad
- Identidad
- Confianza

2.4. COMUNICACION EN LA PAREJA

Uno de los mayores problemas que tienen las parejas para conocer las expectativas de su compañero, es que no se las comunican de manera específica y clara, es decir, consideran que las expectativas se encuentran implícitas dentro del pacto matrimonial y no toman en cuenta que la comunicación en la relación de pareja es básica para dar a conocer, al compañero las expectativas que se tienen al decidir unirse en una relación duradera, ya que la forma en que una pareja se comunica es un factor que determina el éxito o el fracaso de una relación (Van Pelt, 1998).

Las parejas se comunican en diversas formas en las que transmiten sentimientos, emociones, peticiones, elogios, etcétera. Cada uno actúa a la vez como emisor y receptor de mensajes. Y el nivel de satisfacción o insatisfacción de una pareja dependerá de la efectividad para intercambiar mensajes recíprocos. Al inicio de la relación las expectativas de la pareja están encubiertas por el amor, la emoción y el romance y por lo general no las comunican a su compañero hasta que se convierten en problemas (Beck, 1990).

Satir (1986) menciona una compleja serie de imágenes que están presentes en la percepción del significado de un mensaje.

- La idea de sí mismo (cómo me veo a mí mismo).
- La idea que uno tiene del otro (como te veo).
- La idea que uno tiene de la idea del otro acerca de uno mismo (cómo veo que tú me ves).
- La idea que uno tiene de la idea del otro, acerca de la idea que uno tiene del otro (cómo veo que tú me ves viéndote).

La pareja constantemente comunica algo a su compañero de manera verbal y no verbal, la comunicación esta siempre presente en su interacción. El componente no verbal implica los gestos, el contacto visual, el uso de las manos, la expresión facial, la postura del cuerpo, el tono de voz, el volumen de voz. Las conductas no verbales que los integrantes de la pareja utilizan en la comunicación pueden indicar actitudes y estados emocionales concretos. El componente verbal tiene funciones significativas y fomenta ciertos estados emocionales (Costa y Serrat, 1993).

(González, 1986) Menciona que las parejas con una relación adecuada, hablan mas uno del otro, preservan y mantienen abiertos los canales de comunicación, utilizan lenguaje apropiado y hacen uso de técnicas no verbales de comunicación, también comenta que la comunicación verbal y no verbal son muy importantes, pero la comunicación verbal esta mayormente asociada con una buena relación de pareja que la comunicación no verbal. Independientemente de esto, la comunicación verbal y no verbal, es una de las áreas de interacción en la pareja, y es básica para que la relación funcione o no funcione adecuadamente, ya que una comunicación deficiente influye en el desconocimiento de las expectativas que cada uno tiene al establecer una relación duradera. Y en dichas expectativas no comunicadas pueden estar incluidos aspectos sexuales, trato de los hijos, responsabilidad en el hogar, etcétera, es decir, que un problema en esta área tiene efectos en la problemática de otras áreas de interacción cotidiana de la pareja.

Una de las razones por las que una pareja no se comunica adecuadamente es porque sus integrantes temen compartir sus ideas y sentimientos. El miedo a sufrir rechazo que se puede traducir como los pensamientos automáticos y el significado simbólico que se da a la situación en base a la experiencia previa. Pueden ocurrir cambios importantes si las parejas mejoran su capacidad para comunicarse. Si adquieren aptitudes como: escuchar con más atención, expresar sus deseos de manera eficaz, estar más dispuesto a colaborar para dar solución a los problemas. Y si los dos tratan de ser más delicados, considerados, responsables y razonables, la relación será más agradable.

A menudo las palabras no representan una realidad concreta, porque muchas veces, las palabras tienen diferentes significados para cada uno de los miembros de la pareja (Duncan y Rock, 1995). Esos significados no se basan en un suceso real sino, que se derivan de conjeturas de que uno de los componentes de la pareja puede hacer acerca de los actos del otro. Ya que cuando se vierte el sistema de códigos de una persona en palabras, se descubre que consiste en una mezcla de creencias, suposiciones, reglas, preconceptos y formulas. Las verdaderas suposiciones de los sucesos están moldeadas por esas creencias. Cuando un suceso evoca constantemente significados personalizados se convierte en un símbolo. Y cuando un miembro de la pareja asigna un significado simbólico (amor, rechazo, libertad) a un suceso, su reacción puede ser exagerada y distorsionar una situación y llevar a significados múltiples (Beck, 1990). Dichos significados simbólicos evocan malos entendidos y muchas veces son la base de las falsas expectativas en la relación, por supuesto que aquí influye la personalidad de cada uno de los integrantes de la pareja y las experiencias adquiridas en la familia de origen, ya que se llega al matrimonio con ideas y expectativas falsas.

La felicidad de una pareja se puede medir por la efectividad con que se comunica. Los patrones de comunicación efectivos facilitan la resolución de problemas, la satisfacción de necesidades, se evitan los malos entendidos y permiten el desarrollo de intimidad. Los patrones inefectivos, hacen que los miembros de la pareja se sientan defraudados, malinterpreten el comportamiento del otro, se sientan insatisfechos, no resuelvan sus problemas y aumenten su hostilidad. Al paso de los años disminuye la posibilidad de resolver los problemas, debido a los hábitos arraigados y al resentimiento adquirido. Por lo que es importante enseñar a las parejas a dominar tres habilidades básicas en la comunicación: verbalización de los sentimientos, escuchar con atención y reaccionar de manera cooperadora (Van Pelt, 1998), para lograr satisfacer las expectativas mutuas y disminuir y eliminar las falsas expectativas que provocan conflictos en la relación de pareja mediante la Técnica de Reestructuración Cognitiva.

2.5 CONSIDERACIONES ANTES DEL MATRIMONIO

Una pareja antes de casarse debe tener en cuenta diversos aspectos sociales y psicológicos que pueden afectar la relación en el futuro, tales como: amor respeto, confianza, comunicación, historia familiar, economía domestica. Por lo que el tiempo de preparación debe ser el necesario para que los integrantes de la pareja se conozcan mutuamente.

Al iniciar un romance, por lo general se tiende a idealizar a la pareja, todo se ve a través de cristales color de rosa, se ve solamente lo que se desea con base a expectativas y sueños románticos y se resta importancia a los defectos de la pareja debido a la existencia de amor apasionado (Foward y Craig, 1993).

Las parejas inician el matrimonio con expectativas preconcebidas sobre asuntos prácticos y sentimentales adquiridas en sus respectivas familias (Beck, 1990). Por lo que es importante que durante el noviazgo se expresen claramente las necesidades y expectativas de cada uno de los integrantes de la pareja con la finalidad de que las funciones del matrimonio se cumplan con reciprocidad, justicia y sensatez. Ya que comúnmente las parejas de enamorados que deciden casarse piensan invariablemente que “su amor superara todas las dificultades” pero se debe tener en cuenta que para que en el matrimonio el amor verdadero perdure deben existir elementos fundamentales tales como: respeto, aprecio, admiración, confianza y comunicación (Perea, 1981). El matrimonio o el vivir juntos, es un proceso que se inicia a partir del momento en que la pareja decide compartir parte de su propia existencia, e iniciar nuevas situaciones que deberán enfrentar al lado del otro para tener estabilidad emocional y lograr armonía y complementariedad en la relación.

La calidad de la relación depende del grado de satisfacción y complementariedad que se le pueda dar a las expectativas y deseos individuales (González, 1996). Sin embargo, en la primera fase del matrimonio la idealización y el apasionado cariño tienden a suavizar las diferencias. Las

expectativas se plasman en parte, por el concepto que se tiene acerca de los roles de marido y mujer. Cada uno de los miembros de la pareja aporta al matrimonio sus propias ideas, que se originan en sus experiencias familiares (Beck, 1990).

Para la mayoría de los seres humanos, la conducta de sus padres constituye el patrón a seguir. Son los padres los que les enseñan cómo se da la interacción entre los hombres y las mujeres en una relación de pareja. Por lo que la forma en que se tratan mutuamente los padres es el modelo de acuerdo con el que, por lo general, se aprende como tratar a la pareja en las relaciones amorosas, y en cuanto a las expectativas en el trato que se debe recibir del compañero. La manera en que los padres tratan a los hijos, establece la base para el entendimiento del amor de estos hacia una pareja (Foward y Craig, 1993). Por lo que es de primordial importancia, antes de establecer una relación formal, que se tengan en cuenta los aspectos mencionados, ya que la personalidad de cada uno de los miembros de la pareja esta influida por su interacción familiar. Asimismo, es importante conversar y llegar a acuerdos sobre las expectativas que cada uno de ellos tiene para llevar a cabo los objetivos prácticos, al vivir juntos, como son: cumplir con las necesidades diarias de subsistencia, mantenimiento de la casa, manejo de la finanzas, crianza de los hijos; así como los emocionales; disfrutar del tiempo libre, sexo, compartir experiencias, cooperación, planificación y toma de decisiones conjuntas, división racional de labores y una eficiente continuidad (Beck, 1990).

La relación de pareja satisface las necesidades del ser humano que son esenciales para el desarrollo psicológico, sin embargo, en las cláusulas del contrato matrimonial se exigen compromisos poco razonables y con ideales anticuados. El matrimonio debería ser la afirmación positiva de extender y acrecentar el amor y la personalidad, es decir, debería ser "libre", para lo cual es necesario desechar las falsas expectativas que se traen desde la infancia y que son reafirmadas en el contrato matrimonial por la iglesia, la familia y el estado (O'Neill y O'Neill, 1976).

Dichos autores mencionan al respecto que el matrimonio debería ser abierto y lo describen como "el matrimonio que entraña un compromiso verbal y emocional" en el que la pareja respeta mutuamente el desarrollo individual. La relación no es manipulativa entre los integrantes, no existe dependencia de uno ni de otro, existe igualdad en la pareja, respeto y consideración a los deseos y necesidades recíprocas.

Los papeles pueden ser flexibles e intercambiables, es decir, se acepta a la persona como es, se tiene confianza mutua, se mantiene la cercanía y la independencia, se valora la necesidad de tratar bien al otro, se respeta el derecho de privacidad y uso de tiempo libre, tratan de darse lo mejor de sí mismos, su comunicación es abierta, sincera, apropiada y asertiva. Y esto es básico para eliminar las falsas expectativas y lograr una relación feliz. Por lo que es importante analizar las expectativas de cada uno de los integrantes de la pareja ha adquirido en el transcurso de su vida y llevarla al matrimonio.

C. EL HOMBRE Y SU PERCEPCION DE AMOR

3.1. Concepto de hombre

Desde hace tiempo al hombre se le ha estudiado para conocer mas acerca de él, y se han creado diferentes definiciones. Desde el punto de vista biológico, pertenece al sexo masculino, esto es determinado desde su nacimiento. Después del nacimiento los padres del nuevo infante contemplan su crecimiento a través de las etapas de gatear, caminar y luego correr, en la esperanza de no repetir los errores que sus propios padres cometieron con ellos. A menudo se guardan estos inquietantes pensamientos para ellos mismos, particularmente el nuevo padre, quien siente que tiene que estar listo para la paternidad simplemente porque es eso lo que está enfrentando. Al principio se siente libre de dar gran cantidad de afecto físico a su hijo; más tarde se tornará distante, físicamente apartado, en la misma forma en que su padre lo fue con el (González, 2000).

Posteriormente el hombre se va definiendo por lo que aprende dentro de su familia en el transcurso de su vida, desde su niñez, adolescencia y hasta llegar a ser adulto, todas las vivencias hacen que el hombre se defina como adulto al relacionarse con las demás personas, al pensar, percibir y sentir se ve influido por todo lo que vivió y aprendió con el medio en que se encuentra.

Las características que se encuentran presentes en esta formación de ser hombre son:

- Proteger y alimentar a la familia
- Para él las cosas están compuestas por partes, por lo tanto todo se puede descomponer y cambia.
- Le gusta ser revolucionario.
- Puede destrozarse físicamente sin que su alma sufra por ello.
- Es objetivo.

- Toma decisiones firmes y rápidas.
- Es activo.
- Tiene ambiciones.
- Presenta impetuosidad, impaciencia y rapidez.
- Mayor aptitud para el impulse motor.
- Menor sensibilidad.
- Tendencia a lo sexual y a la aventura.
- Su proceso afectivo es rápido.
- Predominio del conocimiento intelectual y lógico.
- Es teórico.
- Obra conforme a la realidad.
- Trata de destacar su yo.
- Tiende a ser arrogante y orgulloso.
- Es rudo y a veces áspero. (Aguilar y Veles 2000, p.34).

En esta concepción de hombre, es importante señalar que la sociedad es la encargada de definirlo equivocadamente al asignarle un rol que debe cumplir.

Por otra parte, tenemos que el cuerpo del hombre es diferente al de la mujer lo cual es condicionante en su actitud y en su vivencia frente al mundo. Además de las diferencias externas (Rasgos sexuales primarios y secundarios) están las internas (hormonas, órganos internos) estas diferencias generales entre hombres y mujeres se engloban en lo que se conoce como lo "masculino" y "lo femenino", así el hombre es masculino al ser su cuerpo diferente al de la mujer (Sanz, 1990).

Así como han cambiado los conceptos de la mujer el hombre, actualmente, esta buscando encontrar el equilibrio en su vida y romper con los roles que se le habían asignado, en donde se le veía y sentía como alguien sin sentimientos y emociones, sólo encargado de pensar, razonar y mantener o sostener a su mama, cuidar de sus hermanas y al casarse era a su esposa a quien tenía que cuidar y mantener, si es que ésta no trabajaba fuera de casa.

Graber (1965) en su libro "La Psicología del Hombre" analiza mediante la narración de algunos cuentos la vida que le esperaba al hombre, en estados matriarcales, donde el poder se encontraba en manos de la mujer el hombre era víctima de maltratos, muertes sacrificios, desprecios y castigos, el hombre crecía dándose cuenta que no podía hacer nada contra las mujeres, pues era muy difícil su mundo y no se atrevía a cambiar la situación. La mujer dominaba y decidía por su familia, ella era la encargada de llevar a cabo la parte emocional y la formación del hombre, sin embargo, ésta forma de vida no era la adecuada para el hombre, pues el temor se encontraba en él, a pesar de que obedeciera lo que se le pedía que hiciera.

Este tipo de crianza poco a poco fue tomando un tinte diferente, poco a poco los cambios se fueron dando, posteriormente el hombre se comenzó a hacer cargo de la familia, tomaba las decisiones importantes, se le definía como el sexo fuerte y la mujer era el sexo débil, no existía un equilibrio, era una relación nuevamente de poder donde el hombre llevaba la mejor parte, a pesar de que no mostraba sentimientos ni emociones, o no se le permitía manifestarlos, tenía que mantener la imagen que se le asignaba socialmente, por tanto no tomaba en cuenta su parte emocional.

Para Moore (1993), al hombre le falta "algo", lo ve como fragmentado, varias partes de su personalidad están separadas unas de otras y se relaciona de manera independiente y con frecuencia caótica. Esto se debe a la forma en que se le inicia como "hombre", los medios que se utilizan para no hacerle sentir y decirle que no tiene derecho tan solo por ser hombre.

Entrar al mundo del hombre, puede ser una tarea complicada, pareciera que es una persona en la cual no se puede confiar. Esto es básicamente por las generalizaciones que se han hecho en torno de él, pero es conveniente asegurarnos que tanto existe de verdad en todo lo que se dice de el, pues como se mencionó anteriormente se va formando a partir de las vivencias que tiene desde su niñez donde la mujer es la encargada de su educación y hasta llegar a ser adulto, en este proceso se han dado cambios.

Cardelle (1992), dice que convertirse en un hombre mas real y saludable es una empresa hacia la totalidad, una oportunidad de redescubrir los recursos y semillas humanas que al nacer teníamos y al crecer fuimos perdiendo, así mismo, dice que a medida que el hombre comienza a descubrir aspectos de si mismo que estaban adormecidos, las personas que se encuentran alrededor se adaptaran a esos cambios o tendrán dificultad en responder de forma diferente.

Hornstein (1992), habla de las cinco declaraciones que conducen a la emancipación emocional masculina:

- Ser hombre, no limitarse a actuar como si se fuera.
- Evitar que la carga de una persona se convierta en la guía de la otra.
- Dar significado más que hacer.
- Corregir los límites.
- Facilitar la conversación entre hombres, no hombre a hombre.

En estos puntos se engloban los cambios que el hombre esta intentando realizar para cambiar lo que hasta ahora se conocía de él. Algunos hombres se sienten, ahora, con mayor libertad para mostrarse sensibles, cooperativos y gentiles, algunos afirman que las relaciones personales más estrechas son también, más satisfactorias.

En el segundo punto, se refiere a la dependencia que se daba al hombre de tener que ser el que mantenía a la mujer, sin embargo actualmente en este campo el hombre ha perdido terreno y algunos confirman la importancia de que la mujer pueda trabajar fuera de casa y tener las mismas oportunidades en el ámbito laboral. Aunque la carga puede ser también emocional, ya a muchos hombres les gusta ser la guía de la mujer y tener que decirle lo que tiene que hacer, también en este aspecto se ha dado la libertad de compartir más las emociones y dar mayor libertad.

Dar significado más que hacer: En cuanto el hombre empieza a compartir sus sentimientos y emociones con los demás se abren nuevos caminos de comunicación, en donde no se ve como una fortaleza, que no le afectan las

cosas exteriores y que pase lo que pase se mantiene firme sin dolor, creyendo que no pasa nada a pesar de que por dentro el dolor sea muy grande.

Corregir los límites en el plano laboral: El hombre siempre se ha hecho cargo de "lo más importante" o lo más pesado, porque la mujer es frágil y no podrá con esa carga, sin embargo, el hombre que está buscando encontrar su masculinidad, acepta a la mujer como compañera de trabajo y aceptando que ella es capaz de realizar las mismas cosas que él, pero que no lo sustituye porque cada quien tiene su propio estilo para el trabajo.

Facilitar la conversación entre hombres, no hombre a hombre: Las conversaciones a las que están acostumbrados los hombres son de temas exteriores de lucha entre ellos mismos, lo conveniente, según este autor, es que el hombre pueda hablar con otros hombres de ellos mismos de sus necesidades y no estar luchando por demostrar quien es el mejor en los diferentes ámbitos en los que vive.

Como puede observarse, el hombre está buscando cambios importantes dentro de su vida, lo cual también genera cambios en los que están a su alrededor. En cuanto a estas concepciones de lo que es el hombre, se derivan mitos y creencias por la forma en que aprendió a "no sentir" y a "ser fuerte".

3.2. Conceptualización Sociocultural del hombre, masculinidad desde la perspectiva de género.

Fisher (2000, p.7,8) en su libro "El caballero de la armadura oxidada" ejemplifica las creencias de cómo debe comportarse y sentir un hombre.

"Hace ya mucho tiempo, en una tierra muy lejana, vivía un caballero que pensaba que era bueno, generoso y amoroso. Hacía todo lo que suelen hacer

los Caballeros buenos, generosos y amorosos. Luchaba contra sus enemigos, que eran malos, mezquinos y odiosos. Mataba dragones y rescataba damiselas en apuros, incluso cuando ellas no deseaban ser rescatadas y, debido a esto, aunque muchas damas le estaban agradecidas, otras tantas se mostraban furiosas con el caballero. El lo aceptaba con filosofía. Después de todo, no se puede contentar todo el mundo.

Nuestro caballero era famoso por su armadura. Reflejaba unos rayos de luz tan brillantes que la gente del pueblo juraba haber visto el sol salir en el norte o ponerse en el este cuando el caballero partía a la batalla. Y partía a la batalla con bastante frecuencia. Ante la mera mención de una cruzada, el caballero se ponía la armadura entusiasmado, montaba su caballo y cabalgaba en cualquier dirección. Su entusiasmo era tal que a veces partía en varias direcciones a la vez, lo cual no es nada fácil.

Durante años, el caballero se esforzó en ser el numero uno del reino. Siempre hacía otra Batalla que ganar, otro dragón que matar u otra damisela que rescatar.

El caballero tenía una mujer fiel y bastante tolerante, Julieta que escribía hermosos poemas, decía cosas inteligentes y tenía debilidad por el vino. También tenía un joven Hijo de cabellos dorados, Cristóbal, al que esperaba ver algún día convertido en un valiente caballero”.

En este comienzo de la historia del Caballero de la armadura oxidada, nos encontramos con el tipo de hombre "ideal" el que debe ser fuerte, estar preparado para luchar en cualquier momento contra los malos, un hombre que se tiene que esforzar por ser siempre el mejor, no importa como lo haga e incluso a costa de su propia salud y como consecuencia tendrá una esposa fiel, cariñosa que siempre lo esperara y por si fuera poco aparte tiene que ser un gran ejemplo para su hijo, pero detrás de esa armadura que cubre al caballero se encuentra un hombre débil y triste que ha tenido que ocultarse para no sentir el dolor, la tristeza y la contraparte que es el amor, pues llega el momento en que no puede quitarse la armadura.

En nuestra sociedad es difícil sobrevivir como hombre débil, constantemente se dan reclamos por las demás personas en cuanto a la actitud y comportamiento que debe tomar el hombre, y si llega a manifestar algo diferente a lo que estamos acostumbrados se le ve como " raro". De esto se derivan algunos mitos:

1. La masculinidad se demuestra por el vigor físico y la dureza de los modales.
2. El tamaño de los genitales del varón se asocian con la potencia sexual y a la posibilidad de brindar placer a la pareja.
3. La sensibilidad, dulzura y afectividad son consideradas típicamente femeninas.
4. La mujer tiene menos necesidades sexuales y es más pasiva que el hombre.
5. Los hombres siguen considerando la virginidad femenina como virtud.
6. Las relaciones premaritales son sinónimo de modernidad.
7. La masturbación se asocia con consecuencias nocivas (Silva, 1997).

Por su parte, Padilla y Cols (1989), dicen que a través de la historia del hombre en México, se observa que el padre no tuvo un buen modelo de acercamientos, dado que desde la Conquista, el padre es el que abandonó; el que no enseñó ternura y respeto por la compañera y por tanto al acercarse a la mujer lo hace de forma brusca y violenta, lo cual haría pensar que el hombre no se interesa por la mujer ni por sus sentimientos. Es así como las características del hombre mexicano dan origen a los estereotipos del macho mexicano:

- El hombre sabe todo de la sexualidad femenina y nada tiene que aprender: Sin embargo, si no tiene suficiente información de su propia sexualidad, menos puede saber de la sexualidad femenina, lo cual es un tema complejo en nuestra sociedad, aunque actualmente cualquier persona puede tener acceso a dicha información.
- Masculinidad se mide con el tamaño del pene, no por la cantidad de cariño que le pueda demostrar a la pareja: Es bien sabido que esta

creencia solo ha servido para que algunos hombres tengan un concepto pobre de lo que en realidad son pues no importa el tamaño del pene para que se pueda gozar plenamente de la sexualidad. Cabe mencionar que la pornografía ha servido como medio de distorsión de lo que es la realidad de la sexualidad.

- Al hombre se le ha enseñado que debe tener sexo con todas las mujeres que pueda, que no es masculino tener solo amigas: Con esta cuestión, el hombre se ve influido tanto por amigos como por medios de comunicación ha realizar estos actos que tal vez no quería hacer, pensando y creyendo que entre mas mujeres logre tener será "el mejor", "el mero mero", sin embargo no se habla de afecto ni cariño, el cual en lugar de hacerlos sentir mejor, les va provocando un vacío cada vez mayor.
- A la mujer ni todo el amor, ni todo el dinero: Desde pequeños a los niños se les enseña que no es bueno dar "todo", a las mujeres se les pone en un plan de ser las malas de la historia, cuando en realidad esto solo contribuye a que el hombre y la mujer se alejen más y no puedan compartir lo que cada uno sabe del otro.

En estos mitos se observa al hombre mexicano como un ser que emocionalmente tiene derecho a sentir, pareciera que solo por satisfacer necesidades sexuales busca estar con una o varias mujeres, sin importar sus sentimientos, lo cual tiene su origen en la educación de su familia y los valores que le fueron transmitidos.

Sin embargo, en lo esencial el hombre y la mujer son iguales; son dos modos de ser persona que participan de la misma naturaleza humana. El problema radica en querer competir y estar buscando diferencias de unos y otros, siempre compitiendo por saber quien es el mejor y en ese camino se da un gran desgaste y cansancio, pues bien, esas fuerzas podrían servir para buscar la comprensión y compartir las experiencias vividas (Oshea, 1999)

En este compartir y sentir, lo que realmente le interesa a un hombre en su relación con una mujer es:

- Lo primero que dicen es que quieren a una mujer brillante, es decir, quieren una compañera con la que se sientan en igualdad, no quieren proteger ni cuidar o alguien que dependa de ellos para estar bien.
- Alguien que este con los pies en la tierra, con quien enfrentar problemas juntos y darles una solución entre los dos, que las decisiones sean compartidas, que no esté esperando la mujer ser salvada.
- No necesitan a alguien que los presione y manipule diciéndole todo lo que tiene que hacer o lo que hicieron mal, que les permitan tener errores, no hacer sacrificios y ser los héroes de un drama.
- Quieren que el tipo de mujer optimista que esta feliz con ella misma y con su carrera y que pueda levantar el animo de los dos si es necesario.
- Lo que piden es una persona que tenga impulso propio y la capacidad de sorprender y complacer de formas inesperadas (Hirsch, 1991)

Es así como nos damos cuenta que las creencias de que el hombre tiene que ser el fuerte no son tan ciertas como parecían, pues lo que le interesa a un hombre de su relación es la igualdad, y que si llega a estar mal, exista la posibilidad de que la mujer lo pueda sostener, de que enfrenten la batalla de la vida juntos, no siempre tiene que ser uno el que cargue con todo el peso, pues al no existir un equilibrio se puede dar una ruptura en la relación.

A partir de lo anterior se describe como percibe el amor el hombre dentro de una relación de pareja, lo cual es un punto clave para solucionar problemas que antes no parecían tan importantes.

3.3. Cómo percibe el amor el hombre

El hombre no sueña, no espera el amor, no construye un ideal de vida amorosa en su espíritu para después tratar de realizarlo, de convertirlo en verdadero. El enamoramiento se le presenta como una fuerza que lo invade desde el exterior, como una posesión que destruye su voluntad, su libertad, y por ello siente el impulso de luchar contra ese sentimiento.

El hombre no se entrega, se siente arrastrado por una fuerza interior contra la cual lucha, a la cual trata de resistirse. Los hombres quieren sentirse superiores, sentirse admirados por la mujer. Con frecuencia se enamoran de una joven que se halla en su mismo nivel o en un nivel inferior, el hombre no tiene expectativas claras sobre como ha de desarrollarse la relación, ni siquiera que significa tener éxito o fracasar en la convivencia (Alberoni, 1992).

Como dice De Santos (1998), al hombre, al asignarle un rol que esta orientado hacia afuera, se le ha vedado el conocimiento y desarrollo de su mundo interior, se le ha puesto junto con los pantalones y la corbata una coraza corporal, y junto con la coraza corporal, se le ha puesto una coraza emocional, se le ha limitado drásticamente las formas de expresar sus sentimientos, no tiene tiempo para llorar ni sentir, ni agradecer, ni enternecerse ante una amanecer.

Los hombres como personajes de leyendas siempre se encuentran en el dilema de "probar ante un Dios, y así mismos, que son capaces de amar espiritualmente, entonces se le ve al hombre como una victima de sus deseos carnales". (Dávalos 1995). Como podemos darnos cuenta el hombre es un ser humano victima de sus propios sentimientos, donde por un lado tiene que ser fuerte y protector y por otro lado esta la lucha interna con su dolor y tristeza que no sabe como manifestar por temor al rechazo.

Seilder (op. cit. en De Santos, 1998), dice que dentro de la cultura intelectual el hombre aprende a controlar las emociones, y sólo son reconocidas como indiferencias de la vida de la razón.

Es por esto que el hombre entra en una ambivalencia en sus sentimientos, y si vemos al amor como un sentimiento, entra dentro de la dificultad que le cuesta al hombre para demostrar lo que siente. Sin embargo, el hombre y la mujer tienen la misma capacidad para amar, enamorarse y mantener vínculos duraderos que incluyen la relación sexual, implícita en la pareja. El hombre puede hacer el cambio que crea conveniente para su vida, dándole importancia, primero, al afecto y después a la sexualidad (Padilla y Cols, op. cit.). En el hombre se espera en primer lugar, un desarrollo adecuado como persona y luego que continúe su crecimiento sexual con su pareja.

Para Stuar (1973), ningún hombre depende de ninguna mujer sólo es el mutuo afecto lo que les hace ser dependientes uno de otro por una entrega voluntaria y libre. Entonces, el hombre al elegir libremente a su pareja se da una relación de afecto y cariño, en donde no hay obligaciones, solo es la decisión de estar juntos, éste puede ser el primer elemento necesario para que comience el amor.

Cardelle (1992), comenta que la igualdad en la relación de pareja al sentir amor en las relaciones entre hombres y mujeres tendrán cada vez más que estar basadas en la reciprocidad. Lo ve como un baile en el que la pareja tiene que actuar sin culpar al otro por lo que suceda en la relación, sin que alguno de los dos se vea obligado a cargar con el otro, cree que en estos tiempos, los hombres necesitan apoyo y conexión con la pareja que es necesario que en esta relación se viva como aliados uno del otro, como seres humanos completos, capaces de amar y dar estímulo y apoyo.

La transformación de las parejas contemporáneas en parejas diferentes y la invención y construcción de otras formas de convivencia sólo parece viable cuando se sabe a que atributos y privilegios de la masculinidad están dispuestos a renunciar los hombres, y hasta donde puede extirparse la subordinación de los vínculos que el mito fundamenta en el amor, la cooperación y la complementariedad (Gazes, op. tit. en Doring, 1995).

Es necesario que el hombre logre cambiar las ideas erróneas que se tenían de él, para que pueda tener una relación adecuada con su pareja. Así, se puede decir, que el hombre tiene en el futuro mucho que trabajar en el aspecto emocional, que se permita a si mismo sentir y no solo razonar. El sentir en el hombre no es igual que en la mujer, pues a pesar de que en esencia son iguales, existe algo que los hace diferentes, pero esas diferencias no son para complementarlos, son para compartir lo que cada uno sabe de su propio sexo, de su género.

En esta lucha de cambiar e intentar ser diferente, el hombre ha encontrado que sus sentimientos los tenía adormecidos, pues no se le permitía demostrarlos, a pesar de que fueran parte de su persona, sin embargo, algunos hombres se han dado cuenta de lo importante que es manifestar lo que sienten. Hornstein (op. cit.) reafirmando lo anterior, comenta que algunos hombres se sienten ahora mas libres para mostrarse sensibles, cooperativos y gentiles. Para ello ha hecho algunas cosas como darle más importancia a la familia y a las relaciones personales, en comparación con los logros en el trabajo.

Si para el hombre el trabajo desempeña un factor importante, ahora lo manejan en segundo término, pues las relaciones interpersonales son una prioridad en su vida, haciendo referencia solo a los hombres que están buscando un cambio en su vida y en su forma de demostrar sus sentimientos.

Para los hombres que aun no inician este proceso es necesario que sepan que estar verdaderamente vivo es estar dispuesto a correr riesgos, cometiendo errores y dar una nueva dimensión a su vida a partir de las lecciones aprendidas. Para lo cual quien este dispuesto a confiar en si mismo y manifestar sus sentimientos, puede empezar con cambios pequeños, pues el dolor en el que viven actualmente es real. Las mujeres deberían aportar lo que saben para ayudar y apoyar, también, es tarea de las mujeres comprender y valorar al hombre por ser lo que es, no juzgarlo y verlo como enemigo (Alien y Harmon, 1999)

Así pues, el hombre visto como persona tiene que pasar por un proceso personal en el que desarrolle sus motivaciones principales, tener metas y objetivos para después, una vez convertido en " hombre ", poder encontrar y dar amor a otra persona, en este caso a su pareja.

Alberoni (1997), dice que el amor no sólo es placer, deseo sentimiento y pasión, es también compromiso, juramento y promesa. Entonces el amor debe tener todos estos elementos para que la relación de pareja funcione, pero es necesario que estos elementos se den de igual manera en el hombre y en la mujer, pues no podemos hablar de complementos porque sería algo desigual. Entonces debe ser una persona completa, después de un largo proceso personal saber lo que busca y espera de la otra persona, tener la seguridad de comprometerse y en este compromiso esta el apoyar al hombre que de igual forma debe ser alguien completo que tenga un proceso personal y que decida llevar a cabo una nueva masculinidad, sin roles sociales ya establecidos, comprometerse a sentir y querer realmente estar con la mujer.

Para finalizar es conveniente retomar a Lerner (1998), que confirma lo anterior diciendo que para encontrar al hombre adecuado se necesita estar emocionalmente preparada.

CONCLUSIONES

En un comienzo, el fin primario de la pareja era la procreación de la especie y en segundo plano la ayuda mutua entre si, los roles estaban bien definidos, siendo la mujer quien se encargaba del cuidado de los hijos y el hombre de la manutención. (Rage, 1997).

En la actualidad, la pareja ha presentado algunos cambios importantes en el rol asignado a cada uno de sus integrantes. Algunos hombres se comprometen mas emocionalmente con la mujer, y a su vez ella se involucra mas en lo económico, apoyando al sustento del hogar trabajando fuera de casa.

Estas nuevos tipos de parejas buscan un equilibrio en su relación, por tanto se pueden definir como: Uno mas uno es igual a tres, en donde la pareja se considera como una sustancia viva, un sistema evolutivo y creativo, el cual pasa por diferentes etapas que pueden fortalecer o debilitar la relación (Philippe, 1992). En cada etapa existen elementos importantes que se deben estudiar para conocer la situación en la que se encuentra la pareja y ayudar a solucionar su problemática.

Barragán (1976) en Díaz Loving, (1999), propone estudiar en cada etapa tres elementos importantes: El primero son los límites, los cuales se refieren a la interferencia que puede haber por algún integrante de la familia, amigos o personas cercanas a la pareja. El segundo es la intimidad, se refiere a la cercanía emocional o física y la tercera es el poder, la cual se entiende como las formas de dominio y quién lo ejerce.

En la relación de pareja existe es importante que existan los limites, ya que estos pueden ser de mucha ayuda para un sólido fortalecimiento, esto es en relación a la familia de origen de cada uno de sus integrantes, lo cual puede ser determinante por los viejos patrones que se tienen que adaptar a los nuevos. Así mismo, existen mitos que si no son aterrizados y negociados, pueden negativamente fomentar que se viva atados a ellos, por lo tanto, son ellos dos

quienes tendrán que definir que le sirve y lo que no desecharlo. En esta forma de pensamiento, también se define la elección de la compañera que se esperaría que fuese para toda la vida.

Es más que sabido que los chicos están situados en una posición más ventajosa que las chicas, ya que ellos desean, a veces de forma desesperada, ser considerados como fuertes, agresivos o en control (masculinos) y no débiles, (pasivos o dependientes). Por estas ideas, el tema se basa en que los hombres creemos que de alguna manera somos básicamente mejores que las mujeres, ya que estamos seguros que somos nosotros, después de todo, quienes tenemos el poder, la educación y aparentemente el talento y la motivación necesarios para hacer “grandes cosas” y las mujeres no por el hecho de ser el “sexo débil”.

El enamoramiento surge como una chispa entre dos individuos que pertenecen a dos sistemas separados y desean unirse alrededor de una institución, es un pacto entre dos que se encuentra alrededor de un límite (Alberoni, 1990), es decir, el verdadero amor comienza a partir de que una persona se ve como un sistema único y decide unirse a otra persona o sistema. Será necesario que la persona tenga claro qué es lo que quiere primero para ella misma y que puede compartir con la otra.

En el enamoramiento no existe un compromiso, sólo es el deseo de estar con el otro lo que mantiene la relación, no se le encuentran defectos a la persona amada y se le acepta tal como es.

En el amor, la persona amada se ve, se le conoce con defectos y como puede actuar ante un cambio, la importancia aquí sería que la persona al “ver” al otro lo acepte y decida formar un compromiso alrededor de una institución.

Todos estos cambios podrían darse de manera significativa y hacia un futuro equitativo si desde pequeños no hubiese tantas diferencias entre hombres y mujeres, ya que si un niño demanda o grita buscando hacer lo que quiere entonces es un niño que reacciona de forma natural (o normal). Si la niña

pequeña es callada y tímida, está fomentando su feminidad. Si esto ocurriera con un chico, sería motivo de preocupación, ya que el niño parecería afeminado o que podría terminar en mariquita. Y si nos encontramos con niñas asertivas que buscan hacer lo que creen que es justo y en beneficio solo de ellas, se les cataloga como “marimachos” y se busca la manera de que abandone esa postura.

Este cambio no es posible que se de repentinamente ni con el simple deseo de realizarlo, ya que en nosotros los hombres, existen muchos patrones que nos resistimos a hacer a un lado, a mostrar ese lado tierno, sensible, amoroso, paciente, cariñoso, que sabemos que esta ahí pero preferimos no ver y que en ocasiones los enterramos tan profundamente que prácticamente llegamos a olvidar, e incluso palabras simples que nos da temor si quiera pronunciar, pareciera como si las tuviéramos vetadas, tales como “te quiero, perdón, ayúdame, no puedo solo”, entre otras.

Así tenemos que al hombre, la familia le enseña el rol que debe desempeñar, le enseña a ocultar sus emociones, y específicamente es la mujer la encargada de su educación desde la infancia. Dentro de los mitos que se han formado hacia el varón, está el que no siente, que debe ser valiente ante cualquier circunstancia, que es él quien debe buscar a una “buena mujer” para que lo atienda como solo el se merece, el que no quiere casarse porque es "atar" su vida, entre otros. Estos tipos de creencias están basados en lo que se espera que sea un hombre. Estos mitos, en la actualidad se siguen manejando en algunas familias, en donde no se han dado la oportunidad de cambiar, en donde los roles sociales siguen establecidos, ya sea por conveniencia o por falta de información.

El hombre se encuentra en una encrucijada, por un lado tiene que actuar como se le pide socialmente que lo haga, a pesar de que no este de acuerdo con ello o incluso a costa de su propia voluntad; y por otro lado tiene que esconder sus emociones por temor a que se le vea como "raro", por esto se encuentra en una ambivalencia por el dolor que le causa esta situación, en donde tiene que ser fuerte a pesar de que exista una tristeza en él. Es difícil en nuestra

sociedad demostrar que el ser hombre no sólo es mandar, no es mostrar una actitud o postura de fuerte, firme, serio, temeraria, que no se es más hombre por tener más mujeres o por las posesiones que tiene, (auto, celular, etc.) o que su verdad y razonamiento son siempre acertados, sino aquel que realmente sabe ser autentico, que sabe ser sincero consigo mismo y con los demás, que mantiene una buena autoestima, que no le da miedo pedir ayuda a su pareja sin el temor de perder esa figura fuerte y masculina, que sabe conquistar y mantener a su lado a la mujer que ama a través de detalles que parecerían insignificantes o sin gran valor o peso.

Al cambiar la situación cuando una mujer se nos “insinúa u ofrece”, sentimos ese impulso casi inmediato de corresponderle, primeramente porque si no lo hacemos,

Recibiremos el rechazo y burla de nuestros amigos porque nos tacharían como “maricón” y en segundo por no saber, tener temor o simplemente por no querer doblegar nuestros impulsos y deseos, para no “perder esa gran oportunidad” de reafirmar nuestra virilidad, ya que como lo mencioné anteriormente, la mayoría de los hombres creen que entre mas mujeres tengan en su vida, es porque son y serán mas hombres. Con esta situación tenemos un claro ejemplo de la situación contraria en el sexo femenino, donde ésta se vuelve más instrumental y menos emocional.

Algunos hombres han roto con las creencias que se tenían de ellos respecto a su genero y se ubican en una situación en donde pueden tener una relación igualitaria y compartir sus emociones con una mujer, sin sentirse presionados ni manipulados en ningún aspecto, es decir, que no sienten que por el hecho de mostrar su lado tierno, cariñoso, sincero, serán fácilmente utilizados a conveniencia de su pareja.

En su sentir el hombre no sueña, no espera el amor, no construye un ideal para después realizarlo, no se entrega, se siente arrastrado por una fuerza interior, no tiene expectativas propias de como ha de desarrollarse la relación (Alberoni, 1992).

El hombre es víctima de sus propios sentimientos y si vemos al amor como un sentimiento, entonces existe una dificultad para que demuestre lo que siente; sin embargo, es tiempo de poder cambiar el rumbo o alcances de nuestra sociedad, ya que el hombre puede darse la oportunidad de buscar un nuevo rol social en donde tenga la oportunidad y el deseo de sentir y razonar sin ninguna rigidez, de poder expresar libremente lo que siente y de compartir sus emociones con las personas que lo rodean, especialmente con su pareja.

Pienso que muchos de los hombres aún no se han dado la oportunidad de conocerse y de sentir es necesario que sepan que estar vivos es estar dispuestos a correr los riesgos necesarios aunque se cometan errores, y aprender de las lecciones que da la vida, para lo cual es necesario confiar en sí mismo y ser honestos con sus sentimientos.

Aunque el sentir del hombre no es igual al de la mujer, esas diferencias que existen entre los dos pueden servir para compartir lo que cada uno sabe de su género y enriquecer la relación. No basta con que se le exija al hombre que cambie, pues la mujer también tiene una gran tarea que cumplir en la relación de pareja: trabajar en ella misma y aceptar los cambios que se den en el hombre sin juzgarlo y/o pretender dirigir esos cambios y con la importancia de comprenderlo y respetarlo.

Aunque la manera en que el hombre ve ese amor de pareja sea incierta, difícil de entender y llena de temores, el cambio puede darse desde el mismo deseo e iniciativa de él por hacerlo, siempre y cuando se comprometa y sea sincero consigo mismo.



UNIVERSIDAD LATINOAMERICANA

INCORPORADA A LA UNAM, CLAVE 8909-25

**“EL AMOR DE PAREJA
DESDE LA PERSPECTIVA DEL HOMBRE”**

**T E S I S I N A
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
PRESENTA :
JORGE LUIS VELEZ SOTO**

ASESOR: LIC.. MARIA EUGENIA NICOLIN VERA

TLALNEPANTLA DE BAZ, EDO. DE MEXICO

2008

REFERENCIAS

- Aguilar y Veles. (2002). La elección de pareja, como prevención primaria de la desintegración familiar. UNAM FES Iztacala. Tesis de Licenciatura.
- Alberoni, F. (1990). Enamoramiento y amor. España: Gedisa.
- Alberoni, F. (1992). El vuelo nupcial. España: Gedisa
- Alberoni, F. (1997). Te amo. Barcelona: Gedisa. p.p. 11-22
- Alien, P. y Harmon, S. (1999). Como vivir juntos y disfrutarlo. Argentina: Vergara. p.p. 247-266.
- Álvarez, J.L. (1996). Sexualidad en la pareja. México: El Manual Moderno. Introducción.
- Ángel, F. (2000). Mini guía sobre el amor y el desamor. México
- Badinter, E. (1993). XY La identidad masculina. Madrid: Alianza.
- Blood, M. (1980). Sociología del matrimonio actual. México: p.p. 200-224.
- Bly, R. (1993). Ser hombre. Barcelona: Kairos. p.p. 51-61.
- Branden, N (2000). La psicología del amor romántico. México: Paidós.
- Caceres, C. (1977). 10 palabras clave acerca de la pareja. España: Gedisa. p.p. 31-45.
- Calle, R. (1999) Terapia afectiva. Como amar mas y mejor. Madrid: Temas de hoy. p.p. 15-23
- Cardelle, F. (1992). El desafío de ser hombre hoy. Bogota: Universidad Javeriana. Col. psicología Vol.5
- Chapela, L. M. (1999). Relación de pareja. México: CONAPO p.p. 8-27
- Corbella, R. (1994). Cuadernos sobre el comportamiento humano. Revista: Descubrir la psicología. Barcelona: Folio. Vol. 6
- Davalos, M. (1995). Cuidado con el corazón. México: Colección divulgación p.p. 57-65.
- De Santos (1998). Identidad Masculina y desarrollo humano, Ser hombre es más que ser masculino. UIA Tesis de maestría p.p.101-134.
- Díaz Loving, R. (1999). Antología psicosocial de la pareja. México D.F. Asociacion Mexicana de Psicología Social, Porrúa. P.p. 35-57.

- Dominguez, R. (1996). La similitud de los rasgos de personalidad como factor determinante en la elección de pareja. UIA Tesis de Lic. en Psicología.
- Doring, M. T. (1995). La pareja: Hasta que la muerte nos separe. ¿Un sueño imposible? México: Fontamara. p.p. 153-160.
- Fisher, R. (2000). El caballero de la armadura oxidada. España: Obelisco.
- Fromm, E. (1990). El arte de amar. México: Paidós.
- Gaja (1995). El síndrome del amor. España: Planeta. p.p. 38-76.
- González (2000). Estructura familiar y machismo... UNAM ENEP Iztacala. Reporte de investigación.
- Graber (1965). Psicología del hombre. México: Aguilar p.p. 82-102
- Gurmendez, C. (1985). Estudios sobre el amor. España: Anthropos. p.p. 205-222.
- Hirsch (1991). Lo que los hombres no les dicen a las mujeres. México: Vergara. p.p.167-187.
- Hone, G. (1993). Las estaciones de las parejas. España: Sal Terrac. p.p. 15-31.
- Homs, R. (1996). Quererse... ¡No es suficiente! México: Edamex. p.p. 31-45.
- Hornstein, H. (1982). El caballero de la brillante armadura, México: Paidós. p.p. 108-137.
- Jeffers, S. (1996). Aunque sean odiosos, ámelos igual. México: Océano. p.p. 191-212.
- Lauster, P. (1980). El amor: psicología de un fenómeno. España: Bilbao, p.p. 7-56.
- Lerner, H. (1998). Respuestas para mantenerse a flote. España: Paidós. Introducción.
- Moguillansky, R. (1996). La vida emocional de la familia. Buenos Aires: Lugar. p.p. 21-29.
- Moore, R. (1993). La nueva masculinidad: Rey, guerrero, mago y amante. Barcelona: Paidós. p.p. 23-31.

- O'Hanlon, B. y Hudson, P. (1996). Amor es amar cada día. Barcelona: Paidós. p.p. 139-156.
- Oshea (1999). La armonía vital. Editorial Temas de Hoy. p. p. 113 149.
- Osherson, S. (1993). Al encuentro del padre. Santiago Chile: Cuatro vientos. p.p. 91-118.
- Padilla y Cols. (1989). En la sexualidad masculina el afecto es primero. Mexico: Investigación en Psicología Clínica y social, p.p. 57-75.
- Philippe, C. (1992). Uno mas unos son tres. Buenos Aires: Paidós. p.p.12-33 y 157-164.
- Prada, G. M. (1994). Algunas consideraciones sobre los factores que influyen en la elección de pareja. UIA Tesina de Lic. en Psicología.
- Rage, A. (1996). La pareja. México: Plaza Valdez p.p. 146-159.
- Rage, A. (1997). Ciclo vital de la pareja y la familia. México: Plaza y Valdes editores p.p 11-135.
- Rojas, M. (1994). La pareja rota. Buenos Aires: España-Hoy. p.p. 19-28.
- Sandoval, M. (1997). La relación hombre-mujer: su conceptualización individual y el cambio en la estructura familiar. UNAM ENEP Iztacala. Tesis Lic. en Psicología.
- Sanz (1990). Psicoerotismo femenino y masculino. Barcelona: Kairos. p.p. 69-78.
- Satir, V. (1988). Relaciones humanas en el núcleo familiar. México: Pax. p.p. 122-139.
- Schnepf (1962). Noviazgo, matrimonio y familia. España: Morata. p.p. 112-127.
- Seguin, C. (1972). Amor y psicoterapia. Buenos aires: Paidós
- Shaef, W. (1987). La mujer en el mundo masculino. México: Pax. p.p. 78-93 y 122-139.
- Shinyashiki, R. (1994). Amar si se puede. Colombia: Norma. p.p. 21-30.
- Silva (1997). Actitudes hacia algunas características de la masculinidad en un grupo de varones... UNAM ENEP Iztacala. Tesis Lic. en Psicología

- Solis. P. (1997). La familia en la Ciudad de México. México: Miguel Ángel Porriia. P.p. 61-101
- Sternberg, R. (1990). El triangulo del amor: intimidad, pasión, compromiso . Barcelona: Paidos. p.p. 34-70.
- Stuart (1973). La igualdad de los sexos. Madrid: Guadarrama. p.p.13-33.
- Tena, S (1997). Elección de pareja y actitudes hacia el matrimonio en jóvenes universitarios. UIA Tesis de Doctorado en Psicología.
- Torres, E. (1999). Amor, sin condiciones?. México: Fernández. p. p. 9-129
- Virseda, H. (1995). Elección de pareja. Revista de psicología Iberoamericana. Vol. 3 No.4 p.p. 20-30.
- Wachtel, E. (1999). Nos queremos mucho, pero... Barcelona:. p. p, 13-43
- Wozeser, H. (1993) Las vinculaciones afectivas, psicología del amor. México: CONAPO. p.p. 2-34

REFERENCIAS

- Aguilar y Veles. (2002). La elección de pareja, como prevención primaria de la desintegración familiar. UNAM FES Iztacala. Tesis de Licenciatura.
- Alberoni, F. (1990). Enamoramiento y amor. España: Gedisa.
- Alberoni, F. (1992). El vuelo nupcial. España: Gedisa
- Alberoni, F. (1997). Te amo. Barcelona: Gedisa. p.p. 11-22
- Alien, P. y Harmon, S. (1999). Como vivir juntos y disfrutarlo. Argentina: Vergara. p.p. 247-266.
- Álvarez, J.L. (1996). Sexualidad en la pareja. México: El Manual Moderno. Introducción.
- Ángel, F. (2000). Mini guía sobre el amor y el desamor. México
- Badinter, E. (1993). XY La identidad masculina. Madrid: Alianza.
- Blood, M. (1980). Sociología del matrimonio actual. México: p.p. 200-224.
- Bly, R. (1993). Ser hombre. Barcelona: Kairos. p.p. 51-61.
- Branden, N (2000). La psicología del amor romántico. México: Paidós.
- Caceres, C. (1977). 10 palabras clave acerca de la pareja. España: Gedisa. p.p. 31-45.
- Calle, R. (1999) Terapia afectiva. Como amar mas y mejor. Madrid: Temas de hoy. p.p. 15-23
- Cardelle, F. (1992). El desafío de ser hombre hoy. Bogota: Universidad Javeriana. Col. psicología Vol.5
- Chapela, L. M. (1999). Relación de pareja. México: CONAPO p.p. 8-27
- Corbella, R. (1994). Cuadernos sobre el comportamiento humano. Revista: Descubrir la psicología. Barcelona: Folio. Vol. 6
- Davalos, M. (1995). Cuidado con el corazón. México: Colección divulgación p.p. 57-65.
- De Santos (1998). Identidad Masculina y desarrollo humano, Ser hombre es más que ser masculino. UIA Tesis de maestría p.p.101-134.
- Díaz Loving, R. (1999). Antología psicosocial de la pareja. México D.F. Asociacion Mexicana de Psicología Social, Porrúa. P.p. 35-57.

- Dominguez, R. (1996). La similitud de los rasgos de personalidad como factor determinante en la elección de pareja. UIA Tesis de Lic. en Psicología.
- Doring, M. T. (1995). La pareja: Hasta que la muerte nos separe. ¿Un sueño imposible? México: Fontamara. p.p. 153-160.
- Fisher, R. (2000). El caballero de la armadura oxidada. España: Obelisco.
- Fromm, E. (1990). El arte de amar. México: Paidós.
- Gaja (1995). El síndrome del amor. España: Planeta. p.p. 38-76.
- González (2000). Estructura familiar y machismo... UNAM ENEP Iztacala. Reporte de investigación.
- Graber (1965). Psicología del hombre. México: Aguilar p.p. 82-102
- Gurmendez, C. (1985). Estudios sobre el amor. España: Anthropos. p.p. 205-222.
- Hirsch (1991). Lo que los hombres no les dicen a las mujeres. México: Vergara. p.p.167-187.
- Hone, G. (1993). Las estaciones de las parejas. España: Sal Terrac. p.p. 15-31.
- Homs, R. (1996). Quererse... ¡No es suficiente! México: Edamex. p.p. 31-45.
- Hornstein, H. (1982). El caballero de la brillante armadura, México: Paidós. p.p. 108-137.
- Jeffers, S. (1996). Aunque sean odiosos, ámelos igual. México: Océano. p.p. 191-212.
- Lauster, P. (1980). El amor: psicología de un fenómeno. España: Bilbao, p.p. 7-56.
- Lerner, H. (1998). Respuestas para mantenerse a flote. España: Paidós. Introducción.
- Moguillansky, R. (1996). La vida emocional de la familia. Buenos Aires: Lugar. p.p. 21-29.
- Moore, R. (1993). La nueva masculinidad: Rey, guerrero, mago y amante. Barcelona: Paidós. p.p. 23-31.

- O'Hanlon, B. y Hudson, P. (1996). Amor es amar cada día. Barcelona: Paidós. p.p. 139-156.
- Oshea (1999). La armonía vital. Editorial Temas de Hoy. p. p. 113 149.
- Osherson, S. (1993). Al encuentro del padre. Santiago Chile: Cuatro vientos. p.p. 91-118.
- Padilla y Cols. (1989). En la sexualidad masculina el afecto es primero. Mexico: Investigación en Psicología Clínica y social, p.p. 57-75.
- Philippe, C. (1992). Uno mas unos son tres. Buenos Aires: Paidós. p.p.12-33 y 157-164.
- Prada, G. M. (1994). Algunas consideraciones sobre los factores que influyen en la elección de pareja. UIA Tesina de Lic. en Psicología.
- Rage, A. (1996). La pareja. México: Plaza Valdez p.p. 146-159.
- Rage, A. (1997). Ciclo vital de la pareja y la familia. México: Plaza y Valdes editores p.p 11-135.
- Rojas, M. (1994). La pareja rota. Buenos Aires: España-Hoy. p.p. 19-28.
- Sandoval, M. (1997). La relación hombre-mujer: su conceptualización individual y el cambio en la estructura familiar. UNAM ENEP Iztacala. Tesis Lic. en Psicología.
- Sanz (1990). Psicoerotismo femenino y masculino. Barcelona: Kairos. p.p. 69-78.
- Satir, V. (1988). Relaciones humanas en el núcleo familiar. México: Pax. p.p. 122-139.
- Schnepf (1962). Noviazgo, matrimonio y familia. España: Morata. p.p. 112-127.
- Seguin, C. (1972). Amor y psicoterapia. Buenos aires: Paidós
- Shaef, W. (1987). La mujer en el mundo masculino. México: Pax. p.p. 78-93 y 122-139.
- Shinyashiki, R. (1994). Amar si se puede. Colombia: Norma. p.p. 21-30.
- Silva (1997). Actitudes hacia algunas características de la masculinidad en un grupo de varones... UNAM ENEP Iztacala. Tesis Lic. en Psicología

- Solis. P. (1997). La familia en la Ciudad de México. México: Miguel Ángel Porriia. P.p. 61-101
- Sternberg, R. (1990). El triangulo del amor: intimidad, pasión, compromiso . Barcelona: Paidos. p.p. 34-70.
- Stuart (1973). La igualdad de los sexos. Madrid: Guadarrama. p.p.13-33.
- Tena, S (1997). Elección de pareja y actitudes hacia el matrimonio en jóvenes universitarios. UIA Tesis de Doctorado en Psicología.
- Torres, E. (1999). Amor, sin condiciones?. México: Fernández. p. p. 9-129
- Virseda, H. (1995). Elección de pareja. Revista de psicología Iberoamericana. Vol. 3 No.4 p.p. 20-30.
- Wachtel, E. (1999). Nos queremos mucho, pero... Barcelona:. p. p, 13-43
- Wozeser, H. (1993) Las vinculaciones afectivas, psicología del amor. México: CONAPO. p.p. 2-34